

॥ ओ३म् ॥



युवा उद्घोष

केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् (पंजीकृत) का पाक्षिक शंखनाद

Join—<http://www.facebook.com/groups/aryayouth/>

कार्यालय : आर्य समाज कबीर बस्ती, दिल्ली-110007, चलभाष : 9810117464, 9868051444

दानदाताओं से अपील

केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के कार्य व गतिविधियों में सहयोग करने हेतु खाता संख्या 10205148690 स्टेट बैंक आफ इण्डिया, घन्टाघर, दिल्ली-110007, आई. एफ. एस.कोड - SBIN0001280 पर सीधे भेज कर हमें फोन न. 9868051444 पर एस.एम.एस कर दें या 9810117464 पर Paytm कर दें। - अनिल आर्य

वर्ष-40 अंक-15 पौष-2080 दयानन्दाब्द 200 01 जनवरी से 15 जनवरी 2024 (प्रथम अंक) कुल पृष्ठ 4 वार्षिक शुल्क 48 रु.
प्रकाशित: 01.01.2024, E-mail : yuva.udghosh1982@gmail.com aryayouthgroup@yahoo.com Website : www.aryayuvakparishad.com

97वें बलिदान दिवस पर स्वामी श्रद्धानन्द को दी श्रद्धांजलि

स्वामी श्रद्धानन्द जी सामाजिक समरसता के अग्रदूत रहे -मीनाक्षी लेखी (केन्द्रीय विदेश राज्य मंत्री भारत सरकार)

स्वामी श्रद्धानन्द ने घर वापसी का मार्ग प्रशस्त किया -राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य



नई दिल्ली, शनिवार 23 दिसम्बर 2023, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में सुप्रसिद्ध स्वतंत्रता सेनानी, महान समाज सुधारक, गुरुकुल कांगड़ी के संस्थापक स्वामी श्रद्धानन्द सरस्वती का 97 वां बलिदान दिवस 14, महादेव रोड़, नई दिल्ली में सोल्लास मनाया गया। मुख्य अतिथि केन्द्रीय विदेश राज्यमन्त्री मीनाक्षी लेखी ने अपने संदेश में कहा कि स्वामी श्रद्धानन्द जी का जीवन सामाजिक समरसता को समर्पित था। उन्होंने कहा कि स्वामी जी ने गुरुकुल कांगड़ी हरिद्वार की स्थापना कर पुरातन गुरुकुल शिक्षा प्रणाली को पुनर्जीवित किया। स्वामी श्रद्धानन्द निर्भीक संन्यासी थे उन्होंने कई मोर्चों पर अंग्रेजी हकूमत से लोहा लिया। उनके जीवन से आज प्रेरणा लेने की आवश्यकता है। उन्होंने आगे कहा कि सर्व भवतु सुखिना की परंपरा से सनातन की रक्षा होगी महिला शिक्षा को आज भुला नहीं सकते अगर समाज में आगे बढ़ना है, स्वामी श्रद्धानन्द का बलिदान रंग लाया है जो आज हम स्वतंत्रता से यज्ञादि श्रेष्ठ कार्य कर सकते हैं। उन्होंने आगे कहा कि आज का युवा नशे की गिरफ्त में है इसलिए आर्य समाजियों को आह्वान किया अपने अपने क्षेत्र में नशा मुक्ति आंदोलन चलाएं। जिससे राष्ट्र की धरोहर युवा पीढ़ी सुरक्षित रह सके। समारोह अध्यक्ष शिक्षाविद अंजू मेहरोत्रा ने कहा कि स्वामी श्रद्धानन्द जी ने दलितोद्धार का सराहनीय कार्य किया और ऊंच नीच की दीवार को मिटाने में अहम भूमिका निभाई। उनके समाज उत्थान के योगदान को सदैव स्मरण रखा जायेगा। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि स्वामी जी ने धर्मांतरित हिन्दुओं का पुन शुद्धिकरण कर घर वापसी का मार्ग प्रशस्त किया व इसी के लिए बलिदान हो गए। उन्होंने महिलाओं की शिक्षा के लिए जालन्धर में महाविद्यालय की स्थापना की। वह सर्वदानी थे, उन्होंने गुरुकुल कांगड़ी की स्थापना के लिए अपनी कोठी व प्रेस बेचकर अपना सर्वस्व दान कर दिया। आचार्या श्रुति सेतिया के ब्रह्मत्व में यज्ञ सम्पन्न हुआ उन्होंने कहा कि जलियांवाला बाग हत्याकांड के बाद उन्होंने अमृतसर में कांग्रेस अधिवेशन कर अपनी निर्भीकता का परिचय दिया था। आचार्य गवेंद्र शास्त्री ने कहा कि स्वामी दयानन्द जी के प्रवचनों को सुनकर उनके जीवन में बदलाव आया और वे मुंशी राम से स्वामी श्रद्धानन्द बने उन्होंने आर्य समाज को कुशल नेतृत्व प्रदान किया और अनेकों गुरुकुलों की स्थापना की। पार्षद उमंग बजाज ने कहा कि महर्षि दयानन्द जी के बाद सबसे अधिक कार्य स्वामी श्रद्धानन्द जी ने संभाला। भाजपा नेता भारत मदान, पार्षद यशपाल आर्य, प्रवीण आर्य (गाजियाबाद) आदि ने भी अपने विचार रखे। गायक प्रवीण आर्या पिकी, विजय पाहुजा, नरेश चन्द्र आर्य, कैप्टन अशोक गुलाटी, प्रवीण आर्य, ऋचा गुप्ता, सुभाष दुआ, दया आर्या आदि ने मधुर गीत प्रस्तुत किये। इस अवसर पर मुख्य रूप से सर्वश्री यशवीर आर्य, अमर सिंह आर्य, महेन्द्र भाई, रामकुमार आर्य, वेद प्रकाश आर्य, प्रकाशवीर शास्त्री, राजेश मेंहदीरता, डा प्रमोद सक्सेना, चौधरी मंगल सिंह, यज्ञवीर चौहान, देवेन्द्र गुप्ता, ममता चौहान आदि उपस्थित रहे।

श्री अटल बिहारी वाजपेयी का जन्मोत्सव सम्पन्न



सोमवार 25 दिसंबर 2023, पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी जी के जन्मदिन पर DIAS इंस्टिट्यूट पूसा रोड नई दिल्ली में काव्य संध्या का आयोजन किया गया। ओम सपरा जी का स्वागत करते प्रदीप मिश्रा अजनबी। द्वितीय चित्र में अनिल आर्य संबोधित करते हुए।

केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् द्वारा कोरोना काल से 599वां वेबिनार सम्पन्न

‘आहार एक दवा’ पर गोष्ठी सम्पन्न

हमारी रसोई है सच्चा वैद्य –डॉ. भीम सोनी योगाचार्य

मंगलवार 26 दिसंबर 2023, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में ‘आहार एक दवा’ विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह कोरोना काल से 598 वाँ वेबिनार था। योगाचार्य डॉ. भीम सोनी ने कहा कि हमारी रसोई में सभी ओषधि उपलब्ध हैं जिन्हें हम अपना कर स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। उन्होंने कहा कि आहार को अपने जीवन में किस प्रकार से ठीक किया जाए और आहार विहार से अपना स्वास्थ्य किस प्रकार से सुधारा जाए इस पर बातचीत की एवं लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। हमारी रसोई से किस प्रकार हम मसालो, सब्जियों, फलों और खाने-पीने की वस्तुओं का प्रयोग करके अपने स्वास्थ्य को सही तरीके से प्राप्त कर सकते हैं। विभिन्न ऋतु में अपने भोजन को परिवर्तित करके स्वस्थ कैसे रहा जा सकता है। साथ ही भूख के अनुसार ही भोजन करने पर जोर दिया। मुख्य अतिथि आर्य नेता संजीव सेतिया व योगाचार्य रजनी चुग ने भी प्रकृति के अनुसार आहार विहार पर जोर दिया। परिषद् अध्यक्ष अनिल आर्य ने कुशल संचालन किया व राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने धन्यवाद ज्ञापन किया। गायिका प्रवीणा ठक्कर, रविन्द्र गुप्ता, जनक अरोड़ा, विजय खुल्लर, कौशल्या अरोड़ा, कमला हंस, प्रेम हंस (ऑस्ट्रेलिया), सुधीर बंसल, कमलेश चांदना आदि के मधुर भजन हुए।



597वें वेबिनार में स्वामी श्रद्धानन्द पर गोष्ठी सम्पन्न

त्याग बलिदान के पर्याय थे श्रद्धानन्द –आचार्य हरिओम शास्त्री

शुक्रवार 22 दिसंबर 2023, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में ‘स्वामी श्रद्धानन्द व्यक्तित्व व कृतित्व’ पर ऑनलाइन गोष्ठी आयोजित की गई। यह कोरोना काल से 597 वाँ वेबिनार था। वैदिक विद्वान आचार्य हरिओम शास्त्री ने कहा कि स्वामी श्रद्धानन्द जी का व्यक्तित्व निराला था एक बार में ही किसी को अपना बना लेता था। उन्होंने कहा कि स्वामी श्रद्धानन्द सरस्वती श्रद्धा और विश्वास तथा समर्पण की साक्षात् प्रतिमा थे। ऋषि दयानन्द जी से मिलने के बाद शनैरू शनैरू एडवोकेट मुंशीराम जी धीरे धीरे महात्मा मुंशीराम और फिर स्वामी श्रद्धानन्द सरस्वती के व्यक्तित्व के रूप में परिवर्तित होते गए। स्वामी दयानन्द जी के सत्यार्थ प्रकाश के तृतीय समुल्लास से प्रेरणा लेकर लाला मुंशीराम जी ने गुरुकुल आन्दोलन का सूत्रपात किया और सम्पूर्ण भारत में गुरुकुलों का जाल बिछा दिया। बिजनौर के जमींदार मुंशी अमनसिंह जी द्वारा दान में दिये गये सम्पूर्ण कांगड़ी गांव की 700 बीघे जमीन पर गुरुकुल खोलकर देश में शिक्षा का नया सूत्रपात किया। वे केवल शिक्षा क्षेत्र में ही नये प्रयोग के समर्थक नहीं थे बल्कि राजनीतिक और सामाजिक क्षेत्र में भी नया नया प्रयोग करते रहे। दिसंबर 1922 के गुरु के बाग वाले आन्दोलन में भी अपने आशीर्वाद देने अमृतसर पहुंचे थे। हिन्दू मुस्लिम एकता को बढ़ावा देने हेतु जामा मस्जिद और फतेहपुरी मस्जिद के मिनार पर जाकर मुसलमानों को देश के लिए अपने बलिदान देने की शिक्षा दी। जलियांवाला बाग कांड के बाद अमृतसर में अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी का अधिवेशन करने का सामर्थ्य किसी में भी नहीं था। उस समय की चुनौती को स्वीकार करके स्वामी श्रद्धानन्द सरस्वती जी ने उस प्राकृतिक और राजनैतिक विषम परिस्थिति में भी कांग्रेस का अखिल भारतीय अधिवेशन सफलता पूर्वक सम्पन्न कराया था। मुस्लिमों की शुद्धि आन्दोलन को लेकर कांग्रेस कमेटी से उनका मतभेद हो जाने पर उन्होंने कांग्रेस कमेटी से तुरंत ही त्यागपत्र दे दिया और बड़े ही जोर शोर से मुस्लिम बने मलकाने राजपूतों की शुद्धि का कार्य चलाया जिससे मुस्लिमों में नाराजगी फैल गई। कई मुस्लिम नेताओं ने उन्हें इस कार्यक्रम को रोकने को कहा परन्तु स्वामी श्रद्धानन्द सरस्वती जी ने उन्हें हिन्दुओं को मुसलमान बनाने को रोकने को कहा। साथ ही उनके रुकने पर ही शुद्धि आन्दोलन रोकने की बात कही। इस बात को मुसलमान नेता नहीं माने तो स्वामी जी ने भी उनकी बात नहीं मानी। इसी टकराव के परिणामस्वरूप अब्दुल रशीद नामक मदांध मुस्लिम युवक ने 23 दिसंबर 1926 ई. को स्वामी श्रद्धानन्द सरस्वती जी को गोलियों से शहीद कर दिया। ‘श्रद्धा और आनन्द की इक खान श्रद्धानन्द’ ‘थे।’ ‘धर्म पर जो हो गये बलिदान श्रद्धानन्द’ ‘थे।’ इन अमर आर्य बलिदानी स्वामी श्रद्धानन्द सरस्वती जी को शत शत नमन है। मुख्य अतिथि आर्य नेता सुरेंद्र बुद्धिराजा व अध्यक्ष सुधीर बंसल ने भी स्वामी जी के जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान किया। राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कुशल संचालन किया व राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने धन्यवाद ज्ञापन किया। गायिका प्रवीणा ठक्कर, रविन्द्र गुप्ता, ईश्वर देवी, उषा सूद, जनक अरोड़ा, राज श्री यादव, चन्द्रकांता गेरा, नरेश खन्ना आदि के सुन्दर भजन हुए।



जम्मू के कपिल बब्बर व यशोवीर आर्य का स्वागत



आर्य समाज जानीपूर कॉलोनी जम्मू से रुही बब्बर व कपिल बब्बर दिल्ली पधारे उनका अभिनंदन करते पिकी आर्य व अनिल आर्य। द्वितीय चित्र में जम्मू आर्य समाज जानीपूर कॉलोनी में यशोवीर आर्य जी के पहुंचने पर स्वागत करते हुए सुभाष बब्बर, मनोहर बब्बर व मुकेश मैनी।

आर्य समाज नोएडा में राष्ट्र रक्षा सम्मेलन सम्पन्न

आर्य समाज राष्ट्र रक्षा का सजग प्रहरी है –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य



नोएडा, शनिवार, 16/12/2023 को आर्य समाज, आर्ष गुरुकुल सेक्टर 33 नोएडा के त्रिदिवसीय वार्षिकोत्सव के दूसरे दिन डा जयेंद्र आचार्य के ब्रह्मत्व में गायत्री महायज्ञ हुआ, ऋत्विक् गायत्री मीना एवं ओंकार शास्त्री तथा वेदपाठ आर्ष गुरुकुल के ब्रह्मचारियों द्वारा किया गया। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने राष्ट्र रक्षा सम्मेलन में अपने उद्बोधन में कहा कि देश में जहां जहां हिंदु अल्पसंख्यक हुआ वहां वहां आतंकवाद और अलगाववाद बढ़ा है। आर्य समाज द्वारा राष्ट्र रक्षा सम्मेलन आयोजित करना इस बात का द्योतक है कि आर्य समाज राष्ट्र रक्षा के लिए चिंतित है, कांग्रेस के इतिहासकार डा सीता रमैया के अनुसार देश की आजादी के आंदोलन में सबसे ज्यादा जेल जाने वाले आर्य समाजी थे, अतः आर्य समाज के प्रत्येक कार्यकर्ता का कर्तव्य बन जाता है क्योंकि आर्य समाज राष्ट्र का सजग प्रहरी है। उन्होंने युवाओं को आर्य समाज से जुड़ने का आह्वान किया क्योंकि बिना युवाओं के कोई भी आंदोलन सफल नहीं हो सकता। सुप्रसिद्ध भजनोपदेशक सर्वश्री दिनेश पथिक, सुमित अंगिरस एवं अजय आर्य ने सम्मेलन में राष्ट्रभक्ति भक्ति के गीतों को गाकर भाव विभोर कर दिया। आर्य नेता ठाकुरविक्रम सिंह ने कहा कि हमें राज नीति से ऊपर उठकर राष्ट्र की रक्षा का संकल्प लेना होगा। आज समाज में अनेकों समस्याएं सिर उठा रही हैं जिसका समाधान केवल आर्य समाज के पास हैं। इस अवसर पर वैदिक विद्वान डा वेद पाल, स्वामी यज्ञ मुनि, प्रमोद शास्त्री आदि विद्वानों ने अपने विचार रखे। ब्रह्मचारी भरत एवं दीक्षित शास्त्री द्वारा स्वागत गान गाया गया। वैदिक गुरुकुल आश्रम धमथला की ब्रह्मचारियों द्वारा देशभक्ति गीत का प्रस्तुतिकरण देखने योग्य था। आर्ष गुरुकुल के मंत्री कैप्टन अशोक गुलाटी ने प्रांतीय मंत्री प्रवीण आर्य को एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम का कुशल संचालन डा जयेंद्र आचार्य ने किया। आर्य समाज की मंत्री गायत्री मीना ने सभी अतिथियों एवं दानदातों का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर मुख्यरूप से जिलाध्यक्ष यज्ञवीर चौहान, सुशील भाटिया चंडीगढ़, ओम सपड़ा, अनिल शास्त्री, रविन्द्र सेठ, नरेंद्र सूद, राकेश, दीपक, सन्यासी वृंद, अनंत राम, अशोक आनंद, शशि आनंद, सुशील कठपालिया, शकुंतला सेतिया, नरेन्द्र सूद, राज सरदाना, सीमा आर्या आदि उपस्थित रहे। शांतिपाठ एवं ऋषि लंगर के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

स्वामी श्रद्धानंद बलिदान दिवस पर शोभा यात्रा सम्पन्न



आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली राज्य के तत्वावधान में सोमवार 25 दिसंबर 2023 को नया बाजार दिल्ली से रामलीला मैदान अजमेरी गेट तक विशाल शोभा यात्रा का आयोजन किया गया। चित्र में कर्मठ कार्यकर्ता नरेंद्र गांधी (गुरुग्राम) को स्मृति चिन्ह भेंट करते अनिल आर्य, ओम सपरा। द्वितीय चित्र में संजय सोनी, आचार्य मेघश्याम वेदालंकार, शिवराज शास्त्री, डॉ. विपिन खेड़ा, अनिल आर्य, रामकुमार आर्य, मधुर प्रकाश आर्य, ओम सपरा आदि।

आर्य समाज सूर्य निकेतन में संगीत संध्या सम्पन्न



रविवार 24 दिसंबर 2023, माता सुशीला व आर्य वीर हरिदेव आर्य की पुण्य स्मृति में आर्य समाज सूर्य निकेतन पूर्वी दिल्ली में सरदार सुरेन्द्र सिंह गुलशन (जालन्धर) की भव्य संगीत संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ आचार्य महेन्द्र भाई ने यज्ञ के साथ किया व केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने अपनी शुभकामनायें प्रदान की। संजय आर्य ने संचालन किया एवं प्रधान यशोवीर आर्य ने सभी का स्वागत किया। आर्य नेत्री उषा कथूरिया ने अध्यक्षता की। प्रमुख रूप से माता राज कुमारी शर्मा, पूर्व विधायक नसीब सिंह, जितेंद्र भाटिया, महेश भार्गव, राजीव कोहली, सुदेश वीर आर्य, सुषमा वाही, निशा अग्रवाल दिनेश गुप्ता, लवली साहनी, एडवोकेट पराशर, राकेश अरोड़ा, संजय कपूर, चंद्रशेखर, हरदीप अमित सूरी, ईश नारंग, सुरेश आर्य, पिकी आर्य आदि उपस्थित थे।

केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में वार्षिक

अंतरराष्ट्रीय आर्य महा वेबिनार 26, 27, 28 जनवरी को होगा

‘अंतरराष्ट्रीय आर्य महा वेबिनार’ दिनांक 26, 27 व 28 जनवरी 2024 को ऑनलाइन Zoom पर होगा। सुबह दोपहर शाम 3 सत्र रहेगे यानी कुल 9 सत्र। हमारे यूट्यूब चैनल **Arya Yuvak Parishad** पर लाईव चलेगा। स्वयं जुड़े, अन्यों को शेयर करें एवं सब्सक्राइव करें। आपके सुझावों का स्वागत है —अनिल आर्य संयोजक—98680 51444, 9810117464

96वें बलिदान दिवस पर पं. रामप्रसाद बिस्मिल को दी श्रद्धांजलि

क्रांतिकारियों के आदर्श थे बिस्मिल —डा. जयेंद्र आचार्य

पं. रामप्रसाद बिस्मिल क्रांतिकारियों के सिरमौर रहे —राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

सोमवार, 18 दिसम्बर 2023, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में महान देश भक्त, क्रांतिकारी पं. राम प्रसाद बिस्मिल के 96 वें बलिदान दिवस पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह कोरोना काल से 596 वां वेबिनार था। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि बिस्मिल क्रांतिकारियों के सिरमौर थे व आर्य समाज के संस्थापक महर्षि दयानंद सरस्वती से प्रेरणा लेकर वह क्रांतिकारी बन गए और बिस्मिल से प्रेरणा पाकर अनेक नोजवान आजादी की लड़ाई में कूद पड़े। उनके घनिष्ठ मित्र अशफाकउल्ला खां भी उनके साथ कंधे से कंधा मिलाकर चले। उन्होंने सत्यार्थ प्रकाश से प्रेरणा लेकर महर्षि दयानन्द के बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया था और अनेकों युवा साथियों को लेकर आजादी की लड़ाई में कूद पड़े। देश की आजादी की लड़ाई को मजबूत करने के लिए हत्यारों और धन की आवश्यकता थी जिसे पूरा करने के लिए प्रसिद्ध काकोरी काण्ड को अंजाम दिया। देश के युवाओं के लिये उनका जीवन सदियों तक प्रकाश पुंज बना रहेगा। आज इतिहास को शुद्ध करके क्रांतिकारियों को सही सम्मान देने की आवश्यकता है, जिससे आने वाली पीढ़ियां उनके जीवन से प्रेरणा ग्रहण कर सकें। वैदिक विद्वान डा. जयेंद्र आचार्य (आर्य समाज, आर्ष गुरुकुल नोएडा) ने कहा कि अमर शहीद पंडित रामप्रसाद बिस्मिल समस्त क्रांतिकारियों के गुरु थे व देश की आजादी के लिए संघर्षरत गर्म दल के क्रांति के जनक थे। शाहजहांपुर की उर्वरा धरती में महान क्रांतिकारी पंडित रामप्रसाद बिस्मिल का जन्म हुआ। आर्य समाज शाहजहांपुर के सत्संग में स्वामी सोमदेव जी के प्रवचनों को सुनकर बालक बिस्मिल के मन पर गहरा प्रभाव पड़ा। उनसे प्रभावित होकर पंडित बिस्मिल ने सत्यार्थ प्रकाश पढा, जिसको पढ़ कर बिस्मिल का सम्पूर्ण जीवन बदल गया। नशे जैसी दुष्प्रवृत्ति में जकड़े नौजवानों ने सब बुराइयों को छोड़कर अपने जीवन को संयम तथा सदाचार के मार्ग पर लगा दिया। महर्षि दयानन्द को अपना गुरु मानकर देश को आजाद कराने का संकल्प लिया तथा सम्पूर्ण जीवन देश को आजाद कराने में लगा दिया तथा देश की आजादी की लड़ाई लड़ते लड़ते फाँसी के फंदे को चूम लिया। उन्होंने फाँसी के फंदे को चूमते हुए कहा था ‘मैं ब्रिटिश साम्राज्य का पतन चाहता हूँ’ उन्होंने कहा कि ‘जो फाँसी पर चढ़े खेल में उनको याद करें, जो वर्षों तक सड़े जेल में उनको याद करें’। उन्होंने युवाओं से बिस्मिल के जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान किया। परिषद के प्रांतीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि शहीद देश की अमानत है, समय समय पर उनको याद करके हम उनके जीवन से प्रेरणा लेकर नयी उर्जा का संचार कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि बिस्मिल पहले क्रांतिकारी थे जिनका वजन फाँसी वाले दिन बढ़ गया था। उन्होंने देश भक्ति से ओतप्रोत रचनाओं ‘तेरा वैभव अमर रहे मां, हम दिन चार रहें ना रहें’ एवं हे मातृभूमि तेरी, जय हो सदा विजय हो’ सुनाकर समा बांध दिया। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के महामंत्री महेन्द्र भाई ने कहा की राम प्रसाद बिस्मिल को वैदिक धर्म को जानने का सुअवसर प्राप्त हुआ। इससे उनके जीवन में नये विचारों और विश्वासों का जन्म हुआ। उन्हें एक नया जीवन मिला। उन्हें सत्य, संयम, ब्रह्मचर्य का महत्व आदि समझ में आया। मुख्य अतिथि आर्य नेता कृष्ण कुमार यादव व अध्यक्ष अजय चौधरी ने कहा कि बिस्मिल बहुत अच्छे शायर थे, उनका लिखा गीत ‘सरफरोशी की तमन्ना’ हर व्यक्ति की जुबान से गाया जाता है। बिस्मिल ने फाँसी से तीन दिन पहले जेल में अपनी आत्म कथा लिखी थी जो हर नोजवान को पढ़नी चाहिए। गायिका प्रवीणा ठक्कर, रविन्द्र गुप्ता, कृष्णा गांधी, जनक अरोड़ा, कौशल्या अरोड़ा, ईश्वर देवी, कमला हंस आदि के मधुर गीत हुए।

**अपना वजन कैसे कम करें? विषय पर गोष्ठी सम्पन्न**

सन्तुलित भोजन व व्यायाम आवश्यक —योगाचार्य अनिल रावत

शुक्रवार 15 दिसंबर 2023, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में ‘अपना वजन कैसे कम करें?’ विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह कोरोना काल से 595 वाँ वेबिनार था। योगाचार्य अनिल रावत (जयपुर) ने कहा कि आज हर व्यक्ति स्वास्थ्य और वजन को लेकर चिंतित है और बढ़ता वजन हर व्यक्ति के लिए चिंता का विषय है और यदि पेट सीने से बाहर निकल रहा है तो बिल्कुल भी हल्के में नालें। वजन घटाने के लिए कुछ भ्रांतियां हैं जिनके बारे में बताना चाहता हूँ—‘बहुत ज्यादा व्यायाम करना होगा।’ रात का खाना, मीठा, पसंद का खाना छोड़ना होगा। ‘निबू पानी, गर्म पानी आदि से वजन कम हो जाएगा।’ घूमने और एक्सरसाइज से वजन कम हो जायेगा। ये सभी भ्रांतियां हैं। वजन घटाने के लिए सिंपल 4 चीजों का ध्यान रखना होता है— 1. ‘संतुलित व्यायाम—’ जिसमें योगासन, कार्डियक, स्ट्रेथ, मेडिटेशन, प्राणायाम, हीलिंग, सूक्ष्म व्यायाम का समावेश हो। 2. ‘संतुलित खाना’— अपने पोषक तत्वों की पूर्ति करें— प्रोटीन, विटामिन, मिनरल, फाइबर, फैट, कार्बोहाइड्रेट ये सभी आवश्यकतानुसार लें। वजन अपने आप घटने लगेगा। 3. किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में करें। अपने आप नही करें। 4. लगातार पॉजिटिव माहोल में रहें जहां सब वजन घटा रहे हों। इन 4 स्टेप्स को लगातार फॉलो करते रहेंगे तो न केवल वजन घटेगा बल्कि आइडियल वेट और फिटनेस पर आ पाएंगे। ध्यान रखिए 98 : लोग यही गलती करते हैं इसलिए वजन नहीं घटा पाते। मुख्य अतिथि डॉ. रमेश कुमार (द्वारका) व सीमा स्वस्ति (रोहतक) ने भी स्वस्थ रहने के सूत्र समझाये। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के अध्यक्ष अनिल आर्य ने कुशल संचालन किया व राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने धन्यवाद ज्ञापन किया। गायिका प्रवीणा ठक्कर, रविन्द्र गुप्ता, जनक अरोड़ा, कौशल्या अरोड़ा, शोभा बत्रा आदि के मधुर भजन हुए।

