ओ३म्

वैदिक संस्कृति का उद्घोषक

वैदिक सार्वदेशिक

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली का साप्ताहिक मुख-पत्र

शुल्क :- एक प्रति 5 रुपया (भारत में) वार्षिक 250 रुपये तथा आजीवन 2500 रुपये

वर्ष 15 अंक 15 कुल पृष्ठ-4 25 जून से 1 जुलाई, 2020 दयानन्दाब्द 197 सृष्टि सम्वत् 1960853121 सम्वत् 2077 चै. शु.-10

कोरोना संक्रमण काल में आर्य समाज की गतिविधियों को शिथिल न होने दें

सार्वदेशिक सभा के प्रधान स्वामी आर्यवेश जी की

समस्त आर्य प्रतिनिधि सभाओं तथा आर्य समाजों के पदाधिकारियों से मार्मिक अपील

वर्तमान समय में पूरे विश्व में कोरोना वायरस का संक्रमण अपने चरम पर है जिसके कारण देश की समस्त आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक तथा अन्य महत्त्वपूर्ण गतिविधियाँ अत्यधिक प्रभावित हुई हैं। आर्य समाज भी इससे अछूता नहीं है। महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती जी ने आर्य समाज की स्थापना के साथ ही हम सबको समाज की बुराईयों से लड़ने की प्रेरणा प्रदान की थी तथा एक उत्कृष्ट समाज की परिकल्पना की थी। समाज को सर्वांगीण सुन्दर और आध्यात्मिक दृष्टि से उच्च समाज बनाने का माध्यम आर्य समाज को बनाया था। कोरोना संक्रमण से पूर्व आर्य समाज सामाजिक बुराईयों से लड़ते हुए जातिवाद, साम्प्रदायिकता, भ्रष्टाचार, नशाखोरी, कन्या भ्रूण हत्या, धार्मिक पाखण्ड तथा गोहत्या आदि मुद्दों पर मुखर होकर आघात करता रहा है। सामूहिक कार्यक्रम, जन–चेतना यात्राएँ, चरित्र निर्माण शिविर तथा आन्दोलनों के माध्यम से जन–जागरण तथा समरसता से पूर्ण समाज बनाने की दिशा में अथक परिश्रम कर रहा था।

वर्तमान में कोरोना वायरस की विभीषिका के कारण आज परिस्थितियाँ बदल गई हैं तथा आर्य समाज के सिद्धान्तों, उद्देश्यों तथा समाज सुधार का कार्य शिथिल पड़ गया है। इन बदली हुई परिस्थितियों में आर्य समाज के कार्यों को सुचारू रूप से चलाने के लिए कुछ विशेष प्रयास करना आवश्यक हो गया है। मेरा समस्त आर्य प्रतिनिधि सभाओं तथा आर्य समाज के पदाधिकारियों से निवेदन है कि वे इलेक्ट्रानिक मीडिया, फेसबुक, यू–ट्यूब तथा जूम एप आदि माध्यमों से अपने प्रचार तंत्र को सुचारू ढंग से चलाने का कार्य करें। प्रतिदिन प्रातः सायं संन्ध्या यज्ञ आदि का कार्यक्रम, समय–समय पर महापुरुषों के जन्मदिवस तथा आर्य पर्वों पर विशेष रूप से कार्यक्रम बनायें तथा आर्य समाज के सदस्यों, क्षेत्र के बुद्धिजीवियों तथा अन्य महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों को टेलीफोन के माध्यम से सूचित करें तथा उन्हें जूम एप के माध्यम से जुड़ने के लिए प्रेरित करें। इस कार्य में विद्वानों, भजनोपदेशकों, संन्यासियों आदि को प्रमुखता से शामिल करें तथा उनके प्रवचन, भजनोपदेश तथा अन्य सामाजिक गतिविधियों में उनका सहयोग लें। समय–समय पर सामाजिक, धार्मिक व राष्ट्रीय मुद्दों को लेकर भी कार्यक्रम आयोजित करें तथा लोगों को लाभान्वित करने का प्रयास करें। सोशल मीडिया के माध्यम से आर्य समाज के प्रचार–प्रसार को विश्वव्यापी बनाया जा सकता है। इस प्रकार के कार्यक्रमों से जनता में जागृति आयेगी और आर्य समाज का कार्य सुचारू रूप से चलने लगेगा। इन सब कार्यक्रमों से आर्य समाज को शक्ति भी मिलेगी। हमारे पास कार्यक्रम होगा, हमारे अन्दर इच्छाशक्ति होगी और वर्तमान वैज्ञानिक साधनों का उपयोग करना जानेंगे तो कोई कारण नहीं है कि हम आर्य समाज को उस उद्देश्य प्राप्ति की ओर न ले जा सकें जिसे लेकर इसकी स्थापना की गई है।

इस संक्रमण काल में हर आर्य समाज एक नये संकल्प के साथ सक्रिय होकर कार्य करना प्रारम्भ करे। जूम एप एक ऐसा माध्यम है जिसके प्रयोग से हम पर्याप्त लोगों तक अपनी आवाज पहुँचा सकते हैं और उन सभी लोगों को प्रेरित कर सकते हैं कि वे भी अपने–अपने माध्यम से अन्य लोगों को इस कार्यक्रम के साथ जोड़ें। वेद प्रचार, समाजसेवा, कुरीति निवारण, सामाजिक जागरण आदि कार्यों में निष्ठा के साथ लगना होगा। सोशल मीडिया के माध्यम से विभिन्न संगोष्ठियाँ, शंका–समाधान, बच्चों के चारित्रिक विकास के कार्यक्रम, महापुरुषों से सम्बन्धित कार्यक्रम तथा युवाओं के चरित्र निर्माण के कार्यक्रम की योजना बनाकर कार्यक्रम किये जाने चाहिए। युवाओं को जोड़ने में विशेष रुचि दिखानी होगी। युवा शक्ति को आत्मबल, शक्तिबल तथा धार्मिकता प्रदान कर समाज की बुराईयों से लड़ने के लिए प्रेरित किया जा सकेगा। नैतिकता, धार्मिकता, देशभक्ति तथा स्वाध्याय के साथ–साथ नेतृत्व के गुणों का विकास करने वाले कार्यक्रमों की अधिकता होनी चाहिए।

इसके अतिरिक्त प्रातः–सायं संन्ध्या, यज्ञ आदि के आकर्षक कार्यक्रम करके फेसबुक तथा यू–ट्यूब के माध्यम से डाले जा सकते हैं। अपने प्रत्येक सदस्य को तथा परिचितों को प्रेरित करें कि वे अपने घरों में परिवार सहित नियमित रूप से दैनिक यज्ञ करें और या में औषधीय गुणों से युक्त सामग्री का प्रयोग करें। यज्ञ करने से जहाँ वातावरण की शुद्धि होती है वहीं शारीरिक ऊर्जा में भी वृद्धि होती है और बच्चों में अच्छे संस्कारों का भी आधान होता है। वेद का पाठ, सत्यार्थ प्रकाश का वाचन तथा विद्वानों के उपदेश एवं भजनोपदेशकों के सुमधुर कार्यक्रम यू–ट्यूब आदि सोशल मीडिया के माध्यम से लाखों लोगों तक पहुँचाये जा सकते हैं। इस प्रकार के कार्यक्रमों से जहाँ हमारे विद्वानों, उपदेशकों, भजनोपदेशकों आदि का सदुपयोग हो सकेगा वहीं उन्हें दक्षिणा आदि से आर्थिक सहयोग प्राप्त होगा। प्रत्येक आर्य प्रतिनिधि सभा तथा आर्य समाज की तरफ से घोषणा होनी चाहिए कि कोई भी जरूरतमंद व्यक्ति हमसे सम्पर्क करे तो उसकी यथाशक्ति मदद की जायेगी। आर्य समाज मंदिरों के आस–पास रहने वालों के सुख–दुःख में भी स्वयं सुरक्षित रहकर भाग लिया जा सकता है। आर्य समाज की विशेष छवि को प्रस्तुत करने का प्रयास प्राथमिकता की दृष्टि से होना चाहिए। कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने का पूरा प्रयास करें और सरकार द्वारा जारी दिशा–निर्देशों का पूरी ईमानदारी से पालन करें क्योंकि यह दिशा–निर्देश हमारी ही सुरक्षा के लिए है। शारीरिक दूरी बनाये रखना, मुँह पर मॉस्क लगाना तथा दिन में कई बार साबुन से हाथ धोना आदि सावधानियाँ बरतना अत्यन्त आवश्यक है। इन बातों का विशेष ध्यान रखें। इसके अतिरिक्त हम जो भी कार्यक्रम करें उनको समाचार पत्रों में अवश्य प्रकाशित करायें जिससे अन्य लोगों को प्रेरणा तो प्राप्त होगी ही आर्य समाज के कार्य भी आम जनता के सामने आ पायेंगे। सोशल मीडिया के माध्यम से इस प्रकार के कार्यक्रम करके हम अपना बहुआयामी स्वरूप जनता के सामने ला सकते हैं तथा सामाजिक एवं धार्मिक क्षेत्र में अग्रणी बनकर कार्य कर सकेंगे और आर्य समाज के मुख्य उद्देश्य को पूर्ण करने में सफल हो पायेंगे।

सम्पादक - प्रो. विट्ठलराव आर्य

कोरोना वायरस से मुक्ति दिलाने वाली सर्वप्रथम आयुर्वेदिक औषधि का निर्माण करके

योग गुरु स्वामी रामदेव जी ने रचा इतिहास

अत्यन्त अल्प मूल्य में आम जनता को होगी उपलब्ध

आज कोरोना वायरस ने भारत सहित पूरे विश्व में कोहराम मचा रखा है। पूरे विश्व में 97 लाख से अधिक व्यक्ति इसकी चपेट में आकर अस्वस्थ हो चुके हैं और लगभग 5 लाख लोगों ने अपने प्राण त्याग दिये। पूरे विश्व के वैज्ञानिक तथा डॉक्टर इसके उपचार के लिए जी–जान से लगे हुए हैं तथा इसका इलाज ढूंढ़ने में तत्पर हैं। ऐसे कठिन समय में महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के अनुयायी और आर्य समाज की भट्टी से तपकर निकले हुए योग गुरु स्वामी रामदेव जी ने कोरोना का प्रभावी इलाज ढूंढ़ लिया। उनके संस्थान पतंजलि आयुर्वेद ने कोरोना वायरस की आयुर्वेदिक दवा 'कोरोलिन' सबसे पहले बनाकर एक कीर्तिमान स्थापित कर दिया। उन्हें सर्वप्रथम इस भीषण बीमारी से छुटकारा दिलाने वाली दवा बनाने का गौरव प्राप्त हुआ। क्लीनिकल ट्रायल से गुजर चुकी यह दवा अब लोगों को स्वस्थ करने के लिए शीघ्र ही आम आदमी को उपलब्ध होगी। बाबा रामदेव जी ने कहा कि जिस क्षण की प्रतीक्षा पूरा विश्व कर रहा था वह आज आ गया है। कोरोना की पहली आयुर्वेदिक दवा तैयार हो चुकी है। उन्होंने बताया कि इस दवा से कोरोना की हर तरह की जटिलता को नियंत्रित किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि इस दवा से तीन दिन के अन्दर 69 प्रतिशत मरीज रिकवर हो गये और 7 दिन के अन्दर 100 प्रतिशत मरीज बिल्कुल ठीक हो गये। उन्होंने इस दवा की कीमत अत्यन्त अल्प रखी है। 535 रुपये में तीन दवाओं की पूरी किट उपलब्ध है। आर्य समाज तथा पूरे देश के लिए यह अत्यन्त गौरव की बात है कि भारत के एक ऋषि जो महर्षि दयानन्द जी के कट्टर अनुयायी हैं और जिन्होंने योग तथा आयुर्वेद को पूरे विश्व में आच्छादित कर दिया है उन्होंने कोरोना की दवा बनाकर वास्तव में एक कीर्तिमान स्थापित किया है। उनका यह अत्यन्त स्वागत योग्य कदम है तथा सरकार को चाहिए कि उनकी दवा को स्वीकृत करके पूरे विश्व में फैलायें, इससे जहाँ आर्थिक लाभ भी होगा वहीं आयुर्वेद का प्रचार–प्रसार भी पूरे विश्व में हो सकेगा। ज्ञातव्य हो कि स्वामी रामदेव जी अपनी आय का समस्त धन परोपकार तथा समाजसेवा के कार्यों में लगाते हैं, उन्होंने गुरुकुलीय शिक्षा, आयुर्वेद और योग को चरम तक पहुँचाने के लिए अथक प्रयास किये। वे भारतीय संस्कृति को पुनर्जीवित करने के लिए कटिबद्ध हैं। सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान स्वामी आर्यवेश जी ने उनके इस ऐतिहासिक मानव सेवा के कार्य को करने के लिए उनको समस्त आर्य जगत की ओर से साधुवाद दिया है।

कथा वाचक राघवाचार्य ने किया समस्त नारी जाति का अपमान

आर्य समाज के विद्वानों तथा विदुषियों ने शास्त्रार्थ की दी चुनौती

नारी के उत्थान के बिना मानव का उत्थान नहीं हो सकता। नारी मानव की जननी है। नारी के द्वारा ही मानव का विकास होता है। आज की बालिका कल की नारी है। बालिकाओं के विकास पर सम्पूर्ण राष्ट्र का विकास निर्भर करता है। जब तक स्त्री समाज पूर्णतया उन्नत नहीं होता है तब तक मानव समाज भी उन्नत नहीं हो सकता। जिस राष्ट्र की नारी आदर्श ब्रह्मा व एक उच्च शिक्षिका हो वही राष्ट्र गौरवमय बन सकता है। समाज के विकास के परिप्रेक्ष्य में बालिका के विकास का तात्पर्य है सम्पूर्ण विकास अर्थात् सर्वांगीण विकास, जिसके अन्तर्गत उसका शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, नैतिक, चारित्रिक एवं आत्मिक सभी प्रकार का विकास सम्मिलित है।

महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती जी के द्वारा स्त्री शिक्षा के प्रचार–प्रसार के लिए किये गये उपादेय योगदान को विस्मृत नहीं किया जा सकता। वस्तुतः शिक्षा हमें मानव संस्कृति के आधारभूत शाश्वत संस्कारों से युक्त करती है। स्वामी दयानन्द ने अपने स्त्री शिक्षा समर्थक विचारों को कार्यान्वित करने के लिए उद्बुद्ध व्यक्तियों को आर्य कन्या पाठशालाओं, विद्यालयों, महाविद्यालयों की स्थापना करने की प्रेरणा देकर स्त्री को देश के प्रति अपने दायित्वों के निर्वहन के लिए सामर्थ्य प्रदान करने का अवसर दिया। महर्षि दयानन्द जी ने उद्घोषित किया कि वेद का ईश्वरीय ज्ञान समस्त मानवों के लिए है। सभी के लिए चाहे वह स्त्री हो या पुरुष सभी को इसको पढ़ने तथा तद्नुसार अपने जीवन को ऊँचे नैतिक स्तर तक ले जाने का पूर्ण अधिकार है। इसके समर्थन में वे यजुर्वेद के निम्न मन्त्र को मूलाधार मानते हैं –

यथेमां वाचं कल्याणीमावदानि जनेभ्यः।
ब्रह्मराजन्याभ्यां शूद्राय चार्याय च स्वाय चारणाय।।

अर्थात् परमेश्वर कहते हैं कि जैसे मैं सब मनुष्यों के लिए इस कल्याण अर्थात् संसार और मुक्ति के सुख देने वाली ऋग्वेदादि चारों वेदों की वाणी का उपदेश करता हूँ वैसे तुम भी किया करो। महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने वेद के उद्धरणों द्वारा सिद्ध किया कि स्त्रियों की शिक्षा अध्ययन आदि वेद विहित है। वे किसी भी दृष्टि से नारी जाति को पुरुष जाति से कम नहीं मानते। स्वामी दयानन्द जी सभी जातियों की बालिकाओं, विद्यार्थिनियों को वेदाध्ययन का अधिकार देते हैं। वे सब प्रकार से आत्मोन्नति करने की अधिकारिणी हैं।

परन्तु अत्यन्त दुर्भाग्य की बात है कि वेद मन्त्रों के अर्थ का अनर्थ करने वाले कुछ स्वार्थी तत्त्वों ने वेद मन्त्रों के अध्ययन तक से नारियों को वंचित करने का अनर्गल और वेद विरुद्ध प्रयास किया है। इसी श्रृंखला में अब एक नया नाम जुड़ा है। कथावाचक राघवाचार्य का, जिन्होंने नारियों के वेदाध्ययन, गायत्री मन्त्र बोलने, यज्ञोपवीत धारण करने तथा अध्यात्म की शिक्षा देने पर आपत्ति करते हुए अपनी निकृष्ट मानसिकता का परिचय दिया है। उनके इस प्रकार के वक्तव्य से बुद्धिजीवी महिलाओं में घोर आक्रोश व्याप्त हो गया है। उन्होंने सम्पूर्ण नारी जाति का घोर अपमान किया है। वे ये भूल गये कि ऋषिकाओं द्वारा आत्मसात की जाने वाली ऋचाओं के अध्ययन के बिना वेद का पूर्ण ज्ञान असम्भव है। वैदिक काल में नारियों को मात्र वेदाध्ययन का ही अधिकार नहीं था अपितु वे मन्त्रद्रष्टा बनने की भी अधिकारिणी थीं। आर्य समाज के विद्वानों ने तथा आर्य समाजी विदुषी बहनों ने उक्त कथावाचक के वक्तव्य को अत्यन्त घृणित बताते हुए उन्हें शास्त्रार्थ की चुनौती दी है।

आचार्या नंदिता शास्त्री, अंजली आर्या, आदि ने कहा कि उक्त कथावाचक यदि वैदिक काल में स्त्री शिक्षा को प्राप्त महत्त्व से परिचित होना चाहते हैं तो उन्हें आर्य लोगों के इतिहास पर दृष्टिपात करना होगा। जिसमें स्त्रियों के आजन्म ब्रह्मचर्य व्रत के पालन का उल्लेख मिलता है। उनके उपनयन और गुरु ग्रह में वास के संस्कारों की चर्चा उपलब्ध होती है। इस सत्य की सिद्धि के लिए उन्होंने गार्गी, सुलभा, मैत्रेयी, कात्यायनी आदि विदुषियों का उदाहरण दिया है जो बड़े–बड़े ऋषियों एवं मुनियों की शंकाओं का समाधान करती थीं।

ऐसा लगता है कि यह तथाकथित कथावाचक सन्त एक ऐसे पुरुष समाज का अंग हैं जिसने कभी यह स्वीकार ही नहीं किया कि स्त्रियाँ भी विद्या, विज्ञान, सभ्यता या संस्कृति को आगे बढ़ाने में किसी प्रकार का हाथ बंटा सकती हैं। आज स्थिति यह है कि नित नये तथाकथित भगवान पैदा हो रहे हैं। पाखण्डों का दिन दूनी रात चौगनी गति से प्रचार–प्रसार हो रहा है और यह तथाकथित संत भारतीय संस्कृति को मिटाने पर आमादा हैं। इस प्रकार के कई तथाकथित संत अपनी कारगुजारियों के कारण जेल के सीखचों के पीछे हैं। जनता को इनसे सबक सीखना चाहिए। ऐसे लोगों का पूर्ण सामाजिक बहिष्कार होना चाहिए जो वेद के विरुद्ध अनर्गल प्रलाप करके जनता को गुमराह कर रहे हैं।

कम न हो फेफड़ों का दम

बढ़ते प्रदूषण, खराब जीवनशैली और धूम्रपान के कारण फेफड़ों से जुड़ी समस्याओं में एक तो पहले से ही काफी वृद्धि हो गई है। उस पर ठण्ड से फेफड़ों से जुड़ी समस्याएँ और बढ़ जाती हैं। इसके तीन कारण हैं। पहला, तापमान में तेज गिरावट आने से श्वास नलिकाएँ थोड़ी सिकुड़ जाती हैं, जिससे साँस लेने में परेशानी होती है। दूसरा, ठंडी व शुष्क हवा फेफड़ों को नुकसान पहुँचाती है। तीसरा, धुएँ व धुंध के कारण प्रदूषण का स्तर बाकी मौसमों की तुलना में अधिक होता है। प्रदूषित वायु जब नलिकाओं और फेफड़ों के सम्पर्क में आती है, तो उनकी कोशिकाओं के डीएनए को नुकसान पहुँचाती है।

फेफड़ों से जुड़ी समस्याएँ

हमारे शरीर में फेफड़ों की खास भूमिका है। साँस के जरिये हवा से ऑक्सीजन लेकर उसे खून में मिलाने का काम फेफड़े ही करते हैं। शरीर की कोशिकाओं को काम करने और उसमें आयी किसी गड़बड़ी की भरपाई के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है। शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलने पर साँस ही नहीं, दिल से जुड़ी समस्याएँ भी बढ़ने लगती हैं। शरीर में कार्बन डाईऑक्साइड को बाहर निकालना और उसकी मात्रा को बढ़ाकर या घटाकर पीएच में बदलने का काम फेफड़ों के जिम्मे ही होता है। इसके अलावा, वे शिराओं में बनने वाले छोटे–छोटे रक्त के थक्कों को फिल्टर करते हैं। खून में पाये जाने वाले रसायन एंजियोटेनसिन को भी परिवर्तित करते हैं। यह रसायन रक्तदाब को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। फेफड़ों से जुड़े कुछ रोग इस प्रकार है।

अस्थमा :– श्वास नलियों में सूजन आ जाती है, जिससे वह सिकुड़ जाती है और साँस लेने में परेशानी होती है। समय रहते इसे नियंत्रित न किया जाये तो फेफड़ों में हवा भर जाती है और वे फूल जाते हैं। इससे अस्थमा अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

ब्रोंकाइटिस :– ब्रोंकाइटिस ब्रोंकियल ट्यूब यानी श्वास नलिकाओं की सूजन है। ब्रोंकाइटिस दो प्रकार के होते हैं – एक्यूट और क्रॉनिक। सर्दी और फ्लू के वायरस से ही ब्रोंकाइटिस होता है, लेकिन कई बार यह बैक्टीरिया से भी हो जाता है।

फेफड़ों का कैंसर :– इसमें एक या दोनों फेफड़ों में कोशिकाओं का अनियंत्रित विकास होने लगता है। आमतौर पर यह कैंसर उन कोशिकाओं में होता है, जो वायुमार्ग की आन्तरिक परत बनाती हैं। ये कोशिकाएँ बहुत तेजी से विभाजित होती हैं और ट्यूमर बना लेती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, प्रतिवर्ष विश्वभर में 76 लाख लोगों की मृत्यु फेफड़ों के कैंसर से होती है, जो कुल मौतों का 13 फीसदी है।

निमोनिया :– यह फेफड़ों का संक्रमण है, जो बैक्टीरिया या फंगस से हो सकता है। निमोनिया महिलाओं की तुलना में पुरुषों को अधिक होता है, क्योंकि महिलाओं में एस्ट्रोजन इस फंगस से सुरक्षा प्रदान करता

है। इसके अलावा, निमोनिया विषैले तत्त्वों से सम्पर्क और दवाओं से भी हो सकता है।

पल्मोनरी इडेमा :– पल्मोनरी इडेमा एक स्थिति है, जो फेफड़ों में अत्यधिक तरल पदार्थ भरने के कारण होती है, जिससे साँस लेने में समस्या होती है। यह तरल पदार्थ फेफड़ों के विभिन्न एयर सैक्स में भर जाता है। इसका प्रमुख कारण हृदय से जुड़ी समस्याएँ हैं। ये अचानक होने वाला पल्मोनरी इडेमा एक आपात स्थिति है। समय से उपचार न मिलने पर यह घातक हो सकता है।

टी.बी. :– टी.बी. यानि ट्बरक्लोसिस बैक्टीरिया का गम्भीर संक्रमण है जो मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करता है। यह माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। टी.बी. का संचरण संक्रमित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति में वायु के द्वारा होता है। लेकिन चूँकि यह बैक्टीरिया बहुत शक्तिशाली होता है, इसे पूरी तरह नष्ट करने में 6–9 महीने का समय लग सकता है।

लैम लंग डिजीज (लिम्फैनजियोलिया मायोमैटोसिस) :– फेफड़ों का दुर्लभ रोग है जो युवा महिलाओं को ज्यादा होता है। इस बीमारी में माँसपेशियों की ये कोशिकाएँ, जो फेफड़ों, श्वास मार्ग व रक्त नलिकाओं की आन्तरिक परत बनाती हैं। असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। ये कोशिकाएँ फेफड़ों के उन क्षेत्रों में भी फैल जाती हैं जहाँ इन्हें नहीं होना चाहिए। फेफड़ों में उपस्थित एयर सैक्स भी फूल जाता है और छोटे–छोटे पॉकेट बना लेता है, जिसे सिस्ट कहते हैं। ये सिस्ट पूरे फेफड़ों में फैल जाते हैं, जिससे साँस लेने में तकलीफ होती है।

फेफड़ों को होता है इनसे नुकसान :– धूम्रपान करना और धूम्रपान करने वालों के पास रहना।

प्रदूषित वायु में साँस लेना।

स्तन कैंसर के उपचार में ली जाने वाली रेडिएशन थेरेपी। कैंसर और अनियमित धड़कनों के उपचार में दी जाने वाली दवाएँ और एंटीबायोटिक्स।

बढ़ती उम्र के साथ फेफड़ों की कमजोरी।

बहुत ज्यादा एसिडिटी और अपच।

दाँतों की ढंग से सफाई न करना।

क्या होता है रेस्पिरेटरी फेलियर :– यह तब होता है, जब फेफड़ों से पर्याप्त ऑक्सीजन रक्त में नहीं पहुँचती है। यह तब भी हो सकता है, जब फेफड़े रक्त से कार्बन डाईऑक्साइड बाहर नहीं निकाल पा रहे हों। इससे शरीर में कार्बन डाईऑक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है जो शरीर के अंगों को नुकसान पहुँचा सकती है। कुछ बीमारियाँ जैसे सीपीओडी और निमोनिया जिनमें साँस लेने में समस्या होती है, उसके कारण भी रेस्पिरेटरी फेलियर हो सकता है। इसके अलावा स्ट्रोक, स्पाइनल कॉर्ड इंजुरी, फेफड़ों के आस–पास के ऊतकों और पसलियों का क्षतिग्रस्त हो जाना, दवाओं और शराब की ओवरडोज तथा धुएँ और विषैले गैस के कारण दम घुटने से भी रेस्पिरेटरी फेलियर हो सकता है। पीड़ित व्यक्ति की जान बचाने के लिए ऑक्सीजन थेरेपी और दूसरे उपचार किये जाते हैं।

फेफड़ों की अच्छी सेहत के लिए :– प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष धूम्रपान न करें।

शरीर में पानी की कमी न होने दें। फेफड़ों की सबसे अन्दरूनी परत, जिसे म्युकोसल लाइनिंग कहते हैं, अत्यधिक पतली होती है। इसे स्वस्थ रखने के लिए रोजाना 6–8 गिलास पानी पियें और दूसरे तरल पदार्थों का भी सेवन करें।

पोषक और सन्तुलित भोजन का सेवन करें। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर चीजें जैसे ब्रोकली, फूलगोभी और पत्ता गोभी अधिक खायें। इससे फेफड़ों का कैंसर होने की आशंका 50 प्रतिशत तक कम हो जाती है। ब्रिटेन में हुए एक शोध में यह बात सामने आयी है कि जो लोग सप्ताह में तीन बार टमाटर का सेवन करते हैं, उनके फेफड़ों की कार्य प्रणाली सुधर जाती है।

खुलकर हंसें। हंसना फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए अच्छा व्यायाम है। इससे फेफड़ों की सफाई भी हो जाती है।

नमक, कैफीन और अल्कोहल का सेवन कम करें।

प्रदूषण से बचें, घर से बाहर निकलें तो स्कार्फ या मॉस्क का उपयोग करें। एअर प्यूरीफिकेशन सिस्टम भी लगवा सकते हैं। पालतू जानवरों के फर के सम्पर्क में आने से बचें। हमेशा खिड़कियाँ और दरवाजे बन्द न रखें। जाती हवा अन्दर आने दें।

वजन न बढ़ने दें।

वजन न बढ़ने दें। वजन का फेफड़ों की सेहत पर सीधा असर पड़ता है। श्वसन तन्त्र की माँसपेशियों को कड़ा परिश्रम करना पड़ता है।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। बाकी शरीर के समान फेफड़ों पर भी शारीरिक निष्क्रियता का असर पड़ता है। फेफड़ों को भी प्रतिदिन 30 मिनट के व्यायाम की जरूरत होती है। एक्सरसाइज, योगा या तेज गति से पैदल चलना, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

सही पॉस्चर रखें। रीढ़ की हड्डी को सीधा करके बैठें ताकि फेफड़ों को पर्याप्त स्थान मिल सके। दिन भर ऑफिस में कुर्सी पर काम करते हैं तो हर दो घण्टे में सीट से उठें या फिर हर दो घण्टे में चार–पांच मिनट के लिए कुर्सी पर थोड़ा पीछे की ओर झुक जायें, छझाती को थोड़ा सा ऊपर उठा दें और गहरी साँस लें।

आर्य समाज को सर्वात्मना समर्पित संन्यासी स्वामी धर्ममुनि दुग्धाहारी जी नहीं रहे

आर्य जगत के तपोनिष्ठ संन्यासी स्वामी धर्ममुनि जी (दुग्धाहारी) का 21 जून, 2020 को अकस्मात निधन हो गया है। पूज्य स्वामी जी का जीवन त्याग, सात्विकता एवं सत्यनिष्ठा का अनुपम उदाहरण था वह लम्बे समय से समाजसेवा के कार्यों में संलग्न थे। स्वामी जी ने आत्मशुद्धि आश्रम के माध्यम से यज्ञ, योग एवं संस्कार निर्माण के द्वारा आर्य समाज के प्रचार–प्रसार में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया। बहादुरगढ़ में आत्मशुद्धि आश्रम आर्य समाज की गतिविधियों का प्रमुख केन्द्र था। स्वामी जी आश्रम के मुख्याधिष्ठाता के रूप में कार्य कर रहे थे, उनका कार्य क्षेत्र बहादुरगढ़ के अतिरिक्त गुरुग्राम तथा दिल्ली भी बना हुआ था। वे आर्य जगत् के लब्धप्रतिष्ठ संन्यासियों में से एक थे। स्वामी जी ने पूर्वांचल के अनाथ बच्चों के लिए अपने आश्रम में शिक्षा–दीक्षा की निःशुल्क व्यवस्था की हुई थी तथा वे उन्हें शिक्षित एवं संस्कारित करके पूर्वांचल में भेजते थे। स्वामी जी युवाओं के निर्माण के लिए अपने आश्रम में प्रतिवर्ष ब्रह्मचर्य व्यायाम प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन

करते रहते थे तथा सामान्यजनों के लिए योग प्रशिक्षण शिविर एवं यज्ञों का आयोजन भी करते थे जिसका लाभ सभी लोग उठाते थे। उन्होंने अपना सारा जीवन आर्य समाज के सिद्धान्तों के प्रचार–प्रसार में अर्पित किया हुआ था।

सार्वदेशिक सभा के प्रधान स्वामी आर्यवेश जी ने स्वामी धर्ममुनि जी के देहावसान पर गहरा दुःख व्यक्त करते हुए उन्हें समाज के लिए सर्वात्मना समर्पित व्यक्तित्व बताया। उन्होंने कहा ऐसे त्यागी, तपस्वी संन्यासी के देहावसान से आर्य जगत एवं राष्ट्र की अपूर्णीय क्षति हुई है। मैं सम्पूर्ण आर्य जगत की ओर से तथा सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के समस्त पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं की ओर से श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करता हूँ कि उनकी आत्मा को शांति एवं सद्गति प्रदान करें तथा उनके अनुयायियों को उनके द्वारा छोड़े गये कार्यों को पूर्ण करने का बल प्रदान करें।

पंजीयन संख्या DELMUL/2005/15488
डाक पंजीकरण संख्या DL(c)-01/1213/18-20
Licence to Post without prepayment of Postage. [U (c)-289/2018-20]

सोशल मीडिया के माध्यम से स्वामी आर्यवेश जी से जुड़ें

आर्य युवा सन्यासी व सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान स्वामी आर्यवेश जी से जुड़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें www-facebook-com/SwamiAryavesh व फेसबुक पेज को लाइक करें व अन्य मित्रों को भी प्रेरित करें।

ई-मेल : aryavesh@gmail.com
Tel. :-011-23274771

प्रतिष्ठा में :–

अवितरण की दशा में लौटाएँ –
सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा
"दयानन्द भवन" 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली–110002

अमेरिका में रह रहे वैदिक विद्वान् अमरजीत शास्त्री जी को पत्नी शोक

अमेरिका के न्यूयार्क शहर में कार्यरत आर्य समाज के प्रतिष्ठा प्राप्त विद्वान् डॉ. अमरजीत शास्त्री जी की धर्मपत्नी श्रीमती धीरज आर्या जी का निधन एक कार एक्सीडेंट में हो गया। इस दुर्घटना में श्री अमरजीत शास्त्री जी, उनके सुपुत्र अर्पण व छोटी बेटी को भी चोटें आई हैं। वे अभी अस्पताल में हैं। उनकी धर्मपत्नी श्रीमती धीरज आर्या का अंतिम संस्कार अमेरिका में 17 जून को किया गया।

रोहतक में शांति यज्ञ 19 जून 2020 को सुबह 8 से 9 बजे व श्रद्धांजलि सभा 9 से 10 बजे तक मकान नम्बर 531 सेक्टर 2 में आयोजित की गयी। बहन धीरज आर्या को सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान स्वामी आर्यवेश जी द्वारा तथा सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् की ओर से भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

व्यायाम शिक्षक श्री नरेश कुमार आर्य का आकस्मिक निधन

शोकपूर्ण हृदय से सूचित करना पड़ रहा है कि सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद हरियाणा के व्यायाम शिक्षक भाई नरेश कुमार आर्य, गांव छात्र, जिला जींद का दिनांक 12 जून, 2020 को सुबह आकस्मिक निधन हो गया है। स्वभाव से सरल सात्विक और परम स्नेही, छात्रों एवं अपने अध्यवसाय को जुनून की हद तक प्यार करने वाले अपने साथी अध्यापकों एवं अभिभावकों के साथ हमेशा आत्मीयतापूर्ण व्यवहार के लिये वे जाने जाते थे। ऐसे अध्यापक का यूँ एकाएक प्रभुचरणों में विलीन हो जाना परिवार के साथ–साथ हम सब के लिये बहुत बड़ा आघात है। ईश्वर उन्हें अपने चरणों में स्थान दें और परिवार को यह असहनीय आघात सहन करने की क्षमता प्रदान करें।

ओ३म् शान्तिः! शान्तिः!! शान्तिः!!!

– ब्र. दीक्षेन्द्र आर्य, प्रधान, सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् हरियाणा

।।ओ३म्।।

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा द्वारा
25 हजार वेद सैट प्रकाशित करने की महत्त्वाकांक्षी योजना

घर–घर तक पहुँचाई जायेगी परमात्मा की वेद वाणी

चारों वेदों का सम्पूर्ण हिन्दी भाष्य

भारी छूट पर उपलब्ध

(महर्षि दयानन्द, तुलसीराम स्वामी एवं पं. क्षेमकरण दास कृत)

(10 खण्ड, 9 जिल्दों में)

मात्र 3100/– में

एक वेद सैट मात्र 3100/– रुपये में उपलब्ध है।

10 अथवा उससे अधिक वेद सैट लेने पर लागत मूल्य में 30 प्रतिशत की छूट दी जायेगी

प्रत्येक आर्य समाज, स्कूलों के पुस्तकालयों, वाचनालयों तथा प्रत्येक घर में परमात्मा की वाणी वेदों का होना आवश्यक है। अधिक से अधिक संख्या में अग्रिम आदेश भेजकर भारी छूट का लाभ उठायें। डाक व्यय 300/- रुपये अलग से देना होगा। प्रारम्भिक स्तर पर 25 हजार वेद सैट प्रकाशित करने की योजना क्रियान्वित की जायेगी।

अपना आदेश **'सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा'** के नाम चैक/बैंक ड्राफ्ट द्वारा "दयानन्द भवन" 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली–2 के पते पर अग्रिम भेजकर अपना वेदों का सैट बुक करा सकते हैं।

–: प्रकाशक :–

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, "दयानन्द भवन" 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली–110002 • दूरभाष :– 011–23274771

प्रो० विट्ठलराव आर्य, सभा मंत्री, प्रकाशक व मुद्रक द्वारा सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, 3/5 महर्षि दयानन्द भवन, (रामलीला मैदान/आसफ अली रोड), नई दिल्ली-110002 के लिए प्रकाशित तथा ज्योति प्रिंटिंग प्रेस, ई-94, सैक्टर-6, नोएडा-201301 से प्रकाशित एवं मुद्रित। (फोन : 011-23274771, 23260985 टेलीफैक्स : 23274216)
सम्पादक : प्रो० विट्ठलराव आर्य (सभा मन्त्री) मो.:0-9849560691, 0-9013251500 ई-मेल : sarvadeshik@yahoo.co.in, sarvadeshikarya@gmail.com वैबसाइट : www.vedicaryasamaj.com
वैदिक सार्वदेशिक साप्ताहिक में छपे लेखों तथा विचारों से सम्पादक या सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा की सैद्धान्तिक मतैक्यता होना अनिवार्य नहीं है।