RNI No. 26281/74 रजि. नं. पी.बी./जे.एल.-011/2021-23

साप्ताहिक

# आर्य मर्यादा

आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब का प्रमुख पत्र

वर्ष: 48, अंक : 7 एक प्रति 2 : रुपये

कुल पृष्ठ : 8

रविवार 30 मई, 2021

विक्रमी सम्वत् 2078, सृष्टि सम्वत् 1960853122

दयानन्दाब्द : 197 वार्षिक शुल्क : 100 रुपये

आजीवन शुल्क : 1000 रुपये

दूरभाष : 0181-2292926, 5062726

E-mail: apspunjab2010@gmail.com,

www.aryapratinidhisabha.org

वर्ष-48, अंक : 7, 27-30 मई 2021 तदनुसार 17 ज्येष्ठ, सम्वत् 2078 मूल्य 2 रु० , वार्षिक 100 रु० आजीवन 1000 रु०

# आत्मा और इन्द्रियों का सम्बन्ध

ले०-स्वामी वेदानन्द (दयानन्द) तीर्थ

समीचीनास आसते होतारः सप्तजामयः।
पदमेकस्य पिप्रतः।।

-ऋ० ९।१०।७

**शब्दार्थ-सप्तजामयः** = सात भोग-साधन-सात इन्द्रियाँ **होतारः** = दान-आदान करती हुई, लेती-देती हुई **एकस्य** = एक=आत्मा के **पदम्** = ठिकाने की **पिप्रतः** = रक्षा करती हुई **समीचीनासः** = ठीक-ठीक **आसते** = रह रही है।

**व्याख्या**-आँख, नाक, कान, स्पर्श, जिह्वा, मन तथा बुद्धि अथवा आँख, नाक, कान, स्पर्श, जिह्वा, हाथ और पाँव-ये सात जामि भोगसाधन हैं [चमु, छमु, जमु, झमु, अदने=चम्, छम्, जम्, झम्, धातुओं का अर्थ खाना=भोगना है]। इन्द्रियाँ लेती भी हैं और देती भी हैं। आँख रूप का ज्ञान आत्मा को देती है। कान शब्द आत्मा के पास पहुँचाता है। नाक गन्ध का ज्ञान कराती है। जिह्वा रस देती है। स्पर्श सर्दी-गर्मी, सख्ती-नरमी का पता कराती है इत्यादि। अन्न-पानादि से ये अपना-अपना भाग लेती हैं। भोजन न मिले, तो आँख-नाक आदि की तो बात क्या, स्मृति भी नष्ट हो जाती है। दीर्घ उपवास करने से यह बात स्पष्ट सिद्ध होती है। इसी से इनको 'होतारः' कहा है। इनका लक्ष्य है-आत्मा के ठिकाने की, या प्राप्तव्य की रक्षा करना।

आत्मा शरीर में रहता है। शरीर भोजन तथा वायु के सहारे रहता है। नाक वायु को अन्दर ले-जाकर शरीर की रक्षा करता है। जिह्वा से भोजन अन्दर ले-जाते हैं, नाक उसकी सुगन्ध-दुर्गन्ध का परिचय कराके उसकी हेयता या उपादेयता का बोध कराती है। इस प्रकार ये इन्द्रियाँ मिलकर उस आत्मा के शरीर की रक्षा-सी करती हैं, अर्थात् ये आत्मा के कारण हैं और शरीर के अन्दर उनका अभिमानी आत्मा एक है, इसको **'पदमेकस्य पिप्रतः'** [एक के पद की रक्षा कर रही है] के द्वारा व्यक्त किया है।

यदि ये आत्मा के पद का=शरीर का पालन करें, तो यह **समीचीनासः** = उत्तम गतिवाली हैं, क्योंकि तब ये अपने लक्ष्य की सिद्धि में रत हैं। किसी ने हमारे आगे अत्यन्त उत्तम सुमधुर पकवान आदि रख दिये। हमने स्वाद के लोभ में आकर अधिक खा लिये। परिणाम किसी रोग के रूप में हमारे सामने आता है। अब यह जो स्वाद की लालसा में आवश्यकता से अधिक खाया गया, यह शरीर की रक्षा के लिए नहीं था, इससे शरीर की हानि हुई, अतः इन्द्रियाँ समीचीन न रहीं। इन्द्रियाँ **समीचीन** = समता की गति से चलेंगी, तब तो शरीर की रक्षा होगी। यदि ये **प्रतीचीन** = उलटी चाल चलेंगी, तो शरीर को हानि पहुँचाएँगी। इसी प्रकार इन्द्रियों की चाल यदि शरीर रक्षा निमित्त है तो इन्द्रियाँ समीचीन हैं, अन्यथा प्रतीचीन हैं।

यज्ञ में कई ऋत्विक् होते हैं। उनमें ऋग्वेद से जो कार्य कराता है उसे 'होता' कहते हैं। ऋग्वेद का काम यथार्थ ज्ञान कराना है। इन्द्रियाँ यदि यथार्थ ज्ञान कराती हैं तो ये 'होता' हैं। मन्त्र ने संक्षेप से आत्मा, इन्द्रियों और शरीर का सम्बन्ध बतला दिया है। इन्द्रियाँ आत्मा की करण हैं, शरीर पद=भोगप्राप्ति का अधिष्ठान है। ये दोनों आत्मा के लिए हैं, आत्मा इनके लिए नहीं।

(स्वाध्याय संदोह से साभार)

---

इदं जनासो विदथ महद् ब्रह्म वदिष्यति।
न तत् पृथिव्यां नो दिवि येन प्राणन्ति वीरुधः।।

-अथर्व० १.३१.१

**भावार्थ**-सर्वव्यापक ब्रह्म भूमि और सूर्यादि किसी विशेष स्थान में वर्तमान नहीं है तो भी वह अपनी सत्ता मात्र से औषधि, अन्नादि सब सृष्टि का नियम पूर्वक प्राणदाता है। ब्रह्मज्ञानी लोग ऐसे ब्रह्म का उपदेश करते हैं।

---

अनड्वान् दाधार पृथिवीमुत द्यामनड्वान् दाधारोर्वन्तरिक्षम्।
अनड्वान् दाधार प्रदिशः षडुर्वीरनड्वान् विश्वं भुवनमाविवेश।।

-अथर्व० ४.११.१

**भावार्थ**-परमात्मा सब प्राणिमात्र को जीवन के साधन देकर और पृथिवी, द्युलोक और अन्तरिक्ष लोक को रचकर पूर्वादि सब दिशाओं में और सारे जगत् में प्रवेश कर रहा है।

---

अहं रुद्रेभिर्वसुभिश्चराम्यहमादित्यैरुत विश्वदेवैः।
अहं मित्रावरुणोभा बिभर्म्यहमिन्द्राग्नी अहमश्विनोभा।।

-अथर्व० ४.३०.१

**भावार्थ**-परमात्मा कृपासिन्धु हम पर कृपा करते हुए उपदेश करते हैं कि मैं दुःख दूर करने वालों और दूसरों को ज्ञान दे कर लाभ पहुँचाने वालों के साथ रहता हूँ और मैं ही दिव्यगुणयुक्त सूर्यादि लोकलोकान्तरों के साथ और दिन, रात्रि में पवन और अग्नि, सूर्य और पृथिवी को धारण कर रहा हूं। ऐसे परमात्मा की उपासना करनी चाहिये।

---

मया सोऽन्नमत्ति यो विपश्यति यः प्राणति य ईं शृणोत्युक्तम्।
अमन्तवो मां त उपक्षियन्ति श्रुधि श्रुत श्रद्धेयं ते वदामि।।

-अथर्व० ४.३०.४

**भावार्थ**-कृपालु भगवान् हमें उपदेश देते हैं कि संसार के सब प्राणी मेरी कृपा से ही देखते, प्राण लेते और सुनते हैं, अन्नादि खाते हैं। जो नास्तिक सबके पोषक मुझ को नहीं मानते वे सब सुख साधनों से हीन होकर नष्ट हो जाते हैं। मैं यह सत्य वचन आपको कहता हूँ।

# वेद-विज्ञान में भोजन

ले.-शिवनारायण उपाध्याय दादावाड़ी कोटा, (राजस्थान)

सभी प्राणी कुछ न कुछ कार्य तो करते ही रहते हैं। कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है जो उन्हें भोजन के द्वारा ही प्राप्त होती है। कार्य करने से उनकी कोशिकाओं में टूट-फूट होती है तथा कुछ कोशिकाएं नष्ट भी हो जाती है। टूटी-फूटी कोशिकाओं की मुरम्मत तथा नई कोशिकाओं का निर्माण भी भोजन द्वारा ही होता है। प्रकृति में ऋतुओं के परिवर्तन के साथ वायुमण्डल का तापक्रम भी परिवर्तित होता रहता है परन्तु सभी प्राणियों को अपने शरीर का तापमान निश्चित रखना होता है और भोजन द्वारा ही यह संभव होता है। इसके साथ ही शरीर को निरोग रखने में भी भोजन का महत्वपूर्ण योगदान होता हैं। साथ ही शरीर के विकास के लिए भी भोजन की आवश्यकता होती है।

इन तथ्यों के आधार पर भोजन करना प्रत्येक प्राणी के लिए नितान्त आवश्यक है! हमको यह निश्चित करना है कि एक मनुष्य को कैसा और कितनी मात्रा में भोजन करना चाहिए।

**आदर्श अथवा सन्तुलित भोजन**-भोजन में विभिन्न प्रकार के तत्व होते हैं जो कि हमारे शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ विकसित भी करते हैं। तत्व हमें निरोगता तभी देते हैं जबकि इनकी मात्रा भोजन में उचित हो यदि ये तत्व शरीर को उचित मात्रा में प्राप्त नहीं होंगे तो शरीर का विकास नहीं होगा तथा वह नाना रोगों का घर भी बन जायेगा। भोजन की मात्रा और प्रकार में स्थानीय जलवायु का ध्यान रखा जाना भी आवश्यक है। भोजन के तत्वों की मात्रा तय करने में व्यवसाय, आयु और लिंग का भी ध्यान रखना होता है! शारीरिक परिश्रम करने वाले के भोजन में कारबो हाईड्रेट एवं वसायुक्त भोजन चाहिए तथा गर्भवती महिला को प्रोटीन की मात्रा अधिक चाहिए।

भोजन में मुख्य रूप से कारबोहाइड्रेड, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, विटामीन्स और जल सम्मिलित होते हैं। यहां हम इन छः तत्वों की उपयोगिता पर साधारण चर्चा करते हैं।

**1. कारबोहाइड्रेट**-कारबोहाइड्रेट ऊर्जा का सबसे सस्ता स्रोत है। यह शरीर में जल कर ऊर्जा प्रदान करता है। कारबोहाइड्रेट्स कार्बन, हाइड्रोजन एवं आक्सीजन के जटिल योगिक होते हैं। इनमें आलू शक्कर, चावल, मैदा, गुड, मुख्य है।

**2. प्रोटीन**-इसमें कार्बन, हाइड्रोजन, आक्सीजन और नाइट्रोजन के योगिक आते हैं। इनके अतिरिक्त इनमें कुछ मात्रा में लोहा फासफोरस तथा गंधक भी पाए जाते हैं। प्रोटीन का कार्य शरीर की वृद्धि करना, हड्डियों का निर्माण करना और उन्हें मजबूती देना है। प्रोटीन हमें दो रूप में उपलब्ध होता है-(1) वनस्पति प्रोटीन-यह हमें मटर, गेंहू, सोयाबीन और दालों से प्राप्त होता है। (2) दूध में भी प्रोटीन की मात्रा होती है। यह कोशिकाओं की टूट-फूट की मुरम्मत तथा नई कोशिकाओं का निर्माण भी करता है।

**3. वसा**-वसा ऊर्जा का मुख्य स्रोत होता है। वसा मनुष्यों में चर्बी बढ़ाता है जिससे मोटापा बढ़ता है। इसलिए वसा का अधिक सेवन करने से बचना चाहिए। यह तेलीय पदार्थों में अधिक पाया जाता है। मूंगफली, नारियल, घी, मक्खन आदि इसके मुख्य स्रोत है। ठंडे देशों के निवासियों के लिए इसकी औसत मात्रा 60 ग्राम प्रति दिन पर्याप्त है।

**4. विटामिन**-विटामिन्स का कार्य शरीर में रोग-प्रति रोधकता है। इनके मुख्य कार्य है-(1) रोग प्रति रोधकता प्रदान करना, (2) घावों को भरने में सहायक होना, (3) शरीर की वृद्धि में सहायक होना। (4) शरीर में होने वाली जैविक क्रियाओं पर नियन्त्रण रखना। विटामिन्स कई प्रकार के होते हैं जैसे ए.बी.सी.डी.ई और के। इनमें से विटामीन डी तो सूर्य की रोशनी से शरीर में अपने आप बन जाता है। शेष विटामिन्स हमें दूध, मक्खन, हरी सब्जी, गाजर, मूली, सोयाबीन, टमाटर, नींबू, संतरा आदि से प्राप्त होते हैं।

**(5) खनिज लवण**-हमारे शरीर को खनिज लवणों की भी अल्प मात्रा में आवश्यक होती है। खनिज लवणों में कोनाल्ट, कैल्शियम, लोहा, फासफोरस, गंधक, आयोडीन, पोटेशियम, मेगनेशियम और सोडियम आदि मुख्य है। इन लवणों की शरीर में कमी होने पर उसे कई रोग दबा लेते हैं। इनकी कमी से हमारा शरीर कमजोर हो जाता है। खनिज लवण मुख्य रूप से फलों और सब्जियों में पाये जाते हैं। गोभी, गेंहू, मटर, दूध, नमक, पत्तेदार सब्जियां, आलू, सेब और पनीर में मुख्य रूप से प्राप्त होते हैं। ये रूधिर के निर्माण में सहायक होते हैं और रक्त को शुद्ध भी करते हैं।

**6. जल**-जल हमारे लिए वायु के बाद सबसे अधिक आवश्यक वस्तु है। कहा भी जाता है कि प्रारम्भिक जीव की उत्पत्ति जल में ही हुई थी, जल ही जीवन है। भोजन के अभाव में तो हम कई दिनों तक जीवित रह जाते हैं लेकिन जल के बिना तो 2-4 दिन भी जीवित रहना संभव नहीं है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत भाग जल से ही निर्मित है। जल के द्वारा ही शरीर के विजातीय पदार्थ, मल, मूत्र और पसीने के रूप में बाहर निकल जाते हैं। कोशिकाओं द्वारा पाचित भोजन का अवशोषण जल के द्वारा ही होता है। शरीर में कोई भी जैविक क्रिया जल के बिना संभव नहीं है।

यह समस्त वर्णन तो विज्ञान के अनुसार हमने किया है। अब हम भोजन के विषय में वेद की धारणा पर विचार करते है। यद्यपि वेदों में कारबोहाइड्रेट, प्रोटीन आदि भोजन के छः मुख्य तत्वों का इस प्रकार का वर्णन तो नहीं है परन्तु छटरस भोजन में इन छः तत्वों को सम्मिलित किया गया है।

ऋग्वेद मण्डल 8 सूक्त 48 में भोजन का जो वर्णन है वह विज्ञान के अनुरूप ही है। आयुर्वेद में भी इस पर पर्याप्त वर्णन हुआ है। आयुर्वेद में कहा गया है कि व्यक्ति सदैव भूख से कुछ कम ही भोजन करे। ऋतु के अनुकूल भोजन करे और शरीर को निरोग बनाए रखने वाला भोजन ही काम में लेवे।

**स्वादोरभक्षि वयसः सुमेधाः स्वाध्यो वरिवोवित्तरस्य।**

**विश्वे यं देवा उत मर्त्या सो मधु ब्रुवन्तो अभि सञ्चरन्ति।। ऋ. 8.48.1**

अर्थ-मैं (वयसः) अन्न (अभीक्ष) खाऊं। मांस नहीं खाऊं। भोजन (स्वादो) स्वादिष्ट होवे जो (वरिवोवित्तरस्य) सत्कार के योग्य हो जिसको देख कर चित्त प्रसन्न होवे। पुनः (यम्) जिस अन्न को (विश्वे) सब (देवाः) विद्वान् (उत्) और (मर्त्यासः) साधारण मनुष्य (मधु ब्रुवन्तः) मधुर कहते हुए (अभि संचरन्ति) खाते हैं। खाने वाले कैसे होवे?-(सुमेधाः) सुमति और बुद्धिमान होवें और (स्वाध्य) सुकर्मा, उद्योगी और कर्म परायण होवें।

भोजन ऐसा होवे जिससे शरीर निरोग बने। उससे शरीर के अन्दर सद्गुण उत्पन्न होवे। अन्न क्रोध को दूर भगावे।

**अन्तश्च प्रागा अदितिर्भवा-स्यवयाता हरसो दैव्यस्य।**

**इन्द्रि विन्द्रस्य सख्यं जुषाणः श्रौष्टीव धुरमनुं राय ऋध्याः।।**

**ऋ. 8.48.2**

**अर्थ**-(इन्दो) हे अन्न श्रेष्ठ। (च) पुनः जब तू (अन्तः) हृदय के भीतर (प्रागा) जाता है तब तू (अदितिः) उदार होता है। पुनः (दैव्यस्य हरसः) दिव्य क्रोध का भी (अवयाता) दूर करने वाला होता है। पुनः (इन्द्रस्य) जीव का (सख्यम्) हित (जुषाणः) सेवता हुआ (राये अनु ऋध्याः) ऐश्वर्य की ओर ले जाता है। ऐसे ही जैसे (श्रौष्टी इव धुरम्) शीघ्रकारी अश्व रथ को इष्ट प्रदेश में ले जाता है।

(शेष पृष्ठ 7 पर)

सम्पादकीय

# कोरोना काल में बच्चों के ऊपर विशेष ध्यान दें

कोरोना महामारी की दूसरी लहर फैलने से पूरे देश में स्कूल और कॉलेज बन्द हैं। इस महामारी के कारण पिछले 2 वर्षों से बच्चे अधिकांश अपने घरों पर ही कैद हैं। सामाजिक वातावरण से दूर सभी अपने-अपने घरों में कैद हैं। कोरोना के इस काल में स्कूलों द्वारा बच्चों को ऑनलाईन पढ़ाई करवाई जा रही है। परन्तु फिर भी अधिकतर समय बच्चों का घर में ही माता-पिता के साथ बीत रहा है। इसलिए माता-पिता के लिए अपनी सन्तान के ऊपर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। बच्चों की हर गतिविधि के ऊपर नजर रखने की आवश्यकता हैं। गलती से भी बच्चों की उपेक्षा न करें, बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भी व्यस्त रखें जिससे बच्चों के अन्दर सकारात्मक विचार और भावनाएं उत्पन्न हों। खाली मन शैतान का घर की कहावत के अनुसार बच्चों की उपेक्षा न करें। कुछ माता-पिता तो इन छुट्टियों से तंग आ चुके हैं और बड़ी बेसब्री से स्कूलों के खुलने का इन्तजार कर रहे हैं। वे चाहते हैं कि कब स्कूल खुलें और कब बच्चे स्कूल जाएं जिससे वे उनकी शरारतों से छुटकारा पा सकें। परन्तु अगर माता-पिता सकारात्मक विचारों के साथ इस समय का सदुपयोग करें और यह सोचें कि परमात्मा ने हमें यह सुअवसर प्रदान किया है तो वे इस समय को व्यर्थ नहीं गवां सकते हैं। अगर वे इस अवसर को पहचान ले तो बच्चों के अन्दर अनेक अच्छाईयां उत्पन्न कर सकते हैं जिससे वे सभ्य नागरिक बन कर राष्ट्र की उन्नति में अपना योगदान दे सके।

संसार में दो प्रकार के माता-पिता होते हैं। एक वह जो अपने हाथों से सन्तान को अमृत पिलाते हैं और दूसरे वह जो अपने हाथों से सन्तान को विष पिलाते हैं। अब प्रश्न पैदा होता है कि अमृत पिलाने वाले माता-पिता कौन से हैं? जो बच्चों को बचपन से ही अच्छे संस्कार देना प्रारम्भ कर देते हैं। यदि बच्चा कोई कुचेष्टा करता है, या अनावश्यक जिद्द करता है तो वह बालक को दण्ड देने में जरा भी संकोच नहीं करते, जो अपने बच्चों की प्रत्येक गतिविधि पर नजर रखते हैं, उसके द्वारा किए कार्य की समीक्षा करते हैं, ऐसे माता पिता अपनी संतानों को अमृत पिलाते हैं। उनकी संतानें फिर कुमार्ग पर नहीं जाती और सदा सुमार्ग पर चलने के लिए प्रयत्नशील रहती हैं। प्राय: देखा जाता है कि वह अधिकतर परिश्रमी और पुरूषार्थी होते है और शिक्षाकाल में सबसे आगे रहते हैं। ऐसी संतानें न केवल माता पिता का नाम रोशन करती हैं बल्कि देश के लिए भी उनका जीवन प्रशंसनीय होता है और वे देश के अच्छे नागरिक बनकर देश की उन्नति और तरक्की में अपना योगदान देते हैं। धन्य हैं ऐसे माता-पिता जो बच्चों के निर्माण करने में अपनी सब सुख सुविधाओं को त्याग कर अपना जीवन साधनामय बनाते हैं। ऐसे माता-पिता अपनी दिनचर्या ऐसी बनाते हैं जो संतान के लिए प्रेरणादायक बन जाती है। संतान व्यवहार की सभी बातें जैसे समय पर सोना जागना, समय पर अपने सभी कार्य सम्पन्न करना, खान-पान पर ध्यान देना आदि सभी बातें संतान पर प्रभाव ड़ालती हैं।

जिस माता-पिता का जीवन और उनकी दिनचर्या नियमित नहीं होती, जो भोग विलास में पड़कर अपना जीवन बिताते हैं। ऐसे माता-पिता की संतान कभी संस्कारी नहीं बन सकती। ऐसे माता-पिता बाद में पछताते हैं जब उनकी संतान उनके कहने से बाहर हो जाती है। मातृमान्, पितृमान्, आचार्यवान् पुरूषो वेद अर्थात् जब उत्तम शिक्षक अर्थात् पहले माता, दूसरे पिता और तीसरे आचार्य मिल जाए तभी बच्चा जीवन के हर क्षेत्र के सफलता को प्राप्त करता है। वे कुल धन्य हैं जिनके माता पिता धार्मिक और विद्वान् हैं। जितना माता से संतानों को लाभ पहुंचता है उतना और किसी से नहीं क्योंकि बच्चों का जीवन प्रभात माता की गोद में गुजरता है। वास्तव में बच्चे की शिक्षा तो गर्भाधान से ही आरम्भ हो जाती है। माता को अति उचित है कि गर्भाधान काल में अपनी दिनचर्या, अपना खान-पान ऐसा बनाएं जिससे गर्भ के अन्दर बच्चे के ऊपर अच्छे संस्कार पड़े। संतान जो कुछ भी है, वह अपने माता पिता के आचार, विचार, आहार, व्यवहार और संस्कार का प्रतिबिम्ब है। माता-पिता के आचार विचार का प्रभाव संतान पर अवश्य पड़ता है। माता चाहे तो बालक को शूरवीर, धीर, गम्भीर, धर्मात्मा, विचारशील, विद्वान्, बना सकती है और अगर माता चाहे तो उसको कायर, मूर्ख और अज्ञानी बना सकती है। दूसरे शब्दों में कहें तो बालक की प्रवृत्ति माता ही बनाती है। यदि माता अपने उत्तरदायित्व को समझ जाए तो संसार के सभी संकट दूर हो सकते हैं। महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के संस्कारविधि में बताए हुए निर्देशों का पालन करें तो ऐसी ही गुणवान् और श्रेष्ठ लक्षणों से युक्त संतान पैदा हो सकती है। सुख देने वाली संतान के विषय में यजुर्वेद में एक मन्त्र आया है कि जो माता-पिता अपने पुत्रों और कन्याओं को ब्रह्मचर्य उपदेश के साथ वेद विद्या और उत्तम शिक्षा से युक्त करते हैं, वे उनके शरीर और आत्मा के बल को बढाने वाले होते है और संतानों के लिए अत्यन्त हितकारी होते हैं। ऐसे माता-पिता की संतानें अपने माता-पिता को सुखयुक्त करती हैं।

शास्त्रकार ने बहुत ही सुन्दर कहा है कि वह माता बच्चे की शत्रु है और पिता वैरी है जो अपनी संतानों को अच्छी शिक्षा नहीं देते हैं, अच्छे गुणों से युक्त नहीं करते हैं। ऐसी संतान विद्वानों के बीच में ऐसे ही शोभा नहीं पाती है जैसे हंसों के बीच में बगुला शोभा नहीं पाता है। इसलिए माता-पिता का दायित्व है कि वे अपनी संतानों को उत्तम संस्कार देकर उन्हें सुयोग्य और विद्वान् बनाएं। ऐसे -ऐसे सुन्दर उपदेश माता और पिता को बच्चों को देने चाहिए ताकि सन्तान सदा आज्ञाकारी रहे। माता-पिता को बच्चे के प्रत्येक कार्य पर नजर रखनी चाहिए, उसकी अच्छी और बुरी आदतों का पता करना चाहिए और उसका सुधार करने के लिए सकारात्मक कदम उठाने चाहिए। बच्चों की किसी भी गलती को अनदेखा नहीं करना चाहिए। जो माता-पिता अपने बच्चों की छोटी-छोटी गलतियों से किनारा कर लेते हैं वे बाद में पछताते हैं। बच्चों और विद्यार्थियों का जीवन बड़ा पुरूषार्थ और निरालस्य होना चाहिए। कष्टों के पहाड़ उपर गिरने पर भी सहनशीलता को प्राथमिकता देनी चाहिए। संघर्ष का दूसरा नाम ही विद्यार्थी जीवन है। जो माता-पिता विद्यार्थी काल से अपने बच्चों का जीवन संघर्षमय बनाते हैं, उन्हें मेहनत का जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं वही बच्चे आगे चलकर महान् बनते हैं और अपने लक्ष्य की ऊँचाईयों को प्राप्त करते हैं। संसार में जितने भी महापुरूष हुए हैं उन्होंने अपने जीवन में संघर्ष किया है, कठिन पुरूषार्थ किया है तभी इतने वर्षो के बाद भी हम उनके जीवन से प्रेरणा लिया करते हैं। ऐसे महापुरूषों का जीवन हमारे लिए प्रकाश स्तम्भ बन जाता है। जो माता पिता बच्चों का जीवन सुखमय बना देते हैं, उनमें परिश्रम करने की आदत नहीं डालते वही बच्चे आलसी होते हैं और किसी भी कार्य को करने से घबराते हैं, उनके अन्दर आत्मविश्वास की कमी होती है। ऐसे बच्चे अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते।

इस समय बच्चे अपना अधिकतर समय अपने माता-पिता एवं परिवार के साथ बिता रहे हैं। इसलिए माता-पिता का कर्त्तव्य है कि वे अपनी सन्तानों को आत्मविश्वासी बनाएं। उनके अन्दर पुरूषार्थ करने की भावना कूट-कूट कर भरें ताकि वे विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य को बनाएं रखे। माता-पिता जिस प्रकार का अपने बच्चों को बनाना चाहते हैं वैसे ही उन्हें स्वयं भी बनना होगा। माता-पिता का जीवन बच्चों के लिए प्रेरणा व आदर्श बन जाए, ऐसा उन्हें प्रयत्न करना चाहिए। जो माता पिता संतान का निर्माण करना अपना कर्त्तव्य समझते हैं वही सन्तान आज्ञाकारी, गुणवान, और धार्मिक बनती है और जो अपने इस कर्त्तव्य की अवहेलना करते हैं उन्हें बाद में पछताना पड़ता है। आज की इस परिस्थिति में सभी माता-पिता अपने-अपने कर्त्तव्य को समझे और अपनी सन्तानों को उत्तम, चरित्रवान, धार्मिक, गुणवान और आज्ञाकारी बनाएं।

**प्रेम कुमार**
**संपादक एवं सभा महामन्त्री**

# कोरोना संक्रमण काल में सावधानी

पं०-वेदप्रकाश शास्त्री, शास्त्री भवन, 4-E, कैलाशनगर, फाजिलका, पंजाब

1. स्वस्थ रहें-सजग रहें।

2. कोरोना से डरना-डराना नहीं, अपितु सुरक्षित रहने के लिए दूसरों को सतर्क करना और स्वयं सतर्क रहना अत्यावश्यक है।

3. कोरोना से बचने के लिए प्रशासन द्वारा प्रचारित-प्रसारित नियमों का यथावत् पालन नितान्त आवश्यक है। यथा-सावधानी पूर्वक मास्क प्रयोग अर्थात् मास्क नाक के ऊपर रहे। निर्धारित दो गज दूरी का ध्यान रखते हुए खड़े होना अथवा बैठना, निश्चित समय पर हाथ धोते रहना सदृश नियमों का पालन कड़ाई से करें-कराएं।

4. शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए सन्तुलित एवं पौष्टिक भोजन पर ध्यान दें। फास्ट फूड, जंक फूड और कोल्डड्रिंक सदृश खाद्य पदार्थों से बचें। शाकाहार को प्राथमिकता दें। सात्त्विक भोजन ही श्रेयस्कर है।

5. रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, स्वस्थ, चुस्त-दुरुस्त रहने हेतु चाय के स्थान पर लौंग, इलायची, किशमिश, दालचीनी, मुलहठी, गिलोय, कालीमिर्च, नीम की पत्ती, तुलसी की पत्ती, अदरक, सौंफ का काढ़ा प्रातः सायं दोनों समय सेवन करें। कम से कम एक बार अवश्य पियें।

6. यथाशक्ति, यथासमय, यथासुयोग-आसन, प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति आदि को अपनी दिनचर्या में पूर्णतः सम्मिलित कर लें। ओ३म् को लम्बा करके उच्च स्वर से उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे निम्न स्वर पर पहुँचें। मन में भी ओ३म् का उच्चारण करें।

**करें फेफड़े अच्छा काम, रोज करें जब प्राणायाम।**

**मन में हर पल जपें ओ३म्, कर रहे हों जब अनुलोम-विलोम।**

**करें योग का नित्य, प्रयोग, दूर रहेंगे सारे रोग।**

**वेद कहता-ओम् क्रतो स्मर, योगक्षेम नहीं होगा दू भर।।**

शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार से अत्यन्त दृढ़ता के साथ अपनी क्षमता को बनाए रखने के लिए यथाशक्ति दक्षतापूर्वक निरन्तर प्रयत्नशील रहें। निराशा को पास न फटकने दें। सदा ही इस बात को मन में बिठा लो-

**विविध व्याधियां हुईं विगत में,**
**अगणित रिपु आए युग बीते।**
**कितने भले बुरे दिन देखे,**
**कटे सकल, रिपु हमने जीते।।**

8. अपने विचारों को सकारात्मक बनाएं रखें। पर कैसे? देखो ऐसे-

अनेक वर्ष पहले की बात है। आर्य समाज फाजिलका के अध्यक्ष (अब दिवंगत) डॉ. आनन्द अभिलाषी अस्वस्थ थे। उनके अभिन्न मित्र श्री विद्यासागर जी एडवोकेट अपनी धर्मपत्नी के सहित सहानुभूति प्रकट करने आए। उस समय मैं भी वहीं पर बैठा हुआ था। श्री विद्यासागर जी बोले-"क्या बताएं, दुःख आ गया।" अभिलाषी जी ने मन्द मुस्कान के साथ उत्तर दिया-"भाई! कुछ आया ही है, गया तो नहीं।" इतना सुनना था कि वहां पर विद्यमान सभी के मुख्यमण्डल पर मन्द मुस्कान की आभा अपनी छटा बिखेर गयी। वातावरण खुशनुमा हो गया। यह है सकारात्मक सोच का परिणाम।

जो भी कार्य करना है उसे प्रसन्नता पूर्वक करें। विवशता न समझें। कर्त्तव्य समझ कर करें। जब कार्य करना ही है तो फिर हंसी खुशी से क्यों न करें। वस्तुतः इसी में सुख है।

एक मन्दिर के सामने दो व्यक्ति पत्थर पर पच्चीकारी कर रहे थे। एक राहगीर उधर से निकला। वह एक से पूछ बैठा-"क्या बना रहे हो भाई?" उसने उत्तर दिया-"अजी बना क्या रहे हैं, जिन्दगी के दिन गिन रहे हैं। सारा दिन खटर-पटर में ही निकल जाता है। यह भी कोई जिन्दगी है। इससे तो मौत भली।"

उसी राहगीर ने पत्थर तराश रहे दूसरे व्यक्ति से वही प्रश्न किया-"भई, क्या बना रहे हो?" पत्थर तराशते हुए वह हंस कर बोला-"अजी, भगवान् की मूर्ति बना रहे हैं। मन्दिर में स्थापित होगी। भक्त आएंगे। पूजा करेंगे। भोग लगाएंगे। उनके इस पूजापाठ से मेरे मन को भी बड़ा आनन्द मिलेगा। मैं बड़ा सौभाग्यशाली हूँ, जो इस मूर्ति को बनाने का शुभ अवसर मिला।"

देखा आपने? काम एक जैसा, परन्तु भावना अलग-अलग जाकी रही भावना जैसी।

यदि हमारे मन में सकारात्मक सोच है तो उसके परिणाम अच्छे होंगे। यदि हमारा मन कुण्ठाग्रस्त है, जीवन और कार्य को भार समझते हैं तो उसके परिणाम भी हानिकारक ही होंगे। अतः हम योगीराज श्री कृष्ण की इस बात को अपने मन में बिठा लें-

**सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।।**

**गीता 2/38**

सुख-दुःख, लाभ-हानि, जीत-हार सदृश सभी परिस्थितियों में हम समान रहें।

**सिद्ध्यसिद्ध्ययोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।**

**गीता 2/48**

सफलता और असफलता में समत्व बुद्धि वाला होकर व्यवहार करना ही श्रेयस्कर है क्योंकि समत्व भाव वाला होना ही योग कहा जाता है।

अतः जब हमारे विचार सकारात्मक होंगे तभी हमें आनन्द की प्राप्ति होगी। हम विषम परिस्थितियों में भी स्वच्छ, स्वस्थ और सचेत रह सकेंगे। फिर देरी क्या?

**काल्ह करे सो आज कर, आज करे सो अब।।**

अभी से सकारात्मक बुद्धि को सुदृढ़ कर लें। बड़े ही आत्मविश्वास से कहो-

**अहं इन्द्रः न पराजिग्ये।।**

मैं इन्द्र हूँ। कभी पराजित नहीं होऊँगा।

9. अभिवादन हेतु सदैव 'करबद्ध नमस्ते' को प्राथमिकता दें।

**सदा करो करबद्ध नमस्ते, शेकहैण्ड करो ना।**

**हाथ जोड़ कर शीश नवाएं, अर्थ यही नमस्ते का।।**

**बचें संक्रमण से, भगाएं करोना।**

**दो गज दूर से बात करो, अपशब्द प्रयोग करो ना।।**

10. उत्तम स्वास्थ्य हेतु यज्ञ अत्यन्त लाभकारी है। क्योंकि हवन सामग्री में अनेक प्रकार की औषधीय जड़ी-बूटियां होती हैं जो वातावरण को शुद्ध बनाती हैं। इसीलिए महर्षि दयानन्द ने यज्ञ में चार प्रकार के पदार्थों से आहुतियां देने का विधान किया है-

1 सुगन्धित-अगर, तगर, केशर, गुग्गल, कर्पूर, चन्दन, लौंग, इलायची, गरीगोला, जायफल, जावित्री आदि।

2. पुष्टिकारक-घृत, दूध, फल, अन्न, चावल, जौ, तिल, मखाने आदि।

3. मिष्ट शक्कर, शहद, छुहारा, किशमिश आदि।

4. रोगनाशक-सोमलता (गिलोय), ब्राह्मी, शंखपुष्पी, रक्त चन्दन, तुलसी, सूखे गुलाब के फूल आदि।

(आजकल बनी बनायी हवन सामग्री उपलब्ध है। अच्छी देख कर लेनी चाहिए।)

यज्ञ की महत्ता बताते हुए योगिराज श्रीकृष्ण कहते हैं-

**सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः।**

**अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्तु इष्टकामधुक्।।**

प्रजापति ब्रह्मा ने कल्प के आदि में यज्ञ सहित प्रजा को रचकर कहा कि इस यज्ञ के द्वारा तुम लोग वृद्धि को प्राप्त होवो और यह यज्ञ तुम लोगों को इच्छित कामनाओं को देने वाला होवे।

अतः यज्ञ महिमा का वर्णन करते हुए कहा गया है-

होता है सारे विश्व का कल्याण यज्ञ से।

जल्दी प्रसन्न होते हैं भगवान् यज्ञ से।।

करना हो यज्ञ प्रकट हो जाते हैं अग्निदेव।

डालो विहित पदार्थ शुद्ध खाते हैं अग्निदेव।

सबको प्रसाद यज्ञ का पहुंचाते अग्निदेव।।

होता है सार्थक वेद का विज्ञान यज्ञ से।

होता है सारे विश्व का कल्याण यज्ञ से।

जल्दी प्रसन्न होते हैं भगवान् यज्ञ से।।

11. निष्कर्ष-अपने विचारों को विराम देते हुए श्री रघोत्तम शुक्ल की कविता के कुछ प्रमुख अंश प्रस्तुत कर रहा हूँ, जो निष्कर्ष रूप में पूर्णरूपेन स्वीकार्य हैं-

सेवन करो गिलोय नियम से, गरम-गरम शुचि काढ़ा पी लो।

यथाशक्ति घर पर ही रहना, वैक्सीन बारक द्रव्य भी लो।।

जाना पड़े कार्यवश बाहर, रखें औरों से दो गज दूरी।

वस्त्र-पट्टिका से मुख नासा, छिद्रों का मूंदना है जरूरी।।

प्राणायाम अरु शुद्ध भावों को, उर में भरना भाई! सदा विचारो।

करो सुकर्म, वरत लो संयम, सखे! हृदय में धीरज धारो।।

औषधि, यत्न न छोड़ो, फिर भी, प्रभु का नाम सभी पर भारी।

लेते रहना निज निज विधि से, कट जायगी विपदा सारी।।

# ओ३म्

ले.-धर्मपाल कपूर 1135, सैक्टर 11, पंचकूला

**( गतांक से आगे )**

ओ३म् धनुष, आत्मा बाण एवं परमब्रह्म परमेश्वर उसका लक्ष्य है। इस लक्ष्य को प्रमाद रहित एवं सावधान साधक ही वेध सकता है। प्रमाद रहित एवं सावधान बनने के निमित्त मानव को यम नियमों का पालन करते हुए अष्टांग योग द्वारा मानव शरीर को पवित्र करते रहना चाहिये। यम के मजबूर करने पर नचिकेता ने कहा था–

मेरे लिये यदि वर देना चाहते हो तो बताओ कि वह ईश्वर क्या है? इसका उत्तर देते हुए यम ने कहा–यह न पूछो। इसके बदले कोई वस्तु माँग लो। मैं आपको अमूल्य धन दे सकता हूँ। समूची पृथ्वी का राज्य भी दे सकता हूँ। भोग विलास एवं अत्यंत सुन्दर स्त्रियाँ भी दे सकता हूँ। दीर्घायु दे सकता हूँ। यदि आज का युवक होता तो यम से कहता कि कृपया मुझे यही दे दो क्योंकि आधुनिक युवक भौतिकवाद का पुजारी है।

वस्तुत: यही वह अक्षर है, जो ब्रह्म है। निश्चित रूप से यही अक्षर परम है। इसको जानकर जानने वाला वो सब कुछ पाता है, जिसकी वह इच्छा करता है। इसका आश्रय सर्वश्रेष्ठ है। इसका आश्रय लेने वाला ब्रह्मलोक में आनंद एवं महिमा को प्राप्त करता है। इस प्रकार उपनिषदों के अनुशीलन से ज्ञात होता है कि वह ब्रह्म विद्या की निर्मल गंगा ऋषियों के मस्तकरूप शिखरों से उतरकर संसार को पावन करती हुई अंत में ओ३म् सागर में समा जाती है। इसलिये स्वामी शिवानन्द ने ओ३म् के विषय में लिखा है–

Om is your spiritual food. Om is your spiritual tonic and vitamin. It is full of divine potencies. It is your constant companion. It is your saviour. It is your joy and life. –P-416

ओ३म् हमारा आध्यात्मिक भोजन, टॉनिक एवं विटामिन है। यह हमारा परम मित्र, रक्षक, आनंद और जीवन भी है।

ब्राह्मण ग्रंथों से लेकर पुराण पर्यन्त साहित्य में सब संत महात्मा ओ३म् के उपासक थे। मनु ने तो ओ३म् को वेदसार के नाम से पुकारते हुए इसे 'एकाक्षरं परं ब्रह्म' अर्थात् एकाक्षर ब्रह्म कहा है। इस प्रकार हम देखते हैं कि ब्रह्मा से जैमिनी तक समस्त महर्षि इसके उपासक थे। यहाँ तक कि रामायण में एक प्रसंग आता है कि जब राम अपने अनुज लक्ष्मण के साथ सिद्धाश्रम को जाते समय प्रात:काल गंगा पर पहुंचे, उस समय श्रीराम जी ने स्नान करने के उपरांत ओ३म् परम जप का जाप किया। इसी प्रकार गीता में भी ओ३म् का वर्णन किया गया है–

**ओ३म् तत्सदिति निर्देशो ब्राह्मणस्त्रिविधि: स्मृत:**
**ब्राह्मणास्तेन वेदाश्च यज्ञाश्च विहिता: पुरा।। –गीता 17.23**

जो है ओ३म् तत् सत् मुकद्दस (पवित्र) कलाम (महावाक्य)

सह–गोना (तीन अक्षरों वाला) है यह ब्रह्म का पाक नाम।

इन्हीं से ब्राह्मण हुए आशकार (प्रकट),

इन्हीं से ब्राह्मण हुए यज्ञ और वेद चार।

ईश्वर का नादरूप वह ओ३म् शाश्वत है। परब्रह्म का यह नाम तीन प्रकार का कहा गया है। उससे ब्राह्मण, वेद तथा यज्ञ भी प्रकट हुए। सृष्टि के आदिकाल में पवित्र महावाक्य ओ३म् तीन अक्षरों वाला प्रकट हुआ।

ओ३म् तत् सत्–ये तीन अक्षर ब्रह्म तत्व के वाचक हैं। इसी नाम से सृष्टि के आदिकाल में ब्राह्मण, वेद एवं यज्ञ प्रकट हुए थे।

**तस्मादोमित्युदाहृत्य यज्ञदान–तप: क्रिया:।**
**प्रवर्तन्ते विधानोक्ता: सततं ब्रह्मवादिनाम्।। –17.24**

इबादत (यज्ञ) सखावत (दान) रियाज़त (तप) के काम,

मुआफिक (अनुकूल) जो हैं शास्त्र के तमाम।

वो सब ब्रह्मदाँ मरदम–ए–पारस (विवेकी पुरुष)। हमेशा करे ॐ से इब्तदा (शुरुआत)।

इसलिये योगी बन परमात्मा की प्राप्ति के लिये ओ३म् नाम का उच्चारण करके ही तप, यज्ञ, दान आदि सब क्रियाओं का शुभारम्भ करते हैं।

आदि शंकराचार्य इसको प्रतीक स्वीकार करके इसकी उपासना करना बताते हैं। महर्षि दयानन्द सरस्वती भी ओ३म् का नित्य ध्यान करते थे। इन्होंने संन्यासियों को ओ३म् जाप करने की प्रेरणा प्रदान की। वस्तुत: ओ३म् का स्वर ब्रह्माण्ड में निरंतर स्वत: गुंजायमान हो रहा है। संत उसे अनहद नाद के नाम से पुकारते हैं। अनहद अर्थात् जिस नाद की कोई सीमा नहीं। आप कभी ऐसे स्थान पर चले जायें जहाँ पर किसी भी प्रकार का शोर न हो। फिर आप स्वयं आँखें मूंदकर ध्यान दें तो आपको एक ऐसी मंद–मंद गूंज सुनाई देगी जैसे म्–म्–म् शब्द गूंज रहा हो। यही वह परमात्मा के ओ३म् नाम की निरंतर गूंज है। यही अनहद नाद है।

यहाँ तक कि जून 1971 की 'ओ३म्' नाम पत्रिका के 'उपासना' अंक में ओ३म् के विषय में एक महत्वपूर्ण घटना इस प्रकार छपी थी। एक भारतीय प्रो. हरदयाल एम.ए. अमेरिका के एक कॉलेज में पूर्वीय भाषाओं को पढ़ाने के लिये प्रोफेसर नियुक्त हुए थे। उनकी मित्रता उसी कॉलेज के एक अन्य प्रो. हरूप जी से हो गई जोकि अपने वरिष्ठ प्रोफेसर मार्च के छुट्टी पर जाने के कारण अस्थायी रूप से एक वर्ष के लिये वहाँ पर नियुक्त हुए थे। प्रो. मार्च अमेरिका के जंगलों में जाकर ओ३म् पर एक तजुर्बा कर रहे थे। एक बार प्रो. हरूप जी प्रो. मार्च से मिलने के लिए उसी जंगल में गए, जहाँ पर वे अपना ओ३म् पर तजुर्बा कर रहे थे। वे यह देखकर आश्चर्यचकित रह गए कि प्रो. मार्च ने सरकण्डे की कुछ झाड़ियाँ बना रखी थीं, जिनमें उन्होंने अनेक जानवर व पक्षियों को इकट्ठा कर रखा था। प्रो. मार्च सैंकड़ों जानवरों और पक्षियों की विभिन्न आवाज़ों को सुनकर रिकॉर्ड कर रहे थे। दोनों प्रोफेसरों ने प्रो. मार्च से पूछा कि आप यह क्या कर रहे हैं और इसका क्या लाभ होगा। तब प्रो. मार्च ने उन दोनों प्रोफेसर को बताया कि वे उनसे प्रतिज्ञा करते हैं कि वे एक पार्टी में उन्हें बुलाकर इन तजुर्बों के विषय में बतायेंगे।

कुछ समय बाद प्रो. मार्च ने एक सभा बुलाई, जिस सभा में अनेक मेहमान आये। यहाँ तक कि उस सभा में अमेरिकी राष्ट्रपति भी पधारे। दोनों प्रोफेसरों को भी वहाँ पर बुलाया गया। इस प्रकार प्रोफेसर मार्च ने एक बार में अपने तजुर्बों के रिकार्डों को दिखाना आरम्भ किया। वहाँ पर जितने भी व्यक्ति आये थे, वे यह देखकर आश्चर्यचकित रह गए कि इन सब रिकॉर्डों में से ओ३म्, ओ३म्, ओ३म् की संयुक्त ध्वनियाँ निकलने लगीं। इस पर खुश होकर अमेरिकी राष्ट्रपति ने प्रो. मार्च को ईनाम भी दिया। कहने का तात्पर्य यह हुआ कि मानव ही नहीं, अपितु सारे संसार के पशु पक्षी भी परमात्मा को याद करने के लिए ओ३म् का उच्चारण करते हैं। यहाँ तक कि नासा के वैज्ञानिकों ने अन्वेषण में पाया कि सूर्य की किरणों में भी ओ३म् की ध्वनि होती है। वस्तुत: ओ३म् ही परमात्मा का सर्वश्रेष्ठ, वैज्ञानिक और सरल नाम है। कुरान में भी लिखा है–

अल्लाह के नाम से जो निहायत दयावान् मेहरबान है–अलिफ, लाम, नीम।

हमारे कहने का तात्पर्य यह है कि इन तीनों अक्षरों का ज्ञान यदि मुसलमान भाइयों को नहीं है तो इसका अर्थ यह है कि वे कुरान को समझने की योग्यता नहीं रखते हैं। अरबी व्याकरण के अनुसार 'लाम' अक्षर, 'वा उ' में बदल जाता है। अत:अलिफ+वाउ+मीम = ओ३म् जोकि परमेश्वर का सर्वप्रथम नाम है। कुरान का रचयिता इस ग्रंथ को आरम्भ करता हुआ अल्लाह को निहायत दयावान और मेहरबान के नाम से पुकारता है। अब प्रश्न उठता है कि ऐसे अल्लाह का नाम क्या है, जिसे लेकर कुरान लिखना शुरू किया गया? कुरान उत्तर देता है–'अलिफ, लाम, मीम' अर्थात् ओ३म्।

इस प्रकार देखते हैं कि कुरान के रचयिता ने चाहे वह अल्लाह हो या मोहम्मद हो, सर्वप्रथम ओ३म् नाम से प्रभु स्मरण किया था। कुरान में इसके अतिरिक्त कई स्थानों पर इसका उल्लेख है परन्तु वह है सिपारे या सूरत के मुसलमानों को अल्लाह, खुदा आदि के स्थान पर परमात्मा की उपासना ओ३म् नाम से करने के की बात, क्योंकि यही कुरान को स्वीकार है। यदि कुरान में सीधे शब्दों में ओ३म् लिख दिया जाता तो लोग हिन्दू धर्म की नकल कुरान को बताने लगते। अत: कुछ घुमाकर ओ३म् का उल्लेख उसमें किया गया है जो विद्वानों के समझने की बात है।

ध्वनि के रूप में ओ३म् रहस्यात्मक पवित्र ध्वनि है, जिस पर ध्यान करके व जिसकी साधना करके साधक तीनों प्रकारों अर्थात् शारीरिक, मानसिक, आत्मिक

( शेष पृष्ठ 6 पर )

पृष्ठ 5 का शेष-ओ३म्

शान्ति प्राप्त कर लेता है। तभी ओ३म् के साथ तो तीन बार शांति बोलने की प्रथा है। जैसे ओ३म् शान्ति! शान्ति!! शान्ति!!! यही नहीं ओ३म् अनाहत नाद है अर्थात् बिना बजाये बजने वाली ध्वनि। इसी को नि:शब्द अदृश्य, चरम चेतना का नाद कहते हैं, जहाँ भाषा, तर्क, विचार, दर्शन सब अपने अर्थ खो देते हैं।

ओ३म् एक विश्वव्यापक मंत्र है। इस्लाम के अनुयायी अरबी भाषा के शब्द 'आमीन' का प्रयोग करते हैं जो ओ३म् के समानांतर है, जिसका भाव है-'खुदा ऐसा करे।' यहाँ तक कि ॐ चंद्र वही आधा चंद्र है जिसको मुस्लिम सम्मान की दृष्टि से देखते हैं। यहूदी व ईसाई भी अपनी प्रार्थनाओं के अंत में 'आमीन' अथवा 'एमन' शब्द का प्रयोग करते हैं। स्वामी विद्यानंद सरस्वती लिखते हैं-

मुसलमानों का 'आमीन', यहूदियों तथा ईसाइयों का 'एमन' ये सब ओ३म् के विकृत रूप हैं। (सत्यार्थ भास्कर भाग 1, पृ. 106)

कैथोलिक कर्मकाण्ड में लेटिन के बहुत से शब्द अंग्रेजी में आ गये हैं। परमात्मा के सर्वज्ञ शक्तिमान, सर्वव्यापक रूपों के लिये प्रयुक्त Ominipotent, Ominpersent और omniscient शब्दों का प्रयोग होता है, जिनमें Omini ओ३म् का अपभ्रंश रूप है।

इसी प्रकार श्रीगुरु ग्रंथ साहिब का आरम्भ भी 'एक ओंकार सतिनाम' से होता है। संस्कार विधि के अनुसार जब शिशु का जन्म हो तभी उसका पिता सुवर्ण शलाका को मधु एवं घृत लगाकर नवजात शिशु की जीभ पर बड़े कोमल हाथ से ओ३म् लिखे और उसी समय उसके कान में वेदोऽसि' तू वेद है, ये शब्द कहे। मधु एवं घृत-ये दोनों पदार्थ रोगों को दूर करने वाले हैं; पुष्टि को देने वाले हैं। इनसे परमेश्वर का नाम ओ३म् लिखने का यह तात्पर्य है कि घृत से अधिक पुष्टि देने वाला रोग नाशक मधु से भी अधिक मधुर और दोषविनाशक प्रभु नाम ओ३म् है।

पुत्र-पुत्री की जिह्वा पर सर्वप्रथम ओ३म् लिखने का यह भी उद्देश्य समझना चाहिए कि बच्चों को सबसे पहले ओ३म् शब्द ही सिखाना उचित है। ऐसा करना एक तो संतान पर शुभ संस्कार डालना है, दूसरे ओ३म् अत्यधिक कोमल होने से बच्चे को उच्चारण करना सुगम है। 'ओ ओ' तो प्रत्येक बच्चा पुकारता है। केवल होंठ बंद करना ही शेष रहता है और यह बच्चे के लिये बहुत सरल काम है।

ओ३म् शब्द के उच्चारण से ही मन को एक दिव्य शान्ति की प्राप्ति होती है। कहा जाता है कि यदि सच्चे मन से 7 बार ओ३म् का उच्चारण किया जाए तो शरीर के रोग का नाश हो जाता है। यही कारण है कि हिन्दू धर्म से जुड़े जितने भी मंत्र एवं आरतियाँ हैं, उनके आरम्भ में ओ३म् लगाया जाता है। अत: स्वामी रामतीर्थ ओ३म् के विषय में लिखते हैं-

अपनी समस्त शक्तियों को अपने सम्पूर्ण बल को इस तथ्य में विलीन कर दीजिए कि एक ही सत्य है-ॐ! ॐ!! ॐ!!!

अंतत: ओ३म् नाम आत्मा के लिये रामबाण है। इससे सब प्रकार के मानसिक एवं आध्यात्मिक दूषित भाव दूर हो जाते हैं। मानव एवं उसकी आत्मा पापों से दूर रहकर निष्काम भाव से परमार्थ में लग जाती है। ओ३म् नाम से भक्त अपना कुशलक्षेम प्रभु पर छोड़ देता है। अत: ओ३म् की उपासना, ध्यान, मनन एवं चिंतन करना चाहिये।

प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म्।
तुझ बिन इक पल भी न गुजारूं।
जानो जिगर मैं तुझ पै वारूं।।
सबसे तू है न्यारा ओ३म्।
जिसने भी तुझको है पुकारा।
तूने बढ़कर दिया सहारा।।
पल में सुनता प्यारा ओ३म्।
प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म्।।
कण-कण में ही व्यापक तू है।
तुझ बिन और न कोई है।।
सबके दिल का सहारा ओ३म्।
प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म्।
श्रीराम ने तुझको गाया।।
मनु की आँख का तारा ओ३म्।
प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म्।।
वेदों का पैगाम यही है।
ईश्वर का निज नाम यही है।।
दयानन्द का दुलारा ओ३म्।
आओ हम ओ३म् ही गायें।
अपना जीवन सफल बनायें।।
'आजिज़' ने भी धारा ओ३म्।
प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म् प्यारा ओ३म्।।

## आर्य समाज नवांकोट के कोषाध्यक्ष का निधन

बड़े दुख के साथ सूचित किया जाता है कि आर्य समाज नवांकोट अमृतसर के कोषाध्यक्ष श्री लक्ष्मण कुमार तिवारी जी का कोरोना से लम्बी लडाई लडने के बाद देहावसान हो गया। 35 वर्ष पूर्व वे दुर्ग्याणा मन्दिर अमृतसर में भजन गाया करते थे। श्री सत्य नारायण शुक्ल जी की प्रेरणा से वे आर्य समाजों में आर्य विद्वानों के प्रवचन सुनने जाने लगे। धीरे-धीरे उन पर आर्य समाज का रंग चढ़ने लगा। उन्होंने आर्य समाज में भजन गाने शुरू कर दिए। प्रभु कृपा से उनकी आवाज बहुत सुरीली थी। शीघ्र ही उन्होंने आर्य समाजों में अपना स्थान बना लिया। आर्य समाज नवांकोट में वह 25 वर्ष तक कोषाध्यक्ष के पद पर रहे। धीरे-धीरे सन्ध्या हवन यज्ञ भी करवाने लगे। आर्य समाज व स्वामी दयानन्द के प्रति उनकी अटूट श्रद्धा थी। श्री लक्ष्मण तिवारी जी यज्ञ के उपासक, सरल स्वभाव, विनम्र तथा मिलनसार व्यक्ति थे। उन्होंने सारा जीवन आर्य समाज की सेवा में लगा दिया। उनके जाने से आर्य समाज नवांकोट की भारी क्षति हुई है। परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है कि वे दिवंगत आत्मा को शान्ति एवं सद्गति प्रदान करें तथा शेष परिवार को इस दुख को सहन करने की शक्ति दें।

**पं. बनारसी दास आर्य नवांकोट अमृतसर**

## वातावरण को शुद्ध करने के लिये हवन ही एकमात्र साधन

कोरोना से करो युद्ध-वातावरण हो शुद्ध। इन भावनाओं को लेकर आर्य समाज शहीद भगत सिंह नगर जालन्धर में आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के प्रधान श्री सुदर्शन शर्मा जी के निर्देशानुसार अंतर्राष्ट्रीय हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। प्रशासनिक निर्देशानुसार हिदायतों का पालन करते हुये अग्निहोत्र का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य यजमान ऋषि अरोड़ा, पूर्व मंत्री श्री मनोरंजन कालिया जी ने यज्ञ वेदी पर उपस्थित होकर पवित्र पावन यज्ञ किया। इस अवसर पर सुप्रसिद्ध विद्वान पंडित सुरेश शास्त्री जी ने पावन वेद मंत्रों से यज्ञ सम्पन्न करवाया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री श्री मनोरंजन कालिया जी ने अपने विचार रखते हुये कहा कि कोरोना महामारी के बचाव हेतु पर्यावरण को शुद्ध करने के लिये हवन ही एकमात्र साधन है। हमें अपने परिवारों में यज्ञ करना चाहिये और हमें पेड़ पौधे लगाने चाहिये जिससे कि पर्यावरण के साथ साथ आक्सीजन हमें उपलब्ध हो सके। आर्य समाज के प्रधान श्री रणजीत आर्य ने कहा कि प्राचीन काल से ही हवन यज्ञ वातावरण में व्याप्त वायरस एवं अन्य जीवाणु-कीटाणुओं को नष्ट करने का सशक्त माध्यम रहा है। इस अग्निहोत्र से न केवल जीवाणु-कीटाणु व वायरस ही नष्ट होता है बल्कि वातावरण में व्याप्त होकर आक्सीजन की भी वृद्धि करता है।

उन्होंने कहा कि आर्य समाज शहीद भगत सिंह नगर जालन्धर एवं आर्य समाज के भिन्न भिन्न परिवारों में घर घर यज्ञ-हर घर यज्ञ का आयोजन रोगनाशक हवन सामग्रियों की आहुतियां डाल कर किया जा रहा है। कोरोना वायरस की समाप्ति के लिये ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं। आर्य समाज शहीद भगत सिंह नगर जालन्धर के महामंत्री श्री हर्ष लखनपाल जी ने कहा कि संसार का उपकार करना आर्य समाज का मुख्य उद्देश्य है अर्थात् शारीरिक, आत्मिक तथा सामाजिक उन्नति करना। आर्य समाज शहीद भगत सिंह नगर जालन्धर इन्हीं उद्देश्यों को लेकर घर घर यज्ञ-हर घर यज्ञ का आयोजन कर रहा है। इस अवसर पर शहीद भगत सिंह नगर में परिवारों में घर घर जाकर कोरोना वायरस संक्रमण के बचाव के लिय यज्ञ द्वारा वातावरण को शुद्ध किया। इस अवसर पर पूर्व कैबिनेट मंत्री श्री मनोरंजन कालिया, कर्नल राम लाल अरोड़ा, प्रद्युमन सिंह ठुकराल, अरोड़ा दिनेश कमल, अमरजीत सिंह, गोल्डी, यशपाल सफरी, रोहित अरोड़ा, राज कुमार अरोड़ा, चौधरी हरी चंद, भूपेन्द्र उपाध्याय, हर्ष लखनपाल, अनिल मिश्रा, अमित सिंह, ज्योति सिंह, अर्चना मिश्रा, प्रिया मिश्रा, सुरिन्द्र अरोडा, गीतिका अरोड़ा, संदीप अरोड़ा, सुभाष आर्य, जितेन्द्र आर्य, विजय कुमार चावला, सुनील भाटिया, डिम्पल भाटिया, ललित मोहन कालिया, सुरेन्द्र खन्ना, रीवा, जितेन्द्र आर्य, विजय कुमार चावला, सुनीत भाटिया, डिम्पल भाटिया, सुरेन्द्र खन्ना, रीवा, मोहित खन्ना उपस्थित थे। इसके अतिरिक्त अन्य नगर निवासियों ने भी भाग लिया।

**-हर्ष लखनपाल महामंत्री**

पृष्ठ 2 का शेष-वेद-विज्ञान में भोजन

**भावार्थ**-जब मधुमय अन्न शरीर के अन्दर जाता है जब अनेक सद्गुण उत्पन्न होते हैं। इसके शुद्ध रक्त और मांसादि बनते हैं। शरीर में दुर्बलता नहीं रहती है। मन प्रसन्न रहता है इससे शरीर में क्रोध भी उत्पन्न नहीं होता है। शरीर के नीरोग रहने से पुरूष पुरूषार्थी बनकर धनोपार्जन करता है।

**शं नो भव हृद आ पीत इन्दो पितेव सोम सूनवे सुशेवः।**
**सखेव सख्य उरूशंस धीरः प्रण आयुर्जीवसे सोमतारी।।**

**ऋ. 8.48.4**

**अर्थ**-(इन्दो) हे आह्लादप्रद (सोम) हे सर्वश्रेष्ठ रस शरीर पोषक अन्न। तू (पीतः) हम जीवों से पीत और भुक्त होकर (न हृदे) हमारे हृदय के लिए (शम् आ भव) कल्याणकारी हो। जैसे (पिता इव सूनवे) पुत्र के लिए पिता सुखकारी होता है अथवा (सखा इव) जैसे मित्र मित्रों को (सख्ये) मित्रता में रखकर हित कर्म में लगा (सुशेवः) सुखकारी होता है। (उरूशंस सोम) हे बहु प्रशंसित सोम। (धीरः) तू धीर होकर (जीवसे) जीवन के लिए (नः आयुः) हमारी आयु (प्रतारीः) बढ़ा दे।

**भावार्थ**-हमें इस प्रकार का भोजन करना चाहिए जो हमारे शरीर के लिए माता-पिता और मित्र के समान हितकारी होवे। हमारी आयु को बढ़ावे।

**इमे मा पीता यश उरूष्यवो रथं न गावः समनाह पर्वसु।**
**ते मा रक्षन्तुविस्रसश्चरित्रादुत मा स्रामाद्यवयन्तिन्दवः।।8.48.5**

**अर्थ**-(इमे पीताः) ये सोम रस पीत होने पर हमारे (यशसः) यश के देने वाले (उरूष्यवः) रक्षक होवें और (पर्वसु) शरीर के प्रत्येक पर्व में प्रविष्ट होवें। (मा) मुझको (समनाह) प्रत्येक वीर कार्य में सनद्ध करे। ऐसे ही (न) जैसे (रथम्) रथ को (गावः) बैल सब काम में तैयार रखते हैं। (ते) वे लोग (विस्रसः चरित्रात्) शिथिल चरित्र से (मा रक्षन्तु) मुझे बचावें। (उत) और (इन्दवः) आह्लाद कर वे सोम (स्रामाद्) व्याधियों से (मा) मुझको (यवयन्तु) पृथक् करें।

**इषिरेण ते मनसा सुतस्य भक्षीमहि पित्र्यस्येव राया।**
**सोम राजन्यण आयूँषि तारीरहानीव सूर्यो वासराणि।।**

**ऋ. 8.48.7**

**अर्थ**-हे सोम। (इषिरेण मनसा) उत्सुक मन से (ते सुतस्य) तुझ पवित्र अन्न का हम (भक्षि महि) भोग करें ऐसे (पित्रस्य इव रायः) जैसे पिता पितामह आदि से प्राप्त धन को पुत्र-पौत्र भोगता है। (सोम राजन्) हे राजन् सोम। तू (नः आयूँसि) हमारी आयु को (प्र तारी) बढ़ा। (इव) जैसे (सूर्य्यः) सूर्य (वासराणि) वास प्रद (अहानि) दिन को बढ़ाता है।

**भावार्थ**-जब तक भूख न लगे, अन्न खाने की अनुकूलता न हो तब तक भोजन न करे। ऐसा करने से अन्न सुखप्रद होता है और आयु बढ़ती है। अन्न को शरीर का पोषक होने से राजा कहा गया है।

उत्तम अन्न के खाने से शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है।

**अप त्या अस्थुरनिरा अमीवा निरत्रसन्तमिषीचीरमैषुः।**
**आ सोमो अस्माँ अरूहद्विहाया अगन्म यत्र प्रतिरन्त आयुः।।**

**ऋ. 8.48.11**

**अर्थ**-(त्याः) वे (अनिराः) अनिवार्य (अमीवाः) सर्व रोग हमारे शरीर से (अय अस्थुः) दूर हो जाएं। वे यद्यपि (तमिषीचीः) अत्यन्त बलवान हैं। परन्तु अब (निरत्रसन्) उनकी शक्ति न्यून हो गई है और वे (अमैषुः) अत्यन्त दुर्बल हो गए हैं। इसके जानने का कारण यह है कि (सोमः) उत्तमोत्तम रस और अन्न (अस्मान्) हम लोगों को (आ अरूहत्) प्राप्त होते हैं जो (विहाया) सर्व रोगों के विनाशक हैं। और हम लोग (अगन्म) वहां आकर निवास करें (यत्र) जहां (आयुः) आयु (प्रतिरन्त) बढ़ती है।

वास्तव में आर्य लोग भोजन में गेंहू, चावल, दालें, सब्जियां, घी, दूध और फलों का उपयोग करते हैं जिनसे उन्हें कारबोहाइड्रेट चावल, गेंहू आदि से प्रोटीन दालों से, विभिन्न लवण सब्जियों से, वसा घी, दूध और तेल से तथा विटामिन्स फलों और वनस्पतियों से मिल जाते हैं और उनका भोजन आदर्श बन जाता है।

फिर केवल जल की बात रह जाती है। इस पर भी ऋग्वेद में कहा गया है-

**शं नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये।**
**शंयो रभि स्रवन्तु नः।।**

**ऋ. 10.9.4**

**अर्थ**-(देवीः) सुखदायी (आपः) जल (नः) हमारे लिए (अभिष्टये) अभीष्ट की प्राप्ति में तथा (पीतये) रक्षा के लिए (शम्) सुखकारी होवें। (नः) हम पर (शंयोः) सुख की (अभिस्रवन्तु) वर्षा करें।

**आपो हिष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन।**
**महे रणाय चक्षसे।।**

**ऋ. 10.9.1**

**अर्थ**-(हि) यतः (आपः) जल (मयोभुवः) सुखदाता (स्थ) है। (ताः) वे (नः) हमें (ऊर्जे) अन्न (दधातन) प्रदान करें। हमारे लिए (रणाय) रमणीय (चक्षसे) ज्ञान का (दधातन) साधन बनें। फलों में मधुर रसों में भी पानी का अंश होता है। जल हमारे लिए माता के समान कल्याणकारी होता है।

**यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः।**
**उशतीरिव मातरः।।**

**ऋ. 10.9.2.**

**अर्थ**-(वः) इनका (यः) जो (शिवतमः) कल्याणकारी (रस) सारभूत रस है (तस्य) उसको (नर) हमें (इह) इस लोक में ये (भाजयत) देवें। (उषतीः) पुत्र का कल्याण करने वाली (मातरः इव) माता के समान ये जल हमारे लिए कल्याणकारी होवे।

चेहरे पर कांति तथा शरीर की कोमलता में भी जल का भाग होता है। हमारे भोजन को पचाने में भी जल सहायक होता है। तरल पदार्थ शरीर में शीघ्र पच जाते हैं। इस पर अथर्ववेद में कहा गया है-

**आपो भद्र घृतमिदाप आस-न्नग्नी षोमो बिभत्याम इत् ताः।**
**तीव्रो रसो मधुपृचामरंगम आ मा प्राणेन सह वर्च सागमेत्।।**

**अथर्व. 3.13.5.**

**अर्थ**-(आपः) जल (भद्राः) मंगलमय और (आपः) जल (इत्) ही (घृतम्) घृत (आसन्) था। (ताः) वे (इत्) ही (आपः) जल (अग्नी षोमो) मधुरता से भरी (जलधाराओं) का (आरंगमः) परिपूर्ण मिलने वाला (तीव्रः) तीव्र (रसः) रस (मा) मुझको (प्राणेन) प्राण और (वर्चसा सह) कान्ति अथवा बल के साथ (आगमेत) आगे ले चले।

भावार्थ-जल से घृत सारमय पदार्थ उत्पन्न होते हैं। जल से अन्नादि उत्पन्न होते हैं। जल से प्राणियों में बल और तेज बढ़ता है। जल से प्राणियों में दर्शन और श्रवण शक्ति प्राप्त होती है। इस प्रकार का वर्णन अथर्ववेद काण्ड 3 सूक्त 13 मंत्र 6 में हुआ है।

इस प्रकार विज्ञान तथा वेद में भोजन के सम्बन्ध में जो कुछ कहा गया है उसमें पर्याप्त समानता है।


## आर्य मर्यादा के ग्राहक महानुभावों की सेवा में

आर्य मर्यादा साप्ताहिक निरन्तर आपकी सेवा में पहुंच रही है। जिन आर्य मर्यादा के ग्राहकों ने अभी तक अपना वार्षिक शुल्क या पिछला शुल्क नहीं भेजा है उनसे विनम्र प्रार्थना है कि वह अपना वार्षिक शुल्क जल्द से जल्द भिजवाने की व्यवस्था करें। आर्य मर्यादा का वार्षिक शुल्क मात्र 100/- रुपये है और आजीवन सदस्यता शुल्क 1000/- रुपये है। इसलिये मेरी सभी ग्राहक महानुभावों से प्रार्थना है कि वह अपना शुल्क जल्द से जल्द भिजवाने की व्यवस्था करें। इसके साथ ही आर्य समाजों के पदाधिकारियों एवं सदस्यों से भी निवेदन है कि वह अधिक से अधिक आर्य मर्यादा के ग्राहक बनाने में सहयोग करें। आशा है आप का सहयोग हमें प्राप्त होगा।

-व्यवस्थापक आर्य मर्यादा

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा नई दिल्ली एवं आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के आह्वान पर 3 मई 2021 को अन्तर्राष्ट्रीय यज्ञ दिवस के अवसर पर हर घर यज्ञ, घर घर यज्ञ योजना के अन्तर्गत वैश्विक महामारी कोरोना से मुक्ति की कामना करते हुए रोग निवारण यज्ञ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर श्री राजेन्द्र कुमार स्वामी गंगागिरी जनता गर्ल्ज कालेज रायकोट, श्री योगेश सूद जी मोरिण्डा, श्री रणवीर शर्मा लुधियाना, श्री अश्विनी मोंगा जी बठिंडा, श्री यशपाल जी बस्ती दानिशमंदा जालन्धर, श्री मनोज आर्य फिरोजपुर, श्री सागर चंद ठुकराल सुल्तानपुर लोधी, श्री सतीश सच्चर जी फतेहगढ़ चूड़ियां,श्री वीरेन्द्र कौशिक आर्य समाज घिलौडीगेट पटियाला, श्री राम कुमार सोबती बरनाला, श्री राज कुमार सिंगला पटियाला, आर्य समाज कपूरथला के सदस्य, आर्य समाज श्रद्धानन्द बाजार अमृतसर एवं आर्य समाज पुतलीघर अमृतसर में अपने–अपने परिवार के साथ यज्ञ करते हुए।

स्वामिनी आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब की तरफ से मुद्रक, प्रकाशक, सम्पादक प्रेम भारद्वाज द्वारा गायत्री प्रिंटिंग प्रैस, मण्डी रोड जालन्धर पंजाब से मुद्रित एवं गुरुदत्त भवन, चौक किशनपुरा, जालन्धर से प्रकाशित। सम्पादक–प्रेम भारद्वाज
पीआरबी एक्ट के तहत प्रकाशित सामग्री के चयन हेतु उत्तरदायी किसी विवाद का न्यायिक क्षेत्र जालन्धर होगा। आर एन आई संख्या 26281/74 **E-mail: apspunjab2010@gmail.com, www.aryapratinidhisabha.org**