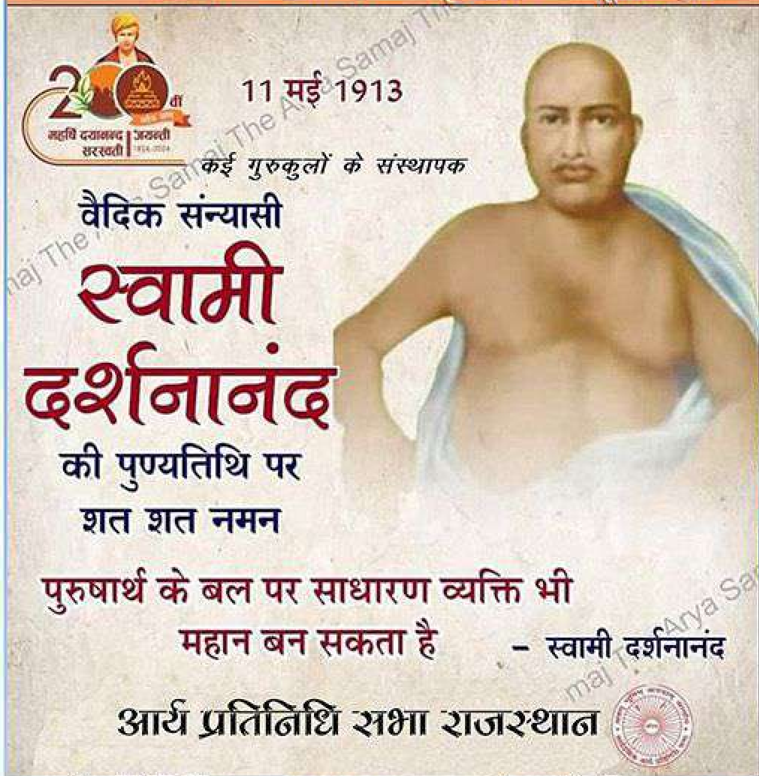
ओ३म्

आर्य मार्तण्ड

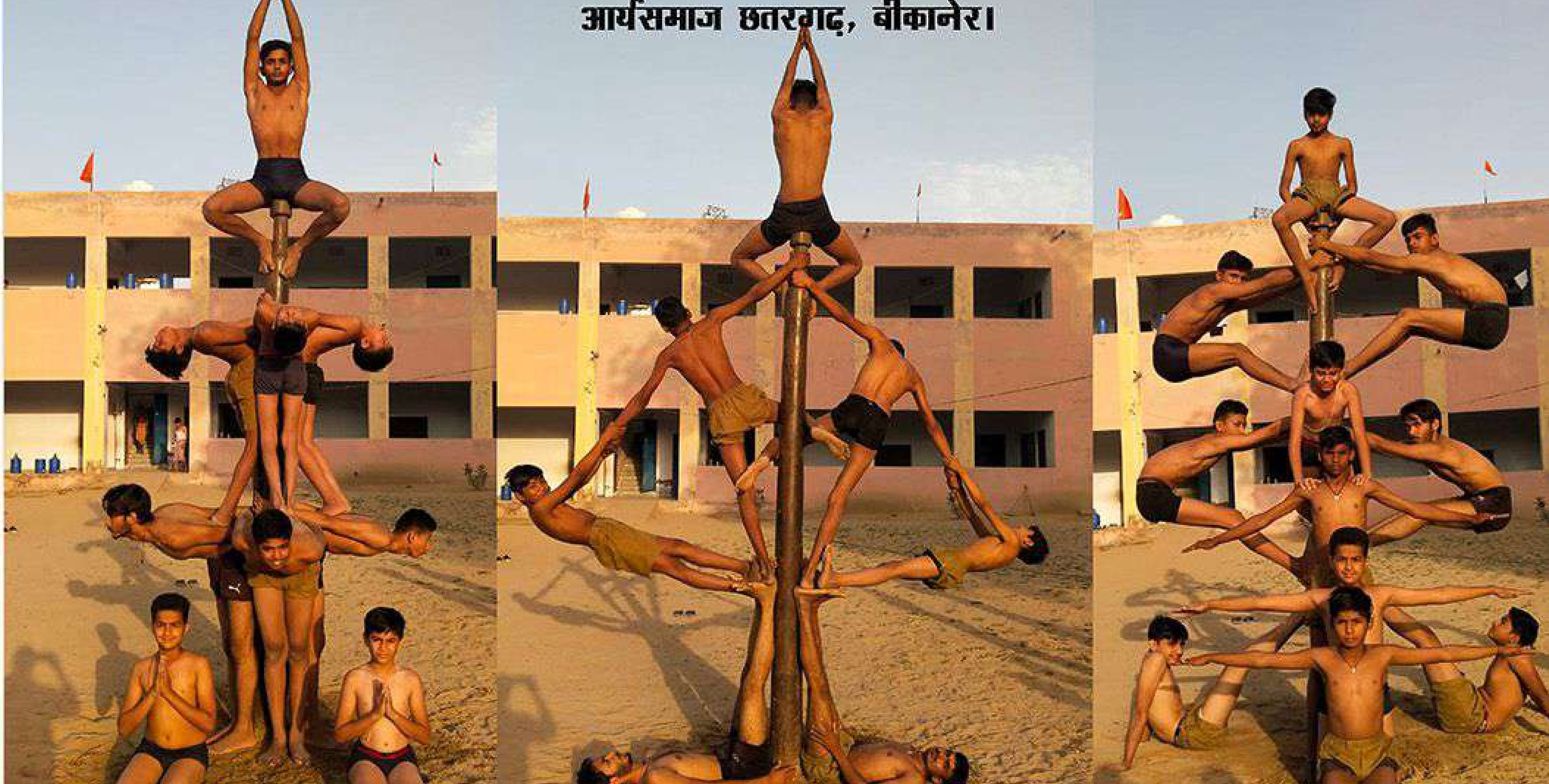
वैदिक संस्कृति संरक्षण एवं सामाजिक परिवर्तन के लिए प्रतिबद्ध आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान, राजापार्क, जयपुर

वर्ष 97 अंक 16 पृष्ठ 16 मूल्य ₹5/- मई द्वितीय प्रकाशन 21 मई से 04 जून, 2023



कुशलगढ़ विधायक श्रीमती रमीला हुरतिंग खड़िया के भाई श्री बलवंत की स्मृति में शांति यज्ञ कराते डॉ. मोक्षराज एवं आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान के मंत्री जीववर्धन शास्त्री, प्रो.डॉ. सन्दीपनि आर्य, प्रो. सुधीर शर्मा एवं शोकसंतप्त परिजन।

आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान एवं आर्य वीर दल द्वारा सिखाए गए बच्चों का मलखम पर योगासन का प्रदर्शन आर्यसमाज छतरगढ़, बीकानेर।



३ मई २०२३ को अंतरराष्ट्रीय यज्ञ दिवस पर यज्ञ करते हुए महानुभाव गण।

आर्य समाज हनुमानगढ़ टाऊन के प्रांगण में ।

आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान जयपुर में यज्ञ करते हुए मंत्री श्री जीववर्धन शास्त्री एवं वेद प्रचार अधिष्ठाता डॉ॰ मोक्षराज जी।

श्री सवाई राम आर्य उप प्रधान जोधपुर संभाग, बालोतरा, बाड़मेर।

महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मृति न्यास एवं जोधपुर की समस्त आर्यसमाजें।

आर्य कन्या विद्यालय, अलवर की छात्राएँ एवं अध्यापिकाएँ ।

आर. एन. आई. नं. 10471/60

ओ३म्

आर्य मार्तण्ड

आर्य प्रतिनिधि सभा राज. का मुखपत्र

ज्येष्ठ, शुक्लपक्ष, प्रतिपदा, सम्वत् 2080, कलि सम्वत् 5124, दयानन्दाब्द 199, सृष्टि सम्वत् 01,96,08,53,124

दृष्ट्वा रूपे व्याकरोत् सत्यानृते प्रजापतिः।
अश्रद्धामनृतेऽदधाच्छ्रद्धां सत्ये प्रजापतिः।।

विषयानुक्रम

– कहाँ गये वे लोग ? 04

– जीववर्धन शास्त्री का किया स्वागत... 06

– मधुमेह नियन्त्रण में भोजन–आहार... 07

– वैदिक गुरुकुल ज्ञान, संस्कार और.... 10

– समाचार – वीथिका 11

संरक्षक

1. डॉ. रमेशचन्द गुप्ता, अमेरिका
2. श्री दीनदयाल गुप्त (डॉलर फाउन्डेशन)

प्रेरणा स्रोत

1. श्री विजयसिंह भाटी
2. श्री जयसिंह गहलोत

सम्पादक

1. श्री जीव वर्धन शास्त्री

परामर्शक

1. डॉ. मोक्षराज

सम्पादक मण्डल

1. डॉ. सुधीर कुमार शर्मा 2. श्री अशोक कुमार शर्मा
3. डॉ. सन्दीपन कुमार आर्य 4. श्री नरदेव आर्य
5. श्री बलवन्त निडर 6. श्री ओमप्रकाश आर्य

आर्य मार्तण्ड

वार्षिक सदस्यता शुल्क	–	**रु. 100/–**
पाक्षिक प्रकाशन सहयोग	–	रु. 2100/–
मासिक प्रकाशन सहयोग	–	रु. 5100/–
षाण्मासिक प्रकाशन सहयोग	–	रु. 11000/–
वार्षिक प्रकाशन सहयोग	–	रु. 21000/–

प्रकाशक

आर्य प्रतिनिध सभा राजस्थान राजापार्क,

जयपुर – 302004

0141–2621879, 9314032161

e-mail : aryapratinidhisabhrajasthan@gmail.com

मुद्रण : दिनांक 20.05.2023

आर्य मार्तण्ड पत्रिका में प्रकाशित समस्त लेखों में व्यक्त विचार सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी प्रतिवाद हेतु न्याय क्षेत्र जयपुर ही होगा। आपत्ति की अवधि प्रकाशन तिथि से एक माह के भीतर ही मानी जायेगी।

दि राजस्थान स्टेट को–ऑपरेटिव बैंक लि.
खाता धारक का नामः–आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान, जयपुर
खाता संख्या :– **10008101110072004**
IFSC Code :- RSCB0000008
सभा को दिया गया दान आयकर की धारा 80G के अन्तर्गत करमुक्त है।
AAHAA5823D/08/2020-21/S-008/80G

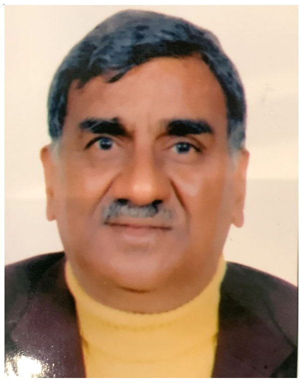
प्रकाशक एवं मुद्रक श्री जीव वर्धन शास्त्री ने स्वामी आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान राजापार्क जयपुर की ओर से वी.के. प्रिन्टर्स सुदर्शनपुरा जयपुर से आर्य मार्तण्ड पत्रिका मुद्रित कराई और आर्य प्रतिनिधि सभा राजापार्क जयपुर से प्रकाशित सम्पादक– **श्री जीव वर्धन शास्त्री–मन्त्री, आर्य प्रतिनिधि सभा**

कहाँ गये वे लोग?

– धर्मपाल गुप्ता

पुराने आर्यजन अपने सिद्धान्तों के प्रति कितनी निष्ठा रखते थे व पालन करते थे, उसका यह ऐतिहासिक दस्तावेज है जो वह आने वाली पीढ़ियों के लिए मार्ग दर्शन करेगा।

–सम्पादक



हम आर्यसमाजी (वैदिक धर्मी) जो कभी अपनी सिद्धान्तप्रियता, नियमबद्धता तथा अर्थशुचिता के लिये जाने जाते थे, आज हमारी स्थिति उसके बिलकुल विपरीत चलती दिखाई दे रही है। सभी काम सत्य–असत्य के निर्णयोपरान्त ही किये जाते थे। राष्ट्रियता तथा अछूतोद्धार इत्यादि हमारे जीवन का अंग थे। दुःख होता है यह जानकर कि हम महर्षि दयानन्द के अनुयायी उनकी विचारधारा के प्रतिकूल चल रहे हैं। महर्षि क्या सोचते होंगे कि क्या इन्हीं दिनों को देखने के लिए आर्यसमाज की स्थापना की थी? ओ आर्यो! मिलकर विचार करो और वर्तमान स्थिति से उभरने का उपाय सोचो!

इसी सन्दर्भ में एक घटना याद आती है– आर्यसमाज, बासकृपाल नगर, जि. अलवर, राजस्थान की बहुत पुरानी आर्यसमाजों में से एक है, जिसकी स्थापना आज से लगभग ११५–१२० वर्ष पूर्व हुई थी। उस समय ग्राम बासकृपालनगर में आर्यसमाज का बोलबाला था, लगभग आधे से ज्यादा निवासी आर्यसमाजी थे। साप्ताहिक अधिवेशन, मुख्य–मुख्य त्यौहारों पर उपदेशकों द्वारा वेदोपदेश, भजन, संस्कृत शिक्षा, प्रभात फेरी इत्यादि नियमित रूप से हुआ करती थीं। समाज के अन्तर्गत एक संस्कृत पाठशाला चलती थी, जिसमें लगभग ३०–३५ छात्र–छात्राएं संस्कृत शिक्षा ग्रहण करते/करती थीं। श्री दुर्गाप्रसाद मंत्री आर्यसमाज अलवर तथा श्री गूजरमल, श्री छीतरमल, श्री गणेशीलाल, श्री ज्वालासहाय, श्री गोविन्द सहाय, श्री बद्रीप्रसाद, श्री कल्लूनाथ एवं श्री परमानन्द, जो सभी आर्यसमाज बासकृपाल नगर के समय–समय पर प्रधान, मंत्री, कोषाध्यक्ष तथा अन्तरंग सदस्य थे, उनके संरक्षण में संस्कृत पाठशाला चलती थी।

सन् १९२२–२३ के आसपास (ठीक सन् याद नहीं) श्री गणेशीलाल जी मंत्री की पुत्री जो अलवर ब्याही थी, उसके पति का अचानक देहान्त हो गया। श्री गणेशीलाल जी के ऊपर तो जैसे दुःख का पहाड़ टूट पड़ा, १२–१३ वर्ष की उम्र में लड़की का विधवा हो जाना, उन्हें सदैव कचोटता रहता था कि इसके जीवन का क्या होगा? सदैव सोचते रहते थे और धुन के इतने पक्के थे कि बिना किसी को अपनी व्यथा बताये योग्य वर की तलाश में रहते थे और अंततः उन्होंने एक सुयोग्य वर अलवर में ही महावर वैश्य परिवार के श्री छोटेलाल (घी वाले) को ढूंढकर, पुत्री का पुनर्विवाह करने का दृढ़ निश्चय किया। उन दिनों पुनर्विवाह समाज के सभी वर्गों के लिये एक नूतन अनुभव था जो उस समय की परिस्थितियों में किसी के भी गले नहीं उतरता था। अलवर रियासत में उस समय महाराज जयसिंह का राज्य था, जो पक्के

पौराणिक थे तथा पुनर्विवाह तो बहुत दूर की बात, वे आर्यसमाज के नाम से ही चिढ़ते थे और आर्य समाजियों को उनकी विचार संकीर्णता से अनेक बार उनके कोप का भाजन व सजायें भुगतनी पड़ती थीं।

पुत्री का पुनर्विवाह निश्चित कर श्री गणेशीलाल ने अपना मन्तव्य, आर्यसमाज बासकृपालनगर, अलवर के अधिकारियों–सदस्यों के सम्मुख रखा, जिसका सभी तत्कालीन सदस्यों ने समर्थन किया। इसी दौरान, पुनर्विवाह जो अलवर रियासत की सर्वप्रथम घटना होने वाली थी, उसकी सूचना महाराज जयसिंह के दरबार में पहुंची। महाराज जयसिंह तो पक्के पौराणिक थे तथा आर्यसमाज से पहले से ही चिढ़ते थे, उन्होंने तुरन्त कुछ पुलिस के सिपाही बासकृपाल नगर भेजे तथा श्री गणेशीलाल को या तो पुनर्विवाह ना करने का वचन अन्यथा ४८ घंटे के अन्दर–अन्दर रियासत छोड़ने का महाराज की ओर से आदेश जारी हुआ। आदेश जो सम्मन के रूप में था, उसे श्री गणेशीलाल ने सभी आर्यसमाजियों के सम्मुख रखा। किसी सदस्य ने समर्थन दिया तो किसी ने उन्हें इस प्रसंग को स्थगित करने का सुझाव दिया, किसी ने कहा कि महाराज से टक्कर मत लो, अपना पुनर्विवाह का विचार कुछ समय के लिये टाल दो इत्यादि। अपनी धुन के धनी, दृढ़निश्चयी, महर्षि दयानन्द के अनन्य भक्त, श्री गणेशीलाल ने सब की बात सुनकर उत्तर दिया कि कोई मेरा साथ दे या न दे, मैंने अपनी पुत्री के पुनर्विवाह का दृढ़ निश्चय कर लिया है। महाराज के आदेश से बड़ा आदेश मेरे महर्षि का आदेश है, जिनका मैं शिष्य हूँ। मेरे सामने मेरी पुत्री के जीवन का प्रश्न है जो १२–१३ वर्ष की किशोरावस्था में अपने जीवन का अवसान देख रही है। कोई भाईबन्द, कोई रिश्तेदार साथ दे या ना दे पुनर्विवाह हो कर रहेगा।

श्री गणेशीलाल की इस सिंहगर्जना को देखकर सभी उपस्थित आर्यसमाजियों ने पूर्ण सहयोग देने का वचन दिया। निश्चय हुआ कि पुनर्विवाह दिल्ली के सीताराम बाजार स्थित आर्यसमाज में किया जाय। आठ–दस बैलगाड़ियाँ तथा बहलियाँ रातों–रात जोड़ दी गईं तथा श्री गणेशीलाल का परिवार एवं १०–१२ आर्यसमाजी उनके साथ हो हरसौली रेलवे स्टेशन पर पहुंचे ताकि रात्रि की गाड़ी अजमेर पैसेंजर से दिल्ली पहुंचे। यद्यपि श्री गणेशीलाल चार या पाँच कक्षा तक ही पढ़े थे, परन्तु दूरदर्शिता में अनुपम थे बासकृपालनगर के पास यद्यपि खैरथल स्टेशन लगता है, किन्तु खैरथल स्टेशन, अलवर के निकट होने के भय से कि महाराज के सिपाही शायद वहाँ उन्हें गिरफ्तार करने आ जाय, अतः खैरथल से लगभग १०–१२ कि.मी. दूर के हरसौली स्टेशन से दिल्ली के लिये रवाना हुए। दूसरे दिन महाराज के प्यादे श्री गणेशीलाल के घर उनके गाँव बासकृपाल नगर पहुँचे किन्तु घर खाली देख कर, खाली हाथ लौट गये।

दूसरे दिन प्रातःकाल ७ बजे श्री गणेशीलाल जी सपरिवार तथा सभी आर्यसमाजी, दिल्ली रेलवे स्टेशन से आर्यसमाज सीताराम बाजार दिल्ली पहुँचे। वर पक्ष के लोग पहले ही दिल्ली पहुंच चुके थे। उनकी व्यथा सुनने के बाद, आर्यसमाज सीताराम बाजार के सभी अधिकारियों तथा सदस्यों ने उन्हें समाज के भवन में ठहराया, उनके विवाह आदि के कार्यों की पूरी व्यवस्था की तथा निश्चित समय व दिन पुनर्विवाह आर्यसमाज सीताराम बाजार के प्रांगण में सम्पन्न हुआ।

विवाहोपरान्त श्री गणेशीलाल व उनके परिवार के सदस्य तथा वर पक्ष के सदस्य लगभग ६ माह दिल्ली आर्यसमाज सीताराम बाजार में रहे, अपने पैतृक गाँव बासकृपालनगर वे जा नहीं सकते थे, क्योंकि महाराज जयसिंह का हुक्म सामने था। महाराज जयसिंह यह हुक्म देकर विलायत चले गये थे। उनके वहाँ से वापस आने तक मामला ठंडा पड़ चुका था। श्री गणेशीलाल के एक शुभचिन्तक जो महाराज के दरबार में थे, उनकी प्रार्थना पर कि महाराज अपनी प्रजा का एक परिवार रियासत से बाहर कष्ट पा रहा है, उन्हें रियासत में आने की आज्ञा दी जावे। महाराज जयसिंह ने अपना ६ माह पूर्व का आदेश वापस लिया और इस प्रकार श्री गणेशीलाल अपने परिवार व आर्यसमाजी सदस्य– जिनमें प्रमुख थे श्री छीतरमल, श्री रामकुमार आर्य, श्री मूलचन्द, श्री भगवानसहाय, श्री गूजरमल, श्री परमानन्द इत्यादि–के साथ ६ माह बाद अपने पैतृक गांव बासकृपालनगर में पुनः पधारे, जहाँ ग्रामवासियों की ओर से उनका हार्दिक स्वागत किया गया।

६१ हर्ष विहार, पीतमपुरा, नई दिल्ली–३४

राजस्थान आर्य प्रतिनिधि सभा जयपुर के मंत्री जीववर्धन शास्त्री का किया स्वागत

दिनांक 14.05.2023 को आर्य समाज रावतभाटा में राजस्थान आर्य प्रतिनिधि सभा के मंत्री जीववर्धन शास्त्री का माल्यार्पण कर प्रधान विनोद कुमार त्यागी, मंत्री ओम्प्रकाश आर्य, उपप्रधान मुनेन्द्र सिंह, सदस्य जितेंद्र कुमार जांगिड, डॉ. एस. आर. सिहाग ने स्वागत किया। जीववर्धन शास्त्री ने बताया कि 2024 में अजमेर में एवं 2025 में दिल्ली में अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन होने की सम्भावना है। जुलाई माह में चित्तौड़गढ़ कन्या गुरुकुल के नये भवन का उद्घाटन होगा। हमें वेदों के प्रचार करने के लिए समय निकालना चाहिए। उन्होंने अपना जीवन आर्यसमाज के लिए समर्पित कर दिया है। वे बांसवाड़ा में जनजाति बहुल क्षेत्र में दिन–रात काम कर रहे हैं। अभी तक उन्होंने स्वामी स्वतन्त्रतानन्द के द्वारा स्थापित मानव सेवा आश्रम छात्रावास का काम देख रहे हैं। उस आश्रम से 1500 विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण कर विभिन्न पदों पर कार्य कर रहे हैं। श्री शास्त्री जी का जीवन त्याग और तपमय है, अहर्निश आर्य समाज के लिए लगे रहते हैं।

मधुमेह नियन्त्रण में भोजन–आहार व जीवनशैली

– डा. श्वेतकेतु शर्मा

मधुमेह (Diabetes) ऐसी रोग है जो हमारे शरीर में इंसुलिन की कमी या हमारे शरीर की कोशिकाओं द्वारा इंसुलिन प्रतिरोध के कारण उत्पन्न होती है। इंसुलिन की कमी से रक्त शर्करा का स्तर असामान्य रूप से उच्च हो जाता है। इस प्रकार, लम्बे समय तक उच्च रक्त शर्करा का स्तर मधुमेह का संकेत देता है। डायबिटीज या मधुमेह के नियंत्रण के लिए आहार या डाइट स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये आवश्यक है उसमें कैल्सियम, पोटासियम और लौह आदि के खनिज लवण तथा विभिन्न विटामिन पर्याप्त मात्रा में भोजन में लेना चाहिए । इसके लिये ताजे फल, हरी सब्जियों तथा दूध का प्रयोग उचित मात्रा में प्रतिदिन करना चाहिये।

इसके अतिरिक्त क्या खाना चाहिए– कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले आहार में साबुत अनाज, ब्राउन राइस, क्विनोआ और स्टील–कट ओटमील, स्ट्रॉबेरी, चेरी, सेब, कीवी, काले जामुन, खट्टे फल जैसे नींबू, संतरा, हरी पत्तेदार सब्जियां और बिना स्टार्च वाली सब्जियां जैसे ब्रोकली, हरी सब्जियां, गाजर, भिन्डी आदि के साथ पेय पदार्थ पानी सबसे अच्छा विकल्प है। मधुमेह एक दीर्घकाल तक रहने वाला रोग है अतः रोगी के लिये भोजन निश्चित करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि भोजन ऐसा हो कि रोगी की रुचि के अनुकूल हो तथा रोग में भी उससे कोई वृद्धि न हो और लम्बे समय तक उसका सेवन कर सके। मधुमेह में दोनों समय जौ और गेहूँ की बनी रोटी करेले तथा हरी सब्जियों के साथ लेनी चाहिये। चिकनाई रहित दही या मट्ठा का प्रयोग करना चाहिये। सामर्थ्य के अनुसार प्रतिदिन भ्रमण भी करना चाहिये। पुराने जौ, बाजरा, गेहूं के अतिरिक्त कोदों, मूंग, अरहर की दाल शाक आदि सरसों के तेल में बनाये हुये उचित मात्रा में प्रयोग करना चाहिये।

मधुमेह में जौ, पुराना गेहूँ, पुरानाचावल, कोदों, कागुन, कुलथी, मूंग, अरहर, चना, तिल, मट्ठा, परवल, करेला, सहजन, गूलर, लहरान, कैथ, जामुन, कशेरु, कमलगट्टा, त्रिफला, गिलोय, खैर, सोंठ, पीपल मिर्च, मर्दन, कसरत, विरेचन तथा घूमना लाभकारी है।

अतिरिक्त नया अन्न, दही, काँजी, सिरका, घी, गुड़, पेठा, ईख, मांस, दिन में सोना, धूम्रपान, लाल मिर्च, शराब, मधुमेह प्रबंधन में नुकसान पहुंचाता है तथा सफेद ब्रेड, सफेद चावल और पास्ता, ट्रांस वसा, फ्रेंच फ्राइज़ और अन्य तले हुए भोजन, साधारण चीनी वाले खाद्य पदार्थ खाना अहितकर व हानिकारक है, ये स्पाइक्स का कारण बन सकते हैं। शराब के सेवन से बचें, ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें प्रोटीन या वसा होता है, जैसे चॉकलेट, कैंडी बार, आइसक्रीम, कुकीज, क्रैकर्स और ब्रेड–रक्त शर्करा को जल्दी से नहीं बढ़ाते हैं और इस प्रकार निम्न रक्त शर्करा के स्तर में इन खाद्य पदार्थों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। चॉकलेट और वसायुक्त उत्पादों के सेवन से बचना चाहिए, क्योंकि यह

उच्च और निम्न 'स्पाइक्स' का कारण बन सकते हैं।

मधुमेह में आसन– शरीर को मजबूत और स्वस्थ रखने के लिये हमें शरीर के अंगों के सब विभागों की मांसपेशियों को चलाने की आवश्यकता है। प्रत्येक मनुष्य को प्रातः काल उठकर कम से कम दो से पांच मील तक भ्रमण करना चाहिये, उसके पश्चात् तैल से मालिस कर व्यायाम तथा आसन करना परमावश्यक है, जिसके करने से शरीर स्वस्थ तथा निरोग रहता है। मधुमेह को योगासनों व चिकित्सा करने पर नियन्त्रित किया जा सकता हैं। **मधुमेह में निम्न योगासन**– (1)– शीर्षासन (2)–सर्वांगासन (3)–धनुआसन (4)– पूर्वोत्तार आसन आदि नियमित करने से लाभ होता है व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

मधुमेह में जीवन शैलीः– स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा का वास होता है। यह शरीर ईश्वर का दिया हुआ मन्दिर है। इस शरीर को स्वस्थ रखना प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य हैं। यदि असावधानी से रोग ग्रस्थ हो जाता है तब कभी भी निराश नहीं होना चाहिये। मधुमेह एक भयंकर रोग है। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपनी जीवनशैली को निम्नलिखित कर्त्तव्यों का पालन करना परमावश्यक है। जो व्यक्ति स्वस्थ हैं उसके पालन करने पर वह मधुमेह से नहीं हो सकतेः–

1– अधिक सहवास डायबिटीज में वायु के वेग को बढ़ाता है। रोगी को संयम से रहना चाहिये।

2– मानसिक चिन्ता, क्रोध, शोक, भय आदि से मधुमेह में वृद्धि होती है। मधुमेह में इन विकारों से बचने का पूरा प्रयास करे।

3– मधुमेह के अधिकांश अतिरिक्त खाने से शरीर पर प्रभाव पड़ता हैं इसलिये आवश्यकता से कम खाना चाहिये।

4– डायबिटीज में प्रातःकाल कम से कम–तीन या चार कि मी खुली हवा में भ्रमण (Morning walk) करना चाहिये।

5– डायबिटीज में पेट साफ रहना चाहिये यानी कब्ज़ (constipation) नहीं होना चाहिए।

6– मधुमेही में खड़े होकर पेशाव नहीं करनी चाहिए, बैठ कर पेशाब करने से आराम होता है।

7–सरसों के तेल से शरीर की प्रतिदिन मालिश करना चाहिये।

8– कटि स्नान नित्य करें, मेरूदण्ड पर ठण्डे पानी की धार डालने से लाभ होगा।

9– मीठे, चटपटे, तले, सड़े गले पदार्थ नहीं खाना चाहिये।

10– मांस, अण्डा, शराब आदि गर्म और नशीले पदार्थों का उपयोग नहीं करना चाहिये।

11– दिन में केवल दो बार या आठ घंटे के अन्तराल में भोजन करने वालों का स्वास्थ्य ठीक रहता है।

12– मधुमेह में उबली हुई सब्जियां, टमाटर, जामुन, गूलर, मौसमी अन्नास आदि के रस का प्रयोग करना चाहिये। सात्विक व शीघ्र हजम होने वाले आहार नियमित समय पर लेने चाहिये।

13– दिन में नींबू का रस ताजे पानी में डालकर तीन, चार बार पीना चाहिए।

14– मधुमेह में शारीरिक योगासन नित्यप्रति आवश्य करना चाहिये।

15– आसन करने के पश्चात् जलपान में करेले का जूस लेना चाहिए। मधुमेह में लाभ होता है।

16– मधुमेह में शारीरिक परिश्रम करना चाहिये। परिश्रम न करने से यह योग बढ़ता है।

17– मधुमेह में सुती कपड़े पहनना चाहिये।

18– डायविटीज में ब्रह्मचर्य का पालन करते हुये सामर्थ्य अनुसार श्रम करना चाहिये।

19– वीर्य की रक्षा करनी चाहिये जिससे शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके नाश से शरीर क्षीर्ण हो जाता है।

20– अपनी शक्ति से अधिक काम नहीं करना है।

21– पेशाब, शौच, उल्टी, खांसी, छींक आदि वेगों को नहीं रोकना चाहिये, इनके रोकने से अन्य रोग भी घर कर लेते हैं।

22– भोजन को बत्तीस बार चबाकर या खूव चबाकर खाने से स्वास्थ ठीक रहता है। उदर विकार नहीं होते।

24– सैल्फ मेडिकेशन दवाओं का उपयोग कभी न करें। इससे शरीर में अन्य परेशानी उत्पन्न हो सकती हैं।

24– प्रातः काल गहरी श्वास लेते हुए शरीर पर सूर्य की किरणें लेना चाहिये।

25– श्वांस नाक से लेना चाहिये। प्राणायाम करना परमावश्यक है। अपनी सामर्थ के अनुसार अनुलोम–विलोम प्राणायाम की क्रिया करनी चाहिए।

नोटः– उपरोक्त मधुमेह नियन्त्रण में खान–पान व जीवनशैली ज्ञानार्जन के लिए प्रस्तुत है, इसका प्रयोग करने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य करना चाहिए।

वैदिक प्रवक्ता, बरेली, आयुर्वेद शिरोमणि

पूर्व सदस्य हिन्दी सलाहकार समिति भारत सरकार

ईमेलः-shwetketusharma@gmail-com फ़ोन नं :–7906178915

वैदिक गुरुकुल ज्ञान, संस्कार और समृद्ध परम्परा के केंद्र हैं

– डॉ शिवपूजन

आर्यसमाज सरदारपुरा का 2 दिवसीय वार्षिकोत्सव धूमधाम से सम्पन्न– वैदिक गुरुकुल ज्ञान, संस्कार और समृद्ध परम्परा के केंद्र हैं। गुरुकुल से निकल रही ज्ञान, संस्कार और समृद्ध परम्परा की रोशनी सदियों से हमारे समाज की अज्ञानता का अंधेरा दूर कर रही है। गुरुकुल की शिक्षा छात्र को मालिक बनने की शिक्षा देती है, जबकि मैकाले यानी अंग्रेजी पद्धति की शिक्षा नौकर बनने की शिक्षा देती है। हमारे छात्रों को मालिक बनने की शिक्षा चाहिए, यह समय की जरूरत है। यह विचार प्रसिद्ध वैदिक विद्वान् डॉ. शिवपूजन विद्यालंकार ने व्यक्त किये। मौका था आर्यसमाज सरदारपुरा के 77वें वार्षिकोत्सव के समापन सत्र को बतौर मुख्य वक्ता सम्बोधित करने का।

इस अवसर पर उपस्थित वैदिक विद्वान् डॉ. रामनारायण शास्त्री ने कहा कि वर्तमान शिक्षा से संस्कार गायब हो गये है। संस्कार नहीं होंगे तो यह समाज कैसे बचेगा और परिवार की बुनियाद कैसे टिकी रहेगी। शिक्षा जितनी जरूरी है उतना ही संस्कार भी। पहले शिक्षा के साथ–साथ स्कूलों में संस्कार भी सिखाये जाते थे। आज की शिक्षा से लोग ज्ञान बहुत प्राप्त कर रहे है, धन भी बहुत कमा रहे है लेकिन संस्कार गायब हो गए है। जब संस्कार ही नहीं बचेंगे तो इस समाज का क्या हाल होगा और इसके दोषी और कोई नहीं हम ही लोग होंगे। हम अपने बच्चों को ज्ञान की शिक्षा दें साथ ही साथ संस्कार की भी शिक्षा देनी होगी।

इस बारे में जानकारी देते हुए आर्यसमाज सरदारपुरा के प्रधान एल. पी. वर्मा ने बताया कि समाज के वार्षिकोत्सव का विशाल ऋषि लंगर के साथ रविवार को समापन हुआ। युग प्रर्वतक दयानन्द सरस्वती जी के 200वें वर्षों की जयन्ती पर विशेष जन जागरण अभियान के दो दिवसीय कार्यक्रम में प्रातः काल में वेदाचार्यों द्वारा यज्ञ का आयोजन किया गया। जिसके पश्चात् भजन, उपदेश व वैदिक चर्चा आयोजित की गई।

उन्होंने बताया कि इस अवसर पर सुमेरपुर से आये आर्य भजनोपदेशक केशवदेव शास्त्री ने भजनों की गंगा बहाई।

आर्यसमाज सरदारपुरा के संरक्षक हरेंद्र गुप्ता ने कहा कि आर्यसमाज मुख्य उद्देश्य है, संसार का उपकार करना अर्थात् शारीरिक, आर्थिक और समाजिक उन्नति करना। उन्होंने महर्षि दयानन्द को याद करते हुए 'वही पूज्य गुरु है दयानन्द मेरा ....' भजन प्रस्तुत किया।

महिला आर्यसमाज सरदारपुरा की प्रधान प्रमोद कुमारी गुप्ता के साथ शारदा आर्य, पुष्पा वर्मा, पुष्पा गुप्ता व शोभा आसेरी ने अतिथियों व वरिष्ठ आर्य जनों का शॉल ओढ़ाकर व मोमेंटो प्रदान कर सम्मान किया

इस अवसर पर किशनलाल गहलोत, जयसिंह पालड़ी, सेवाराम आर्य जुगराज बालोत, घनश्याम आर्य, सुधांशु टाक, मुकेश रावल, पदमसिंह चौधरी, श्याम सुंदर जोशी, रमेश दूदीया, अविनेश आर्य, दिनेश गोयल, प्रकाश जोशी सहित अनेक आर्यजन मौजूद थे ।

समारोह का संयोजन डी पी शर्मा , मदनलाल गहलोत , लक्ष्मण सिंह व शारदा आर्य ने किया। समारोह का संचालन राधेश्याम विद्यालंकार ने किया। मंत्री राजेश गोयल व कोषाध्यक्ष संजय गुप्ता ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

समाचार – वीथिका

1. दिनांक 16.4.2023 रविवार आर्यसमाज मंदिर भीनमाल जिला जालौर राजस्थान में महर्षि दयानन्द सरस्वती की 200वीं जन्म जयंती के उपलक्ष में महर्षि दयानन्द मंच का उद्घाटन कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें अध्यक्षता राजस्थान आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान किशनलाल गहलोत की रही है, मुख्य अतिथि आचार्य अग्निव्रत जी–प्रमुख स्वस्ति पंथा न्यास भागल भीम रहे, विशिष्ट अतिथि के रूप में पुलिस उप अधीक्षक सीमा चोपड़ा, नगर पालिका अधिशासी अधिकारी प्रकाश डूडी, राजस्थान आर्य प्रतिनिधि सभा के कोषाध्यक्ष जयसिंह गहलोत, स्वामी नारायण विश्वमंगल गुरुकुल के सचिव दिव्य स्वामी रहे।

कार्यक्रम का शुभारम्भ जितेंद्र कुमार छीपा द्वारा संगठन सूक्त का वाचन किया गया, मंजू फुलवरिया ने महर्षि दयानन्द की जीवनी के बारे में जानकारी दी, इंदरसिंह राव ने आर्यसमाज के विभिन्न सेवा प्रकल्प एवं इकाइयों के बारे में उद्बोधन दिया, राजेश आर्य ने महर्षि दयानन्द एवं आर्यसमाज के सुधार आजादी आन्दोलन में योगदान पर जानकारी बताई, आर्यसमाज सुमेरपुर के भजन उपदेशक केशवदेव शर्मा सुंदर भजन की प्रस्तुति दी है।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता आचार्य अग्निव्रत ने वेदों की महत्ता के बारे में ओजस्वी उद्बोधन दिया कार्यक्रम के अध्यक्ष किशनलाल गहलोत ने सेवा कार्य एवं वैदिक धर्म प्रचार करने का आह्वान किया अतिथि जय सिंह गहलोत ने वेद प्रचार एवं धर्म रक्षा के बारे में उद्बोधन दिया नगर पालिका ईओ प्रकाश डूडी ने संस्था के बारे में अपने विचार रखें पूर्व पार्षद गुमान सिंह राव एवं राजू सिंह माली, आर्यसमाज सुमेरपुर के भजन उपदेशक केशव देव जी शर्मा ने विचार व्यक्त किए।

कार्यक्रम में आर्यसमाज के कार्यकर्ता पदाधिकारी सदस्य भंवरलाल जीनगर राजेश आर्य इंद्रसिंह राव सतीश सेन शंकरलाल फुलवरिया किशोर फुलवरिया जितेंद्र कुमार अर्जुन प्रजापत प्रवीण फुलवरिया दिलीप चौहान महेंद्र फुलवरिया निकेश नागर उपस्थित रहे कार्यक्रम में बड़ी संख्या में नगर के गणमान्य नागरिक नगरवासी एवं मातृशक्ति उपस्थित रही

राजस्थान आर्य प्रतिनिधि सभा के अध्यक्ष किशनलाल गहलोत एवं सभा के कोषाध्यक्ष जयसिंह गहलोत ने भगवा दुपट्टा एवं प्रशस्ति पत्र देकर के प्रकाश डूडी ईओ नगर पालिका राव विक्रम सिंह आर्य सोनी राजेश आर्य को सम्मानित किया।

कार्यक्रम का मंच संचालन सोनी राजेश आर्य ने किया अंत में कार्यक्रम में अतिथि गण एवं नगरवासियों को कार्यकर्ताओं का आभार राव इंदर सिंह ने व्यक्त किया।

2. आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान एवं आर्य वीर दल राजस्थान का संभाग स्तरीय शिविर बीकानेर का संभाग का शिविर 3 मई से 9 मई तक छतरगढ़ में आदर्श विद्या मंदिर विद्यालय में श्री चौधरी गोवर्धन सिंह अध्यक्ष– जिला बीकानेर आर्यसमाज के नेतृत्व में आयोजित हुआ।

शिविर का उद्घाटन 3 मई को शाम 5 बजे ध्वजारोहण करके किया गया। उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि संयुक्त व्यापार मण्डल अध्यक्ष दिनेश जी गेरा, कार्यक्रम अध्यक्ष हेमन्त जी गाबा व मण्डी के गणमान्य नागरिक उपस्थित हुए।

शिविर में 50 आर्यवीर उपस्थित रहे। व्यायाम शिक्षक कौशल आर्य व भागचन्द जी आर्य के नेतृत्व में आर्यवीरों ने 7 दिन तक योग व्यायाम व आत्मरक्षा के गुर सीखे। प्रतिदिन प्रातःकाल हवन व बौद्धिक के लिए आर्यजगत् के विद्वान पंडित भूपेंद्र सिंह जी आर्य व देवमुनि जी अजमेर से उपस्थित रहे।

शिव संयोजक प्रधानाध्यापक सीताराम जी विश्नोई का विशेष योगदान रहा जिन्होंने सभी व्यवस्था समुचित तरीके से की। शिविराध्क्ष राजूराम आर्य द्वारा शिविर की समस्त आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए दानदाताओं से सहयोग लेकर शिविर का सफल आयोजन किया गया।

शिविर का समापन दिनांक 8 मई 2023 को शाम 5रू00 बजे किया गया जिसमें मुख्य अतिथि व्यापार मंडल अध्यक्ष श्री नंदराम जी जाखड़ पूर्व सरपंच हरिकिशन जी जोशी, चुन्नीलाल जी डूडी भामाशाह व आर्य वीर दल संभाग प्रभारी श्री सत्यदेव आर्य उपस्थित रहे।

भावी कार्यक्रम

1. सुनो सुनो सभी बालिकाओं के माता जी पिताजी सुनो –

जोधपुर के महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मृति भवन न्यास जोधपुर में दिनांक 20 मई से 26 मई 2023 तक बालिकाओं का व्यक्तित्व विकास निर्माण व्यायाम प्रशिक्षण आवासीय शिविर का भव्य आयोजन किया जा रहा है।

इस शिविर में बालिकाओं में संस्कारों का निर्माण वैदिक सिद्धांत अनुसार व शारीरिक उन्नति के लिये आसन, व्यायाम व लाठी, तलवार का प्रशिक्षण सुयोग्य शिक्षिकाओं द्वारा दिया जायेगा

इस शिविर में बालिकाओं के रहने, नाश्ता, भोजन व शीतल पेय की निशुल्क व्यवस्था होगी। विद्वानों द्वारा बौद्धिक ज्ञान, समय के परिप्रेक्ष्य में दिया जायेगा व धर्म शास्त्रों का पाठ भी पढ़ाया जायेगा और बालिकाओं में प्रतिभा की पहचान हेतु अन्य प्रतियोगिता का भी रखी जायेगी तथा सफल प्रतियोगी को पारितोषिक प्रदान किया जायेगा।

इस शिविर हेतु पंजीयन करवाना अनिवार्य होगा, इस शिविर में बालिकाओ की ड्रेस सलवार सूट ही मान्य होगी।

शिविर में स्थान सीमित है अपनी बालिकाओं के सर्वांगीण विकास हेतु शिविर में अवश्य भेजे धन्यवाद।

2. चलो आर्यो चलो, वैचारिक बम्ब बनाने की फ़ेक्ट्री देखने चलो स्वामी धर्मानन्द जी की तपस्थली आबू पर्वत में स्थित वैदिक धर्मरक्षक आर्ष गुरुकुल महाविद्यालय जहाँ से वैदिक धर्म रक्षक तैयार किए जाते हैं, इसी गुरुकुल से अध्ययन किए बहुत से छात्र भारत की विभिन्न प्रांतों की संस्कृत विश्वविद्यालयों की शोभा बढ़ा रहे है वैदिक धर्म संस्कृति की रक्षा कर रहे है, इस गुरुकुल का 33वाँ वार्षिक उत्सव 27.28.29. मई 2023 को भव्यता से मनाया जा रहा है आप अपने परिवार सहित मित्र मंडली के साथ पधारे और देखे आचार्य ओमप्रकाश जी गुरुकुल की किस तरह पढ़ाई का स्थर व ब्रह्मचारियों के रहने–खाने–पीने की व्यवस्था को सुचारू रूप से चला रहे हैं और गुरुकुल के विद्यार्थियों का भविष्य बनाने मे अपना जीवन अर्पण कर रहे है। निवेदन इस कार्यक्रम में वे ही व्यक्ति आए जो कार्यक्रम में उपस्थित रह सके, कार्यक्रम पश्चात भ्रमण में जा सकेंगे।

निवेदन– आर्य किशनलाल गहलोत
ट्रस्टी सदस्य

पंजीकृत पत्रावली कमांक 1/1896

।।ओ३म्।।
कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

स्थापित 1887 ई.
दूरभाष:0141-2621879

आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान

राजापार्क,आदर्श नगर,जयपुर - 302004

(सोसायटी रजिस्ट्रेशन एक्ट 21 सन् 1860 के अन्तर्गत रजिस्टर्ड)

आर्य किशनलाल गहलोत	जय सिंह गहलोत	जीव वर्धन शास्त्री
प्रधान	कोषाध्यक्ष	मंत्री
मो.9829027481	मो.9829027460	मो.8209387906

क्रमांक....31— 359/23 **दिनांक :** 11-05-202

प्रतिष्ठा में,
श्रीमान
समस्त साधारण सदस्य
आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान

विषय :— आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान की साधारण सभा का अधिवेशन आहूत करने एवं आर्य समाज के नियम—उपनियमों पर कार्यशाला की सूचना के क्रम में।

उपर्युक्त विषय में विनम्र निवेदन है कि अन्तरंग के निश्चयानुसार **शनिवार एवं रविवार दिनांक 27 एवं 28 मई 2023** को आर्य समाज के नियम—उपनियमों पर कार्यशाला हेतु एवं आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान की साधारण सभा का अधिवेशन **आर्ष गुरूकुल महाविद्यालय आबू पर्वत** जिला सिरोही राजस्थान में आहूत किया जा रहा है। उक्त अधिवेशन में आपकी गरिमामयी उपस्थिति सादर प्रार्थनीय है ।

—: कार्यक्रम का विवरण :—

क्र.	दिनांक	समय	
1	27—05—2023	दोपहर **2 बजे से 4 बजे तक**	**आर्य समाज के नियम—उपनियमों पर कार्यशाला**
2	28—05—2023	दोपहर **2 बजे से 4 बजे तक**	**साधारण सभा का अधिवेशन**

संलग्न :— उपरोक्तानुसार

आर्य प्रतिनिधि सभा, राजस्थान
ओ३म्
राजापार्क, जयपुर

(जीववर्धन शास्त्री)
मन्त्री
आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान
राजपार्क जयपुर—302004
मोबाईल— 8209387906

मंत्री
आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान
जयपुर-4

नोट :— अपने आर्य समाज का वार्षिक चित्र एवं अधिवेशन में पधारने की सूचना दिनांक 23—5—2023 तक अवश्य कार्यालय को प्रेषित करें।

आर्य समाज नसीराबाद, अजमेर में सम्पर्क करने पहुंचे आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान के मन्त्री श्री जीव वर्धन शास्त्री, अन्तरंग सदस्य डॉ. सुधीर, डॉ. संदीपन तथा वेद प्रचार अधिष्ठाता डॉ. मोक्षराज।

चुनाव – समाचार

आज दिनांक 14.05.2023 रविवार सायं 8 बजे आर्यसमाज नसीराबाद के चुनाव आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान के सम्भाग अजमेर उपप्रधान श्री अशोक आर्य के सान्निध्य में सर्वसम्मति से सम्पन्न हुआ। जिसमें निम्न व्यक्तियों को दायित्व दिया गया।

1. प्रधान– श्री सोमदेव आर्य
2. उप प्रधान– श्री कैलाशचन्द आर्य
3. मन्त्री– श्री गोपाल आर्य
4. उपमन्त्री– श्री शिवचरण आर्य
5. कोषाध्यक्ष– श्री अरूण जिन्दल
6. पुस्तकालयध्यक्ष– श्री रविन्द्र आर्य

कार्यकारिणी सदस्य

1. श्री नन्दकिशोर निहाल
2. श्री ईश्वर प्रसाद रानीवाल
3. श्री रामलाल जाटोलिया
4. श्री लक्ष्मीनारायण कश्यप
5. श्री नन्दकिशोर आर्य

This document was created with the Win2PDF “print to PDF” printer available at
http://www.win2pdf.com

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

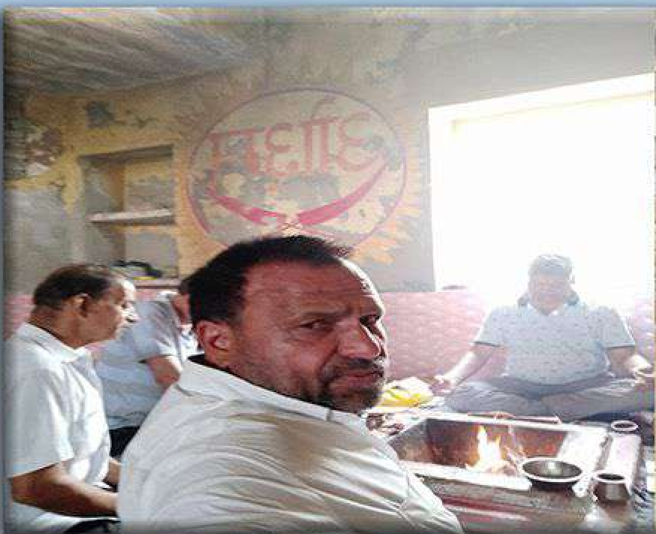
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

http://www.win2pdf.com/purchase/

३ मई २०२३ को अंतरराष्ट्रीय यज्ञ दिवस पर यज्ञ करते हुए महानुभाव गण।

उदयपुर ग्रामीण विधायक श्री फूल चंद मीणा एवं अन्य।

आर्य महानुभाव।



चौधरी गोवर्धन सिंह, बीकानेर.

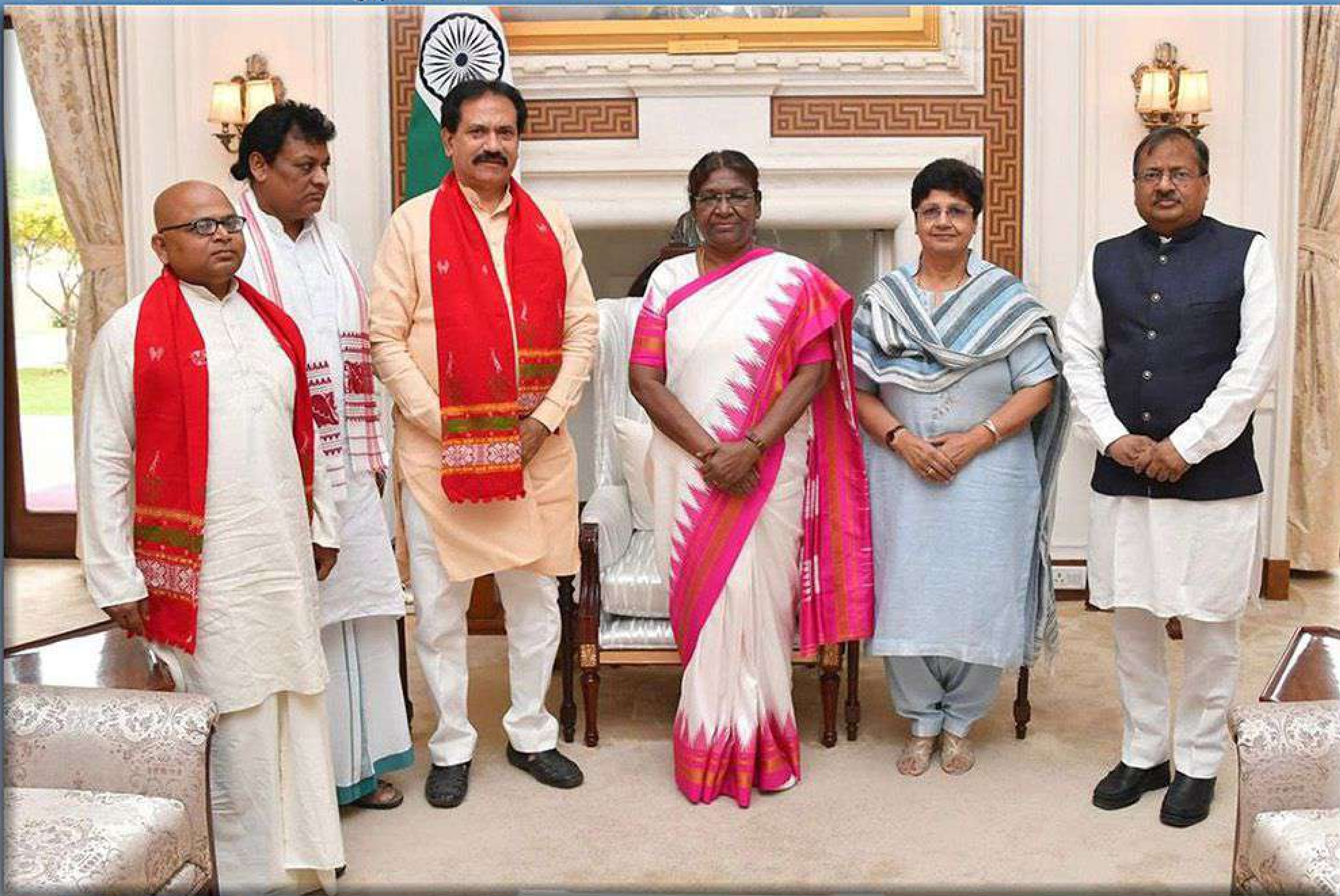
चौधरी भंवर लाल आर्य, झोटवाड़ा, जयपुर ।

श्री ओम प्रकाश गुप्ता सपत्नीक, मंत्री आर्य समाज जनता कॉलोनी जयपुर ।

डॉ. ओम प्रकाश खंडेलवाल परिवार कठूमर, अलवर ।

डाक पंजीयन सं. जयपुर सिटी/214/2023-25 आर. एन. आई नं.10471/60

आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान के यशस्वी मन्त्री श्री जीववर्धन जी शास्त्री, आर्य प्रतिनिधि सभा दिल्ली के महामंत्री श्री विनय आर्य जी व अखिल भारतीय दयानंद सेवाश्रम संघ के महासचिव श्री जोगेन्दर खट्टर व महाशय धर्मपाल जी (एमडीएच) की सुपुत्री श्रीमती सुषमा शर्मा व श्री शरत्चन्द्र आर्य, लोहरदगा, झारखंड की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती मुर्मू महोदया से शिष्टाचार भेंट।



बधाई हो बधाई आदरणीय श्री सत्यदेव जी उप प्रधान आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान भरतपुर संभाग के 67 वें जन्म दिवस के उपलक्ष में।

आर्य किशनलाल गहलोत प्रधान, श्री जीव वर्धन शास्त्री मन्त्री, श्री जय सिंह गहलोत कोषाध्यक्ष, श्री सत्यवीर आर्य पुस्तकालयध्यक्ष आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान राजापार्क जयपुर व राजस्थान के सभी आर्य जन।

प्रेषक:-

सम्पादक
आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान
राजा पार्क, जयपुर-302004

प्रेषित