मासिक पत्रिका फरवरी 2020

"सब काम धर्मानुसार, अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।"-महर्षि दयानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

ARYA SAMAJ KAILASH–GREATER KAILASH–I (Regd.) Regn. No. 3594/1968

New Delhi-110048 • Tel.: 46678389, 29240762 • E-mail : samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

विजय लखनपाल	राजेन्द्र कुमार वर्मा	विजय भाटिया
प्रधान	मंत्री	कोषाध्यक्ष

बसंत पंचमी

-चमनलाल साभार: शुद्धि समाचार

बसंत ऋतु अति सुन्दर रमणीय और मनमोहक है। हर्ष और उल्लास का संदेश लाने वाली यह ऋतु जड़ चेतन सारे जगत् को नवजीवन सेभर देती है। जैसे प्रात: सूर्य भगवान के उदय होने पर रात्रि का अंधकार समाप्त हो जाता है और चोर-उचक्के अपने गुप्त स्थानों को भागने लगते हैं, ठीक इसी प्रकार बसंत ऋतु के आगमन पर शरद ऋतु की कठोरता समाप्त होने लगती है। मानों प्रकृति देवी एक रंग-बिरंगी सुन्दर चुनरी ओढ़कर एक सुन्दर नवविवाहित युवती की तरह उल्लास और उमंगों से भरी नृत्य करती हुई प्रतीत होती है। पतझड़ शिशिर ने जब अपने प्रकोप से वृक्षों, पेड़ों पत्तों को सुखाकर धरती पर गिरा दिया था, अब बसंत ने अपनी उदारता से उन सबको नवजीवन देकर पुन: हरा-भरा कर दिया है। इसके फलस्वरूप कोमल, सुन्दर, नन्ही -नन्ही मोहक मुलायम पत्तियों से लदी वृक्षों की टहनियाँ और लताएँ कैसे सुहावनी लगने लगती हैं। प्रकृति में चहुंओर नया वातावरण और उल्लास भरा जीवन दिखाई देता है, जिधर भी दृष्टिगत करो, हरियाली हीहरियाली दिखाई देती है, कहीं-कहीं तो दूर तक दृष्टि दौड़ाने पर प्रतीत होता है, जैसे हरी-हरी मुलायम मखमल का फर्श बिछा हो। सरसों के पीले बसंती रंग के फूलों से भरे खेत अपनी निराली आभा बिखेरते दिखाई देते हैं। आम के पेड़ों पर नया बौर आने लगता है। बगीचों और गृह -वाटिकाओं में तरह-तरह के रंग-बिरंगे फूल खिलने लगते हैं, जो अपनी मीठी-मीठी भीनी-भीनी सुगंध से सारे वातावरण को महका देते हैं। भौंरे इनका रस लेने हेतु इन पर मंडराते हुए बड़े अच्छे लगते हैं। मधुमक्खियों के झुंड के झुंड फूलों में शहद एकत्र करना आरम्भ कर देते हैं। बगीचों में कोयल, पक्षी चहकने लगते हैं, मानो वह भी अपनी बोली में बसंत देवी का स्वागत गीत गा रहे हों। इसलिए तो पाश्चात्य देशों के बड़े-बड़े कवियों ने कोयल पक्षी को बसंत का दूत कहकर पुकारा है, शीतल समीर मन्द-मन्द बहता हुआ जब शरीर को स्पर्श करता है, तो मानों शरीर में एक नई स्फूर्ति का संचार हो जाता है। इतना ही नहीं, छोटे-छोटे सुन्दर पक्षी जो शीत के कारण बसंत के आगमन से पूर्व कहीं अज्ञात स्थान में मुंह छिपाए बैठे थे, इस जीवनदायिनी, सुहावनी ऋतु के आने पर अपनी मधुरवाणी में इस ऋतुराज का स्वागत करके अपने-अपने पुराने स्थानों को उड़ जाते हैं। इस ऋतुराज के अद्‌भुत दृश्यों को देखकर मानव भी भला क्यों न प्रभावित हो। अपने इर्द-गिर्द भव्य, मोहक सुन्दर प्राकृतिक दृश्यों को देखकर यह भी मस्ती में भरा झूमने लगता है और अपने भीतर एक नए जीवन और चेतना का संचार अनुभव करने लगता है। महीनों का पड़ा रोगी मनुष्य भी इस मौसम में एक बार तो अपूर्व स्फूर्ति अनुभव करके मस्त हो जाता है और अपनी पीड़ा और रोग को भुला बैठता है। ऐसा सुन्दर प्रेरणादायक वातावरण उपस्थित होने पर सभी छोटे-बड़े उल्लास के साथ इस पर्व को मनाते हैं। कहीं-कहीं लोग इन दिनों में नाच-गाने मनाते हैं। कहीं-कहीं लोग इन दिनों में नाच-गाने रामलीलाओं तथा स्वांगों का आयोजन करके अपनी मानसिक प्रसन्नता का प्रदर्शन करते हैं। गुजरात, हरियाणा, मध्यप्रदेश तथा कुछ अन्य प्रदेशों में इस दिन बाल-वृद्ध पतंग उड़ाकर अपनी खुशी का इज़हार करते हैं।

कुछ विचित्र सी ही बात प्रतीत होती है कि कालांतर में इस देश के निवासियों के ऋतुपरक तथा प्राकृतिक त्यौहारों के साथ किसी न किसी संस्कारी व्यक्ति विशेष के जीवन की घटना का संबंध हो या होता है। उदाहरण के लिए शिवरात्रि के साथ ऋषि दयानन्द के बोध की घटना, दीपावली के साथ महर्षि बलिदान, स्वामी रामतीर्थ की जीवित जल-समाधि और महावीर स्वामी के निर्वाण की घटना इत्यादि। ठीक इसी प्रकार इस प्रेरणादायक बसंत पर्व के साथ गत तीन-चार सौ वर्षों से आर्यवीर बालक

हकीकत राय के बलिदान की रोमांचकारी घटना भी जुड़ गई है। इस दिन मुगल शासन के समय में धर्मांध मौलवियों तथा मुल्लाओं के अन्यायपूर्ण अमानुषिक फ़तवों (आदेशों) का शिकार हो एक चौदह वर्षीय बालक, अपने माता-पिता की एकमात्रा आशा और जीवन का सहारा, एक युवती का सुहाग अपने प्यारे धर्म वैदिक धर्म की रक्षा हेतु अपने प्राणों की बलि चढ़ाया गया। इस वीर बालक हकीकत ने हंसते-हंसते जल्लादों की तलवार के आगे अपनी गर्दन यह कहते हुए झुका दी-कांट सकते हो तो बाहर का हकीकत काटो, कांट सकती असल हकीकत राय को यह तलवार नहीं।

इस बलिदान की याद में शाह आलम बाग लाहौर में प्रतिवर्ष इस दिन बड़ा भारी मेला लगता रहा, देश के विभाजन तक। उसके पश्चात् कुछ वर्षों से नई दिल्ली में हिन्दु महासभा के विशाल प्रांगण में यह मेला लगता है। जहाँ भाव भरी श्रद्धांजलि उस वीर को दी जाती है।

■■

स्वास्थ्य रक्षा में अमरूद

-डॉ. मधुर प्रकाश

साभार: वैदिक सार्वदेशिक

अमरूद एक सस्ता और गुणकारी फल है जो प्राय: सारे भारत में पाया जाता है। संस्कृत में इस अमृत फल भी कहा जाता है।

आयुर्वेद के मतानुसार पका हुआ अमरूद स्वाद में खट्टा-मीठा, कसैला, गुण में ठंडा पचने में भारी, कफ तथा वीर्यवर्धक, रुचिकारक, पित्त दोषनाशक, वातदोषनाशक एवं हृदय के लिए हितकर है। अमरूद पागलपन, भ्रम, मूर्छा कृमि, तृष्णा, शोध, श्रम, विषम ज्वर (मलेरिया) तथा जलनाशक है। यह शक्तिदायक, सत्त्वगुणी एवं बुद्धिवर्धक है। भोजन के एक-दो घंटे के बाद इसे खाने से कब्ज, अफरा आदि की शिकायतें दूर होती हैं। सुबह खाली पेट अमरूद खाना भी लाभदायक है।

खाने के लिए पके हुए अमरूद का ही प्रयोग करें। कच्चे अमरूद का उपयोग सब्जी के रूप में किया जा सकता है। दूध एवं अमरूद खाने के बीच दो-तीन घंटों का अन्तर अवश्य रखें।

अमरूद के औषधरूप में प्रयोग-

सर्दी-जुकाम-जुकाम होने पर एक अमरूद का गूदा बिना बीज के खाकर एक गिलास पानी पी लें। दिन में ऐसा दो-तीन बार करें।

खांसी-एक पूरा अमरूद आग की गरम राख में दबाकर सेंक लें। दो तीन दिन तक प्रतिदिन इस प्रकार एक अमरूद खाने से कफ ढीला होकर निकल जाता है और खांसी में आराम हो जाता है। अमरूद के पत्ते पानी से धोकर साफ कर लें और फिर पानी में उबालें। जब उबलने लगे तब उसमें दूध और शक्कर डाल दें, फिर उसे छान लें। इसको पीने से खांसी में आराम मिलता है।

सूखी खांसी-इसमें पके हुए अमरूद को खूब चबाकर खाने से लाभ होता है।

कब्ज-पर्याप्त मात्रा में अमरूद खाने से मल सूखा और कठोर नहीं हो पाता और सरलता पूर्वक शौच हो जाने से कब्ज नहीं रहता। अमरूद काटने के बाद उस पर सौंठ, काली मिर्च और सेंधा नमक भुरभुरा लें। फिर इसे खाने में स्वाद बढ़ता है और पेट का अफरा, गैस तथा अपच दूर होता है। इसे सुबह निराहार (खाली पेट) खाना चाहिए या भोजन के साथ खाना चाहिए।

मुख के रोग-इसके कोमल हरे ताजे पत्ते चबाने से मुंह के छाले नरम पड़ते हैं। मसूढ़े तथा दांत मजबूत होते हैं, मुंह की दुर्गन्ध का नाश होता है। पत्ते चबाने के बाद इसका रस थोड़ी देर मुंह में रखकर इधर-उधर घुमाते रहें, फिर थूक दें। पत्तों को उबालकर इसके पानी से कुल्ला और गरारा करने पर दांत का दर्द दूर होता है एवं मसूढ़ों की सूजन तथा पीड़ा नष्ट होती है।

अमरूद के विटामिन-अमरूद में प्रति 100 ग्राम में 29 मिलीग्राम विटामिन-सी होता है। अमरूद के खाने से 66 कैलोरी ऊर्जा केवल 100 ग्राम मात्रा में मिलती हैं। विटामिन-सी की अधिक मात्रा होने के कारण अमरूद शीतऋतु में अधिक शक्तिवर्द्धक होता है।

स्वप्नदोष, खूनी दस्त (रक्तातिसार) में अमरूद का मुरब्बा व कच्चे अमरूद की सब्जी का सेवन खूनी दस्त में लाभप्रद होता है।

■■

महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ-

❖ **लोहड़ी एवं मकर सक्रांति पर्व:** आर्य समाज के प्रांगण में रविवार, 13 जनवरी, 2020 को सायं लोहड़ी पर्व बड़ी धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम यज्ञ से आरम्भ हुआ। आचार्य वीरेन्द्र विक्रम ने लोहड़ी और मकर सक्रांति पर्व के बारे में विस्तार से बताया। तत्पश्चात् सभी ने लोहड़ी जला कर पर्व उत्साह पूर्वक मनाया। अन्त में प्रसाद वितरण और जलपान का कार्यक्रम किया गया। इस समारोह लगभग 100 व्यक्तियों ने भाग लिया।

फरवरी 2020 मास में साप्ताहिक सत्संग

दिनांक	वक्ता	विषय
02	आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766)	मनुष्य पापवृत्ति की ओर क्यों झुकता है?
09	आचार्या कल्पना आर्य (8860063020)	क्या कट्टरवाद द्वारा विचार को दबाया जा सकता है?
16	डॉ. गजानन्द शास्त्री (9810445519)	अध्यात्म और भौतिकवाद एक दूसरे के पूरक हैं।
23	डॉ. (लेफ्टि. जन.) एस.पी. कालरा (9873123404)	मधुमेह-कारण और निवारण, व्यायाम प्रदर्शन (Exercise Demonstration) तथा मधुमेह के मरीजों के प्रश्नों का उत्तर देंगें।

❖ **डॉ. (लेफ्टि. जन.) एस.पी. कालरा** का मधुमेह के निवारण का कैम्प मास में तीसरे बृहस्पतिवार को एक बार लगाते रहे हैं। अब हमारे निवेदन पर सप्ताह में प्रत्येक बुधवार को प्रातः 9 से 10 बजे तक Consultation के लिये उपलब्ध होंगे। मार्च माह से एक मास का कैम्प तीसरे बुधवार से होगा।

जनवरी मास में प्राप्त दान राशिः—

नाम	राशि	नाम	राशि	नाम	राशि
श्री अजय गुप्ता	30,000/-	श्री प्रताप गुलियानी	2,200/-	श्री आर.के. सुमानी	1,000/-
श्री मूल राज अरोड़ा	5,500/-	स्व. श्रीमती विद्यावती	2,000/-	श्रीमती चंदू सुमानी	1,000/-
श्रीमती सुशीला गुलाटी	5,100/-	श्रीमती सविता शर्मा	1,500/-	श्री गौरव सुमानी	1,000/-
श्री अरुण भण्डारी	4,000/-	श्रीमती सीता धौन	1,500/-	श्री के.के. कौल एवं परिवार	700/-
श्री विजय सभरवाल	4,000/-	श्री विजय मेहता	1,000/-		
श्री जुगल किशोर खन्ना	2,700/-	M/s ज्वैलर्स एम. राज सन्स	1,000/-		

पुरोहित द्वारा एकत्रित धनराशि : ❖ आचार्य वीरेन्द्र विक्रम ₹ 11,000/-

वैदिक सैन्टर के लिए प्राप्त दान राशि :

- ❖ M/s Metal One Corporation (I) Pvt. Ltd. ₹ 1,25,000/-
- ❖ M/s Ronuplate Pvt. Ltd. ₹ 1,00,000/-
- ❖ स्व. श्रीमती सीता रानी सहगल ₹ 1,00,000/-
- ❖ स्व. श्रीमती कृष्णा रानी मेहता ₹ 1,00,000/-
- ❖ श्री नरेश कोहली ₹ 50,000/-
- ❖ M/s Krishna Industries ₹ 20,000/-
- ❖ श्रीमती सतीश सहाय ₹ 2,100/-
- ❖ श्री संदीप वासुदेवा ₹ 2,100/-

अन्य दान : ❖ श्रीमती सतीश सहाय - 1 Blower Heater & 10 Bed Sheets

Available every
Tuesday from 11:00 am to 1:00 pm
in Arya Samaj Kailash-Greater Kailash-I (Medical Centre)

Experience
AIIMS, New Delhi • Sports Authority of India • Nutrition Foundation of India • UGC National Scholarship Holder
Certified by Indian Dietetics Association

WHY NUTRITIONIST?

You need to see a Certified Dietitian if any of the following is true :
- Have tried every diet out there and it all failed!
- You lose weight and then gain it back
- Suffering from Diabetes, Kidney Failure, Hypertension, High Cholesterol and Heart Disease.
- Want to boost your athletic performance of general fitness level.
- Experiencing Hormonal Imbalance (PCOD, Thyroid, Menstrual Irregularities, Food Cravings).
- Facing Digestive Problems like Bloating, Constipation, Irritable Bowel Syndrome, Food Intolerance.
- Have frequently faced Heartburn or Acid Reflux.
- Experiencing changes in Sleep Pattern.
- You are a Pregnant or Lactating Mother.
- You are above 50 years (Elderly People).
- Severe Joint Pain.
- Your child refuses to eat healthy.
- Had a major Injury/Surgery.

ओ३म्

आर्य समाज महिला सत्संग

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1, नई दिल्ली-110048

आप सभी को सूचित करते हुए हर्ष है कि प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी आर्य समाज महिला सत्संग-ग्रेटर कैलाश-1 का माघ यज्ञ **14 जनवरी 2020** को प्रारम्भ हुआ था, **पूर्णाहुति 13 फरवरी 2020 (बृहस्पतिवार)** को सम्पन्न होगी। पूर्णाहुति का कार्यक्रम इस प्रकार है-

पूर्णाहुति व समापन समारोह

दिनांक बृहस्पतिवार, 13 फरवरी 2020 • प्रात: 10:30 से 1:00 बजे तक

अध्यक्षा	:	श्रीमती सन्तोष मुंजाल	
यज्ञ	:	ब्रह्मा आचार्य वीरेन्द्र विक्रम	प्रात: 10:30 बजे से 11:15 बजे तक
प्रवचन	:	डॉ. उमा शशि दुर्गा	प्रात: 11:15 बजे से 12:00 बजे तक
		डा. महेश विद्यालंकार	दोपहर 12:00 बजे से 12:45 तक
आशीर्वचन	:	श्रीमती सन्तोष मुंजाल द्वारा	दोपहर 12:45 बजे से 12:50 बजे तक
धन्यवाद	:	दोपहर 12:50 बजे से 12:55 तक	
ऋषि लंगर	:	दोपहर 1:00 बजे से	

अमृत पॉल
प्रधाना

रेनु चौधरी
मंत्राणी

सुधा गर्ग
कोषाध्यक्ष

ULTRA SOUND

Facility is available at
Arya Samaj Kailash-Greater Kailash-I

₹ 400/-

Dr. Komal Jain
Radiologist
Mon. to Sat. - 10:00 - 11:00 am

Dr. Pradeep Dutta
MBBS, DMRD
Radiologist
Tue., Thurs. & Sat. - 8:30 to 9:00 am

ARYA SAMAJ KAILASH GREATER KAILASH-1

Rotary
Club Delhi South

21st CENTURY
SKILL DEVELOPMENT CENTRE
COOKING & BAKING CLASSES

in association with Singer®
conducted under a very qualified professional lady teacher

Only for Women

COURSE STARTING 5th FEB.2020

- Certificate Course of 2 Months
  Fees : ₹ 300/- per month

Food Craft taught in a Modern Kitchen with latest Gadgets.

- Chinese
- Continental
- Indian
- Baking

Timing
2 PM - 4:00 PM
Mon, Wed, Fri.

मेरी रसोई एक नई पहचान.

VENUE : ARYA SAMAJ KAILASH-GREATER KAILASH-I
B-31/C, Kailash Colony, New Delhi-110048
For Admission and Enquiry :
Please Contact Office : 011-29240762, 46678389
Teacher : Ms. Satinder : 9911766000