

ओ३म्

परिवार और समाज के नवनिर्माण का साहित्यिक मासिक

शांतिधर्मो

मार्च-2024

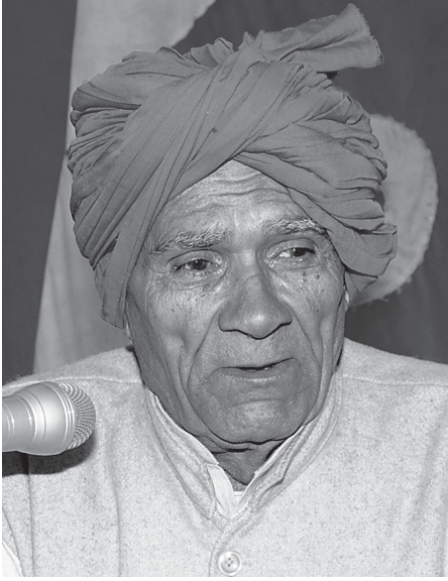
वासन्ती
नवसद्येष्टिपर्व (होली)
की हार्दिक शुभकामनायें!

₹20

प्रकाशन का 26वां वर्ष



शान्तिधर्मी परिवार में यज्ञ
ब्रह्मा के रूप में पधारी
पद्मश्री आचार्या डॉ.
सुकामा जी व गुरुकुल
की ब्रह्मचारिणियाँ



ओ३म्

शं नो मित्रः शं वरुणः शं नो भवत्वयमा।

परिवार और समाज के नवनिर्माण का मासिक

शान्तिधर्मी

प्रकाशन का छब्बीसवाँ वर्ष

मार्च, २०२४ ई०

वर्ष २६, अंक : २, फाल्गुन, २०८० विक्रमी
सृष्टि सम्वत् १९६०८५३१२४, दयानन्दाब्द : २००

अन्तर्यात्रा

संस्थापक एवं आद्य सम्पादक
पं० चन्द्रभानु आर्य भजनोपदेशक (स्व०)

● सम्पादक

सहदेव समर्पित

९४१६२ ५३८२६, ९९९६३ ३८५५२

● उपसम्पादक

सत्यसुधा शास्त्री

● विधि परामर्शक :

डॉ० नरेश सिहाग 'बोहल' एडवोकेट

● कार्यालय व्यवस्थापक

रवीन्द्रकुमार आर्य

सहयोग राशि

एक प्रति : २०.०० रु.
वार्षिक : २००.०० रु.
दस वर्ष : १५००.०० रु.

● सहयोग राशि खाते में जमा कराने के लिये ९९९६३ ३८५५२ (व्हाट्स एप) पर सम्पर्क करें।
● उक्त सहयोग राशि में साधारण डाक खर्च सम्मिलित है। साधारण डाक से पत्रिका न मिलने पर हमारी कोई जिम्मेवारी नहीं है। यदि आप अपनी प्रति रजिस्ट्री से मंगाना चाहते हैं तो एक वर्ष के लिये ३०० रुपये अतिरिक्त जोड़कर भेजें।

संकल्प-समारोह (सामवेद अनुशीलन)	६
पूर्ण युवावस्था में विवाह (आर्ष वचन)	७
बोध का बोध (शांतिप्रवाह पुनर्प्रकाशन)	८
पढ़ने की संस्कृति (पुस्तक-युग)	१०
भारत-रत्न चौधरी चरणसिंह के उद्गार (पुण्य स्मरण)	११
होली का वास्तविक स्वरूप (पर्व-विशेष)	१३
ज्योतिष विज्ञान की प्रामाणिकता एवं प्रासंगिकता (शोध)	१५
कहावतों में विज्ञान (लोक परम्परा)	१७
पति-पत्नी एक दूसरे के महत्त्व को समझें (घर-परिवार)	२०
विविधा (मदिरापान से जुड़ी भ्रांतियां/गोपालन)	२२
ब्रह्मलोक के लिये प्रस्थान (आत्मिक उन्नति)	२४
सन्तुलित आहार : तनाव का उपचार (स्वास्थ्य-चर्चा)	२७
कविता :- ६, १६, १८, २१ बालवाटिका-३०, भजनावली-३२, हैदराबाद का धर्म सम्मेलन, शुद्धि यज्ञ की आहुति- सभी स्थायी स्तम्भ	

कार्यालय :

सम्पादक शान्तिधर्मी, पो बाक्स नं० १९

मुख्य डाकघर जी० १२६१०२

७५६/३, आदर्श नगर, सुभाष चौक, जी० १२६१०२ (हरि०)

दूरभाष : ९९९६३३८५५२

ईमेल- shantidharmijind@gmail.com

पूर्ण सम्पादक मण्डल अवैतनिक है। पत्रिका में व्यक्त लेखकों के विचारों से सम्पादक मण्डल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी प्रकार के विवाद का न्याय क्षेत्र जी० १२६१०२ होगा।

होली का संदेश

○ परमात्मा ने सभी प्राणियों को यह सुन्दर सृष्टि बिना किसी शुल्क के सदुपयोग के लिए दी है। अन्य प्राणी इसको गंदा नहीं करते। मनुष्य ही इसको विकृत करता है। इसे रहने योग्य बनाए रखना मनुष्य का ही दायित्व है। मनुष्य ही यह कर सकता है। इसको स्वच्छ शुद्ध बनाए रखने के लिए जितने भी उपाय हो सकते हैं, उनका सम्मिलित नाम यज्ञ है। इसलिए हमारे बुद्धिमान पूर्वजों ने हमारे सांस्कृतिक पर्वों को, हमारे उल्लास को, हमारे पारिवारिक व सामाजिक उत्सवों को, मांगलिक कार्यों को यज्ञ से जोड़ दिया ताकि हम इस संसार का, संसार के पदार्थों का और अपने जीवन का सम्पूर्णता के साथ सदुपयोग कर सकें।

○ जैसे जैसे कथित प्रगति हो रही है, वह मनुष्य को विलासी बना रही है। विलास ही विनाश का कारण बनता है। सुविधा के साधन किसके लिए हैं और जिसके लिए हैं उसे करना क्या है? उसके जीने का उद्देश्य क्या है? यह जाने बिना सुविधा के साधन मनुष्य के मित्र नहीं, शत्रु बन जाते हैं। इस संतुलन को यज्ञ की भाषा में संगतिकरण कहा जाता है। जैसे सभी नद नाले अन्ततः समुद्र में ही गिरते हैं, उसी तरह हमारे जीवन के सभी क्रियाकलापों का, पुरुषार्थ का समायोजन हमारे जीवन के उद्देश्य

में होना चाहिए। जैसे- हम कमाते हैं तो उसका उद्देश्य शरीर का पालन-पोषण करना और उस शरीर के द्वारा धर्मार्थ-काम-मोक्ष के लिए पुरुषार्थ करना होना चाहिए। कमाने वाले को इसका ज्ञान भी होना चाहिए और ऐसा ही करना भी चाहिए। तब उसका कमाना भी यज्ञ ही हो जाता है, इसी को संगतिकरण कहते हैं। यह संगतिकरण पांचों यज्ञों में होता है।

○ इस सृष्टि का कण-कण उपयोगी है। उनको देव नाम दिया गया है। समय के प्रवाह में शब्द बदले हैं तो उनके अर्थ भी बदले हैं। आज देव शब्द का सामान्य सा अर्थ यह हो गया है कि देव है तो उसके आगे हाथ जोड़कर तो निकलना ही है। यह देव शब्द जिस दिवु धातु से बना है उसके दस अर्थ होते हैं। मोटे रूप में संसार के जितने भी उपयोगी पदार्थ हैं, वे देव हैं। अब ये देव जड़ भी हैं चेतन भी हैं। सजीव भी हैं निर्जीव भी। आज ये सारे देव नाराज हैं। हमारे भाईयों को लाखों किलोमीटर दूर ब्रह्माण्ड में घूम रहे ग्रहों के कुपित होने की तो चिन्ता है, हमारे आसपास के देवताओं के कुपित होने की चिन्ता नहीं है। भौतिक उन्नति तो इन देवों को रूष्ट ही कर रही है। प्रगति की अंधी दौड़ में भूमि विकृत हो गई, हवा विकृत हो गई, जल दूषित हो गया। लेकिन पर्यावरण की शुद्धि पत्तों

को पानी देने से नहीं होगी, जड़ में पानी देने से होगी। पर्यावरण को शुद्ध करने का सर्वश्रेष्ठ और सम्पूर्ण तरीका हवन है। जड़ देवताओं के नेता अग्नि को श्रेष्ठ पदार्थ देने से वे सब देवताओं को मिल जाते हैं। अग्नि को दिये बिना वे खा नहीं सकते हैं। जठराग्नि न हो तो हम भी नहीं खा सकते। यह व्यावहारिक विधि है। जिसके पास जिस वस्तु की कमी है, उसे वह दे दो। बच्चा भी इस बात को समझ सकता है। पुष्टि चाहिए तो पुष्टिकारक पदार्थ दे दो। दुर्गन्ध दूर करनी है तो सुगन्धित पदार्थ दे दो।

○ चेतन देवता भी नाराज हैं। खाने के पदार्थ पर एक बड़ा बन्दर कब्जा कर लेता है, कमजोर देखते रह जाते हैं। क्या मनुष्य बन्दर की ही औलाद है? कोई मनुष्य भूख से तड़प रहा है, आप पकवान कैसे खा सकते हैं!

○ यज्ञ कहता है दूसरों को खिलाकर खाओ। अन्न ही तो है सम्पत्ति! इस लिए हमारे पूर्वजों ने दोनों मुख्य फसलों के आगमन पर यज्ञ का विधान किया। दीवाली और होली। पहले यज्ञ करो, जड़ देवताओं को खिलाओ। फिर चेतन देवों को बांटो। फिर स्वयं खाओ। तब सभी देवता प्रसन्न होंगे; कहीं अज्ञान, अभाव और अविद्या का नाम नहीं रहेगा और यह सृष्टि= हमारे रहने का स्थान=सुन्दर और पवित्र=रहने के योग्य बना रहेगा।

आपकी सम्मतियाँ

आपके सतत् पुरुषार्थ को नमन व अंतरराष्ट्रीय पत्रिका शांतिधर्मी के प्रकाशन के 26 वें वर्ष में सफलता पूर्वक प्रवेश की कोटि-कोटि बधाई। सम्मानित उपसम्पादक श्रीमती सत्यसुधा शास्त्रीजी के पूज्य पिता स्वर्गीय श्री रामप्रताप आर्य जी को मेरा शत-शत नमन। फरवरी 2024 के इस अंक में, समर्पित जी का आत्मचिंतन 'शांति कहाँ मिलेगी!' वास्तव में एक आत्मपरक प्रश्न है। इसको समर्पित जी ने एक माता व मदारी के दृष्टांत से शानदार ढंग से समझाया है। श्री तनवीर सिंह सारंगदेवोत का आलेख 'अफजल खां का वध' बहुत ही सारगर्भित था। श्री रामफल सिंह आर्य का आलेख 'ईश्वर की क्या आवश्यकता है?' दिल को छू गया। आदरणीय गौरीशंकर वैश्य विनम्र जी का 'छात्रों के लिए परीक्षा क्यों बन जाती है हौंवा' एक समसामयिक समस्या का निदान परक लेख बहुत ही सराहनीय है। प्रेरक प्रसंग- समर्पित जी का 'गुरु के आदर्श शिष्य थे दयानंद' बहुत ही उत्कृष्ट सृजन रहा। शांतिधर्मी के सभी स्तम्भ इसके आरोह में मील के पत्थर हैं।

सतीश कुमार नारनौंद

हिन्दी प्रवक्ता (82959 60700)

वार्ड 1, रैस्ट हाऊस के पीछे, नारनौंद-125039



जनवरी, 2024 का अंक मिला। संपादकीय 'आत्मज्ञान सर्वोपरि' प्रेरणादायक तथा पथप्रदर्शक है। आध्यात्मिकता ही हमारे जीवन का आधार है। आध्यात्मिकता हमारे आंतरिक चक्षुओं को खोलती है, ज्ञान देती है, बुरे कामों और पापों से सावधान करती है। सत्यार्थ प्रकाश से एक कथा 'नकटा संप्रदाय' शिक्षाप्रद, भेड़ चाल से सावधान रहने की चेतावनी देने वाली है। 'सद्विचारों की संक्रांति' विचारणीय व अनुकरणीय है। गौरीशंकर वैश्य 'विनम्र' की रचना व अशोक गौतम का लेख बेहतरीन हैं। 'वीर सावरकर का संदेश' आज भी प्रासंगिक है। डॉक्टर ज्वलंत कुमार शास्त्री का लेख ज्ञानवर्द्धक है। कर्मवीर आर्य व सेवा सिंह वर्मा के संकलन जीवन का मार्गदर्शन करते हैं।

प्रोफेसर शाम लाल कौशल

मोबाइल-9416359045

रोहतक-124001(हरियाणा)

फरवरी अंक प्राप्त हुआ। आवरण पृष्ठ पर महर्षि की जन्मस्थली टंकारा से वेद पाठ करती गुरुकुल कन्याएं भारतीय संस्कृति का अवलोकन कराती हैं। प्रारंभ में ही 'शांति कहाँ मिलेगी?' समर्पित जी की प्रस्तुत पंक्तियाँ भक्ति के यथार्थ को प्रकट करती हैं- 'दयालु ईश्वर के सानिध्य से दृष्टिकोण व्यापक बने, मन के भेदभाव मिटें, प्राणी मात्र के लिए हृदय में प्रेम उमड़ने लगे तो समझो कि भक्ति हो रही है' एवं 'अपने आप को जान लिया तो शांति प्राप्त कर लेंगे।' आर्ष वचन के अंतर्गत महर्षि जी के अनुसार 'बच्चों को संस्कार युक्त शिक्षा' माता-पिता एवं गुरुओं का मार्गदर्शन करती है। गौरी शंकर जी द्वारा प्रस्तुत लेख परीक्षार्थियों एवं माता-पिता के लिए एक सीख है। स्वास्थ्य-चर्चा बहुत ज्ञानवर्धक है। बाल वाटिका एवं भजनावली अत्यंत सराहनीय हैं। सारांशतः पत्रिका बहुत ही उपयोगी व ज्ञानवर्धक है।

श्रीप्रकाश यादव (संस्कृत अध्यापक)

राजकीय मा. विद्यालय, सुरखपुर-123401 (रेवाड़ी)



(विलम्बित सम्मति) सितंबर 2023 अंक विलंब से प्राप्त हुआ। आवरण पृष्ठ 'भारत मित्र स्तंभ' प्रेरणादायक है। आत्म चिंतन के अंतर्गत समर्पित जी ने 'सब सुधारों का सुधार' में वर्तमान सामाजिक स्थिति का सजीव चित्रण कर गृहस्थों का मार्गदर्शन किया है। 'उपासना और उसका फल' प्रेरणा देता है कि जिस परमात्मा ने जगत् के सब पदार्थ सुख के लिए दे रखे हैं, उसको कभी नहीं भूलना चाहिए। सोनम लववंशी जी ने कोचिंग संस्थानों में आत्महत्या के बढ़ते मामले में प्रकाश डाला। आगे बढ़ने की अंधी दौड़, शिक्षकों एवं अभिभावकों द्वारा विद्यार्थियों को जागरूक न करना भी इसका कारण है। निःसंदेह आत्मिक विकास के बिना भौतिक विकास का कोई अर्थ नहीं। वीरेंद्र जी का लेख देशभक्ति भावना से प्रेरित है। स्वास्थ्य चर्चा एवं पंडित रामनिवास जी के भजनों को बार-बार पढ़ने को मन करता है। वास्तव में शांतिधर्मी 'गागर में सागर' है। समर्पित जी को साधुवाद।

श्रीप्रकाश यादव, (9466886108)

रा. मा. वि. सुरखपुर, जि. रेवाड़ी-123401



सोम सरोवर

सामवेद : पावमान पर्व

अनुशीलन

द्वितीय सवन वीर तरंग (सप्तमः खण्डः) त्रिष्टुप छंद। धैवतः स्वरः

संकल्प-समारोह

अपामिवेदूर्मयस्तर्तुराणाः प्र मनीषा ईरते सोममच्छ।

नमस्यन्तीरुप च यन्ति सं चा च विशन्त्युशतीरुशन्तम् ॥12 ॥

ऋषिः-प्रस्कण्वः = प्रकृष्ट मेधावी।

व्याख्याकार

पण्डित चमूपति जी

(मनीषाः) संकल्प (सोमम् अच्छ) वीर रस की ओर (अपाम्) पानी की (तर्तुराणाः) उछल रही (उर्मयः इव इत्) तरंगों की तरह (प्र-ईरते) बढ़ रहे हैं। (उशतीः) चाव-भरी (उशन्तम्) उस चाव के माते को (नमस्यन्तीः) नमस्कार करती हुई (उप चयन्ति) उस के निकट जाती हैं। (सम्विशन्ति आविशन्ति च) उस में समाविष्ट हो-हो कर आवेश ला रही हैं।

क्रान्ति के दिनों में वीर-रस ही प्रधान रस होता है। शेष सब रस उस में समा जाते हैं। जनता की मनो-वृत्तियाँ सब वीरता के रंग में रँग जाती हैं। हृदय-मण्डप में इन वृत्तियों का उस मधुर रस से एक सुन्दर गठजोड़ा-सा होता रहता है। उस अलौकिक यज्ञ-स्थली में हो रहे वर-सत्कार का दिव्य दृश्य देखने की वस्तु है। किस प्रकार उस संघर्ष-काल के, जन्मोत्सव, वेदारंभ, समावर्तन, विवाह- उस एक रस के नशे में सिर से पैर तक शराबोर होते हैं, यह देखने ही की वस्तु है।

सारा देश वीरता के मद का मस्ताना है। सारी जाति के हृदयों में वीर-रस का एक आवेश-सा-उद्रेक-सा हो रहा है। वीर-रस अंगी है और शेष सब रस अंग।

रसों की एक बाढ़-सी आई हुई है। पति-पत्नी का, गुरु-शिष्य का, पिता-पुत्र का-ये सब सम्बन्ध धर्म-युद्ध को ही लक्ष्य में रख कर हो रहे हैं। कैसा पुण्य यज्ञ है! एक विश्व-व्यापी रस-पूर्ण वीरोत्सव है। बच्चा पैदा हुआ, उसे वीर-रस की लोरियाँ दे रहे हैं। वह गुरुकुल में प्रविष्ट हुआ, उसे देश-सेवा के आशीर्वाद दिये जाते हैं। शिक्षा समाप्त कर वह गुरुकुल से लौटने लगा, उस का स्वागत देश तथा जाति की रक्षा के लिए किया जाता है। विवाह के मण्डप में वीर कन्या एक देश के परवाने को अपना हृदय पेश कर कह रही है-इस की लाज रखियो। सब ओर सोम ही सोम बरस रहा है। वीर-रस की बाढ़-सी आई हुई है।

खेल रही अलबेली फाग ॥

लाख रसों का एक वीर-रस, उठा हृदय में जाग।

सौंप दिया सर्वस्व वीर को, फिर क्या गृह-अनुराग।

मां जाया है! पति है! सुत है! कहती-‘रण-भू भाग।

आय लौट वेदि से गुरु की! जलो वीर! बन आग’

नाच रहा नेत्रों की अणि पर, मां का मन बे लाग।

भेंट-भेंट क्षण-क्षण बलि नूतन, कहती-‘अहो सुहाग!’

खेल रही अलबेली फाग ॥

पूर्ण युवावस्था में विवाह

जैसे जिनका बीज और क्षेत्र उत्तम होता है, उन्हीं के अन्नादि पदार्थ भी उत्तम होते हैं, वैसे उत्तम, बलवान् स्त्री-पुरुषों से सन्तान भी उत्तम होते हैं। इससे पूर्ण युवावस्था, यथावत् ब्रह्मचर्य का पालन और विद्याभ्यास करके, अर्थात् न्यून-से-न्यून 16 सोलह वर्ष की कन्या और 25 पच्चीस वर्ष का पुरुष अवश्य हो और इससे अधिक वयवाले होने से अधिक उत्तमता होती है, क्योंकि विना सोलहवें वर्ष के गर्भाशय में बालक के शरीर को यथावत् बढ़ने के लिए अवकाश और गर्भ के धारण-पोषण का सामर्थ्य कभी नहीं होता और 25 पच्चीस वर्ष के विना पुरुष का वीर्य भी उत्तम नहीं होता।

इसमें यह प्रमाण है-

पञ्चविंशे ततो वर्षे पुमान् नारी तु षोडशे।

समत्वागतवीर्यौ तौ जानीयात्कुशलो भिषक् ॥1 ॥

-सुश्रुते सूत्रस्थाने, अ. 35.10 ॥

ऊनषोडशवर्षायामप्राप्तः पञ्चविंशतिम्।

यद्याधत्ते पुमान् गर्भं कृक्षिस्थः स विपद्यते ॥ 2 ॥

जातो वा न चिरं जीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेन्द्रियः।

तस्मादत्यन्तबालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥ 3 ॥

-सुश्रुते सूत्रस्थाने, अ. 10.47-48

ये सुश्रुत के श्लोक हैं। शरीर की उन्नति वा अवनति का विधि जैसा वैद्यकशास्त्र में है, वैसा अन्यत्र नहीं। उसका मूल विधान आगे वेदारम्भ में लिखा जाएगा, अर्थात् किस-किस वर्ष में कौन-कौन धातु किस-किस प्रकार का कच्चा वा पक्का, वृद्धि वा क्षय को प्राप्त होता है, यह सब वैद्यकशास्त्र में विधान है, इसलिए गर्भाधानादि संस्कारों के करने में वैद्यकशास्त्र का आश्रय विशेष लेना चाहिए।

अब देखिए सुश्रुतकार परम वैद्य कि जिनका प्रमाण सब विद्वान् लोग मानते हैं, वे विवाह और गर्भाधान का समय न्यून-से-न्यून 16 सोलह वर्ष की कन्या और 25 पच्चीस वर्ष का पुरुष अवश्य होवे, यह लिखते हैं।

जितना सामर्थ्य 25 पच्चीसवें वर्ष में पुरुष के शरीर में होता है, उतना ही सामर्थ्य 16 सोलहवें वर्ष में कन्या के शरीर में हो जाता है। इसलिए वैद्य लोग पूर्वोक्त

अवस्था में दोनों को समवीर्य अर्थात् तुल्य सामर्थ्यवाले जानें ॥ 1 ॥

सोलह वर्ष से न्यून अवस्था की स्त्री में 25 पच्चीस वर्ष से कम अवस्था का पुरुष यदि गर्भाधान करता है, तो वह गर्भ उदर में ही बिगड़ जाता है ॥ 2 ॥

और जो उत्पन्न भी हो तो अधिक नहीं जीवे, अथवा कदाचित् जीवे भी तो उसके अत्यन्त दुर्बल शरीर और इन्द्रिय हों। इसलिए अत्यन्त बाला अर्थात् सोलह वर्ष की अवस्था से कम अवस्था की स्त्री में कभी गर्भाधान नहीं करना चाहिए ॥ 3 ॥

चतस्रोऽवस्थाः शरीरस्य वृद्धियौवनं सम्पूर्णाता किञ्चित्परिहाणिश्चेति। आषोडशाद् वृद्धिराचतुर्विंशतेर्यौवन-माचत्वारिंशतः सम्पूर्णाता ततः किञ्चित्परिहाणिश्चेति ॥

अर्थ-सोलहवें वर्ष से आगे मनुष्य के शरीर के सब धातुओं की वृद्धि और पच्चीसवें वर्ष से युवावस्था का आरम्भ, चालीसवें वर्ष में युवावस्था की पूर्णता अर्थात् सब धातुओं की पूर्णपुष्टि, और उससे आगे किञ्चित्-किञ्चित् धातु-वीर्य की हानि होती है, अर्थात् चालीसवें वर्ष सब अवयव पूर्ण हो जाते हैं। पुनः खान-पान से उत्पन्न जो वीर्य धातु होता है, वह कुछ-कुछ क्षीण होने लगता है।

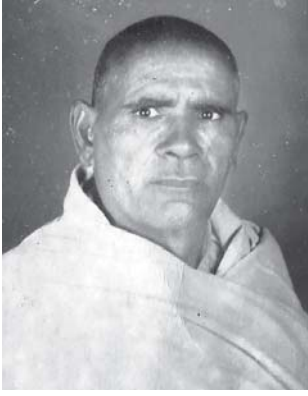
इससे यह सिद्ध होता है कि यदि शीघ्र विवाह करना चाहें, तो कन्या 16 सोलह वर्ष की और पुरुष 25 पच्चीस वर्ष का अवश्य होना चाहिए। मध्यम समय कन्या का 20 बीस वर्ष पर्यन्त और पुरुष का 40 चालीसवाँ वर्ष, और उत्तम समय कन्या का 24 चौबीस वर्ष और पुरुष का 48 अड़तालीस वर्ष पर्यन्त का है।

जो अपने कुल की उत्तमता, उत्तम सन्तान, दीर्घायु, सुशील, बुद्धि बल-पराक्रमयुक्त, विद्वान् और श्रीमान् करना चाहें, वे 16 सोलहवें वर्ष से पूर्व कन्या और 25 पच्चीसवें वर्ष से पूर्व पुत्र का विवाह कभी न करें। यही सब सुधार का सुधार, सब सौभाग्यों का सौभाग्य और सब उन्नतियों की उन्नति करने वाला कर्म है कि इस अवस्था में ब्रह्मचर्य रखके अपने सन्तानों को विद्या और सुशिक्षा ग्रहण करावें कि जिससे उत्तम सन्तान हों। (संस्कारविधिः)

बोध का बोध

□ स्व. पण्डित चन्द्रभानु आर्य भजनोपदेशक
संस्थापक एवं आद्य सम्पादक शांतिधर्मी

धन, विद्या और शक्ति के सदुपयोग के लिए, दुष्टों के अतिवाद से स्वयं को,
समाज को और राष्ट्र को बचाने के लिए व्यक्ति को आध्यात्मिक होना ही चाहिए।



मनुष्य वह है जो मननशील है। मनुष्य-जन्म को अनमोल और दुर्लभ इसीलिए कहा गया है कि यह विवेकपूर्वक आचरण करके अपने आत्मा को उन्नत कर सकता है। मनुष्य के अतिरिक्त अन्य सब प्राणी तो केवल भोगते हैं। वे अपने जीवन को सुधारने, अपने आत्मा को उन्नत करने के लिए कुछ भी करने में समर्थ नहीं हैं। इसलिए मननशील व्यक्तियों ने हमेशा से ही मनुष्य जीवन को ऊँचा उठाने और सफल बनाने के लिए चिन्तन-मनन किया है। उस विधि को, उस पद्धति को जिसके द्वारा अभ्युदय अर्थात् इस लोक की उन्नति और निःश्रेयस अर्थात् परलोक की उन्नति सिद्ध की जाती है, धर्म कहते हैं।

जन्म मरण के दुःखों से मुक्ति पाकर परमेश्वर के आनन्द में विचरण करने के अतिरिक्त अन्य कोई मनुष्य जीवन का उद्देश्य नहीं हो सकता। आत्मा की उन्नति ही मुक्ति का द्वार है। अत्यंत खेद का विषय है कि मनुष्य जीवन के उद्देश्य को समझने और उसको प्राप्त करने की बात तो बहुत दूर की है, मनुष्य का यह जीवन ही दुःखों और तनावों का घर बन गया है। क्या यह मनुष्य का अमूल्य जीवन इस प्रकार से रो-रोकर नष्ट करने के लिए है। न तो यह जीवन दुःखों, अभावों, पीड़ाओं, दुर्दिनों में सिसक सिसक कर बिताने के लिए है, और न ही क्षणिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए समस्त शक्तियाँ लगा देने के लिए है। घर-बार जीवन के लिए है, गाड़ी बंगले जीवन के लिए हैं, धन सम्पत्ति मान प्रतिष्ठा-- जीवन के लिए हैं- पर यह जीवन किसलिए है, यह समझने की आवश्यकता है।

इस संसार में किसी चीज की कमी नहीं है। जिसकी जैसी प्रवृत्ति होती है, उसको वह वस्तु कम या ज्यादा प्रयास से मिल ही जाती है। संसार में बहुत लोगों के

पास भोगों के पर्याप्त पदार्थ हैं। किसी व्यक्ति की धन में प्रवृत्ति है तो वह कम या अधिक धन संग्रह कर ही लेता है। जीवन की आवश्यकताओं की सामग्री जोड़ते-जोड़ते जीवन ही समाप्ति की ओर जाने लगता है। कुछ पहले जोड़ लेता है तो लगता है अभी तो और भी बहुत कुछ संग्रह करना शेष है। 'बहुरत्ना वसुंधरा' तृष्णा तो कभी समाप्त नहीं होती, हाँ व्यक्ति का जीवन समाप्त हो जाता है। विद्या, धन, शक्ति प्राप्त करने वाले व्यक्ति के जीवन में आध्यात्मिकता है तो उसकी विद्या ज्ञान का प्रकाश फैलाने के लिए होती है, धन परोपकार में व्यय करने के लिए और शक्ति धार्मिक और पुण्यात्मा लोगों की रक्षा के लिए खर्च होती है। यदि व्यक्ति के चिन्तन के मूल में धार्मिकता नहीं होगी, वह आध्यात्मिक नहीं होगा तो उसकी विद्या भी अन्यो के लिए परेशानी का कारण बनेगी।

आज जो अविद्वान् लोगों में, समूहों में वैर विरोध बढ़ रहा है, उसके मूल में अपने-अपने विषयों के विद्वान लोग ही हैं। (विद्वानों के विरोध से अविद्वानों में विरोध बढ़कर अनेकविध दुःख की वृद्धि और सुख की हानि होती है। -सत्यार्थप्रकाश भूमिका) जाति के, सम्प्रदाय के झगड़ों के मूल में उन-उन के विद्वान व्यक्ति ही हैं। अविद्वान तो अनुकरणमात्र करता है। यदि विद्वान् लोग पक्षपात छोड़कर सबके हित की बातों को मानें और अपने अनुयायियों को प्रेरित करें तो संसार के सब झगड़े समाप्त हो सकते हैं।

इसी प्रकार अधार्मिक व्यक्ति धन संग्रह करेगा तो क्या करेगा? उसके अपने मिथ्या अभिमान आदि दोषों के अतिरिक्त वह उस धन का उपयोग दूसरों को हानि पहुंचाने के लिए ही करेगा। संसार में आज श्रेष्ठ व्यक्तियों के पास धन कम है। दुष्टता फैलाने के कार्यों के लिए धन की कोई कमी नहीं है। आध्यात्मिक व्यक्ति धन कमाएगा

तो भी दूसरों की लाभ हानि देखकर और उसका उपयोग करेगा परोपकार के लिए। आध्यात्मिक व्यक्ति को धन किसलिए चाहिए- ताकि वह दूसरों की सहायता कर सके। भक्त कवि ने कहा 'मैं भी भूखा ना रहूँ साधु न भूखा जाय।' अधार्मिक मनुष्य धन कमाएगा तो दूसरों को नीचा दिखाने के लिए। उसका धन है उसके अभिमान, अहंकार को तुष्टि देने के लिए, दूसरों का गला घोटने के लिए। आज जो लाखों करोड़ रुपये एक-एक आदमी 'खा जाता' है, वह उसका करेगा क्या? खाने के लिए तो उसे वही चार रोटी चाहिए। जो विदेशी बैंकों में हमारे नेताओं का धन जमा है, उसका वे करते क्या हैं? चुनावों के दिनों में प्रदर्शन, आतंक, खरीद फरोख्त--। और क्या? किसी धनहीन भले आदमी को सरपंच के चुनाव में भी जीतते नहीं देखा जा सकता। यह धन- अधार्मिक लोगों का धन-- संसार के विनाश के ही काम आ रहा है।

ईश्वर की न्याय व्यवस्था को न समझने वाले व्यक्ति की शक्ति भी धार्मिक लोगों की हानि के लिए ही प्रयुक्त होती है। आज जो धार्मिक, परोपकारी सज्जन असुरक्षित, असंरक्षित, एकाकी हैं तो उसका कारण यही है कि शक्ति का केन्द्र अधार्मिक लोगों के पास है। धन, विद्या और शक्ति के सदुपयोग के लिए व्यक्ति को धार्मिक होना ही चाहिए।

दुष्ट व्यक्तियों के अनावश्यक अत्याचार से स्वयं को, समाज को और राष्ट्र को बचाने के लिए व्यक्ति को आध्यात्मिक होना ही चाहिए। आत्मिक शक्ति ही सबसे बड़ी शक्ति है। एक सुरक्षित और संरक्षित परिवार, देश, समाज, राष्ट्र में ही व्यक्ति धर्म, परोपकार, ज्ञान, अभ्युदय, मोक्ष के प्रति उद्योग कर सकता है। अतः आत्मा को उन्नत करने वाले- ईश्वरोपासना, यज्ञ-योग, स्वाध्याय आदि श्रेष्ठ कर्म इस लोक और परलोक में सुख के इच्छुक व्यक्ति को करने ही चाहिए।

हैदराबाद का सर्वधर्म सम्मेलन

आर्यसमाज की विलक्षणता

यह घटना देश के स्वतन्त्र होने के बहुत समय बाद की है। तब हाफिज मुहम्मद इब्राहिम कांग्रेसी लीडर हैदराबाद के गवर्नर थे। उन्हीं की अध्यक्षता में किसी संस्था ने वहाँ सर्वधर्म सम्मेलन का आयोजन किया। कई मत, पन्थों के प्रतिनिधि जब बोल चुके, तब आर्यसमाज के प्रतिनिधि के बोलने की बारी आई। आर्यसमाज की ओर से तब वहाँ पर माननीया पण्डिता सुशीला जी विद्यालंकृता का नाम बोलने के लिये पुकारा गया। हाफिज मुहम्मद इब्राहिम आर्यसमाज के गढ़ बिजनौर क्षेत्र के थे। आप आर्यसमाज के बारे में बहुत कुछ सुनते तो रहे, परन्तु उस दिन आर्यसमाज की प्रतिनिधि के मञ्च पर आने पर आपने माईक के सामने खड़े होकर कहा कि मैं आर्यसमाज की गतिविधियों के बारे में बहुत कुछ सुनता तो रहा हूँ। आज मैं चाहूँगा कि आर्यसमाज की प्रतिनिधि यह बताने की कृपा करें कि आर्यसमाज की विचारधारा की अन्य मत पन्थों से क्या विलक्षणता या विशेषता है?

मान्या सुशीला जी माईक के सामने आते ही अध्यक्ष महोदय की मांग के बारे में बोलीं- 'सब मत पन्थों का प्रतिनिधित्व यहाँ पुरुष वक्ता विद्वान् कर रहे हैं, केवल आर्यसमाज का प्रतिनिधित्व करने का एक महिला को सौभाग्य प्राप्त है। क्या यह कोई छोटी विलक्षणता तथा विशेषता है?'

पण्डिता सुशीला की इस घोषणा को सुनते ही वहाँ उपस्थित आर्यसमाजी तथा आर्यसमाज के प्रेमी श्रोताओं ने बड़े जोश तथा उत्साह से करतल ध्वनि से सभा स्थल को गुञ्जा दिया। यह धार्मिक जगत् के इतिहास की एक बहुत न्यारी प्यारी घटना है। आर्यसमाज के स्वर्णिम इतिहास की भी यह एक अपूर्व घटना है।

- प्रा. राजेन्द्र जिज्ञासु जी (परोपकारी जनवरी, द्वितीय 2024)

**एक छंद
आज की
नारी के
नाम
□
पुष्पलता
आर्य**

चटपट फटाफट सारे कामों से निबट
देख लो वो झटपट नौकरी पे जा रही।
तोड़ रही है कलम जम के रही है जम
दम खम रेसलिंग रिंग में दिखा रही।
युद्ध का मैदान हो या अंतरिक्ष अभियान
आन बान शान मान देश का बढ़ा रही।
छा रही है नारी आज, नारी न बेचारी आज।
नारी आज न्यारी न्यारी भूमिका निभा रही।।

पढ़ने की संस्कृति

पुस्तकें सदा से ही विचार, व्यवहार और संस्कार देने का माध्यम रही हैं, मानवीय मन को परिष्कृत करने का साधन बनी हैं। तभी गुम होती जीवनशैली में भी पुस्तकों की महत्ता बनी हुई है।

ब्रिटेन में हुआ अध्ययन बताता है कि युवा पीढ़ी अब सोशल मीडिया पर समय गँवाने की बजाय पुस्तकों की ओर लौट रही है। दिल्ली में पिछले दिनों चल रहे पुस्तक मेले में भी अच्छी खासी भीड़ उमड़ी और पुस्तकों का विक्रय हुआ। ये संकेत हैं युवाओं के पुस्तक की ओर लौटने के। नीलसन बुक डेटा के अनुसार ब्रिटेन में पिछले वर्ष 67 करोड़ पुस्तकों की बिक्री हुई। इनमें 80 प्रतिशत खरीदार युवा हैं। किताबों को खरीदने के मामले में ही नहीं, पुस्तकालय आकर पुस्तकें पढ़ने के मामले में भी बड़ा बदलाव सामने आया है। इस सर्वे में सामने आया है कि पुस्तकालय आकर किताबें पढ़ने वाले युवाओं की संख्या 71 प्रतिशत बढ़ी है। वरचुअल व्यस्तता में पुस्तकों के प्रति उदासीनता के इतर अब हर आयु वर्ग के लोग स्मार्ट गैजेट्स छोड़ पुस्तकों की ओर लौटने के सुविचारित प्रयास कर रहे हैं। हर पल तकनीक में संसार में खोये रहने के खामियाजे समझ रहे हैं। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान की गंभीरता को समझने लगे हैं। यही वजह है कि स्क्रीन से बाहर झाँकने और किताबों की ओर मुड़ने का व्यवहार हर देश में देखने को मिल रहा है।

अच्छे स्वास्थ्य और सार्थक सोच दोनों की साथी पुस्तकें हमें अंधेरे से रोशनी की ओर ले जाती हैं। इंसान की सबसे अच्छी मित्र कही जाती हैं। जीवन को परिष्कृत करती हैं। किताबों के साथ मन-मस्तिष्क दोनों को एक सुकून भरा ठहराव मिलता है। बेतरतीब और भागमभाग भरी जीवनशैली में किताबें मन और शरीर दोनों की सेहत संवारती हैं। किताब पढ़ने से सिर्फ ज्ञान नहीं मिलता है, बल्कि पन्ने पलटना सेहत के लिए भी फायदेमंद है। अमेरिका में हुए एक शोध में किताब पढ़ने को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद बताया गया है। शोधकर्ता न्यूरोसाइंटिस्ट बरोनेस सुसान ग्रीनफील्ड के



मुताबिक सोशल मीडिया और स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में किताबें पढ़ने की आदत दवा की तरह असर दिखा सकती है। किताबें पढ़ने से सोचने और परिस्थिति को समझने की क्षमता बेहतर होती है। मन और मस्तिष्क दोनों जाने-अनजाने पढ़े जा रहे शब्दों के भाव से जुड़ाव महसूस करता है, उनके प्रभाव में आता है। एक अध्ययन के अनुसार 6 मिनट पुस्तक पढ़ने से तनाव 75 प्रतिशत तक कम होता है। सकारात्मक जीवनशैली और सामाजिक मूल्यों के लिए भी पुस्तकों से जुड़ाव आवश्यक है।

स्मार्ट गैजेट्स के बढ़ते उपयोग के दौर में यह आम धारणा बन गई है कि पुस्तकें पढ़ने में युवा पीढ़ी की रुचि घट रही है, पर पुस्तकों का संसार इतना व्यापक और रुचिकर होता है कि इनसे पूरी तरह कभी दूर नहीं हुआ जा सकता। छपी हुई किताबों का आकर्षण इसी बात से समझा जा सकता है कि अमेरिका में पिछले वर्ष ऑडियो और ई बुक्स की तुलना में मुद्रित पुस्तकों की मांग में बढ़ोतरी हुई है। पुस्तकों से जुड़े चर्चित मंच 'बुक्स ऑन द बडसाइड' की सह-संस्थापक हैली ब्राउन के अनुसार कथा साहित्य, अनूदित और परंपरागत साहित्य, संस्मरण और कहानियाँ युवाओं द्वारा खूब पसंद की जा रही हैं।

वहीं यूगोव के अध्ययन के मुताबिक वर्ष 2023 में अमेरिकी नागरिकों ने कम से कम एक पुस्तक पढ़ी है। लोग वहाँ स्क्रीन पर कंटेंट पढ़ने से भी दूरी बना रहे हैं। सुखद है कि हमारे यहाँ भी युवाओं में पुस्तकें पढ़ने का रुझान बना हुआ है। सुखद है कि मन-जीवन को सार्थक विचारों से सींचने, अनगिनत विषयों से जुड़ी जानकारियाँ देने और सामाजिक परिवेश से जुड़ा साहित्य जन-जन तक पहुंचाती पुस्तक संस्कृति की महत्ता आज भी बनी हुई है। आवश्यक है कि हम अपने घर में पुस्तक पढ़ने की संस्कृति विकसित करें। (साभार : हरिभूमि संपादित)

महर्षि दयानन्द के सम्बन्ध में

भारत-रत्न चौधरी चरणसिंह के उद्गार



मैं जहाँ राजनीतिक क्षेत्र में महात्मा गान्धी को अपना गुरु या प्रेरक मानता हूँ, वहाँ धार्मिक व सामाजिक क्षेत्र में मुझे सबसे अधिक प्रेरणा महर्षि दयानन्द सरस्वती ने दी। इन दोनों विभूतियों से प्रेरणा प्राप्त कर, मैंने धार्मिक व

राजनीतिक क्षेत्र में पदार्पण किया था। एक ओर आर्यसमाज के मंच से हिन्दू समाज में व्याप्त कुरीतियों के विरुद्ध मैं सक्रिय रहा, वहीं काँग्रेसी कार्यकर्ता के रूप में भारत की स्वाधीनता के यज्ञ में मैंने यथाशक्ति आहुतियाँ डालने का प्रयास किया।

स्वदेशी, स्वभाषा व स्वधर्म का गौरव

छात्र जीवन में, लगभग 19-20 वर्ष की आयु में स्वामी सत्यानन्द लिखित महर्षि दयानन्द सरस्वती की जीवनी पढ़ी, मुझे लगा कि बहुत समय बाद भारत में सम्पूर्ण मानव गुणों से युक्त एक तेजस्वी विभूति महर्षि के रूप में प्रकट हुई है। उनके जीवन की एक-एक घटना ने मुझे प्रभावित किया, प्रेरणा दी। स्वधर्म (वैदिक धर्म), स्वभाषा, स्वदेशी, स्वराष्ट्र, सादगी, सभी भावनाओं से ओत-प्रोत था महर्षि का जीवन। राष्ट्रीयता की भावनाएं तो जैसे उनकी रग-रग में ही समायी हुई थीं। इन गुणों के साथ तेजस्विता उनके जीवन का विशेष गुण था, इसीलिये आर्य समाज के नियमों में 'सत्य को ग्रहण करने एवं असत्य को तत्काल त्याग देने' को उन्होंने प्राथमिकता दी थी।

महर्षि दयानन्द की एक विशेषता यह थी कि वे किसी के कन्धे पर चढ़कर आगे नहीं बढ़े थे। अंग्रेजी का एक शब्द भी न जानने के बावजूद हीन भावना ने, आज कल के नेताओं की तरह, उन्हें ग्रसित नहीं किया। अपनी हिन्दी भाषा, सरल व आम जनता की भाषा में उन्होंने

पूर्व प्रधानमंत्री स्व. चौ. चरणसिंह (23 दिसंबर 1902-29 मई 1987) दृढ़, सिद्धान्तवादी, आचारवान् आर्यसमाजी थे। उनका सामाजिक और राजनैतिक जीवन भी सत्यनिष्ठा, ईमानदारी, सादगी और अर्थशुचिता का अप्रतिम उदाहरण है। भारत सरकार द्वारा उन्हें 2024 में भारत रत्न सम्मान दिये जाने की घोषणा हुई तो स्वभावतः उनके प्रशंसकों को हर्ष की अनुभूति हुई। उनका एक अल्प प्रचारित लेख प्रस्तुत है- सम्पादक

'सत्यार्थ प्रकाश' जैसा महान् ग्रंथ लिखा। इस महान् ग्रन्थ में उन्होंने सबसे पहले अपने हिन्दू समाज में व्याप्त कुरीतियों पर कड़े से कड़ा प्रहार किया। बाल-विवाह, पर्दा प्रथा, महिलाओं की शिक्षा की उपेक्षा, अस्पृश्यता, धर्म के नाम पर पनपे पाखण्ड आदि पर जितने जोरदार ढंग से प्रहार स्वामीजी ने किया, उतना अन्य किसी धार्मिक नेता या आचार्य ने नहीं। अपने समाज में व्याप्त गली-सड़ी कुरीतियों पर प्रहार करने के बावजूद स्वामी जी ने राजा राम मोहनराय आदि पश्चिम से प्रभावित नेताओं की तरह, वैदिक धर्म को उन दोषों के लिये दोषी नहीं ठहराया, वरन् स्पष्ट किया कि वैदिक हिन्दू धर्म सभी प्रकार की बुराइयों व कुरीतियों से ऊपर है। वैदिक धर्म पूर्ण वैज्ञानिक व दोषमुक्त धर्म है तथा उसकी तुलना अन्य कोई नहीं कर सकता।

स्वामी जी ने अपने वैदिक धर्म के पुनरुद्धार के उद्देश्य से आर्यसमाज की स्थापना की। उन्होंने नाम भी आकर्षक व प्रेरक चुना- 'आर्य' अर्थात् श्रेष्ठ समाज। इसमें न किसी जाति की संकीर्णता है, न किसी समुदाय की। जो भी आर्य समाज के व्यापक व मानव मात्र के लिए हितकारी नियमों में विश्वास रखे, वही 'आर्यसमाजी'। 'आर्यसमाज' नाम से उनकी दूरदर्शी, व्यापक व संकीर्णता से सर्वथा मुक्त दृष्टि का ही आभास होता है।

स्वामीजी ने स्वदेशी व स्वभाषा पर अभिमान करने की भी देशवासियों को प्रेरणा दी। अंग्रेजी को वे विदेशी भाषा मानते थे तथा संस्कृत व हिन्दी के प्रबल

समर्थक थे। वे प्रायः अपने प्रवचनों में स्वदेशी- अपनी भाषा तथा अपनी वेश-भूषा अपनाने पर बल देते थे। जिन परिवारों में वे ठहरते थे, उनके बच्चों की वेश-भूषा पर ध्यान देते थे तथा प्रेरणा भी देते थे कि हमें विदेशों की नकल छोड़ कर अपने देश के बने कपड़े पहनने चाहिएँ, अपना कामकाज संस्कृत व हिन्दी में करना चाहिये।

गाय को स्वामीजी भारतीय कृषि व्यवस्था का प्रमुख आधार मानते थे, इसीलिए उन्होंने 'गो करुणानिधि' लिखी तथा गोरक्षा के लिए हस्ताक्षर कराए। वे ग्रामों के उत्थान, किसानों की शिक्षा की ओर ध्यान देना बहुत जरूरी मानते थे।

जाति प्रथा के विरुद्ध चेतावनी

स्वामी जी दूरदर्शी संन्यासी थे। उन्होंने इतिहास का गहन अध्ययन करके यह निष्कर्ष निकाला था कि जब तक हिन्दू समाज जन्मना जाति प्रथा की कुरीति से ग्रस्त रहेगा, वह बराबर पिछड़ता जाएगा। इसी लिये उन्होंने 'सत्यार्थ प्रकाश' में तथा अपने प्रवचनों में जातिप्रथा व अस्पृश्यता पर कड़े से कड़े प्रहार किये। वे दूरदर्शी थे,

विचार गंगा

○ इस बात की चिन्ता मत करो कि लोग तुम्हें नहीं जानते, अपितु इस बात की चिन्ता करो कि तुम जानने योग्य बने कि नहीं।

○ पवित्र जीवन ही एक मात्र दुःख निवृत्ति का साधन है, मन की शांति के लिए विचार, वाणी और व्यवहार की पवित्रता अनिवार्य है।

○ भाग्यशाली है वह मनुष्य जो दिनभर इतना व्यस्त रहता है कि उसे चिन्ता करने का समय ही नहीं मिलता और रात्रि इतनी गहरी नींद सोता है कि उसे चिन्ता करने का अवसर ही नहीं मिलता।

○ जीवन में ही सब कुछ मिल सकता है, किन्तु सब कुछ देकर भी जीवन नहीं मिल सकता।

○ कोई क्या कहता है उसे मत देखो। जो तुम करते हो उस पर विचार करो। तुम संसार को चला नहीं सकते, स्वयं चल सकते हो।

○ व्यस्त रहो, मस्त रहो किन्तु अस्त-व्यस्त मत रहो।

संकलयिता : **कर्मवीर आर्य**

गंगायाचा अहीर- बीकानेर, रेवाड़ी हरियाणा

अतः उन्होंने पहले ही यह चेतावनी दे दी थी कि यदि हिन्दू समाज ने जातिप्रथा व अस्पृश्यता के कारण अपने भाइयों से घृणा नहीं छोड़ी, तो यह समाज तेजी से बिखरता चला जायेगा, जिसका लाभ विधर्मी स्वतः उठाएंगे। उन्होंने यह भी चेतावनी दी थी कि अस्पृश्यता का कलंक हिन्दू धर्म के साथ-साथ देश के लिए भी घातक होगा।

महर्षि की प्रेरणा पर आर्यसमाज के नेताओं- (स्वामी श्रद्धानन्द) लाला लाजपतराय, भाई परमानन्द आदि ने अस्पृश्यता के विरुद्ध अभियान चलाया। आर्यसमाज ने जन्मना जातिप्रथा की हानियों से लोगों को समझाने का प्रयास किया। किन्तु आज तो जाति-पांति की भावनाएं धर्म के नाम पर नहीं, राजनीतिक मठधीशों द्वारा राजनीतिक लाभ की दृष्टि से उभारी जा रही हैं। आज आर्यसमाज को इस दिशा में और तेजी से सक्रिय होने की जरूरत है।

महर्षि दयानन्द सरस्वती द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्तों अथवा आर्यसमाज के दस नियमों का पूरी तरह पालन तो बहुत ही निर्भीक, संयमी व तेजस्वी व्यक्ति कर सकता है, परन्तु इस दिशा में मैंने यथा सम्भव कुछ-कुछ पालन करने का प्रयास अवश्य किया है। मैंने सात वर्ष तक निरन्तर गाजियाबाद में वकालत करते समय एक हरिजन को रसोइया रखकर व्यक्तिगत जीवन में जातिगत भावना को जड़ मूल से मिटाने का प्रयास किया।

इसके बाद उत्तर प्रदेश के मुख्यमन्त्री के रूप में प्रदेश की शिक्षा संस्थाओं के साथ लगने वाले ब्राह्मण, जाट, अग्रवाल, कायस्थ आदि जातिवाचक नामों को हटाने का दृढ़ता के साथ कानून बनवाया। मेरे अनेक साथियों ने उस समय कहा कि इससे बहुत लोग नाराज हो जाएंगे। मैंने स्पष्ट उत्तर दिया कि 'नाराज हो जाएँ, मैं शिक्षा क्षेत्र में जातिगत संकीर्णता कदापि सहन नहीं कर सकता।' जिस दिन मेरे क्षेत्र बड़ौत के जाट इन्टर कालेज का नाम बदल कर जाट की जगह वैदिक शब्द जुड़ा, उस दिन मुझे सन्तोष हुआ कि चलो महर्षि के एक आदेश के पालन में तो मैं कुछ योगदान कर सका। इसी प्रकार अपनी पुत्री तथा धेवती का अन्तर्जातीय विवाह कर मुझे आत्म सन्तोष तो हुआ ही।

'धर्मयुग' से साभार, आर्य मर्यादा (आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब का मुख पत्र) 20 नवम्बर 1977 के अंक में प्रकाशित)

होली का वास्तविक स्वरूप

वस्तुतः यह पर्व प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक है, ऐतिहासिक नहीं है।

इस पर्व का प्राचीनतम नाम 'वासन्ती नव सस्येष्टि' है। अर्थात् वसन्त ऋतु के नये अनाजों से किया हुआ यज्ञ। पर 'होली' होलक का अपभ्रंश है। यथा=

तृणाग्निं भ्रष्टार्धपक्वशमी धान्य होलकः (शब्द कल्पद्रुम) 'अर्धपक्वशमी धान्यैस्तृण भ्रष्टैश्च होलकः होलकोऽल्पानिलो मेद-कफ दोष श्रमापह।'(भाव प्रकाश) अर्थात् तिनके की अग्नि में भुने हुए (अधपके) शमी-धान्य (फली वाले अन्न) को होलक कहते हैं। यह होलक वात-पित्त-कफ तथा श्रम के दोषों का शमन करता है। **होलिका** : किसी भी अनाज की ऊपरी पर्त को होलिका कहते हैं-जैसे-चने का पट पर (पर्त) मटर का पट पर (पर्त), गेहूँ, जौ का गिद्दी से ऊपर वाला पर्त। इसी प्रकार चना, मटर, गेहूँ, जौ की गिद्दी को प्रह्लाद कहते हैं। होलिका को माता इसलिए कहते हैं कि वह चना आदि का निर्माण करती है। (माता निर्माता भवति) यदि यह पर्त पर (होलिका) न हो तो चना, मटर रुपी प्रह्लाद का जन्म नहीं हो सकता। जब चना, मटर, गेहूँ व जौ भूनेते हैं तो वह ऊपरी खोल पहले जलता है। इस प्रकार प्रह्लाद बच जाता है। उस समय प्रसन्नता से जय घोष करते हैं कि होलिका माता की जय! अर्थात् होलिका रूपी पटपर (पर्त) ने अपने को देकर प्रह्लाद को बचा लिया। अधजले अन्न को होलक कहते हैं। इसी कारण इस पर्व का नाम 'होलकोत्सव' है और वसन्त ऋतु में नये अन्न से यज्ञ (इष्टि) करते हैं। इसलिए इस पर्व का नाम 'वासन्ती नव सस्येष्टि' है। इसका दूसरा नाम 'नव सम्वत्सर' भी है।

मानव सृष्टि के आदि से आर्यों की यह परम्परा रही है कि वह नवान्न को सर्वप्रथम अग्निदेव व पितरों को समर्पित करते थे। तत्पश्चात् स्वयं भोग करते थे। हमारा कृषि वर्ग दो भागों में बँटा है- (1) वैशाखी, (2) कार्तिकी। इसी को क्रमशः वासन्ती और शारदीय एवं रबी और खरीफ की फसल कहते हैं। फाल्गुन पूर्णमासी वासन्ती फसल के प्रयोग का आरम्भ है। अब तक चना, अरहर व जौ आदि अनेक नवान्न पक चुके होते हैं। अतः परम्परानुसार

पितरों, देवों को समर्पित करें, यह कैसे सम्भव है। तो कहा गया है- 'अग्निवै देवानाम मुखं' अर्थात् अग्नि देवों का मुख है। जो अन्नादि शाकल्यादि अग्नि में डाला जायेगा, वह सूक्ष्म होकर सब जड़-चेतन देवों को सुगन्धि व पुष्टि के रूप में प्राप्त होगा। फिर अन्न का यज्ञशेष के रूप में उपभोग किया जायेगा।

हमारे यहाँ आर्यों में चातुर्यमास यज्ञ की परम्परा है। वेदज्ञों ने चातुर्यमास यज्ञ के वर्ष में तीन समय निश्चित किये हैं- (1) आषाढ मास, (2) कार्तिक मास (दीपावली) (3) फाल्गुन मास (होली) यथा- 'फाल्गुन्यां पौर्णमास्यां चातुर्मास्यानि प्रयुञ्जीत मुखं वा एतत् सम्वत्सरस्य यत्फाल्गुनी पौर्णमासी आषाढी पौर्णमासी।' अर्थात् फाल्गुनी पौर्णमासी, आषाढी पौर्णमासी और कार्तिकी पौर्णमासी को जो यज्ञ किये जाते हैं वे चातुर्यमास कहे जाते हैं।

आप प्रतिवर्ष होली जलाते हो। उसमें आखत डालते हो। आखत 'अक्षत' का अपभ्रंश रूप है। अक्षत चावलों को कहते हैं और अवधी में आखत आहुति को कहते हैं। कुछ भी हो- चाहे आहुति हो, चाहे चावल हों, यह सब यज्ञ की प्रक्रिया है। आप जो परिक्रमा देते हैं यह भी यज्ञ की प्रक्रिया है। आहुति या परिक्रमा सब यज्ञ की प्रक्रिया है, सब यज्ञ में ही होती है। आपकी इस प्रक्रिया से सिद्ध हुआ कि यहाँ पर प्रतिवर्ष सामूहिक यज्ञ की परम्परा थी। इस प्रकार चारों वर्ण परस्पर मिलकर इस होली रूपी विशाल यज्ञ को सम्पन्न करते थे। आप जो गुलरियाँ बनाकर अपने-अपने घरों में होली से अग्नि लेकर उन्हें जलाते हो। यह प्रक्रिया छोटे-छोटे हवनों की है। सामूहिक बड़े यज्ञ से अग्नि ले जाकर अपने घरों में हवन करते थे। बाहरी वायु शुद्धि के लिए विशाल सामूहिक यज्ञ होते थे और घर की वायु शुद्धि के लिए छोटे हवन करते थे।

'ऋतु सन्धिषु रोगाः जायन्ते' अर्थात् ऋतुओं के मिलने पर रोग उत्पन्न होते हैं। उनके निवारण के लिए यह यज्ञ किये जाते थे। यह होली हेमन्त और वसन्त ऋतु का योग है। रोग निवारण के लिए यज्ञ ही सर्वोत्तम साधन है।

अतः वैदिक परम्परा के आधार पर होली नवान्न वर्ष का प्रतीक है।

पौराणिक मत में लोक प्रचलित कथा के अनुसार होलिका हिरण्यकश्यपु नाम के राक्षस की बहिन थी। उसे यह वरदान था कि वह आग में नहीं जलेगी। हिरण्यकश्यपु ने होलिका को आदेश दिया कि वह प्रह्लाद को आग में लेकर बैठे। होलिका जल गई, प्रह्लाद बच गया। वस्तुतः यह पर्व प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक है, ऐतिहासिक नहीं है। इस घटना के रूपक को समझना चाहिये। दूसरी बात कोई भी व्यक्ति कितना भी तपस्वी ईश्वर-भक्त क्यों न हो, अग्नि में बैठेगा तो वह जल जाएगा क्योंकि अग्नि का काम जलाना है। और यदि होलिका प्रह्लाद को गोद में लेकर अग्नि में बैठी थी तो दोनों जलने चाहिए, परंतु ऐसा नहीं हुआ। होली का वास्तविक अर्थ और उसका स्वरूप वसन्त ऋतु में प्राप्त फसल के रूप में जो अन्न हमारे घर में आता है, उसको हवन में आहुति देकर ग्रहण करना है। क्योंकि वैदिक संस्कृति दान देकर, बांट कर खाने में विश्वास करती है। वेद में कहा है- 'केवलाघो भवति केवलादी' अर्थात् अकेला खाने वाला पापी होता है। इसलिए प्रसन्नता पूर्वक बांट कर खाना चाहिए। दूसरी बात यह है

कि होली के दूसरे दिन जो रंग खेलने की प्रथा है वह भी एक प्राकृतिक उत्सव है। आपस में मेल-जोल बढ़ाना, एक दूसरे का सम्मान करना, एक दूसरे के साथ प्रेम करना, साल भर में किसी के साथ मनमुटाव हो गया हो, झगड़ा हो गया हो तो उसको भूलकर एक दूसरे को प्रकृति के उपहारस्वरूप प्राप्त पुष्प भेंट करना। यह पर्व प्राकृतिक एवं आयुर्वेद के अनुकूल है। वसन्त ऋतु में आयुर्वेद के अनुसार वात, पित्त, कफ आदि दोषों को सम रखने के लिए होलक को भून कर खाना चाहिए और पलाश आदि फूलों को रात्रि में पानी में डूबा कर उससे स्नान करना चाहिए। इस प्रकार हमारी संस्कृति में होली का व्यक्तिगत, शारीरिक, सामाजिक, राष्ट्रीय तथा भौगोलिक दृष्टि से और वैश्विक दृष्टि से भी बड़ा महत्त्व है। बड़े प्रेम से अपने-अपने घरों में, सामाजिक संस्थानों में होली के दिन हवन करें, प्रीति सम्मेलन करें।

जो होली सो होली, भुला दो उसे,
आज मिलने मिलाने का त्योहार है।
छोड़ दो छल कपट द्वेष की भावना,
प्रेम गंगा बहाने का त्योहार है।।

(सोशल मीडिया से प्रस्तुति : राजेश दीक्षित)



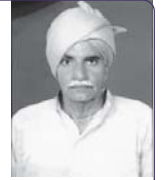
प्रेरक-वचन

संकलयिता : **सेवासिंह वर्मा,**
पूठ खुर्द, नई दिल्ली (9958594981)

काम- न होने तक असंभव लगता है। परिश्रम व लगन से उद्देश्य में सफलता मिलती है -नेल्सन मंडेला महान् कार्य करने का एक मात्र तरीका यह है कि आप अपने काम से प्यार करे। -स्टीव जॉब्स कठिनाइयों के बीच ही अवसर छुपे होते हैं। इन्हें पहचानिये, उपयोग कीजिये, परिश्रम व लगन से उद्देश्य को सफलतापूर्वक पूरा कीजिये। -अल्बर्ट आइंस्टीन सितारों के अन्दर इतनी शक्ति नहीं जो हमारे जीवन का फैसला कर सकें, बल्कि हमारा भाग्य खुद हमारे हाथों में है। -विलियम शेक्सपियर सफलता का मतलब यह नहीं है कि आपको किसी दूसरे से बेहतर बनना है। बल्कि सफलता का मतलब है, जो आप हैं उससे बेहतर बनना। -दलाई लामा

चिन्तन-सरित्

□ **भलेराम आर्य,** सांघी
9416972879



- सांसारिक ऐश्वर्यों को क्षण भर में मिट्टी में मिला देने वाली कोई सत्ता है, मनुष्यो! उसमें श्रद्धा धारण करो।
- ईश्वर के दर्शन कहीं हो सकते हैं तो हृदय में!
- भक्त सदा हृदय को तृप्त करने वाली वाणी बोलता है।
- एक दूसरे की भलाई और कल्याण के लिए प्रबल पुरुषार्थ करना चाहिए।
- बिना संकल्प के सिद्धि असम्भव है।
- देव, परोपकारी उदार आशय वाले व्यक्ति कभी वृद्ध नहीं होते।
- व्यक्ति को अधिक से अधिक सहनशील बनने का प्रयत्न करना चाहिए।
- समुद्र अपनी विशालता, गहनता और गम्भीरता के कारण की समस्त नद नालों पर शासन करता है।



ज्योतिष विज्ञान की प्रासंगिकता एवं प्रामाणिकता

□ राजपण्डित डॉ. सुदर्शनदेव आचार्य (कीर्तिशेष)

1974 मुंबई में वेद वेदांग पुरस्कार से सम्मानित, 2002 में प्रथम महर्षि वाल्मीकि पुरस्कार से सम्मानित, राजपण्डित सम्मानप्राप्त वैदिक विद्वान्, बालन्द, जिला रोहतक में जन्म, 26 दिसंबर 2007 को देहावसान

ज्योतिष विज्ञान- वेद संस्कृत वाङ्मय के आदिम आकर ग्रन्थ हैं। भारतीय परम्परा इन्हें निर्भान्त ईश्वरीय-ज्ञान मानती है। प्राचीन काल में वेदों का ही पठन-पाठन होता था। कुछ समय पश्चात् ऋषियों ने वेदों के व्याख्यान में वेदाङ्ग-ग्रन्थों की रचना की। जैसे कि आचार्य यास्क निरुक्त शास्त्र (1/19) में लिखते हैं-

‘साक्षात्कृतधर्माण ऋषयो बभूवुः। तेऽवरेभ्योऽसाक्षात्कृतधर्मभ्य उपदेशेन मन्त्रान् सम्प्रादुः। उपदेशाय ग्लायन्तोऽवरे बिल्मग्रहणायेमं ग्रन्थं समाप्नासिषुः, वेदं च वेदांगानि च’
अर्थ- प्राचीनकाल में धर्म का साक्षात्कार करने वाले ऋषि हुये जो असाक्षात् कृतधर्मा मनुष्यों को वेद का उपदेश करते थे। जब वे लोग उस उपदेश से भी ग्लानि करने लगे तब ऋषियों ने वेद-प्रकाश को ग्रहण कराने के लिये इस निरुक्तशास्त्र आदि वेदाङ्गों की रचना की।

वेद के शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छंद, ज्योतिष= ये छह अंग हैं। इनमें ज्योतिष एक महत्त्वपूर्ण वेदाङ्ग है। इनकी महिमा में पाणिनीय शिक्षा में लिखा है-
छन्दः पादौ तु वेदस्य हस्तौ कल्पोऽथ पठ्यते।

ज्योतिषामयनं चक्षुर्निरुक्तं श्रोत्रमुच्यते ॥

शिक्षा घ्राणं तु वेदस्य मुखं व्याकरणं स्मृतम्।

तस्मात्साङ्गमधीत्यैव ब्रह्मलोके महीयते ॥ (41, 42)

अर्थ- गायत्री आदि छन्द वेद के चरण हैं। कल्प हाथ हैं। ज्योतिष चक्षु हैं। निरुक्त श्रोत्र हैं। शिक्षा घ्राण=नासिका है। व्याकरण मुख है। इस प्रकार वेद शरीर की रचना बतलाई है। अतः साङ्गोपाङ्ग वेदों को पढ़कर ही मनुष्य ब्रह्मलोक में=विद्वत्समाज में पूजा को प्राप्त होता है।

यहाँ ज्योतिषशास्त्र को वेदों का चक्षु बतलाया गया है। अतः शरीर में जो महत्त्वपूर्ण स्थान नेत्रों का है

वही स्थान वेदाङ्गों में ज्योतिषशास्त्र का है। ज्योतिष विज्ञान के अनेक तत्त्व वेदों में उपलब्ध होते हैं-

यदा ते हर्यता हरी वावुधाते दिवे दिवे।

आदिते विश्वा भुवनानि येमिरे ॥ (ऋ. 6/1/6/3)

अर्थ- इन्द्र अर्थात् जो वायु और सूर्य हैं इनमें आकर्षण, प्रकाश और बलादि महान् गुण हैं। उनसे सब लोकों का प्रतिदिन एवं प्रतिक्षण धारण, आकर्षण और प्रकाश होता है। इस हेतु से सूर्यादि सब लोक अपनी-अपनी कक्षा में चलते हैं। इधर-उधर विचलित नहीं हो सकते।

सत्येनोत्तभिता भूमिः सूर्येणोत्तभिता द्यौः।

ऋतेनादित्यास्तिष्ठन्ति दिवि सोमोऽधिश्रितः ॥

(अथर्व.14/1/4/1)

अर्थ- सत्यस्वरूप ईश्वर ने भूमि आदि सब लोकों को धारण कर रखा है और उसी के सामर्थ्य से सूर्यलोक अन्य लोकों का धारण और प्रकाशन करता है और ऋत अर्थात् काल ने आदित्य अर्थात् बारह महीने, सूर्य ने किरण और वायु ने परमाणु आदि सूक्ष्म पदार्थों को धारण कर रखा है। सूर्य के प्रकाश से चन्द्रमा प्रकाशित होता है। चन्द्रादि लोकों में अपना प्रकाश नहीं है।

सूर्य एकाकी चरति चन्द्रमा जायते पुनः ॥ (यजु. 23/9)

अर्थ- इस संसार में सूर्य ही अकेला विचरण करता है और अपनी कील पर घूमता है। वह स्वयं प्रकाशस्वरूप होकर सब लोकों को प्रकाशित करने वाला है। उसी सूर्य के प्रकाश से चन्द्रमा प्रकाशित है।

आयं गौः पृश्निरऋमीदसदन्मातरं पुरः।

पितरं च प्रयन्तस्वः ॥ (यजु. 3/6)

अर्थ- गच्छतीति गौः। गमनशील होने से पृथिवी, सूर्य और चन्द्रमादि लोकों का नाम गौ है। ये सब अपनी-

अपनी परिधि में अन्तरिक्ष में घूमते रहते हैं। पृथिवी की माता जल है क्योंकि पृथिवी अपने परमाणुओं को लेकर जलीय परमाणुओं के संयोग से उत्पन्न होती है और जल के बीच में गर्भ के समान सदा विराजमान रहती है। सूर्य पृथिवी का पिता है अतः वह सूर्य के चारों ओर घूमती है। सूर्य का पिता वायु है और आकाश माता है। चन्द्रमा का अग्नि पिता और जल माता है। वे उनके प्रति घूमते रहते हैं। इस प्रकार सब लोक अपनी-अपनी कक्षा में घूमते हैं।

इत्यादि वैदिक प्रमाणों के आधार पर ऋषियों ने सूर्य सिद्धान्तादि ज्योतिष विज्ञान विषयक ग्रन्थों की रचना की है, जिसमें अंकगणित, बीजगणित, भूगोल, खगोल और भूगर्भ विद्या का वर्णन है।

प्रासङ्गिकता- ज्योतिष विज्ञान की मानव जीवन में बड़ी प्रासङ्गिकता है। ज्योतिष के आधार पर घटी, पल, प्रहर, मुहूर्त, अहर, निश, ऋतु, वर्ष, अयन, मन्वन्तर, युग और कल्प आदि का विज्ञान आज समाज में सुरक्षित एवं प्रचलित है। आज लोक में विक्रम, ईसा, शक, हिजरी आदि अनेक संवत् प्रचलित हैं किन्तु ज्योतिष विज्ञान, पञ्चाङ्ग तथा पूजा-पाठ में संकल्प के रूप में सृष्टि संवत् भी प्रचलित है जो इस वर्तमान सृष्टि की आयु का प्रकाशक है। सूर्यसिद्धान्त में सृष्टि संवत् का इस प्रकार उल्लेख किया है-

1. सतयुग का समय	1728000 वर्ष
2. त्रेता का समय	1296000 वर्ष
3. द्वापर का समय	0864000 वर्ष
4. कलियुग का समय	0432000 वर्ष
एक चतुर्युगी का समय	4320000 वर्ष

ऐसी 71 चतुर्युगियों का एक मन्वन्तर होता है।

अतः $4320000 \times 71 = 306720000$ वर्षों का एक मन्वन्तर कहलाता है। स्वायम्भुव, स्वरोचिष, औत्तमि, तामस, रैवत, चाक्षुष, वैवस्वत, सावर्णि, दक्षसावर्णि, ब्रह्मसावर्णि, धर्मसावर्णि, रुद्रसावर्णि, रोच्य देवसावर्णि और इन्द्रसावर्णि नामक 14 मन्वन्तर हैं। स्वायम्भुव आदि छह मन्वन्तर बीत चुके हैं। अब वैवस्वत नामक सातवाँ मन्वन्तर चल रहा है और इसके भी 120533104 वर्ष बीत चुके हैं। (2004 ई. में लिखित लेख, अद्यतन 120533124 -सं.) इस प्रकार छह मन्वन्तरों का काल $306720000 \times 6 = 1840320000$ तथा वैवस्वत मन्वन्तर का अतीत काल 120533104 (124) मिलाने पर 1960853124 काल

का सृष्टि संवत् बनता है।

कल्प- एक कल्प में 1000 एक हजार चतुर्युगी हैं जो एक ब्रह्म दिन कहलाता है और प्रलय का समय भी इतना है। 1000 चतुर्युगियों में से $71 \times 14 = 994$ चतुर्युगी मानव का सृष्टि-भोगकाल है। 6 चतुर्युगी का समय सृष्टि-रचना में लगता है। इस प्रकार $994 + 6 = 1000$ चतुर्युगी बनती हैं। आर्य लोग अपने दैनिक व्यवहार में इस सृष्टिसंवत् का उपयोग करते आये हैं।

अप्रासङ्गिकता- ज्योतिष शास्त्र के गणित और फलित दो भाग माने जाते हैं। ज्योतिष विज्ञान का गणित भाग वेदों के अनुकूल तथा सूर्यसिद्धान्तादि ग्रन्थों द्वारा प्रतिपादित होने से लोकव्यवहार में प्रासङ्गिक एवं प्रामाणिक भी है। किन्तु फलित भाग वेद तथा सम्भव प्रमाण के विरुद्ध होने से प्रासङ्गिक नहीं और प्रामाणिक भी नहीं है। उसमें अज्ञानी लोगों को बहकाकर अपना स्वार्थ सीधा करना ही एक प्रयोजन दिखाई देता है। जैसे कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं-

(1.) जब कोई अज्ञानी माता-पिता फलितवादी ज्योतिषी के पास जाकर यह कहते हैं कि महाराज! देखो इस बालक को क्या हो गया है? तब ज्योतिषी जी कहते हैं- इस बालक पर सूर्यादि क्रूर ग्रह चढ़े हैं। जो तुम इसकी शान्ति के लिये पाठ-पूजा और दानादि कराओ तो इस बालक को सुख हो सकता है, नहीं तो यह बालक बहुत पीड़ित होकर मर भी सकता है।

अब सोचना चाहिये कि जैसे यह पृथिवी जड़ (शेष पृष्ठ 33 पर)

दयानन्द-संदेश

दयानन्द जी ने रची, कृति 'सत्यार्थ प्रकाश'।
जग को आलोकित किया, देकर दिव्य प्रकाश।
अंधी श्रद्धा-भक्ति ने, बढ़ा दिया पाखण्ड।
दूर मनुज सच से हुआ, भोग रहा है दण्ड।।
वेद आदि सद् ग्रन्थ हैं, सत्य ज्ञान आगार।
मन, शरीर, मस्तिष्क को, देते शुचि संस्कार।।
कभी न ऋषिवर ने किया, कथ्य-कर्म में भेद।
जीवन के सुस्तंभ दृढ़, माने चारों वेद।।
वेदज्ञान से ही रहा, सुखी युगों तक देश।
प्रासंगिक हैं आज भी, दयानन्द-संदेश।।

-गौरीशंकर वैश्य 'विनम्र'

कहावतों में विज्ञान

□ गौरीशंकर वैश्य 'विनम्र'

117, आदिलनगर, विकासनगर लखनऊ 226022 (09956087585)



भारत कृषि प्रधान देश है। यहाँ की अधिकांश जनता गाँवों में ही निवास करती है। गाँवों में रहने वाले लोग आज भी प्रायः निरक्षर, अल्प शिक्षित या साक्षर हैं, किंतु वे भारतीय संस्कृति और उनसे संबंधित परंपराओं और मान्यताओं से गहराई से जुड़े हुए हैं। वे जनमानस में परंपरागत रूप से प्रचलित लोकोक्तियों, मुहावरों और सूक्तियों से सहज ही परिचित हो जाते हैं। लोक व्यवहार में किसी प्रसंग या समस्या के विषय में वार्तालाप करते समय लोग इन कहावतों और मुहावरों का प्रयोग बड़े सहज ढंग से करते हैं। कहावतों में सामान्य ज्ञान-विज्ञान का अथाह भंडार संग्रहीत होता है। विद्वानों के अनुसार, आरम्भिक कहावतों का उद्गम स्थल वेद-ग्रंथ हैं।

संस्कृत की परंपरा में, वाचस्पति कोष में पराशर के अनेक श्लोक हैं। इसमें संस्कृत में कृषि संबंधी नियमों का उल्लेख मिलता है। यह परंपरा नारद और महर्षि भृगु से आती है। उल्लेखनीय है कि आज घाघ और भण्डरी, जो कहावतों के पर्याय माने जाते हैं, वे भी इसी भृगु वंश से आते हैं। स्पष्ट है कि इनको भी संस्कृत साहित्य और परंपरा का ज्ञान अवश्य प्राप्त हुआ होगा।

कहावत का सामान्य अर्थ है- कही हुई बात। यहाँ 'कही हुई बात' का आशय यह है कि कोई प्रचलित तथ्य या ज्ञान, जिसके बारे में लोगों को पहले से ही दूसरों से सुनकर पता हो। कहावतों में कथन की सत्यता स्वतः प्रमाणित रहती है। कहावत को लोकोक्ति भी कहा जाता है। इसे संस्कृत में प्रवाद, अँग्रेजी में प्रोवर्ब, लैटिन में प्रोवर्बियो, अरबी में माथल तथा फारसी में अम्सल कहते हैं। भारत में स्थानीय भाषाओं के अनुसार कहावतों के अलग-अलग नाम प्रचलित हैं, जैसे राजस्थानी में ओखाणों, गढ़वाली में पखाणा, बांग्ला में प्रवाद, तेलगू में समीटा, गुजराती में उखाणु, मलयालम में पन्मचोली इत्यादि।

कहावतों में निहित ज्ञान सार्वभौमिक, सर्वकालिक, सरल-सहज, सप्रमाण तथा अनुभवों से परिपूर्ण होता है।

इसमें प्रकृति के विभिन्न आयामों, व्यवहारों तथा क्रिया कलापों का चित्रण होता है। कहावतों के विषय, ज्ञान-विज्ञान से संबंधित होते हैं जिनमें कृषि, वर्षा, कृषक, पर्यावरण, अंतरिक्ष, पशु-पक्षी, ज्योतिष, शुभाशुभ विचार, स्वास्थ्य आदि के संदर्भ में व्यावहारिक जानकारी प्रदान की जाती है। प्रमुख लोकोक्तिकारों में घाघ और भण्डरी के नाम सुपरिचित हैं, लेकिन इनकी कहावतों के अतिरिक्त भी अनेक कहावतें प्रचलित हैं, जिनके रचनाकारों के नाम प्रायः अज्ञात हैं। कहावतों का प्रचार-प्रसार पूरे देश के कृषकों और जनसामान्य में हुआ। इसी कारण प्रायः सभी प्रांतों में ये आज भी प्रचलित हैं। भिन्न-भिन्न भाषाओं और स्थानीय बोलियों में भेद होने के कारण उनमें कुछ भिन्नता अवश्य दिखती है।

भौतिक ज्ञान की परंपरा में इन्होंने नक्षत्र और ग्रहों की गति की गणना की और उसके प्रभावों का मूल्यांकन करते हुए भारतीय कृषक जीवन के हित चिंतन में वर्षा, मौसम और कृषि संबंधी कविताएँ रचीं। उनके अनुभव के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि वे अनुभवी कृषि और मौसम विज्ञानी थे। उनके पास आज की भाँति विकसित वैज्ञानिक यंत्र नहीं थे, फिर भी वे केवल सूक्ष्म दृष्टि से प्रकृति का अध्ययन करके सटीक निष्कर्ष निकाल लेते थे, जो आश्चर्यजनक रूप से विज्ञान की कसौटी पर आज भी खरे उतरते हैं। आज मौसम विज्ञान की भविष्यवाणी भले ही असत्य हो जाए, किंतु लोकोक्ति का कथन सर्वथा सत्य सिद्ध पाया जाता है।

कहावतों में निहित ज्ञान का ही प्रभाव है कि भारत में सामान्य कृषक भी वर्षा के संबंध में सटीक अनुमान लगा लेता है। वे गिरगिट, सांप, वनमुर्गी, गौरैया, मेंढक, चींटी, बकरी आदि जीवों की गतिविधि, हवा की गति और आकाश के रंग को देखकर सटीक भविष्यवाणी कर देते हैं।

आइए, विभिन्न प्रकार की कहावतों की शिक्षा

और ज्ञान-विज्ञान का लाभ उठाएँ।

वर्षा से संबंधित

वर्षा संबंधी अनुमान के लिए ये कहावतें कितनी उपयुक्त हैं, देखें- जो पुरुवा पुरवाई पावे, सूखी नदिया नाव बहावे (यदि पूर्वा नक्षत्र में पुरवा हवा चलती है, तो भारी वर्षा होती है)

आषाढी पूनो दिना, गाज, बीज बरसंत
नासै लक्षण काल का, आनंद माने संत

(आषाढ की पूर्णिमा को जो बादल गरजें और बिजली चमके, तो वर्षा अधिक होगी और अकाल समाप्त हो जाएगा)

उतरे जेठ जो बोले दादुर, कहेँ भडुरी बरसे बादर
(जेठ के अंत में मेंढक बोलने लगें तो वर्षा होने वाली है)
उलटे गिरगिट ऊपर चढ़े, बरखा होइ, भुइ जल बूड़े
(यदि गिरगिट उल्टा पेड़ पर चढ़े, तो वर्षा इतनी अधिक होगी कि धरती पर जल ही जल दिखेगा)

करिया बादर जिउ डरवावे, भूरा बादर पानी लावे

वक्त की आवाज

-स्व. श्री हरिश्चन्द्र 'नाज' सोनीपती

पहले अपनी बात को तोला करो।
फिर जुबां से बात वह बोला करो।
देखने की तरह तुम देखा करो।
बात की गहराई तक पहुंचा करो।
अपनी खुशियों का तुम्हें एहसास है।
दूसरों के गम को भी समझा करो।
क्यों बुराई ले रहे हो खाहमखाह।
है यही अच्छा, कि तुम अच्छा करो।
दूँढते हो ऐब औरों के मगर।
अपने अन्दर भी कभी झांका करो।
जेहन रोशन हैं, मगर अन्धेर क्यों?
ऐसे अंधेरों को भी चलता करो।
खाहमखाह डूबे हो तुम किस सोच में।
सोचना क्या है, वही सोचा करो।
उंगलियां तुम पर उठाए क्यों कोई।
काम तुम जो भी करो, बढ़िया करो।
तुम जमाने को बदल सकते हो 'नाज'।
वक्त की आवाज को भांपा करो।

(काला बादल होने से वर्षा की संभावना कम होती है, जबकि भूरे रंग के बादल छाने से वर्षा अवश्य होगी)
बोली गोह, फूली वनकास, अब नहीं बरखा की आस
(यदि गोह नामक जीव बोलने लगे और कांस में फूल आ जाएं तो समझो कि अब वर्षा ऋतु बीत चुकी है)

कृषि से संबंधित

किसानों को अच्छी खेती के गुर कहावतों के माध्यम से बड़े सरल ढंग से बताए गए हैं।

गोबर, मैला, नीम की खली, इनसे खेती दूनी फली
(यदि खेतों में गोबर, गो मल-मूत्र अपद्रव्य तथा नीम की खली खाद रूप में डाली जाए तो उपज दोगुनी होती है)
जब बरसे तब बाँधो क्यारी, बड़ा किसान जब हाथ कुदारी
(जब वर्षा हो तब खेत में मेड़ बाँध कर क्यारियाँ बना देनी चाहिएँ और समझदार किसान वही है, जो हाथ में कुदाल लेकर तैयार रहे)

जितना गहरा जोतै खेत, बीज पड़े फल उतने देत।। (जितना गहरा खेत जोतेंगे और बीज डालेंगे तो उत्पादन उतना ही अच्छा होगा) धान, पान, उखेरा, ये तीनों पानी के चरा
(धान, पान और ईख की फसल को अधिक पानी की आवश्यकता रहती है, इनकी सिंचाई करते रहें) जो तेरे कुनबा घना, तो काहे ना बोये चना (परिवार बड़ा है, तो चने की फसल बोना लाभदायक है) कपास चुनाई, खेत खनाई (कपास चुनने और खेत खोदने में लाभ है)

स्वास्थ्य संबंधी

ग्रामीण अंचलों में रोगों के घरेलू उपचार के लिए अनुभव और लोक व्यवहार पर आधारित कहावतों का प्रयोग सुप्रचलित है। ये सभी नुस्खे सरल, सुलभ और बड़े प्रभावी होते हैं।

जुकाम के लिए -

यदि अभिलाषा हृदय की, कबहुं न होय जुकाम
पानी पीजे नाक से, पहुँचाए आराम

जुकाम के साथ सिरदर्द हो -

खड़िया संग मिलाइए, लाल दवा को पीस
सूँघें, छीकें आएंगी, एक नहीं, दस-बीस

पेटदर्द के लिए -

तोला गुड़ प्राचीन लें, चूना माशा चार
दोउ मिलाकर खाइए, देवे दर्द निकार

(1 तोला = लगभग 10 ग्राम, 1 माशा = लगभग 1 ग्राम)

दाँतों के रोग -

छिलका लें बादाम का, दीजे खूब जलाय
पीपरमिंट कपूर संग, मंजन लेव बनाय

नाक की समस्या -

कड़वा तेल नित नाक लगावे
ताको नाक रोग मिट जावे

नीरोग रहने के लिए-

जिनके घर में नींबू, मिर्च और लगे अमरूद, पपीता
पड़े नहीं बीमार कभी वह, स्वास्थ्य दौड़ में वह जीता
और भी देखें-

प्रातः समय खटिया से उठिकै, पीवे ठंडा पानी
ता घर बैद कबौ ना आवे, बात है जानी-मानी

कब्ज निदान-

प्याला एक गरम पानी में, नींबू लेय निचोड़
पीवें नित कुछ दिनों तक, कब्ज तुरत दे छोड़

दाँतों की रक्षा-

चाहो जीवनभर रहें, अमर दाँत बत्तीस
लघुशंका और शौच में, बैठा दंती पीस

बवासीर निदान-

पीपल की दस पत्तियाँ, करेला संग मिलाय
छान के रस हसा पिएँ, बवासीर मिट जाय

पर्यावरण संरक्षण : पर्यावरण की चिंता प्रकृति प्रेमियों
को सदैव रहती है, उसके लिए ये कहावतें विज्ञान की दृष्टि
से भी शिक्षाप्रद हैं-

पीपल काटे, पाल विनाश, भगवा भेष बतावे
काया गढ़ी में दया न व्यापे, जरा मूर से जावे

जो पीपल का वृक्ष काटता है, घर नष्ट करता है,
साधुओं को सताता है, ऐसे मनुष्य का सर्वनाश हो जाता है।

स्वच्छ वायु की महत्ता बताते हुए कहा गया है-
ऊँच अटारी मधुर बतास, घाघ कहैं, घर ही कैलास

यदि ऊँची अटारी हो और हवा हलकी-हलकी
चल रही हो, तो घर में ही कैलास है।

नीम के पेड़ की उपयोगिता स्पष्ट है -

दुवारे होय नीम, कबहुं न आवै हकीम

गुरु कीजिए जानि, पानी पिएँ छानि

गुरु सोच-समझकर करें तथा पानी को छान
कर पिएँ, दोनों बातें जीवन के लिए हितकर रहेंगी।

धूम्रपान हानिकारक

बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गुटखा

देते महारोग कैंसर का

नीति संबंधी

कहैं घाघ, घाघिन ते रोय, बहु संतान दरिद्री होय

अधिक संतान वाला दरिद्र होता है क्योंकि वह
अपनी संतानों पर ध्यान नहीं दे पाता।

खेती, पाती, बीनती, औं घोड़े की तंग

अपने हाथ सँवारिए, चाहे लाख लोग हों संग

खेती, पत्र-लेखन, प्रार्थना और घोड़े की जीन
कसना, इन सब कार्यों को स्वयं करना चाहिए, चाहे
जितने विश्वासी व्यक्ति आपके पास हों, अन्यथा बात बिगड़
सकती है।

चाकर चोर, राज बेपीर, कहैं घाघ का धारी धीर

यदि नौकर चोर हो और राजा निर्दय हो, तो
व्यक्ति का धीरज रख पाना कठिन है।

ना अति बरखा, ना अति धूप

ना अति बकता, ना अति चूप

न अधिक वर्षा अच्छी होती है और न अधिक
धूप। इसी प्रकार अधिक बोलने वाला या अधिक चुप
रहने वाला व्यक्ति भी अच्छा नहीं माना जाता।

बाढ़ें पूत पिता के धर्मा, खेती उपजै अपने कर्मा

पुत्र पिता के धर्म से फलता-फूलता है और खेती
अपने कर्म से अच्छी होती है।

वर्तमान में युवा पीढ़ी नौकरी पाने के लिए परेशान
है, जबकि कृषि और पशुपालन को जीवनयापन का
सर्वोत्तम साधन सदैव से माना गया है। कितना सटीक

(शेष पृष्ठ 34 पर)

अमृत वचन

○ झूठ की रफ्तार चाहे कितनी भी तेज हो, मंजिल
तक केवल सच ही जाता है।

○ सन्तोष इस बात का है कि भले ही धोखा खाया
हो, किसी को दिया नहीं।

○ ईमानदारी से कमाई करने वालों के शौक भले ही
पूरे न होते हों, पर नींद जरूर पूरी होती है।

○ हंस तो लेते हैं हम हर किसी के साथ, लेकिन हर
कंधे पर सर रखकर रोया नहीं जाता।

प्रोफेसर शाम लाल कौशल (9416359045)

पति-पत्नी एक दूसरे के महत्त्व को समझें

□ प्रोफेसर शाम लाल कौशल (9416359045) रोहतक-124001(हरियाणा)

पति-पत्नी दोनों एक दूसरे के पूरक हैं, प्रतिद्वंद्वी नहीं। जब जीना ही है तो क्यों न मिलकर और हंस-खेल कर जिया जाए।



चाहे विवाह माता-पिता की पसन्द से होता हो या फिर लड़का और लड़की की पसन्द से- दोनों ही परिस्थितियों में पारिवारिक जीवन सुखमय होने की आशा की जाती है। विवाह के कुछ दिन बाद तक तो पति-पत्नी खुशी-खुशी रहते हैं, पर कुछ समय बाद उनमें पहले जैसा उल्लास नहीं रहता। छोटी-छोटी बात पर टकराव हो जाता है। कई बार दोनों परिवारों के बड़े अपने-अपने बच्चों का पक्ष ले लेते हैं और मामला बिगड़ जाता है। उनका कर्तव्य पति-पत्नी में सौहार्द स्थापित कराना होना चाहिए। कई बार छोटे-मोटे विवाद, टकराव के बावजूद जिंदगी चलती रहती है। बाल बच्चे हो जाते हैं, दोनों का ध्यान बच्चों की परवरिश में लग जाता है।

आजकल एकल परिवार में एक दो सन्तान होती हैं। उनका समय आने पर विवाह कर दिया जाता है और वे अपनी घर गृहस्थी बसाते हैं। पीछे रह जाते हैं बूढ़ा और बुढ़िया। आजकल प्रवृत्ति यह भी बन गई है कि घर के बेटे उच्च शिक्षा प्राप्त करके या तो अपनी घर गृहस्थी अलग बसा लेते हैं या फिर विदेश में चले जाते हैं। बूढ़े मां-बाप की देखभाल करने वाला कोई नहीं होता। बुढ़ापे में आदमी का व्यवहार, विचार बच्चों जैसा हो जाता है। अब बुढ़ापा आया है तो कोई न कोई तो बीमारी लगेगी ही। कई बार बीमारी का इलाज नहीं हो पाता और दोनों में से एक परमात्मा को प्यारा हो जाता है। जो पीछे रह जाता है उसके लिए जिंदगी नर्क से भी बदतर हो जाती है।

बेशक बूढ़े पति-पत्नी में झगड़ा हो जाए फिर भी दोनों को एक दूसरे का सहारा होता है। अगर देखा जाए तो बुढ़ापे में पति-पत्नी ही एक दूसरे के सच्चे साथी होते हैं, क्योंकि बेटे और बेटियां तो अपने-अपने घर बसा कर दूर चले जाते हैं। ऐसी स्थिति में बूढ़े पति-पत्नी ही एक दूसरे की सेवा करते हैं, एक दूसरे की चिंता करते हैं। दोनों में से एक स्वर्गवासी हो जाये तो बेशक बेटा-बहु उसके

साथ रहते हों, कितनी भी देखभाल करते हों, तसल्ली नहीं होती। उसे लगता है कि अगर उसका जीवन साथी होता तो वह ज्यादा अच्छे से ध्यान रखता। रात को अकेले रहते हैं। मन में कोई विचार हो, चिंता, फिक्र या डर हो, अपने विचार बेझिझक किसी के साथ सांझा नहीं कर सकता। रह-रह कर उसे अपनी पत्नी या पति की याद आती है। उसके साथ झगड़ा या दुर्व्यवहार याद करके बहुत पश्चात्ताप होता है। मैंने बहुत सारे बुजुर्ग विधुर लोगों को रोते और विलाप करते हुए देखा है।

इसलिए अकलमंदी इसी में है कि पति-पत्नी एक दूसरे की कद्र करें, एक दूसरे का सम्मान करें, एक दूसरे को सहन करें, रूठने पर एक दूसरे को मना लें। दोनों एक दूसरे के पूरक हैं, प्रतिद्वंद्वी नहीं। जब जीना ही है तो क्यों न मिलकर और हंस-खेल कर जिया जाए।

अगर यही बात नव दंपती को शुरू में समझ में आ जाए कि वे दोनों एक दूसरे के पूरक हैं- उन दोनों की इगो का टकराव उनके जीवन का सत्यानाश कर देगा- तो जिंदगी स्वर्ग बन सकती है। अगर तलाक के बाद दूसरा विवाह भी कर लिया जाए तो जिंदगी कभी भी बेहतर नहीं बन सकती क्योंकि अगर पहली शादी सफल नहीं हुई तो दूसरी शादी के भी सफल होने की संभावना बहुत कम होती है। अतः पति-पत्नी को एक दूसरे की कद्र करनी चाहिए, घर का काम मिलजुल कर करना चाहिए, एक दूसरे के माता-पिता तथा रिश्तेदारों की कद्र करनी चाहिए, बच्चों की जिम्मेवारी मिलकर पूरी करनी चाहिए, क्रोध पर नियंत्रण करना चाहिए। कड़वे बोल पारिवारिक जीवन के लिए विष का काम करते हैं, इससे बचना चाहिए।

युवा पति-पत्नी भी परस्पर समझ कर संयम, सहयोग तथा सौहार्द के साथ जीना सीख लेंगे तो उनको बुढ़ापे में कोई पश्चात्ताप नहीं होगा। बुढ़ापे में भी वे बच्चों की तरह हंसते-खेलते जीवन का आनंद उठाते रहेंगे।

महर्षि दयानन्द सरस्वती की 200वीं जयन्ती पर उस दिव्यविभूति का सश्रद्ध दिव्य स्मरण

देवदूत दिव्यद्रष्टा दयानन्द

वे दिव्यद्रष्टा दिव्य गुणों के स्मारक थे,
वे युगस्रष्टा वैदिक युग के उद्धारक थे,
वे ब्रह्मवेत्ता परमहंस परिव्राजक थे,
जीवन देकर विष पीने वाले शंकर थे ॥

अमृत से ही तो जन्म लिया था,
फिर विष का क्यों वरण किया था?
शान्त भाव से ही उसने
बहन-चाचा का मरण सहा था,
शैशव की ही शय्या से
शिव पाने को जाग उठा था,
पाखण्ड की ईंट हिलाने को
टंकारा से भूचाल उठा था ॥

उस मूल को कोई जान न पाया,
बंधन में भी बाँध न पाया,
कंदर, पर्वत, जंगल में वह
सत्य शिव को ढूँढ न पाया,
वैरागियों की संगत में
खुद को ही पहचान न पाया,
कलियुग का युगचेता देखो!
दण्डी के ही द्वार आया ॥

चतुर्वेद, छः वेदांगों को
जितना आत्मसात् किया,
ईश्वर की पावन वाणी का
उतना ही साक्षात् किया,
गुरुमुख से सब आर्षग्रन्थों का
तृप्ति भर उसने रसपान किया,
हरिद्वार से हर द्वार पर
'पाखण्ड-खण्डनी' गाड़ दिया ॥

खण्डन-खड्ग से कुरीतियों पर
निर्णायक प्रहार किया था,
बाल-विवाह और सती-प्रथा का
अच्छे से उपचार किया था,

जब पत्थर को ही लोगों ने
ईश्वर परमेश्वर मान लिया था,
उस क्रान्तदर्शी ने काशी को
शास्त्रार्थ का आह्वान किया था ॥

काशी भी 'धर्मनगरी' बन
बहुत अधिक इतराती थी,
धर्म के ठेकेदारों को वह
'धर्मात्मा' बतलाती थी,
'स्त्रीशूद्रौ नाधीयाताम्' का
प्रचार कराने वाली थी,
आर्यों के दुर्भाग्य का
उद्घोष कराने वाली थी ॥

काशी की इस समरभूमि में
कोई 'धर्म-धुरन्धर' आया था,
धर्म हारने वालों को फिर
धर्म सिखाने आया था,
शास्त्रार्थ की हर गुत्थी को
बुद्धिबल से सुलझाया था,
इतिहास साक्षी है कि
वह 'महारथी' कहलाया था ।

वे राष्ट्रवाद और विश्वबन्धुता का
स्वर गुंजाने आये थे,
वे प्रजातन्त्र के समर्थन पर ही
स्वराज्य दिलाने आये थे,
वे 'समाजसुधारक' नव भारत की
नींव बनाने आये थे,
वे 'युगप्रवर्तक' सतयुग को
फिर से लौटाने आये थे ॥

जिसकी स्वर्णप्रभा से दिवाकर भी ढक जायेगा,
जिसके वैभव के सम्मुख इन्द्र न टिक पायेगा,
जो महापुरुषों में अग्रगण्य बन जायेगा,
निश्चित है, निश्चित है, वो 'दयानन्द' कहलायेगा ॥

□कुमारी ख्याति आर्या

(शास्त्री तृतीय वर्ष)

विश्ववारा कन्या गुरुकुल,
रुड़की, जिला रोहतक (हरयाणा)



विविधा

□ आर्य सागर खारी (8800928704)

मदिरापान से जुड़ी भ्रांतियाँ व उनका चिकित्सीय समाधान।

मिथक 1 शराब से अच्छी नींद आती है।

समाधान : दुनिया भर के तंत्रिका विज्ञानियों के अनुसार शराब से जो नींद आती है, वह असली नींद न होकर कृत्रिम नींद होती है, नींद का आभास मात्र होती है। जैसे ही शराब का नशा टूटता है व्यक्ति बेचैन होता है, करवटें बदलता है रात भर। इतना ही नहीं, उच्च गुणवत्ता की निद्रा जिसे 'रैपिड आइ मुवमेंट स्लीप साइकिल' बोला जाता है, उसका चक्र भी शराब के सेवन से दुष्प्रभावित होता है।

मिथक 2. शराब पीने से दिमाग सक्रिय होता है।

समाधान : चिकित्सकों के अनुसार शराब पीने से दिमाग सक्रिय नहीं होता, अपितु धीरे-धीरे दिमाग की सक्रियता कम हो जाती है, दिमाग का आकार सिकुड़ने लगता है। ब्रेन के श्रिंक होने पर व्यक्ति के सोचने, समझने, स्मरण करने, तर्क करने की क्षमता खत्म होती है अर्थात् शराब से बुद्धि नष्ट-भ्रष्ट होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो शराब अंदर, अक्ल बाहर।

मिथक 3. शराब पीने से पाचन क्रिया उत्तम होती है।

समाधान : शराब पीने से पाचन क्रिया उत्तम नहीं होती, पाचन संस्थान का सत्यानाश होता है। पेट की परत डैमेज होती है। हाइपर एसिडिटी, स्टमक का अल्सर बनता है। पेनक्रियाज में क्रोनिक सूजन आती है जिससे डायबिटीज होती है। आंतें भी क्षतिग्रस्त होती है। लिवर फेटी होकर डैमेज होता है। गैस्ट्रिक प्रोब्लम आम हो जाती है। शराब का सर्वाधिक दुष्प्रभाव पाचन संस्थान पर ही पड़ता है। विटामिन बी12 जैसे पोषक तत्वों की कमी हो जाती है।

मिथक 4. शराब से पेशाब खुलकर आता है।

समाधान : यूरोलॉजिस्ट बताते हैं- इसमें कोई शक नहीं है कि शराब से पेशाब खुलकर आता है, लेकिन पेशाब का यह खुलकर आना प्राकृतिक नहीं है। शराब मस्तिष्क की क्रिया प्रणाली को बाधित करती है। शरीर में मूत्र के निर्माण व उसके उत्सर्जन को नियंत्रित करने वाला एंटी डायरुटिक हार्मोन मस्तिष्क में बनता है। शराब के मस्तिष्क पर दुष्प्रभाव के कारण यह हार्मोन कम बनता है, इसका

प्रोडक्शन बाधित होता है। ऐसे में मूत्र संस्थान अति सक्रिय हो जाता है, जिसके कारण पेशाब अधिक आता है शराब के सेवन करने पर। नतीजा शरीर में डिहाईड्रेशन उत्पन्न हो जाता है जिसका खतरनाक दुष्प्रभाव किडनी व अन्य अंगों पर पड़ता है।

उपसंहार : मदिरापान वैयक्तिक व सामाजिक जीवन का एक भयंकर दुर्व्यसन है। वैवाहिक व अन्य मंगल अवसरों पर सोशल ड्रिंक के नाम पर इसको सामाजिक स्वीकृति मिलना पारिवारिक सामाजिक व राष्ट्रीय जीवन के विरुद्ध एक गंभीर खतरा है। शराब के संबंध में प्रचलित मिथक शराब खोरी को बढ़ावा देते हैं। ऐसे मिथकों का चिकित्सीय समाधान होना अति आवश्यक है। शराब निर्माता कंपनी व सरकारें इन मिथक/भ्रांतियों का उन्मूलन नहीं करेंगी। आखिर उनका आर्थिक हित निहित है। लेकिन जिम्मेदार जागरूक नशे की आदत से मुक्त नागरिकों को नशाखोरी के विरुद्ध अपने कर्तव्य का पालन करना चाहिए। 'शराब को ना, जीवन को हाँ' यही मूल मंत्र होना चाहिए। इस लेख में वर्णित चिकित्सीय जानकारी यूट्यूब आदि प्लेटफार्म पर अपलोड बहुत से नामधन्य परोपकारी चिकित्सकों के वीडियो कंटेंट से साभार ली गई है।

गाय, गोला और गादी



भारतीय देसी गाय का गर्भकाल 9 महीने 9 दिन के लगभग होता है, जो 283 दिन के आसपास बैठता है। प्रसव के आखिरी महीने में गाय के अडर अर्थात् गादी या जड़ (कहीं-कहीं इसे लेवटी कह देते हैं) का तेजी से विकास होता है। गाय की गादी जितनी बड़ी/विकसित होती है, गाय उतना ही अधिक दूध देती है। दूध की मात्रा

गादी के साइज पर निर्भर करती है। गाय की udder में गाय की दूध ग्रंथियों- वाहिकाओं का एक अंतरजाल होता है। पहले गाय जंगल चरने के लिए जाती थी। गोचर भूमि होती थी। गर्भवती गाय चुन-चुन कर ऐसी घास, जड़ी-बूटियों को चरती थी, जिनसे दुग्ध उत्पादक ग्रंथियों का तेजी से विकास होता था। गादी का आकार संतुलित होता था। आधुनिक वेटरनरी साइंस की रिसर्च में यह सिद्ध हो गया है गाय की गादी की ग्रोथ के लिए विटामिन बी7 सीधे-सीधे जिम्मेदार है, जिसे विटामिन एच भी कहा जाता है। इसके साथ-साथ मैग्नीशियम, सेलेनियम, जिंक जैसे खनिज भी जरूरी होते हैं। हरे चारे में ये पर्याप्त मात्रा में होते हैं, लेकिन हरा चारा भी रासायनिक खाद के इस्तेमाल से कुपोषित हो गया है। उसमें ये विटामिंस मिनरल्स पर्याप्त मात्रा में नहीं होते। अधिकांश प्रजनन के लिए तैयार गोवंश में अब समस्या आ रही है। गाय की गादी पर्याप्त विकसित नहीं हो पा रही। नतीजा- दुधारू क्षमता होने के बावजूद भी गाय औसत दूध दे पा रही है। वेटरनरी मेडिसिन बनाने वाली दवाई कंपनियों की चांदी कट रही है। गर्भवती गायों की गादी को बढ़ाने के लिए तमाम विटामिन, मिनरल सप्लीमेंट सिरप बाजार में मौजूद हैं।

500 से लेकर 2000 प्रति लीटर की सिरप बाजार में मौजूद है जो 10 से लेकर 30 ml प्रतिदिन गर्भावस्था के आखिरी 20 से 30 दिनों में गाय, भैंस आदि को पिलाई जाती है।

लेकिन हमारे गांव देहात में बुजुर्गों के बहुत से नुस्खे हैं। गर्भवती गाय आदि के सुरक्षित, स्वस्थ प्रसव व उच्च दुग्ध उत्पादन के लिए उन्हीं में से एक है- नारियल का गिरी अर्थात् गोला। जैसे ही गाय नौवें महीने में प्रवेश करे तो उसे 100 ग्राम प्रतिदिन नारियल का गोला खिलाना चाहिए। गोले का बुरादा बनाकर या छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर, कूटकर खिलाया जा सकता है। गाय बड़े चाव से खाती है। नारियल के गोले में विटामिन एच अच्छी मात्रा में होता है, जो गादी की ग्रोथ के लिए जिम्मेदार एकमात्र विटामिन है। गोले में इसके साथ-साथ जरूरी सेलेनियम, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक जैसे खनिज व प्रोटीन भी होते हैं। गाय के थन, गादी को बढ़ाने के लिए यह अचूक रामबाण परंपरागत नुस्खा है जो पीढ़ी दर पीढ़ी चला आ रहा है। गोला गौ माता के लिए बहुत पौष्टिक होता है। ऐसे गोवंश को जिसे शुद्ध हरा चारा नहीं मिल पाता, उसके लिए तो यह बहुत जरूरी होता है।

प्रेरणा का स्रोत

महात्मा गांधी ने अपने सर्वोदय विषयक विचारों के लिए अंग्रेजी चिंतक जॉन रस्किन तथा रूसी लेखक लियो तालस्तॉय का ऋण स्वीकार किया है। पश्चिमी चिन्तन का प्रभाव राजा राममोहन राय से लेकर रवीन्द्रनाथ टैगोर तक सभी पुनर्जागरण के नेताओं पर न्यूनाधिक रूप से दृष्टिगोचर होता है। केवल दयानन्द ही वह महाप्राण व्यक्ति है जिसने अपने सभी विचारों और क्रांतिकारिणी प्रवृत्तियों के लिए प्राचीन शास्त्रों से प्रभाव ग्रहण किया था। उनके प्रेरणास्रोत वेद के वे महनीय सूक्त हैं जिनमें स्वराज्यार्चन के शतशः मंत्र भरे पड़े हैं। उन्होंने अपने राजनैतिक चिन्तन के लिए रूसो और बाल्तेयर को प्रेरणास्रोत नहीं बनाया। वे मनु और शुक्राचार्य, विदुर और चाणक्य की कृतियों में वैदिक राजनीति का उत्कृष्ट विवेचन देखते हैं।

(डॉ. भवानीलाल भारतीय : शांतिधर्मी में प्रकाशित एक लेख का अंश)

वैदिक यतिमण्डल बैठक सूचना

गुरुकुल आश्रम आमसेना से पूज्य स्वामी धर्मानन्द जी सूचित करते हैं कि गुरुकुल आश्रम आमसेना उड़ीसा में 27-28 मार्च 2024 को आर्यजगत् के सभी ऋषि अनुयायी संन्यासियों, नैष्ठिक ब्रह्मचारियों, सन्तों महात्माओं की आवश्यक बैठक आयोजित हो रही है। सभी महानुभाव कृपया 26 मार्च को सायंकाल तक अवश्य पधार जायें।

❖ पधारने वाले यतियों का आने जाने का मार्गव्यय (स्लीपर क्लास) गुरुकुल की ओर से दिया जायेगा।

❖ गुरुकुल आमसेना रायपुर टिटलागढ़ रेलवे लाइन पर रायपुर से 100 किलोमीटर दूरी पर स्थित है।

गुरुकुल आश्रम आमसेना

खरियार रोड़, जि. नुआपड़ा, ओड़िशा-766104

सम्पर्क सूत्र: 9437070541, 9437070615,

9098892558, 9617092000

ब्रह्मलोक के लिये प्रस्थान

□रामफल सिंह आर्य,

2080, प्रथम तल, G ब्लॉक, सैक्टर 57, गुरुग्राम-122003 (9418277714)



आओ इस यात्रा की तैयारी आज से ही प्रारंभ कर दें। एक जन्म तो क्या, यदि हजारों जन्मों के पश्चात् भी लक्ष्य प्राप्त हो जाए तो समझना कि बहुत सस्ता सौदा रहा। सदैव स्मरण रखिए कि जीवन का परिणाम मृत्यु भले ही हो, परंतु लक्ष्य मृत्यु नहीं है, लक्ष्य है- ब्रह्मलोक की प्राप्ति।

जीवन में हम न जाने कितनी बार कहाँ-कहाँ की यात्राओं की तैयारी करते हैं। जैसी-जैसी यात्रा होती है, वैसी-वैसी तैयारी करते हैं। लंबी दूरी की यात्रा के लिए अधिक सामान और छोटी यात्रा की तैयारी में कम सामान लेकर चलते हैं। ठंडे स्थान पर जाने के लिए गर्म कपड़े और गर्म स्थान पर जाते समय हल्के-फुल्के वस्त्र ले जाते हैं। क्या कभी उस महा यात्रा का विचार किया है जो कि जीवन का परम लक्ष्य है? न जाने कितने कल्प-कल्पान्तर से हम दौड़े जा रहे हैं उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, परंतु बार-बार अवसर मिलने पर भी पुनः पुनः भटक जाते हैं और वह लक्ष्य दूर से अति दूर होता जाता है। फिर भी एक डोर है जो हमें बांधकर रखती है और लक्ष्य की ओर ले जाने के लिए खींचती रहती है। चाहे कितनी ही निकृष्ट से निकृष्ट योनि को क्यों न प्राप्त हो जाएँ, वहाँ भी उच्च लक्ष्य की यात्रा बनी ही रहती है। वह डोरी वहाँ भी पीछा नहीं छोड़ती। वह डोरी वास्तव में क्या है? वह है ईश्वर के प्रेम की डोरी, उसकी सत्प्रेरणा।

श्री महात्मा आनंद स्वामी जी एक कथा सुनाया करते थे कि एक वृद्ध व्यक्ति, जो जीवन की समस्याओं से दुःखी था- एक दिन बाहर गली में बैठा था कि व्यथित हृदय से पुकार उठा- हे भगवान्! इस जीवन से तो अच्छा है कि तू मुझे अपने पास बुला ले। इस जीवन की समस्याओं से, उलझनों से मैं तंग आ गया हूँ। यह बात एक महात्मा जी, जो कि सिद्ध योगी थे- उन्होंने सुन ली। उन्होंने उस व्यक्ति को देखा तो हृदय पिघल गया कि यह तो वास्तव में ही बड़ा दुःखी है। मुझे इसकी सहायता करनी चाहिए। वे उसके पास जा पहुंचे और कहा- बाबा जी, आप बड़े दुःखी दिखाई देते हैं और ईश्वर के पास जाने की कह रहे थे- तो चलो मेरे साथ, मैं आपको ईश्वर के पास ले चलता

हूँ। उस व्यक्ति ने सर से पांव तक महात्माजी को देखा। तेजस्वी ललाट, मुख पर करुणा और प्रेम का भाव, वाणी में मधुरता- उन्हें बड़ी आकर्षक लगी। कहने लगा- क्या अभी चलना है? महात्मा जी ने कहा- जी हाँ, बिल्कुल अभी। वृद्ध बोला कि देखो ऐसा है, मेरे सभी बच्चों के विवाह हो गए हैं। केवल छोटे बेटे का नहीं हुआ है। उसका विवाह हो जाने दो, फिर चलूँगा।

यह सुनकर महात्माजी ने कहा- चलो, ठीक है। कुछ दिन बाद आऊँगा। फिर चलना। महात्माजी चले गए और फिर कुछ दिनों के पश्चात् आए तो पता चला कि उनके पुत्र का विवाह तो हो गया है, परंतु वह वृद्ध शरीर छोड़कर जा चुका है। योगी ने योग बल से पता लगाया तो पता चला कि वह मरकर बैल बन गया और उसी घर में आ गया है। योगी ने बैल से कहा कि देखो, मनुष्य से पशु बन गए हो। अब तो चलो। बैल बोला- महात्मा जी, मेरे बेटे ने नया-नया काम शुरू किया है। मैं सारे दिन पूरी मेहनत से रेहड़ी खींचता हूँ। दूसरा कोई बैल इतना काम थोड़ी करेगा! बस, एक बार उसका धंधा ठीक से चल पड़े तो मैं आपके साथ चल दूँगा।

महात्मा जी फिर आए तो पता चला कि वह बैल भी मर गया है। उन्होंने फिर योग बल से पता लगाया तो देखा कि बैल मर कर कुत्ता बन गया है और उसी घर के आगे बैठा है। योगी जी ने कुत्ते को कहा कि देखो भाई, अब तो और भी नीचे गिर गए हो। अब तो चलो। वह बोला- महाराज जी, देखते नहीं कि मेरी पुत्रवधु ने कीमती जेवर पहन रखे हैं, और घर भी खुला छोड़ कर चली जाती है। कहीं चोरी हो गई तो-! अभी कुछ दिन और ठहर जाओ।

कुछ समय के पश्चात् पुनः आए तो देखा कि

कुत्ता भी मर चुका है और उसी घर की गंदी नाली में मेंढक बनकर बैठा है। योगीजी ने कहा- महाराज जी, अब तो चलो। देखो, कहाँ से कहाँ आ पहुँचे, अब तो गंदी नाली में पड़े हो। इस पर वह मेंढक चिल्ला उठा- अरे साधु, तू क्यों मेरे पीछे पड़ गया है? तुझे और कोई काम नहीं है क्या? यहाँ तो मैं दिन भर अपने पोते-पोतियों को देखकर प्रसन्न होता रहता हूँ। स्वर्ग में क्या तेरा मुख देखा करूंगा? तू जा। चला जा। मुझे नहीं जाना तेरे साथ!

यही कहानी प्रायः हम सब की है। हम पढ़ते हैं, सुनते हैं, और कुछ समय के लिए विचार भी करते हैं, परंतु फिर मोह जाल हमें घेर लेता है, और हम समझते हैं कि जहाँ हैं, वहीं अच्छे हैं। परंतु सामवेद का मंत्र कह रहा है कि हम उसी परम लक्ष्य की यात्रा की तैयारी करें। करनी तो होगी ही। संसार के सुख भोगों से तृप्ति होनी होती तो अब तक हो चुकी होती। (4.2.326) मंत्र है- त्वम् ह त्वत् सप्तभ्यो जायमानोऽशत्रुभ्यो अभवः शत्रुन्द्र। गूढे द्यावापृथिवी अन्वविन्दो विभुमद्भ्यो रणं धाः॥

अर्थात् (त्वं) तू (ह) निश्चय से (त्यत्) उन प्रसिद्ध (सत्पभ्यः) योग की सात भूमिकाओं से (जायमानः) अपना प्रादुर्भाव करते हुए हे (इन्द्र) शत्रुओं का विदारण करने वाले जीव (अशत्रुभ्यः) उन कामादिकों का, जिनका नाश करने वाला कोई भी नहीं हुआ, (शत्रु अभवः) शातयिता हुआ है। (गूढे) सुसंवृत=सुरक्षित (द्यावापृथिवी) मस्तिष्क से पांव तक के अंगों से (अन्वविन्द) तूने अपने को प्राप्त कराया है। (विभुमद्भ्यः) उस सर्वव्यापक प्रभु के लोक अर्थात् ब्रह्मलोक के लिए (भुवनेभ्यः) उन लोकों के लिए (रणं) आनंदपूर्वक (धाः) अपने को स्थापित कर।

मंत्र का भाव बिल्कुल स्पष्ट और बड़ा मार्मिक है कि अब की बार की जो यात्रा है, वह व्यर्थ न जाने पाए। अभी तो लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रभु के सब पदार्थ, जो कि तेरे ही कल्याण के लिए रचे गए हैं, उनसे भरपूर उपयोग ले और अपने समस्त शत्रुओं=दोषों, विकारों का शमन करते हुए- योग मार्ग पर चलते हुए क्रमशः उन भूमिकाओं को सिद्ध करते हुए (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान) इन सात सीढ़ियों पर चलते हुए आठवें स्थान पर स्थित समाधि के द्वारा ब्रह्मलोक को भी प्राप्त कर। यद्यपि काम, क्रोध, लोभ, मोहादि शत्रु इतने प्रबल हैं कि संसार में आकर इन से बचे

रहना अति कठिन है, परंतु जब लक्ष्य महान् हो और स्पष्ट हो तो कोई बाधा अधिक देर तक नहीं ठहर सकती। केवल समाधि की ओर ही न देखकर सांसारिक ऐश्वर्य और विभूतियों की ओर भी तो निहार। ये सारी विभूतियाँ- सब ऐश्वर्य- हे कर्मशील जीव! तेरे लिए ही तो हैं। ये भी तुझे प्रभु की रचना दिखाकर उसी का पता दे रही हैं। बस तुझे देखना नहीं आता।

यात्रा में चलते समय हमें सबसे अधिक चिंता अपने गंतव्य पर पहुँचने की होती है। बार-बार उसी का ध्यान आता है। यदि हम यात्रा करते समय मार्ग में आने वाले आकर्षणों में खो जाएँ, उन्हें देखने में ही सारे समय को गंवा दें तो लक्ष्य पर कैसे पहुँचेंगे? मार्ग में पड़ने वाले कांटों से ही अपने आप को क्षत विक्षत कर लें तो भी लक्ष्य तक नहीं पहुँच सकेंगे। अतः इन आकर्षणों को- विघ्न-बाधाओं को परे हटाते हुए आगे बढ़ना है। ओ पथिक! अपना मार्ग स्वयं चुन और दाएं से, बाएं से, पार्श्व से- जैसे भी संभव हो, निकल और लक्ष्य की ओर बढ़। स्वयं वेद-माता उपदेश दे रही है- (ऋ. 4/18/2)

**नाहमतो निरया दुर्गहेतत् तिरश्चिता पार्श्वनिर्गमानि ।
ब्रह्मि मे अकृता कर्त्वानि युध्यै त्वेन सं त्वेन पृच्छयै ॥**

(अहम्) मैं (अतः) इस सांसारी रास्ते से (न निरया) नहीं निकलूंगा (एतत् दुर्गह्य) यह मेरे लिये कठिन है, दुर्ग्रह है। मैं तो (तिरश्चिता) सीधे मार्ग से (पार्श्वत्) सामने के पार्श्व से ही (निर्गमानि) भेदन करके निकल जाऊंगा। मैंने तो (बहूनि) बहुत से (अकृता) अभी तक किसी से न किये गये कर्मों को (कर्त्वानि) करना है। (तेन) एक से मैं लडूंगा (युध्यै) जबकि (त्वेन) एक से मैं (संपृच्छयै) नम्र होकर पूछूंगा।

वेद की इस ऋचा के माध्यम से एक मुमुक्षु साधक कह रहा है कि मैं साधारण रीत से चलने वाले सांसारिक मनुष्यों की भांति सांसारिक मार्ग से नहीं चलूंगा, अपितु मैं सीधे मार्ग से, सामने के मार्ग से निकल जाऊंगा और अपने परम लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त करने के लिए घोर तप करता हुआ आगे बढ़ता ही जाऊंगा। भले ही संसार के लोग मुझे उन्हीं के मार्ग से चलने के लिए कहेंगे कि सब इसी रास्ते पर चल रहे हैं, परंतु मैं तो उन सब से अलग हूँ, भिन्न हूँ- तो उनका मार्ग भला मेरा मार्ग कैसे हो सकता है! कुछ भिन्न करने के लिए ही तो ईश्वर ने मुझे यह शरीर

प्रदान किया है। मेरे लिए ही सब साधन जुटाए हैं। तो फिर इस शुभ अवसर को मैं हाथ से क्यों जाने दूँ! संसार की कोई भी शक्ति मुझे मेरे संकल्प से विचलित नहीं कर सकती। इस संसार की असारता को मैंने भली-भांति समझ लिया है, देख लिया है। इसका प्रबल से प्रबल आकर्षण भी मुझे बांध नहीं सकेगा। यह भी मैं जानता हूँ कि यह मार्ग बड़ा कठिन है, परंतु मेरा जन्म सरल कार्यों के लिए हुआ ही नहीं है। मैं विशेष हूँ, मेरा जन्म विशेष है। तो फिर मेरे कार्य साधारण कैसे हो सकते हैं? मेरा परम प्यारा प्रभु तो न जाने कब से मेरी ओर निहार रहा है और मुझे अपनी ओर बुला रहा है। क्या मैं इतना निष्ठुर हूँ कि अपने परमपिता की आवाज को भी अनसुना कर दूँ?

इस कार्य में मुझे एक से युद्ध करना है तो एक से विनम्रता पूर्वक पूछना है। युद्ध करना है अपने अंतर्द्वन्द्वों से, प्रलोभनों से, न्यूनताओं से, अज्ञान से-- और पूछना है ज्ञानियों से, ब्रह्मविद्या के ऋषियों से, स्वयं ईश्वर से भी। इस मार्ग में अनेक मुक्तात्माएं मेरी सहायता के लिए तत्पर खड़ी हैं। साधना के मार्ग में जो उलझने आती हैं, उन्हें सुलझाने में वे मेरी श्रेष्ठ सहायक बनती हैं। स्वयं ईश्वरीय प्रेरणा एक दीप स्तंभ का कार्य करती है।

देखा जाए तो यह यात्रा अन्य यात्राओं की अपेक्षा अधिक सरल और सुगम है। अन्य यात्राओं में आवश्यक वस्तुएं लेने के लिए धन की आवश्यकता पड़ती है, उनकी सुरक्षा की भी चिंता रहती है और उनका भार भी उठाकर चलना पड़ता है। वैसा इस यात्रा में नहीं है। न ही धन की आवश्यकता है, न वस्तुओं की सुरक्षा की चिंता और न ही भार। अंग्रेजी की कहावत है- 'ट्रैवल लाइट इफ यू मस्ट' अर्थात् यदि आपको यात्रा करनी ही है तो फिर कम से कम भार उठा कर चलिए। अधिक भार आपकी यात्रा को बोझिल और कठिन बनाकर कष्टों का कारण बनेगा।

कई वर्ष हो गए। मेरे पास आर्यसमाज में एक व्यक्ति आया। वह शामली का रहने वाला था। भोजन के लिए मैं उसे अपने घर पर ले आया। भोजन के उपरांत उसने जाने की इच्छा प्रकट की। मैंने कहा- चलो, आपको आर्यसमाज ले चलता हूँ। सामान उठा लेना। वह बोला कि मेरा सामान मेरे साथ ही है। मैंने पूछा- दिखाई नहीं दे रहा, कहां है? उसने अपनी जेब दिखाई। कमीज की ऊपर की दो जेब, नीचे की दो जेब, पाजामे के ऊपर की, पार्श्व की

दो, घुटनों के पास दो जेब- उन्हीं में सब सामान समाया हुआ था। मैंने पूछा- आप करते क्या हो? बोला- भ्रमण करता हूँ। जगह-जगह ऋषि का संदेश सुनाता हूँ। साल में 70-80 हजार किलोमीटर की यात्रा करता हूँ। मैं चकित था। कहने लगा- मेरा नाम रामकृष्ण मित्तल है। बस स्टैंड- रेलवे स्टेशनों पर- पूरे भारत में जहां भी जाओगे, लिखा हुआ मिल जाएगा- 'वेद पढ़ो, यज्ञ करो, सत्यार्थ प्रकाश पढ़ो, महर्षि दयानंद की जय!' -राम कृष्ण मित्तल, शामली। अब मेरे हर्ष और आश्चर्य का पारावार न था। मैंने अनेक स्थानों पर उन द्वारा लिखित इन वाक्यों को पढ़ा था। मैं सोचा करता था कि ऐसा कौन धुन का धनी है जो चाक से यह सब लिख जाता है। आज प्रत्यक्ष मेरे घर में ही उपस्थित था। उसकी धुन, लगन और भावना से अभिभूत होकर मैंने उसे प्रणाम किया और कुछ मार्गव्यय भी दिया।

लेकिन उस व्यक्ति की एक बात मुझे अत्यंत प्रभावित कर गई कि इतनी लंबी यात्रा करने वाला अपने साथ बहुत सीमित सामान रखता है, कोई थैला आदि नहीं रखता। बस यही भावना ब्रह्मलोक की यात्रा करने वाले को चाहिए। इस यात्रा में भौतिक साधनों की अपेक्षा आध्यात्मिक संपदा की आवश्यकता रहेगी। मन, बुद्धि स्थिर रहे- धैर्य और सतत् साधना के दो चक्र अथवा पहिए बनें- शम दमादि की संपत्ति साथ हो, वैराग्य की ऊंची भावना सदैव निर्लेप बनाती रहे- तो फिर यह यात्रा भी सुगम हो जाती है। ये गुण ही इस यात्रा में हमारे साथी रहते हैं। इस मार्ग पर चलना कायरो का काम नहीं, आत्म त्यागी, महावीर ही इसके यात्री हुआ करते हैं। मित्र और शत्रु को समान दृष्टि से देखने के लिए बहुत विशाल हृदय की आवश्यकता होती है। यह कार्य कोई महर्षि दयानंद जी महाराज सरीखा पावन आत्मा ही किया करता है।

आओ इस यात्रा की तैयारी आज से ही प्रारंभ कर दें। एक जन्म तो क्या, यदि हजारों जन्मों के पश्चात् भी लक्ष्य प्राप्त हो जाए तो समझना कि बहुत सस्ता सौदा रहा। सदैव स्मरण रखिए कि जीवन का परिणाम मृत्यु भले ही हो, परंतु लक्ष्य मृत्यु नहीं है, लक्ष्य है- ब्रह्मलोक की प्राप्ति। वेद माता भी यही अंतिम लक्ष्य बता रही है-
**स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्ताम् पावमानी
द्विजानाम्। आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिम् द्रविणं
ब्रह्मवर्चसम्। दत्त्वा मह्यम् ब्रजत ब्रह्मलोकम्।।**

संतुलित आहार : तनाव का उपचार

□ ज्योति जोशी

आज कोई भी मनुष्य यह दावा नहीं कर सकता कि वह पूर्णतः तनावमुक्त जीवन जी रहा है। हालांकि तनाव पूरी तरह नकारात्मक नहीं है। इसका सकारात्मक पहलू यह है कि कितनी ही चुनौतियाँ हों, उनसे दो-चार होकर हम मंजिल तक पहुँचने के योग्य बन पाते हैं।

इसमें भी कोई दो राय नहीं कि तनाव की अति हमसे जीने का आनन्द छीन लेती है। ऐसा समय आ रहा है कि अब बच्चों, बड़ों और बुजुर्ग सभी को तनाव झेलना पड़ रहा है। इसका कारण यह है कि सामाजिक रहन-सहन, व्यवहार-परिवर्तित हो रहा है। हमारी खाने की आदतें बदल गई हैं। व्यक्ति न तो समय पर खाना खा रहा है, न ही पौष्टिक आहार का सेवन कर रहा है। तनाव, समय की कमी उसे बाजार का खाना-छोले-भटूरे, चाट, पकौड़ी, समोसे, फास्ट-फूड की तरफ अग्रसर करती है। कुछ लोगों को आदत होती है कि जैसे ही जरा-सा तनाव हुआ, उसे धुएँ में उड़ाने की कोशिश में सिगरेट पर सिगरेट फूंकने लगते हैं या फिर चाय, कॉफी के कप पर कप सुड़प जाते हैं, जबकि उनके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले कुप्रभावों से वे भली प्रकार से परिचित होते हैं।

यदि हम आहार का मानसिक तनाव पर प्रभाव देखें तो हम पाएंगे कि आहार ऊर्जा का स्रोत है, जिसे हम अपने शरीर को ईंधन के रूप में प्रदान करते हैं। यदि हम पौष्टिक आहार लें व सुचारू रूप से समय नियोजन करें तो हमारा तनाव स्वयं ही दूर हो जाएगा।

आधुनिक परिवेश : हम काफी दूषित (कृत्रिम) आहार का उपयोग करते हैं। अधिक खाना खाते हैं, आरामदेह जिन्दगी पसंद करते हैं। कम से कम शारीरिक श्रम करते हैं। हम कार्यस्थल या अन्य जगहों में बैठकर बिना श्रम किए कार्य करते हैं। स्वयं न काम कर मशीन से काम लेते हैं। इस प्रकार हम शारीरिक रूप से निष्क्रिय होते जा रहे हैं। हमारी सम्पन्नता धीरे-धीरे बढ़ रही है, जिसके कारण हम ज्यादा कैलोरी व चरबी युक्त खाना खाने लगे हैं, इस तरह ईंधन और ऊर्जा की खपत का संतुलन हमारे शरीर में

अब बिल्कुल बिगड़ चुका है।

तनाव बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ

चाय-कॉफी : यदि हम अधिक मात्रा में चाय, कॉफी, एस्प्रीन व अन्य कैफीन युक्त पदार्थों का सेवन करते हैं तो ■ इन पदार्थों के सेवन से तनाव वाली शारीरिक प्रतिक्रियाएँ तीव्र होती हैं। ■ मानसिक तनाव बढ़ता है। ■ स्नायु उत्तेजित हो जाते हैं, हृदय-गति बढ़ जाती है, साथ ही गुर्दे की ग्रंथियाँ अधिक सक्रिय हो जाती हैं। ■ रक्त वाहिनियाँ चौड़ी हो जाती हैं। गुर्दे की उत्तेजना, सिरदर्द, सुस्ती, चिड़चिड़ाहट, माँसपेशियों की थकान, अवसाद, हृदयगति कमजोर पड़ना इत्यादि प्रभाव ज्यादा होते हैं, जब हम कैफीनयुक्त पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं।

शक्कर : शक्कर अधिक मात्रा में खाने से रक्त में शक्कर की मात्रा अचानक बढ़ जाती है। अत्यधिक ऊर्जा थोड़े समय के लिए पैदा होती है, जो अस्थायी स्फूर्ति लाती है। शरीर में एंटीनल ग्रंथियाँ ज्यादा सक्रिय हो जाती हैं और वे रक्त में शक्कर की मात्रा को प्रभावशाली ढंग से नियन्त्रित नहीं कर पाती, जिससे थकावट, निराशा, चिड़चिड़ापन पैदा होने लगता है।

नमक : नमक पोटेशियम के साथ काम करता है। शरीर में द्रव्य की मात्रा को नियन्त्रित करता है। इसकी अधिकता से उच्च रक्तचाप, अवसाद व चिड़चिड़ापन पैदा हो जाता है। अधिक मात्रा में नमक का इस्तेमाल करने से एंटीनल ग्रंथियाँ अधिक सक्रिय हो जाती हैं।

शराब : इससे रक्तवाहिनियाँ चौड़ी हो जाती हैं, रक्त में शक्कर बढ़ जाती है। शरीर और मस्तिष्क को आराम सा अनुभव होता है, पर इसके अधिक सेवन से यकृत खराब हो जाता है, रक्त में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है, मस्तिष्क ठीक ढंग से कार्य नहीं कर पाता, हाथ-पाँव पर नियन्त्रण नहीं रहता और शराब की आदत लग जाती है।

आहार विश्लेषण :

एक स्वस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है कि नियमित रूप से संतुलित आहार का प्रयोग करें, जिससे

शरीर व मस्तिष्क दोनों सुचारू रूप से अपनी पूर्ण क्षमता से कार्य कर पाएं। हम कह सकते हैं कि संतुलित आहार वह आहार है जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज तत्व, विटामिन आदि पर्याप्त व संतुलित मात्रा में हों। कुछ ऐसे पदार्थ भी होते हैं जिनसे मानसिक स्तर पर दबाव पड़ता है। इनके अत्यधिक सेवन से तनाव बढ़ जाता है। अत्यधिक कैलोरी प्रदान करने वाले अल्पाहार जो तुरन्त अधिक ऊर्जा देते हैं, उनसे बचना चाहिए। इनसे शरीर में आवश्यक तत्वों की कमी हो सकती है।

संतुलित भोजन में जीवनीय तत्व अर्थात् विटामिनों का समावेश मनुष्य को विभिन्न रोग-विकारों से सुरक्षित करता है। चावल, दूध, मक्खन तथा दालों से विटामिन प्राप्त किए जा सकते हैं। शारीरिक शक्ति और रोग निरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए विटामिन ए, बी, बी-2, बी-12 का भोजन में होना आवश्यक है। विटामिन ए और बी के अतिरिक्त सी, डी, ई और के भी आवश्यक हैं। इनमें से किसी का भी अभाव व्यक्ति को रोगी बना सकता है। हरे पत्तों वाले शाक, गाजर, मूली, केला, आम तथा पपीता आदि में पर्याप्त विटामिन होते हैं। फलों में कैरोटीन के रूप में विटामिन होते हैं। कैरोटीन शरीर में पहुँचकर प्राकृतिक रूप से विटामिन ए और के में परिवर्तित हो जाते हैं।

विटामिन ए- आम के 100 ग्राम रस से पर्याप्त विटामिन ए प्राप्त हो जाता है। इसके सेवन से रतौंधी, आँतों के शोथ, अम्लपित्त, अतिसार रोग नष्ट होते हैं। 60 ग्राम पालक, 300 ग्राम मक्खन, 250 ग्राम टमाटरों में से किसी एक से 5000 युनिट विटामिन ए प्राप्त किया जा सकता है।

विटामिन बी-2 - इसको रिनोफ्लेबिन भी कहते हैं। इसके अभाव से श्लैष्मिक कला का वर्ण श्वेत हो जाता है। विटामिन बी दूध, खमीर, हरी सब्जियों और पनीर से प्राप्त किया जा सकता है। अनाजों और दालों में भी विटामिन बी-2 होता है। हमें प्रतिदिन दो तीन मिलीग्राम की आवश्यकता होती है।

विटामिन 'बी-6' - यह 'निकोटिनिक अम्ल' के नाम से अधिक प्रसिद्ध है। भोजन में इस विटामिन की पर्याप्त मात्रा होने से शारीरिक व मानसिक रोगों से मुक्ति मिलती है। यह विटामिन छिलके वाले अनाज, चावल, फल, सब्जियों, दूध और मैदा से प्राप्त किया जा सकता है, एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 15 मिलीग्राम विटामिन बी-6 की

आवश्यकता पड़ती है।

विटामिन सी - इसे 'एस्कॉबिक अम्ल' भी कहते हैं, इसके अभाव में मस्तिष्क को हानि पहुँचने लगती है, जिससे मानसिक तनाव उत्पन्न होने लगता है। इसके अतिरिक्त संधियों में पीड़ा, नेत्र ज्योति की क्षीणता, स्कर्वी रोग और मसूढ़ों में विकृति उत्पन्न होती है। रक्त के जमने की शक्ति क्षीण हो जाती है। एक बार चोट लगने से रक्त स्राव प्रारम्भ हो जाए तो फिर बंद नहीं हो पाता। विटामिन 'सी' फल और सब्जियों में पर्याप्त मात्रा में होता है। संतरा, नारंगी, नींबू, टमाटर, आँवला, अंगूर, गाजर और अंकुरित दालों में विशेष मात्रा में होता है। एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 60 मिग्रा विटामिन की आवश्यकता होती है, गर्भवती में स्त्री को 100 मिली की आवश्यकता होती है। **विटामिन 'डी'** - इस विटामिन की कमी से स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है तथा अस्थि रोग रिकेट्स की उत्पत्ति होती है। यह विटामिन सूर्य की किरणों से प्राकृतिक रूप से प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त दूध, दही, घी, मक्खन से प्राप्त किया जा सकता है।

विटामिन 'ई' - पालक, मूंगफली आदि से विशेष मात्रा में प्राप्त होता है। विटामिन 'ई' से शरीर पर सिगरेट के विषैले धुँएँ का प्रभाव कम होता है। इससे रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास होता है। पौष्टिक भोजन लेने वालों को विटामिन ई 100 आई. यू. से 400 आई.यू. तक आवश्यक होता है। **वनस्पतियाँ** - जहाँ तक सम्भव हो, हमें अपने भोजन में हरी व बिना पकाई सब्जियाँ लेनी चाहिएँ, यदि पकाना ही है तो हल्की-सी भाप देकर या उबालकर खाएं, जिससे उनमें पाए जाने वाले पौष्टिक पदार्थ नष्ट न हों। जब हरी प्राकृतिक सब्जियाँ खाते हैं तो खाने में विविधता पैदा होती है। उसमें प्राकृतिक रूप आता है और स्वाद बढ़ जाता है। जहाँ तक हो सके, हर भोजन में दो या तीन विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ अवश्य खाएं। सलाद के विभिन्न व्यंजन बनाकर समय-समय पर खा सकते हैं। इसी प्रकार अलग-अलग प्रकार के फल, मेवे व हरी सब्जियों को मिलाकर भी खाया जा सकता है।

फल - मीठे व्यंजनों की जगह यदि फल खाएं तो ज्यादा ठीक रहता है। ताजा फल खाने चाहिएँ। इसके अलावा सूखे फल, दही के साथ या थोड़े उबाले हुए फल भी खाए जा सकते हैं। इसके ऊपर थोड़ा-सा शहद या शक्कर लगाकर

खाने से स्वाद बढ़ जाता है।

तनावमुक्त आहार- अपने शरीर की सुरक्षा पद्धति को सशक्त बनाने के लिए यदि अपने आहार में थोड़ा बहुत परिवर्तन करें तो स्ट्रेस या तनाव से काफी आसानी से मुक्ति पा सकते हैं। इसके लिए व्रत कर सकते हैं। आहार पर नियन्त्रण के कुछ नियम बना सकते हैं और आहार की मुख्य बातों को ध्यान में रखते हुए अपने रोज के खाद्य पदार्थों का चयन कर सकते हैं। इसके अलावा योगासन करने से भी काफी मदद मिलती है।

इन सबका मुख्य ध्येय यह रहता है कि शरीर से हानिकारक तत्वों को निकालना और आंतरिक अवयवों को सुरक्षा व आराम देना। जब आंतरिक अवयव थोड़ा बहुत काम से मुक्ति पा जाते हैं तो वे पुनः तरोताजा हो

उठते हैं। इन सब नियन्त्रणों का उद्देश्य मात्र इतना ही है कि हमारा शरीर सशक्त बने और मानसिक व शारीरिक दोनों स्तर पर अधिक ऊर्जा का संचलन हो। भोजन को आराम से खाएं, धीरे-धीरे चबाकर खाएं और उसका आनंद लेते हुए खाएं तभी ज्यादा ऊर्जा मिलेगी और ज्यादा सक्रियता बनी रहेगी। पढ़ते समय, खाना बनाते समय, बातें करते हुए या अन्य कोई कार्य करते हुए जल्दी-जल्दी खाना न खाएं। अवसाद की स्थिति में अधिक खाना खाने से बचें। अवसाद के कारण होने वाले लक्षणों को ध्यान में रखते हुए उनसे बचें और अपने अंदर पुनः आशा संचारित करें। कुछ व्यायाम करें। किताब पढ़कर मन को शांत करें या अपने दोस्तों से मिलने चले जाएं, परन्तु कोशिश यही करें कि तनाव से मुक्त रहें। (निरामय जीवन)

शुद्धि यज्ञ की आहुति

श्री रामचन्द्र विकल पूर्व सांसद के संस्मरण

सन् 1923 में देहली और संयुक्त प्रदेश-आगरा व अवध (उत्तर प्रदेश) क्षेत्र में शुद्धि का बोलबाला हुआ जिसके प्रेरणास्रोत स्वामी श्रद्धानन्द थे। स्वामी श्रद्धानन्द के साथ कांधे से कांधा मिलाकर महात्मा हंसराज शुद्धि के कार्य में संलग्न रहे। आगरा को उन्होंने अपना कार्य-क्षेत्र बनाया।

गुरुकुल इन्द्रप्रस्थ-जिसे स्वामी श्रद्धानन्द जी ने स्थापित किया था- यह भी शुद्धि का एक केन्द्र बना हुआ था। परन्तु विशेष-रूप से कुंवर सुखलाल आर्य मुसाफिर, चौधरी तेजसिंह आर्योपदेशक, पं. मुरारीलाल, श्री देवेन्द्र नाथ शास्त्री, चौधरी नत्थूसिंह, चौधरी फकीरचन्द-नया गांव-वसन्तपुर एवं अनेक आर्य जन महात्मा हंसराज जी व स्वामी श्रद्धानन्द जी के साथ इस शुद्धि कार्य में लगे हुए थे।

स्वामी श्रद्धानन्द व महात्मा हंसराज तथा सभी आर्यसमाज के विद्वान्, भजनीक रिठौड़ी गांव में पधारें थे, जहाँ ईसाई हुये हरिजनों को पुनः शुद्ध कर वैदिक धर्म में लाया गया था। जब हरिजनों के हाथों से स्वामी श्रद्धानन्द ने हलुआ बंटवाया, तब पौराणिक लोग उठ-उठ कर भागने लगे किन्तु आर्य जनों ने तो दौड़-दौड़ कर यज्ञ प्रसाद को ग्रहण किया। इमादपुर गांव के निवासी

नम्बरदार दौलत सिंह पंचायत के बीच खड़े होकर स्वामी श्रद्धानन्द से कहने लगे कि 'स्वामी जी! हम तो शुद्ध ही हैं, अशुद्ध हैं ही नहीं। कुरान-शरीफ देखी नहीं है। रोजे कभी रखे नहीं, नमाज कभी पढ़ी नहीं, नाम सब हिंदुओं के हैं, पहनावा भी हिन्दुओं का ही है, किंतु पौराणिक-समाज ने यों ही जबरदस्ती छोड़ रखा है। हम वैदिक धर्म ग्रहण करने के लिए तैयार हैं किंतु हमारे एक सवाल का जवाब दो कि हमारी लड़की तो गूजर लोग ले जायेंगे किंतु हमारी संतानों के लिए लड़की कौन देगा?'

मेरे बाबा चौधरी नत्थूसिंह जी खड़े हुए और नम्बरदार दौलतसिंह से पूछा कि 'क्या आपका कोई लड़का है?' तब नम्बरदार दौलतसिंह ने अपने लड़के रिसाल सिंह का नाम बतलाया। पिताजी ने वहीं रिश्ता तय कर दिया।

इस प्रकार शुद्धि का कार्य बड़ा कठिन था, अनेक यातनायें झेलनी पड़ी। इसी शुद्धि के पीछे स्वामी श्रद्धानन्द का बलिदान हो गया! इस शुद्धि कार्य और समाज सेवा में लगे हुए महात्मा हंसराज ने सन् 1938 में लाहौर में महाप्रयाण किया।

(‘आर्य जगत्’ महात्मा हंसराज विशेषांक 1992)



बाल वाटिका



यह भी जानो!

-अनुव्रत आर्य

- भारतीय राष्ट्रीय खेल हाकी है।
- इंग्लैंड का राष्ट्रीय खेल क्रिकेट है।
- स्पेन का राष्ट्रीय खेल सांड की लड़ाई है।
- संयुक्त राज्य अमरीका का राष्ट्रीय खेल बेसबॉल है।
- भारत में प्रथम फुटबॉल खेल 1708 में मिलिटरी व मुंबई आइसलैंड के बीच खेला गया।
- विश्व कप हाकी प्रतियोगिता 1971 ई. में प्रारम्भ हुई।
- प्रथम एशियन गेम्स दिल्ली में हुये।
- कलकत्ता महानगर की स्थापना 1686 ई. में हुई।
- इण्डियन म्यूजियम 1814 ई. में स्थापित हुआ।

😊😊😊हास्यम्😊😊😊

- 😊 एक घरेलू नौकर रो रहा था। उसके मित्र ने कारण पूछा तो उसने कहा- मेरे मालिक की बिल्ली मर गई है। मित्र ने कहा- तो तू इतनी बुरी तरह क्यों रो रहा है? नौकर- भाई, मैं दूध पी लिया करता था और बिल्ली का नाम लगा दिया करता था। अब किसका नाम लगाऊंगा।
- 😊 अटू- बंटू, तुम्हारे ऊपर चिड़िया ने बीठ कर दी, फिर भी तुम इतने खुश हो रहे हो!
- बंटू- मैं खुश तो इसलिए हो रहा हूँ कि शुक्र है कि गाय और भैंसों आसमान में नहीं उड़तीं।
- 😊 एक आदमी के दिल का आपरेशन करके उसे बंदर का दिल लगा दिया गया। कुछ दिन बाद डॉक्टर ने फोन पर उनकी पत्नी से पूछा- कहिये मरीज का क्या हाल है? पत्नी ने उत्तर दिया- और तो कोई परेशानी नहीं है। बस दिन भर छत पर बैठे पीठ खुजलाते रहते हैं।
- 😊 एक शराबी तीसरी मंजिल से गिर गया। उसे देखने के लिए भीड़ इकट्ठी हो गई। किसी ने पूछा- क्या हुआ? वह बोला- पता नहीं, मैं भी अभी आया हूँ।
- 😊 मेले में किसी ने एक आदमी का कंबल चुरा लिया। वापस आया तो मित्रों ने पूछा- कहो, मेला कैसा रहा! वह उदास होकर बोला- भाईयो, मेले का तो बहाना था। वहाँ तो लोग मेरा कंबल चुराने के लिए इकट्ठे हुए थे।

प्रहेलिका:

-आस्था आर्या

- लाठी में हैं गांठें दस, जो चाहे सो पी ले रस।
- वह कौन सा अंधेरा है जो प्रकाश से बनता है।
- एक बहादुर ऐसा वीर, गाना गाकर मारे तीर।
- काला घोड़ा गोरी सवारी, एक के बाद एक की बारी।
- बीसों का सिर काट दिया, ना मारा ना खून किया।
- एक गुफा के दो रखवाले, दोनों लम्बे दोनों काले।
- हरा डिब्बा पीला मकान, उसमें बैठे कालेराम।
- दुनिया भर की करता सैर,
धरती पर ना धरता पैर,
दिन में सोता रात में होता,
कभी न रहता एक समान।
- मुझे सुनाती सबकी नानी,
प्रथम कटे तो होती हानी,
बच्चे भूले खाना पानी,
एक था राजा एक थी रानी।

गन्ना, परछाई, मच्छर, रोटी तवा, नाखून, मूँछ, पपीता, चाँद, कहानी

विचार-वाटिका

□प्रतिष्ठा

- पर्वत जैसे उच्च, अचल व मेघ के समान उदार बनो।
- प्रत्येक व्यक्ति को ज्ञान के द्वारा अपने आत्मा को शुद्ध करने का प्रयत्न करना चाहिए।
- पहले हम आदतें बनाते हैं, फिर वे हमें बनाती हैं।
- विद्या खाद की तरह है, जब तक उसे फैलाया नहीं जाएगा, वह उपयोगी सिद्ध नहीं होगी।
- आगे बढ़ो, उन्नति करना ही जीवन मार्ग है।
- विद्या के बल से अपने आप को विभूषित करो।
- संसार में कर्मशील व्यक्ति ही सफलता पाते हैं।
- विद्वानों का सम्मान करना चाहिए, वे ज्ञान आदि के द्वारा हमारी रक्षा करते हैं और सुमार्ग पर चलाते हैं।
- धैर्य और साहस के साथ आगे बढ़ने वाला व्यक्ति ही सफलता पाता है।

प्रेरक प्रसंग

बुराई की ठोकर

□ स्वामी विद्यानन्द सरस्वती

ऐसा क्यों होता है कि मनुष्य तिनके के पीछे खड़ा होकर समझता है कि मैं किसी को दिखूँगा नहीं।

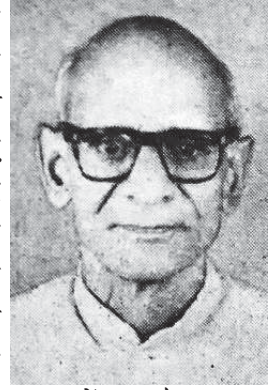
झूठ का परिणाम

होशियारपुर में से होकर पंजाब के गवर्नर को कहीं जाना था। उन दिनों यह परम्परा थी कि जिस मार्ग से गवर्नर को गुजरना होता था, उस मार्ग के दोनों ओर उनके सम्मानार्थ अध्यापकों सहित स्थानीय स्कूलों के बच्चों को पंक्तिबद्ध करके खड़ा किया जाता था। सम्भवतः इसलिए कि बच्चों को प्रारम्भ से ही अपनी गुलामी का अहसास होने लगे। हमारा स्कूल इसका अपवाद नहीं था। हमें बच्चों के साथ सड़क के दोनों ओर खड़े होने का आदेश हुआ। मैंने स्कूल के हैडमास्टर साहब से कह दिया कि मेरे लिए ऐसा करना संभव नहीं होगा। मैं कांग्रेस का कार्यकर्ता हूँ। उन्होंने कहा कि स्कूल में रहते तो आपको जाना पड़ेगा। हाँ, यह हो सकता है कि आप आज की छुट्टी ले लें। मैंने कहा कि छुट्टी लेने का कुछ कारण भी तो होना चाहिए। हैडमास्टर महोदय ने सुझाव दिया कि कारण तो कुछ भी हो सकता है। आप सिरदर्द लिख दीजिए। मैंने वैसा ही लिख दिया। यह सरासर झूठ था। परन्तु अधिकृत व्यक्ति के कहने के अनुसार था। पर इससे क्या होता है? किसी के कहने पर बोला झूठ सच तो नहीं बन जाएगा। यह तो अपने को धोखा देना था। इसका परिणाम झट सामने आ गया। तब तक मैं जानता ही नहीं था कि सिरदर्द किसे कहते हैं। यह पहला दिन था जब जीवन में मुझे सिरदर्द हुआ। भले ही यह संयोग हो, किन्तु मुझे निश्चय हो गया कि यह मेरे झूठ लिखने की सजा है।

तिनके के पीछे

इसी प्रसंग में मुझे दो अन्य घटनाएँ याद आ रही हैं; यह उन दिनों की बात है जब दिल्ली की कुछ सड़कों पर ट्राम चला करती थी। एक बार मैं फतेहपुरी से फक्वारा तक के लिए ट्राम में बैठा। कण्डक्टर मेरे पास नहीं आया, पर फक्वारा आ गया। मैंने टिकट नहीं लिया था। मोटे तौर

पर इसमें मेरा कोई अपराध नहीं था। कण्डक्टर ही मेरे पास टिकट देने नहीं पहुँचा था। यह सोचकर मैं बिना टिकट लिए उतर गया। ट्राम चली गई और तब मुझे ध्यान आया कि खारी बावड़ी से खरीदे हुए सामान का पैकेट फतेहपुरी की एक दुकान पर छूट गया था। मुझे



तत्काल फतेहपुरी लौटना पड़ा। ट्राम में एक पैसा लगता था। मुझे फक्वारा से फतेहपुरी जाने और फिर वहाँ से फक्वारा लौटने में दो पैसे देने पड़े। आज सोचता हूँ कि यह कितना छिछला विचार था—मैं क्या करता, कण्डक्टर ही मेरे पास नहीं आया। ऐसा क्यों होता है कि मनुष्य तिनके के पीछे खड़ा होकर समझता है कि मैं किसी को दिखूँगा नहीं।



इस संदर्भ की एक अन्य घटना इस प्रकार है। एक बार मैं लखनऊ से कानपुर जा रहा था। लखनऊ में मेरा चचेरा भाई थानेदार था। वह मुझे कानपुर जाने वाली बस में बिठा गया। अंग्रेजी राज्य था। थानेदार से उसकी सवारी का किराया माँगने का दुस्साहस बस वाले कैसे कर सकते थे? फिर मुझे क्या पड़ी थी कि बैठे-बिठाये किराया देता? मुफ्त में यात्रा का आनन्द ही कुछ और होता है, विशेषकर तब जब सिर पर किसी और का हाथ हो। कानपुर पहुँचने पर बस से उतरकर मैं सीधा अपने स्थान पर चला गया। पहुँचते ही पता चला कि मेरी नई छतरी, जो उसी दिन लखनऊ में खरीदी थी, बस में छूट गई थी। मैं तत्काल बस अड्डे पर लौटा। परन्तु वहाँ भला छतरी कहाँ मिलती? हाँ, इतना अवश्य हुआ कि अपने स्थान से बस अड्डे तक आने-जाने का किराया और देना पड़ा। कुछ मिलाकर बस के किराये से अधिक हानि हो गई।

इन घटनाओं से इतना अवश्य हुआ कि जीवन में जिस सच्चाई और ईमानदारी को मैं अपनाना चाहता था, उसे बल मिला। तीन बार सही रास्ते से फिसला, फिसलते ही चोट लगी। सावधान हो गया। परिणाम यह हुआ कि फिर कभी जीवन में इस प्रकार का अवसर नहीं आया। (स्वामीजी के आत्मवृत्त 'खट्टी-मीठी यादें' से उद्धृत, सम्पादक)

भजनावली



स्व. प्रकाशचन्द्र
'कविरत्न'

वीर प्रयाण गीत

बढ़ो समर में मोह छोड़कर जान-माल-परिवार का ।
आज दिखा दो दुश्मन को जौहर हिन्दी तलवार का ॥

अरे! दूसरे का मुँह तकता क्यों तू आठों याम है,
अपने को पहचान! शौर्य, बल, विद्या का तू धाम है,
तू ही तो भगवान राम है, तू ही तो घनश्याम है,
तेरे ही दम कंस, असुर रावण का काम तमाम है,
नाम-निशान मिटा दो इस दुनिया से अत्याचार का ।
आज दिखा दो दुश्मन को जौहर हिन्दी तलवार का ॥

निकल पड़े सैनिक बनकर फिर दिवस, अँधेरी रात क्या
धूप, छाँह, सरदी, गरमी, फिर आँधी या बरसात क्या
बढ़े चलो हे वीर जवानो! चिन्ता की है बात क्या
क्रूर भेड़िये भगा दिये इन स्यारों की औकात क्या
जीत तुम्हारे हाथ, भूलकर नाम न लेना हार का ।
आज दिखा दो दुश्मन को जौहर हिन्दी तलवार का ॥

करो मदद अपने पौरुष से पीड़ित ललना, लाल की
करना है जो कर डालो, मत खाल निकालो बाल की
सहन करोगे कब तक? ये गीदड़-भभकियाँ शृगाल की
कृष्ण! सँभालो चक्र, हो चुकीं सौ गाली शिशुपाल की
मार खलों को हल्का कर दो, भार दुःखी संसार का ।
आज दिखा दो दुश्मन को जौहर हिन्दी तलवार का ।

तुम्हें शपथ है निज जननी की, तुम्हें शपथ भगवान् की
तुम्हें शपथ है वीरो! हत्ती घाटी के मैदान की
तुम्हें शपथ है देश-प्रेमियों के पावन बलिदान की
आओ मिलकर रखो आबरू भारतवर्ष महान् की
रण की बेला में 'प्रकाश' है काम न सोच-विचार का ।
आज दिखा दो दुश्मन को जौहर हिन्दी तलवार का ॥

कवित्त (बुद्धिपूर्वक रचना)

विविध रंगों के फूल लगते फबीले कैसे
अलबेली प्रकृति नटी की हरी साड़ी के ।
ज्ञान-चक्षु खोल प्रभु-रचना अपार लखो
है न यह कौतुक अचेतन अनाड़ी के ॥
बिना घड़ीसाज़ के न बनती 'प्रकाश' घड़ी
चालक बिना न चलते हैं चक्र गाड़ी के ।
बिना बीज वृक्ष, बिना तिली कब तेल होता
हैं न विश्व-खेल बिना चतुर खिलाड़ी के ॥

तद् दूरे तद्वन्तिके

नित्य नव्य भव्य सृष्टि का सृजन ये सतत
केवल उसी का एक भृकुटि-विलास है ।
देव-वृन्द, काल विकराल उसी की विचित्र
परम पवित्र प्रभुता का बना दास है ॥
अणु-अणु में है वही व्यापक 'प्रकाश' प्रिय
फूल में सुवास जैसे ईक्ष में मिठास है ।
अगम, अगोचर, अकाय, अविनाशी ईश
दूर है अज्ञानियों से, ज्ञानियों के पास है ॥

यह मत कहो कि जग में कर सकता क्या अकेला ।

लाखों में काम करता है सूरमा अकेला ॥
आकाश में करोड़ों तारे हैं टिमिटिमाते ।
औँधियार जग का हरता है चन्द्रमा अकेला ॥
लाखों ही जन्तुओं पर बिठलाके धाक अपनी ।
स्वाधीन सिंह बन में है घूमता अकेला ॥
होते हैं ओखली में अनगिनत धान के कण ।
लेकिन सभी को मूसल दल डालता अकेला ॥
लोहे की पटरियों पर होते अनेक डिब्बे ।
लेकिन सभी को इञ्जन है खींचता अकेला ॥
लंकापुरी जलाके, असुरों का मद मिटाके ।
हनुमान राम-दल में फिर आ गया अकेला ॥
इक रोज शाहजहाँ के दरबार में अमरसिंह ।
दम अपनी कटारी का दिखला गया अकेला ॥
जापान में में सजाके आजाद हिन्द सेना ।
जौहर 'सुभाष नेता' बतला गया अकेला ॥
वह वन्दनीय बापू संसार का हितैषी,
बल शांति अहिंसा का दरसा गया अकेला ॥
था कुल-जगत् विरोधी, तिस पर ऋषि दयानन्द ।
ध्वज आर्य संस्कृति का फहरा गया अकेला ॥

ज्योतिष-- (पृष्ठ १६ का शेष)

है, वैसे सूर्यादि लोक भी जड़ हैं। वे ताप और प्रकाशादि से भिन्न कुछ भी नहीं कर सकते। क्या वे चेतन हैं जो क्रोधित होकर दुःख और शान्त होकर सुख प्रदान कर देंगे। ज्योतिषीजी का उक्त कथन सम्भव प्रमाण के विरुद्ध होने से अप्रामाणिक तथा अप्रासङ्गिक है।

(2.) माता-पिता अपने बालक का जन्म-पत्र बनवाते हैं कि हमारे बालक का भाग्य कैसा है? ज्योतिषी बालक का जन्म-पत्र बनाकर उसके माता-पिता को सुनाता है कि इस बालक के जन्म ग्रह बहुत अच्छे हैं और मित्र ग्रह भी अच्छे हैं, जिनका फल यह है कि यह बालक धनाढ्य और प्रतिष्ठवान् होगा। जिस सभा में बैठेगा इसका सब पर तेज पड़ेगा। शरीर से आरोग्य और राज्यमानी होगा।

इस जन्म-पत्र को सुनकर बालक के माता-पिता बहुत प्रसन्न होते हैं। किन्तु उनकी प्रसन्नता से ज्योतिषीजी का कोई लाभ नहीं। अतः वह आगे कहता है-ये ग्रह तो अच्छे हैं, किन्तु अमुक-अमुक ग्रह बहुत क्रूर हैं। उस-उस ग्रह के योग से इस बालक का 8वें वर्ष में मृत्यु योग है। यह सुनकर बालक के माता-पिता बहुत उदास हो जाते हैं और उपाय बतलाता है कि ऐसा-ऐसा दान करो, ग्रह के मन्त्र का जाप कराओ और नित्य ब्राह्मणों को भोजन कराओगे तो नवग्रहों के विघ्न हट जायेंगे।

अब विचारना चाहिये कि चन्द्र आदि नव ग्रह जड़ हैं, चेतन नहीं। क्या जड़ पदार्थ धनादि से प्रसन्न होकर

क्रूरता छोड़कर शान्त हो सकते हैं? ज्योतिषी जी का यह कथन सम्भव प्रमाण के विरुद्ध होने से अप्रामाणिक है। इसे जन्म-पत्र नहीं अपितु शोकपत्र कहना चाहिये।

(3.) मीन, मेषादि राशिफल भी मिथ्या है। राम और रावण की एक तुला राशि है। कृष्ण और कंस की एक मिथुन राशि है किन्तु राशिफल सर्वथा विरुद्ध है। एक पुरुषोत्तम और दूसरा राक्षस है। एक योगिराज और दूसरा महाक्रूर है।

(4.) फलितवादी ज्योतिषी से कोई माता पूछती है कि मुझे लड़का वा लड़की क्या होगा? ज्योतिषी उसे लिखकर दे देता है और कहता है कि जो होगा सो इस पत्र पर लिखकर दे दिया है। वह लिखता है- 'पुत्रो न पुत्री।' सन्तान होने पर वह ज्योतिषी उसी लिखित पत्र को मंगवाकर पढ़ता है। यदि लड़का हो तो पढ़ता है- 'पुत्रो, न पुत्री।' अर्थात् पुत्र होगा, पुत्री नहीं। यदि लड़की हो जाये तो पढ़ता है- 'पुत्रो न, पुत्री' अर्थात् पुत्र नहीं, पुत्री होगी। यदि बीच में चला जाये तो पढ़ता है- 'पुत्रो न पुत्री' अर्थात् न पुत्र और न पुत्री। इस वचन में तीन शब्द हैं, उसके तीन ही अर्थ कर डाले। यह वाक्य नहीं तो और क्या है?

प्रामाणिकता-अतः यह कहा जा सकता है कि ज्योतिर्विज्ञान का वेदानुकूल गणित भाग प्रासङ्गिक और प्रामाणिक है-सत्य है और इसका फलित भाग सम्भव प्रमाण के विरुद्ध तथा छलादि दोषों से परिपूर्ण होने से न तो प्रासङ्गिक है और न ही वह प्रामाणिक है। उसे ज्योतिष विज्ञान कहना भी उचित नहीं।

पुस्तक : आत्मकथा
(पं. बस्तीराम आर्योपदेशक)

सम्पादक : सुखदेव शास्त्री

पृष्ठ : 52

एक प्रति का मूल्य :

20 रुपये, लागत मात्र,

रजिस्ट्री खर्च : 20 रु.

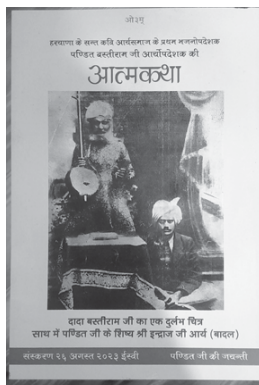
= कुल 40 रुपये

5 से अधिक प्रतियाँ मँगाने

पर रजिस्ट्री निःशुल्क

राशि भेजने के लिये पेट्टीएम नं. : 941625826

सम्पर्क सूत्र : व्हाट्स एप : 9996338552



वेद ईश्वर का ज्ञान है



हर प्रकार के ओ३म् स्टीकर, ग्लो साइन बोर्ड, वाल पेंटिंग, नेम प्लेट, मोमेंटो, प्रचार सामग्री के लिये सम्पर्क करें।

ओ३म् वैदिक संगठन, रोहतक

70/30, एक्स सी. एम. स्ट्रीट, आदर्श नगर रोहतक

गुरुदेव प्रमोद आर्य

9996852929

रमेश भाटिया

9812202575

सार्वदेशिक आर्य वीरांगना दल का शिविर हरियाणा में

सार्वदेशिक आर्य वीरांगना दल का वार्षिक राष्ट्रीय शिविर 2024 इस बार हरियाणा में दिनांक 8 जून से 16 जून 2024 तक लगाया जाएगा। स्थान की सूचना बाद में दी जाएगी। कृपया शिविरार्थियों को यह तारीख बता दें। इसमें भाग लेने के लिए 13 वर्ष से अधिक आयु की आर्य वीरांगनाएं दिनांक 26 मई 2024 तक अपने नाम निम्नलिखित नम्बरों पर देवें, ताकि व्यवस्था सुचारू रूप से हो सके।

साध्वी डॉ. उत्तमा यति
प्रधान संचालिका
8750482498

मुदुला चौहान,
संचालिका
9810702760

आरती खुराना,
सचिव
9910234595

विमला मलिक,
कोषाध्यक्ष
9810274318

सार्वदेशिक आर्य वीरांगना दल

कार्यालय आर्यसमाज बी ब्लॉक, जनकपुरी, नई दिल्ली 110058

कहावतों में विज्ञान पृष्ठ 19 का शेष

कथन है, इसमें निहित संदेश विचारणीय है-
उत्तम खेती, मध्यम बान, निषिध चाकरी, भीख निदान
कृषि सर्वोत्तम है, व्यापार करना मध्यम है और
नौकरी करना वर्जित है, क्योंकि इसके पश्चात् केवल
भिक्षावृत्ति ही एक साधन बचता है।

अस्तु, हम देखते हैं कि कहावतों में कृषि, पशुपालन, वर्षा, जलवायु, पशु-पक्षी, स्वास्थ्य, नक्षत्र, ज्योतिष, नीति, पर्यावरण, आयुर्वेद आदि अनेक विषयों के माध्यम से जीवनोपयोगी प्रचुर ज्ञान निहित है। इन कहावतों में भौतिकी, रसायन, जीवविज्ञान, अंतरिक्ष विज्ञान जैसे विज्ञान के गूढ़ विषय सीधे-सीधे भले ही परिलक्षित न हो रहे हों, किंतु सामाजिक विज्ञान, सामान्य विज्ञान, मौसम विज्ञान आदि लोकहितकारी परंपरागत ज्ञान का विपुल भण्डार भरा पड़ा है। लोकोक्तिकारों की सूक्ष्म रचनाओं के रूप में उपलब्ध कहावतों की मौखिक परंपरा कालजयी है। समाज-सुधार, जनजीवन और जीविकोपार्जन की दिशा में व्यावहारिक ज्ञान देकर उन्होंने अमूल्य योगदान दिया है। प्रबुद्ध रचनाकारों को विकसित ज्ञान-विज्ञान के संदर्भ में नवीन लोकोक्तियों की सर्जना करके परंपरा आगे बढ़ाने का रचना-धर्म निर्वहन करना चाहिए।

फार्म - IV (देखिए नियम-8)

प्रकाशन का नाम : शान्तिधर्मी

प्रकाशन का स्थान : जीन्द (हरियाणा)

प्रकाशन की अवधि : मासिक

मुद्रक का नाम : सहदेव

राष्ट्रीयता : भारतीय

पता : 756/3, आदर्श नगर, सुभाष चौक, जीन्द

प्रकाशक का नाम : सहदेव

राष्ट्रीयता : भारतीय

पता : 756/3, आदर्श नगर, सुभाष चौक, जीन्द

सम्पादक का नाम : सहदेव

राष्ट्रीयता : भारतीय

पता : 756/3, आदर्श नगर, सुभाष चौक, जीन्द

उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र की कुल पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के हिस्सेदार हैं।

सहदेव

756/3, आदर्श नगर,

सुभाष चौक (पटियाला चौक) जीन्द

मैं सहदेव एतद्द्वारा घोषणा करता हूं कि उपर्युक्त प्रविष्टियां मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास से सत्य हैं।

सहदेव

प्रकाशक के हस्ताक्षर

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक सहदेव द्वारा प्रियंका प्रिंटर्स, जीन्द के लिए आचार्य प्रिंटिंग प्रेस रोहतक से छपवाकर, कार्यालय शान्तिधर्मी ७५६/३, आदर्श नगर, सुभाष चौक (पटियाला चौक), जीन्द-१२६१०२ (हरि०) से प्रकाशित। सम्पादक : सहदेव



ऋषि बोध पर्व के अवसर पर जींद में आर्यसमाज द्वारा निकाली गई नगर शोभायात्रा।



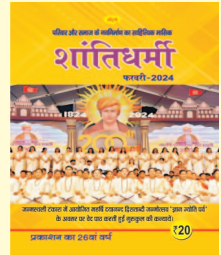
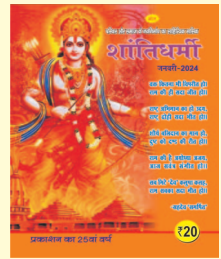
शान्तिधर्मी परिसर में पूर्णिमा यज्ञ-महोत्सव के दृश्य

शांतिधर्मी

एक अद्वितीय पत्र है

इसमें परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिये स्वस्थ और
सुरुचिपूर्ण सामग्री होती है।

- ☆ शांतिधर्मी में धर्म-दर्शन के रहस्य, राष्ट्र व समाज की ज्वलंत समस्याओं पर अधिकारी विद्वानों के श्रेष्ठ विचार होते हैं।
- ☆ शांतिधर्मी भारतवर्ष के गौरवपूर्ण इतिहास की झलक दिखाता है।
- ☆ शांतिधर्मी वह मार्ग दिखाता है, जिसे पाने के लिये लोग भटक रहे हैं। परिवार में समाज में सह-अस्तित्व व अन्तरात्मा में सुख शांति का सन्देशवाहक है।
- ☆ शांतिधर्मी उस अध्यात्म का प्रचार करता है-जिसे अपनाने में देश-काल, जाति, मजहब, सम्प्रदाय की सीमाएँ आड़े नहीं आतीं। यह सच्चे ईश्वरीय ज्ञान का प्रचारक है।
- ☆ शांतिधर्मी स्वाध्याय भी है और स्वस्थ मनोरंजन का साधन भी।
- ☆ शांतिधर्मी प्रत्येक श्रेष्ठ-धार्मिक-राष्ट्रप्रेमी-मानवतावादी-व्यक्ति के लिये एक विचार-सूत्र है। प्रत्येक श्रेष्ठ परिवार का आभूषण है।



शांतिधर्मी पढ़िये-

अपने प्रति, समाज के प्रति, राष्ट्र के प्रति, ईश्वर के प्रति
सर्वांगीण दायित्वों को जानिये।
जीवन के जटिल व गूढ़ रहस्यों को सहज ही सुलझाईये।

मूल्य : एक प्रति : 20.00 वार्षिक : 200.00 10 वर्ष : 1500.00

शान्तिधर्मी कार्यालय
756/3, आदर्श नगर, सुभाष चौक (पटियाला चौक)
जीन्द-126102 (हरियाणा)
फोन 9416253826, 9996338552
E-mail : shantidharmijind@gmail.com