



॥ 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 9971467978 पर Paytm कर दें।

— अनिल आर्य

वर्ष-37 अंक-12 कार्तिक-2076 दयानन्दाब्द 197 16 नवम्बर से 30 नवम्बर 2020 (द्वितीय अंक) कुल पृष्ठ 4 वार्षिक शुल्क 48 रु. प्रकाशित: 16.11.2020, E-mail : yuva.udghosh1982@gmail.com aryayouthgroup@yahoo.com Website : www.aryayuvakparishad.com

7 नवम्बर 1966 के गौ भक्त बलिदानियों को दी गई श्रद्धांजलि

गौ वध पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया जाये —राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य
गौरक्षा हेतु गौपालन को बढ़ाना होगा —विनोद बंसल (राष्ट्रीय प्रवक्ता, विश्व हिन्दू परिषद्)

शनिवार 7 नवम्बर 2020, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में 7 नवम्बर 1966 के गौरक्षक बलिदानियों को श्रद्धांजलि अर्पित करने हेतु ऑनलाइन गोष्ठी का गूगल मीट पर आयोजन किया गया। उल्लेखनीय है कि 7 नवम्बर 1966 को संसद भवन पर स्वामी करपात्री जी, आर्य नेता रामगोपाल शालवाले, प्रो रामसिंह, शंकराचार्य निरंजन देव तीर्थ के नेतृत्व में गौ रक्षा हेतु आंदोलन किया गया था जिसमें हजारों लोग गोलियों से भून दिये गए थे उन गौ भक्तों की स्मृति में यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। परिषद् का कॅरोना काल में 116 वां वेबिनार था।

विश्व हिन्दू परिषद् के राष्ट्रीय प्रवक्ता विनोद बंसल ने कहा कि गौ रक्षा एवं गौ-संवर्द्धन आज देश की धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक, व्यवहारिक अनिवार्य आवश्यकता है गौ सनातन संस्कृति का स्तम्भ हैं और आज इनकी स्थिति दयनीय हो गई है सब सुखों को देने वाली हमारी गौ माता की हत्या कर दी जाती है। गौ पालन, गौ सेवा मानवीय सद्गुणों के विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। सिर्फ हिन्दू धर्म ही नहीं बल्कि सभी धर्मों में गौ की महत्ता और गौ रक्षा की बात कही गई है। गौ शालाओं को प्रतिदिन, प्रतिमाह सहायता करें जिससे उनका लालन पालन अच्छा हो सके। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि 7 नवम्बर 1966 को विभिन्न सम्प्रदाय के साधु-संन्यासियों ने पूरे भारत में गौ माता की हत्या पर प्रतिबन्ध लगाने का कानून बनाने की मांग को लेकर एक विशाल आन्दोलन किया था। 7 नवम्बर 1966 को संसद पर हुये ऐतिहासिक प्रदर्शन में देश भर के लाखों लोगों ने भाग लिया। तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के नेतृत्व वाली सरकार ने निहत्थे हिंदुओं पर गोलियाँ चलवा दी थी जिसमें अनेक गौ भक्तों का बलिदान हुआ था। उन सभी बलिदानियों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए उन्होंने केन्द्र सरकार से मांग की सम्पूर्ण भारत में कानून बनाकर गौ हत्या पर प्रतिबंध लगाया जाए। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि जिस प्रकार श्री राम मंदिर, धारा 370 सी ए ए जैसे निर्णय हुए हैं अब यह शुभ कार्य भी राष्ट्र वादी सरकार मोदी जी के करकमलों से ही होना है। प्रान्तीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि एक काम हम सभी कर सकते हैं कि प्लास्टिक की थैलियों को इधर उधर न फेंके क्योंकि गौ वंश ये सब निगल लेते हैं और बीमार हो जाते हैं। प्रधान शिक्षक सौरभ गुप्ता ने कहा कि गौ संवर्द्धन साहित्य का प्रचार प्रसार किया जाए, विद्यालयों में इस विषय को नैतिक शिक्षा से जोड़ा जाए जिससे वर्तमान पीढ़ी तथा आने वाली पीढ़ी में गाय के प्रति



(शेष पृष्ठ 3 पर)

प्रभु मिलन की राह पर गोष्ठी सम्पन्न

वेद मार्ग पर चलकर ही प्रभु मिलन सम्भव —विमलेश बंसल दर्शनाचार्य
पाखण्ड अंधविश्वास से बचने के लिए वेद मार्ग अपनाये —राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

वीरवार 5 नवम्बर 2020, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में प्रभु मिलन की राह विषय पर ऑनलाइन गूगल मीट पर गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह कोरोना काल में परिषद् का 115 वां वेबिनार था। वैदिक विदुषी विमलेश बंसल (दर्शनाचार्य) ने कहा कि एक मात्र वेद की राह ही प्रभु मिलन की राह है, क्योंकि ईश्वर की वाणी वेद है वेद में ईश्वर के अनेकानेक मन्त्र हैं ईश्वर के सच्चे स्वरूप को समझने ईश्वर की वाणी की समीपता करनी ही होगी नित्य स्वाध्याय सत्संग वेदानुकूल ग्रन्थों का स्वाध्याय करके ही परमात्मा की ओर बढ़ा जा सकता है। नित्य पंच महायज्ञ करना, पूरी दिनचर्या को प्रभुमय, जपमय, तपमय कर ही उस परमात्मा की राह को प्राप्त किया जा सकता है। परमात्मा ने स्वयं तक पहुंचने की स्वयं ही वेदमन्त्रों द्वारा अपनी राह सुझा दी है जिसकी वृहद व्याख्या दर्शन, उपनिषद्, ब्राह्मणग्रन्थों में ऋषियों महर्षियों ने खोली हुई है, आवश्यकता है सद्ग्रन्थों के साथ सत्संग कर स्वाध्याय रत हो वैसा आचरण बनाने की, ब्रह्मयज्ञ करते हुए निज आदर्श बनाने की, सभी को साथ ले वेद की ओर बढ़ने की। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि परमात्मा के प्रति पूर्ण समर्पण, आस्था, निष्ठा से ही उसे पाया जा सकता है। पाखण्ड अंधविश्वास व बाबाओं के चक्कर में न फंस कर सीधे परमात्मा से मिलन के लिए वेद मार्ग अपनाना चाहिए। वेद मार्ग के बिना कोई रास्ता नहीं है। प्रान्तीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि योग और ध्यान का निरंतर अभ्यास परमात्मा के समीप लाता है। अध्यक्षता करते हुए परिषद् के राष्ट्रीय मंत्री सुरेश आर्य ने अपने जीवन में प्रतिदिन यज्ञ को अपनाने पर जोर दिया। युवा गायिका दीप्ति सपरा, आशा आर्या, सुनीता बुग्गा, रवीन्द्र गुप्ता, रजनी गोयल, नरेश खन्ना, वीना वोहरा, जनक अरोड़ा आदि ने मधुर भजन सुनाये। परिषद् के महामंत्री महेंद्र भाई, आनन्द प्रकाश आर्य, उर्मिला आर्या, शोभा सेतिया, दुर्गेश आर्य, गौरव गुप्ता, प्रकाशवीर शास्त्री, सुदेश वीर आर्या आदि उपस्थित थे।



प्राचीन वैदिक पर्व दीपावली एवं ऋषि दयानन्द का महाप्रस्थान दिवस

—मनमोहन कुमार आर्य, देहरादून

स्वभाव से मनुष्य सुख प्राप्ति का इच्छुक रहता है। वह नहीं चाहता कि उसके जीवन में कभी किसी भी प्रकार का दुःख आये। सुख प्राप्ति के लिये सद्कर्म व धर्म के कार्य करने होते हैं। अतः सत्कर्मों से युक्त प्राचीन वेदों पर आधारित वैदिक धर्म का पालन करते हुए मनुष्य अपने जीवन में सुखों की अभिव्यक्ति के लिये पर्वों को मनाते हैं। हमारे देश में मुख्य पर्व चार ही होते हैं। इन्हें श्रावणी या रक्षाबन्धन, विजयादशमी, प्रकाश पर्व दीपावली तथा होली के नाम से जानते हैं। हमारे देश में आदि काल से महाभारत काल तक वर्णव्यवस्था रही है। प्राचीन ग्रन्थ मनुस्मृति में इसका उल्लेख मिलता है। प्राचीन वर्ण व्यवस्था मनुष्य के गुण, कर्म व स्वभाव पर आधारित थी। वेदों तथा वैदिक साहित्य में सबको वेदों सहित ज्ञान विज्ञान को अर्जित करने का अधिकार था। शिक्षा सबके लिये पक्षपातरहित तथा अनिवार्य होती थी। वर्ण शिक्षा प्राप्ति के पश्चात् किसी मनुष्य की योग्यता व उसके कार्यों वा व्यवसाय को प्रदर्शित करता था जिसका चुनाव मनुष्य स्वयं व उसकी योग्यता के आधार पर उसके आचार्य करते थे।

समाज में चार वर्ण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य तथा शूद्र होते थे। ब्राह्मण का कार्य ज्ञान व विज्ञान की उन्नति सहित वेदों का पढ़ना, पढ़ाना, यज्ञ करना व कराना तथा दान देना व लेना होता था। हमारे सभी ऋषि मुनि, योग साधक तथा उपाध्याय व अध्यापक ब्राह्मण कहलाते थे। वैदिक काल में जन्मना जाति व्यवस्था का कहीं उल्लेख नहीं मिलता। रामायण एवं महाभारत हमारे प्राचीन सामाजिक व्यवस्था के इतिहास ग्रन्थ हैं। इनमें कहीं जन्मना जातिवाद की गन्ध भी नहीं है। यह भी सत्य है कि इन रामायण एवं महाभारत आदि ग्रन्थों में मध्यकाल के आचार्यों ने अपनी वेद विरोधी मान्यताओं व परम्पराओं को मानने व मनवाने के लिये प्रक्षेप किये जिससे लोगों में भ्रान्तियां उत्पन्न हुईं। इसके प्रभाव से समाज में विकृतियां आईं परन्तु मूल वेद और वैदिक साहित्य कभी किसी प्रकार की ज्ञान विरुद्ध परम्परा के पोषक नहीं रहे। वेदों में शुद्ध ज्ञान है जिसका पालन करना सब मनुष्यों का धर्म होता है और यह पूर्णतया पक्षपातरहित होने से इसमें किसी भी मनुष्य को किसी भी प्रकार की शंका एवं विरोध न होकर सन्तोष ही होता है। वैदिक वर्णव्यवस्था में सबको समान रूप से उन्नति के अवसर मिला करते थे। ब्राह्मण वेदों के ज्ञानी होते थे और समाज का उपकार करने के लिये इतर तीन वर्णों को शिक्षित करते व उन्हें उनके जीवन में उपस्थित क्षमताओं को विकसित करके उन्हें समाज के लिये लाभकारी बनाते थे। ब्राह्मण श्रावणी पर्व को मनाते हैं जिसके केन्द्र में ज्ञान व विज्ञान के विस्तार की भावना को केन्द्रित किया जाता था। यह पर्व सभी गुरुकुलों के ब्रह्मचारी अपने आचार्यों तथा समाज में पुरोहित वर्ग मनाता था जिसमें अन्य सभी वर्णों का सहयोग रहता था।

ब्राह्मण वर्ण से इतर क्षत्रिय विजयादशमी पर्व को मनाते थे जिसमें देश व समाज की रक्षा के विषयों में रखकर कार्यक्रमों को आयोजित किया जाता था। इसी प्रकार से वैश्य जिसमें व्यापारी, कृषक तथा गोपालक आदि आते हैं, दीपावली का पर्व मनाते थे। वैदिक काल में सभी पर्वों को मनाते हुए परिवारों में अग्निहोत्र यज्ञ किये जाते थे और मिष्ठान्न बनाकर उसका वितरण किया जाता था। सामाजिक उन्नति के अनेक कार्य किये जाते थे। लोग आपस में मिलते थे, शुभकामनाओं का आदान प्रदान करते थे और एक दूसरे से मिलकर परस्पर कुशल क्षेम पूछते थे। इन पर्वों को मनाने में किसी भी प्रकार के अन्धविश्वासों व सामाजिक कुरीतियों का कोई स्थान नहीं होता था। सभी परम्परार्ये ज्ञान पर आधारित होती थी जिससे समाज में सुख का वातावरण उत्पन्न होता था। दीपावली कार्तिक अमावस्या पर मनाया जाता था। इस अवसर लोग अपने घरों पर चावल की नई फसल से उत्पन्न खील को बना कर यज्ञों में गोघृत के साथ मिलाकर इसकी आहुतियां देते थे तथा उकसा भक्षण करते व परस्पर वितरण आदि की परम्परा भी रही है। इससे समाज में एकरसता उत्पन्न होती थी। दीपावली के अवसरों पर ग्राम व नगर सभी स्थानों के लोग अपने घरों को लिपाई व पुताई, रंग-रोगन आदि करके स्वच्छ करते थे। नये वस्त्रों को धारण करते थे। आगे शीतकाल से बचाव के उपयों पर विचार करते थे और घरों में प्रसन्नता के चिन्ह रंगोली आदि बना कर प्रसन्न होते थे। रात्रि को अपने अपने घरों में सभी स्थानों पर दीपक जलाकर प्रकाश किया जाता था। दीपावली के अवसर पर यज्ञ करना एवं प्रकाश करने के लिए दीप जलाना तो उचित होता है परन्तु पटाखें जलाना उचित नहीं होता। इसका कारण यह है कि इससे हमारी वायु जिसे हम अपने शरीर व फेफड़ों में श्वास लेकर भरते हैं तथा जिससे हमारा रक्त शुद्ध होता है और हम स्वस्थ रहते हैं, वह प्राणवायु प्रदुषित होकर हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिप्रद हो जाती है। अतः जहां तक हो सके पटाखों को जलाने सहित ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिये जिससे कि वायु व जल आदि में प्रदुषण हो। दीपावली का पर्व उत्साह व उमंग से अपने घरों को स्वच्छ करके, यज्ञ करके तथा रात्रि में दीपक जला कर मनाना चाहिये। मिष्ठान्न का अपने मित्रों व सभी पड़ोसियों में वितरण करना चाहिये। यही दीपावली मनाने का उचित तरीका है। वैश्य व वाणिज्य से जुड़े लोग इस दिन अपने व्यवसाय के विषय में विचार कर हानि, लाभ तथा उसके विस्तार पर विचार कर सकते हैं।

दीपावली के ही दिन वैदिक धर्म, संस्कृति तथा ईश्वरीय ज्ञान वेद के पुनरुद्धारक, समाज सुधारक, देश को स्वदेशी राज अर्थात् आजादी के मन्त्रदाता, शिक्षा व ज्ञान के विस्तार के प्रणेता, अज्ञान व अन्धविश्वासों को दूर करने के लिए कृतसंकल्प व इसके लिये अहर्निश कार्य करने वाले ऋषि दयानन्द का मोक्ष व निर्वाण दिवस है। इसे 'महाप्रस्थान' दिवस भी कहा जाता है। इससे पूर्व ऋषि दयानन्द जैसे किसी विदित ऋषि या महापुरुष ने न तो उनके जैसे कार्य किये और न ही उनकी तरह से अपने देह का त्याग किया। उन्होंने देहत्याग करते हुए कहा था कि 'हे ईश्वर! तुने अच्छी लीला की, तेरी इच्छा पूर्ण हों।' किसी मनुष्य के ईश्वर विश्वास का यह अपूर्व उदाहरण है। इसके बाद तो ऋषि के अनेक अनुयायियों ने अपने मृत्यु समय ईश्वर को स्मरण करते हुए प्रसन्नतापूर्वक अपने प्राणों का त्याग किया।



ऋषि दयानन्द के आविर्भाव के समय देश परतन्त्र होने सहित धार्मिक व सामाजिक अन्धविश्वासों से ग्रस्त था। विद्या व शिक्षा का समाज में उचित प्रचार नहीं था। अन्धविश्वासों, कुरीतियों की भरमार थी। जन्मना जातिवाद ने मनुष्य समाज को आपस में बांटा हुआ था। छुआछूत, अन्याय व शोषण का बोलबाला था। बाल विवाह, बाल विधवाओं की दयनीय दशा आदि ने मनुष्य जाति को कलंकित किया हुआ था। ऐसे समय में ऋषि दयानन्द ने वेदों के आधार पर धर्म का सत्य स्वरूप प्रस्तुत कर उसका जन-जन में प्रचार किया। सभी अन्धविश्वासों एवं मिथ्या परम्पराओं को दूर किया। बाल विवाह का निषेध करने सहित पूर्ण युवावस्था में गुण, कर्म व स्वभाव के आधार पर विवाह करने का सर्वत्र प्रचार किया। विधवाओं को उनके सभी मानवोचित उचित अधिकार प्रदान करायें। आपदधर्म के रूप में पुनर्विवाह को भी स्वीकार किया।

देश को आजाद कराने के लिये ऋषि दयानन्द ने स्वदेशीय राज्य को सर्वोपरि उत्तम बताया। ईश्वर की वैदिक रीति से सन्ध्या, पूजा या उपासना सहित वायु शोधक तथा ज्ञान प्रापक वैदिक अग्निहोत्र यज्ञों को प्रचलित किया। लोगों की अविद्या दूर करने के लिये सत्यार्थप्रकाश जैसा एक अपूर्व क्रान्तिकारी ग्रन्थ दिया। मनुष्य के अधिकांश दुःखों का कारण अविद्या होती है। ऋषि दयानन्द ने अविद्या को पूर्णतया दूर करने वाला ग्रन्थ सत्यार्थप्रकाश रचा व हमें प्रदान किया जिससे आज हम अविद्या से मुक्त हो सके हैं। सत्यार्थप्रकाश ऐसा ग्रन्थ है जो सत्य धर्म से परिचित कराने व उसके पालन का विधान करता है और मनुष्यों को सभी अन्धविश्वासों से दूर व मुक्त करता है। ऐसे अनेकानेक कार्य ऋषि दयानन्द तथा उनके द्वारा स्थापित वेद प्रचार आन्दोलन नामी संस्था आर्यसमाज व उनके अनुयायियों ने किये। उनके प्रयत्नों से ही देश में अन्धविश्वास व सामाजिक कुरीतियां दूर हुई हैं। विद्या व ज्ञान का प्रचार प्रसार हुआ है। हमारा देश आध्यात्म से ओतप्रोत विश्व का एक प्रतिष्ठित देश बना है। ऋषि की इन देनों के कारण ही दीपावली पर्व को उनके मोक्ष व निर्वाण दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। इस दिन लोग घरों की शुद्धि कर विशेष अग्निहोत्र यज्ञ करते और आर्यसमाजों में ऋषि जीवन की प्रासंगिकता तथा देश व समाज के निर्माण में उनके योगदान की चर्चा करते हैं। सभी वेद धर्म प्रेमी सभी प्रकार के अन्धकार को दूर कर ज्ञान को प्राप्त करने का संकल्प लेते हैं। सत्य का ग्रहण एवं असत्य का त्याग करने की प्रतीज्ञा भी करते हैं। इसी प्रकार से दीपावली पर्व को मनाना उचित प्रतीत होता है।

हमें लगता है कि दीपावली के दिन सभी देशवासियों को सत्यार्थप्रकाश को पढ़ने का संकल्प लेकर तथा इस संकल्प पूरा करने का मन में उत्साह भरकर पर्व को मनाने से हमें जन्म जन्मान्तर में अवर्णनीय लाभ होगा। इसका कारण यह है कि हमारा भविष्य हमारे वर्तमान के निर्णय व कार्यों का परिणाम होता है। इसी प्रकार से हमें दीपावली पर्व को मनाना चाहिये जिससे हमारा समाज विश्व का उन्नत समाज बने तथा हमारा देश भौतिक व आध्यात्मिक दृष्टि से विश्व का सबसे शक्तिशाली राष्ट्र बनने सहित सभी प्रकार के अज्ञान, अविद्या व अन्धविश्वासों सहित कुरीतियों व मिथ्या परम्पराओं से पूर्णतया मुक्त हो।

पता: 196 चुक्खूवाला-2, देहरादून-248001, फोन:09412985121

घुटनों के दर्द कारण व निवारण पर गोष्ठी सम्पन्न

दैनिक व्यायाम व वजन नियंत्रण से बचाव सम्भव है —डॉ रमाकान्त गुप्ता (ऑर्थोपेडिक सर्जन)
वैदिक जीवन शैली सर्वोत्तम है —राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

सोमवार 9 नवम्बर 2020, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में घुटनों के दर्द कारण व निवारण विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन गूगल मीट पर किया गया। यह परिषद का 117वां वेबिनार था। मुख्य वक्ता डॉ रमाकान्त गुप्ता (सीनियर ऑर्थोपेडिक सर्जन) ने कहा कि घुटनों में दर्द की समस्या आज केवल बड़े-बुजुर्गों तक ही सीमित नहीं रह गई अपितु किसी भी आयु के व्यक्ति में ये समस्या देखने को मिल रही है। घुटने का दर्द कई कारणों से हो सकता है जैसे लिगामेंट मोच और मांसपेशियों में खिंचाव, गठिया, लम्बे समय तक लगातार खड़े होने के कारण, थाइरोइड, अधिक वजन, यूरिक एसिड के बढ़ने के कारण, पानी का कम उपयोग या कैल्शियम की कमी। घुटने के दर्द को आसानी से कुछ घरेलू उपाय से ठीक किया जा सकता है। सीढ़ी का प्रयोग धीरे धीरे करें, दूध, दही, पनीर आदि का सेवन बढ़ाये, गर्म ठण्डे कपड़े से सिकाई करे, सूक्ष्म व्यायाम, वजन को कम करना व भारतीय पद्धति के शौचालय का प्रयोग करने से बचाव हो सकता है। उन्होंने कहा कि दैनिक हल्का व्यायाम, सैर करने व संतुलित भोजन से घुटने ठीक रहेंगे। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि स्वास्थ्य एक व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक बेहतरी को संदर्भित करता है। एक व्यक्ति को अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेते हुए तब कहा जाता है जब वह किसी भी शारीरिक बीमारियों, मानसिक तनाव से रहित होता है और अच्छे पारस्परिक संबंधों का आनंद उठाता है। वैदिक संस्कृति अपनाते से जीवन शैली में विकास होता है और लंबी आयु तक जीवन को स्वस्थ रहकर जिया जा सकता है। वेद भी जीवेम शरद शतम यानी 100 वर्ष तक स्वस्थ रह कर जीने की कामना करते हैं। गोष्ठी अध्यक्ष आर्य नेता विजय आर्य (मंत्री आर्य समाज नरवाना) ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए स्वस्थ रहने के लिए योग, प्राणायाम व प्राकृतिक जीवन शैली अपनाने पर बल दिया। प्रान्तीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि खराब जीवन शैली, खराब खानपान और शारीरिक श्रम न करने के कारण कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है घुटनों के दर्द में सामान्य व्यायाम व योग जैसे मकरासन, गरुडासन, वीरासन आदि से लाभ सम्भव है। प्रधान शिक्षक सौरभ गुप्ता ने कहा कि प्रतिदिन 20 से 25 मिनट तक चलने का अभ्यास सभी को करना चाहिए साथ ही सुखासन में बैठे घुटनों के दर्द में लाभ मिलेगा। गायिका दीप्ति सपरा, पुष्पा शास्त्री, रविन्द्र गुप्ता, किरन सहगल, संध्या पाण्डेय, आचार्या धर्मरक्षिता शास्त्री, रजनी गोयल, सुषमा बुद्धिराजा, सुषमा गुगलानी, जनक अरोड़ा आदि ने मधुर गीतों से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। मुख्य रूप से आचार्य महेन्द्र भाई, देवेन्द्र गुप्ता, अनिता रेलन, अंजू बजाज, राजश्री यादव, प्रकाशवीर शास्त्री, सुरेश आर्य, यज्ञवीर चौहान, सुरेन्द्र शास्त्री आदि उपस्थित थे।



113 वां आर्य वेबिनार सौल्लास सम्पन्न

परिपक्वता, अनुभव व ज्ञान का भंडार है वृद्धावस्था —राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य
वृद्धावस्था में सात्विक, हल्के आहार व व्यायाम आवश्यक —डॉ सुषमा आर्या (आयुर्वेदाचार्या, NDDY)

रविवार 1 नवम्बर 2020, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में वृद्धावस्था के रोग व उपचार विषय पर आर्य गोष्ठी गूगल मीट पर आयोजित की गई। यह कॅरोना काल में परिषद का 113वां वेबिनार था। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि जीवन का स्वर्णिम काल है वृद्धावस्था। यह एक ऐसी स्थिति है जब व्यक्ति सारा जीवन परिश्रम करने के बाद सहसा अपने जीवन की यात्रा को पूर्ण कर विश्राम के पल बिताता है साथ ही इसके कुछ अन्य परिणाम भी होते हैं जैसे दूसरों पर अवलम्बित एवं शरीर बल से क्षीण होने के कारण असमर्थ पाने लगता है। वृद्धावस्था में शरीर का ध्यान अधिक रखना पड़ता है। योग व्यायाम, प्राकृतिक जीवन शैली से विभिन्न प्रकार के अनचाहे रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। यह परिपक्वता, ज्ञान व अनुभव का भंडार होता है जिससे समाज को लाभ व बुजुर्गों को सम्मान देना चाहिए, यही हमारी संस्कृति है। मुख्य वक्ता आयुर्वेदाचार्या डॉ सुषमा आर्या ने कहा कि वृद्धावस्था तक आते आते मानव शरीर थकने लगता है, शारीरिक क्रियाएं आयु के साथ साथ शरीर को शिथिल करने लगती हैं। जो झुर्रियों के रूप में स्पष्ट होने लगती हैं इस अवस्था में खान-पान का रखें विशेष ध्यान जीवन में आहार-विचार-संस्कार का विशेष महत्व होता है, इसलिए हमें वृद्धावस्था में सबसे पहले अपने आहार को सात्विक बनाना चाहिए। व्यायाम और योग का सहारा लें, सुबह की सैर जरूरी, नकारात्मक विचारों से दूर रहें, अकेलेपन को दूर करने के लिए परिवार से बात करें, संगीत सुने इन सभी उपाय से आप मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रहेंगे। साथ ही दैनिक दिनचर्या में हल्के व्यायाम व हल्के पाचक भोजन का भी ध्यान रखना आवश्यक है। घर में रहकर भी घर से दूर यानी बच्चों से टोकाटाकी बन्द कर दे वानप्रस्थ आश्रम का जीवन जिये तो सुखी जीवन व्यतीत होगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए स्वदेशी फार्मसी हरिद्वार के निदेशक डॉ आर के आर्य ने कहा कि आयुर्वेद स्वस्थ रहने का आधार है, घर में रखी छोटी छोटी दवाइयां दैनिक जीवन में स्वस्थ रहने में सहायक होती हैं, आर्थिक परेशानी व डॉक्टरों के बिल से बचाव हो सकता है। प्रान्तीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि योगाभ्यास से अंगों और मांसपेशियों को सर्वाधिक पोषण मिलता है, रक्त संचरण सुधरता है और विष कण तथा व्यर्थ पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं। योग आसनों के खिंचाव चरण में शरीर के कोषों के मध्य मूल आधार पर हल्का दबाव पड़ता है। प्रधान शिक्षक सौरभ गुप्ता ने कहा कि योग का नियमित अभ्यास वृद्धावस्था में मानव-शरीर को ओजस्वी, लचीला और स्वस्थ बनाये रखता है। परिवार में बच्चों को अपने वृद्ध जनों की सेवा सत्कार करना चाहिए और उनके साथ समय व्यतीत करना चाहिए। युवा गायिका दीप्ति सपरा, बिन्दु मदान, रविन्द्र गुप्ता, प्रतिभा सपरा, जनक अरोड़ा, उर्मिला आर्या, पुष्पा चुघ आदि ने गीतों के माध्यम से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। प्रमुख रूप से आनन्द प्रकाश आर्य, देवेन्द्र गुप्ता, डॉ अनुराधा आनन्द, मधु खेड़ा, प्रेम सबरवाल, सुरेश आर्य, यज्ञवीर चौहान, सुरेन्द्र शास्त्री, राजश्री यादव आदि उपस्थित थे।



(पृष्ठ 1 का शेष)

प्रेम, महत्व तथा सम्मान की भावना को जागृत किया जा सके। आर्य नेता ओम सपरा, आनन्द प्रकाश आर्य, विमलेश बंसल ने भी इस अवसर पर अपने विचार प्रस्तुत किये। कार्यक्रम की अध्यक्षता सोमनाथ पुरी ने की। गायिका बिन्दु मदान, संध्या पाण्डेय, विचित्रा वीर, प्रतिभा सपरा, जनक अरोड़ा, चंद्रकांता आर्या, रजनी गोयल, उषा आहूजा, प्रतिभा कटारिया, सुषमा बुद्धिराजा, अनिता रेलन आदि ने कविता व गीतों के माध्यम से गौमाता का गुणगान किया। मुख्य रूप से डॉ आर के आर्य, सत्यभूषण आर्य, देवेन्द्र गुप्ता, राजश्री यादव, प्रकाशवीर शास्त्री, सुरेश आर्य, यज्ञवीर चौहान, सुरेन्द्र शास्त्री आदि उपस्थित थे।

पारिवारिक सुख शान्ति पर आर्य गोष्ठी सम्पन्न

क्षमा व सहनशीलता से ही परिवार बनता है –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य
आपसी तालमेल से ही परिवार खुशहाल रहता है –स्वामी शान्तानन्द (अहमदाबाद)

मंगलवार 3 नवम्बर 2020, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में पारिवारिक सुख शान्ति के उपाय विषय पर आर्य गोष्ठी गूगल मीट पर आयोजित की गई। यह कोरोना काल में परिषद् का 114वां वेबिनार था। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि परिवार समाज की एक इकाई है। परिवारों से मिलकर ही समाज का निर्माण होता है। अगर परिवार के सभी सदस्य स्वस्थ व खुशहाल होंगे, तो समाज भी खुशहाल होगा। पारिवारिक सुख और शान्ति के लिए परिवार के सदस्यों के मध्य आपसी स्नेह, विश्वास और सम्मान आवश्यक है। जैसे-बोएंगे, वैसा कार्टेगेश के सर्वकालिक सत्य के आधार पर यह कहा जा सकता है कि हमारा जो व्यवहार दूसरों के प्रति होगा, वही हमें भी प्रतिफल में मिलेगा। अगर परिवार के सदस्य आपस में प्रेम से रहेंगे, मेलजोल से रहेंगे तो परिवार में भी सुख व शान्ति का वास होगा। मुख्य वक्ता स्वामी शान्तानन्द आर्य (रोजड़ आश्रम, अहमदाबाद) ने कहा कि खुशहाल पारिवारिक जीवन के लिए आवश्यक है कि पहले शान्ति रहे। जहाँ शान्ति है वहाँ विकास है। जहाँ विकास है वहाँ सुख है। इसलिए अमूल्य शान्ति के लिए सबसे पहले हमें अपने आप को देखना होगा। अपने बारे में जानना होगा। शान्ति का सागर परमात्मा है। हम आत्माएँ परमात्मा की संतान हैं। जब हमारे अंदर शान्ति आएगी तो हमारा विकास होगा। धन-दौलत और संपदा से संसाधन खरीदे जा सकते हैं परंतु शान्ति नहीं। हम यही सोचते रह जाते हैं कि यह कर लूंगा तो शान्ति मिल जाएगी। आवश्यकताओं को पूरा करते-करते पूरा समय निकल जाता है और न तो शान्ति मिलती है और न ही खुशी। परिवार के मुखिया का व्यवहारिक व सामाजिक न होना, परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होना, परिवार में बच्चों का लालन पालन ठीक से न होना, घर की गृहणी में सामाजिक व नैतिक मूल्यों की कम समझ, परिवार के सदस्यों में आपसी प्रेम का अभाव इन कारणों का निवारण कर परिवार की सुख शान्ति को बनाये रखा जा सकता है। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए आर्य नेता जवाहर भाटिया ने सभी का आभार व्यक्त किया साथ ही कहा कि परिवार में शान्ति के आधार आपसी तालमेल को बनाये रखना चाहिए। प्रान्तीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि जिस परिवार के सदस्यों में तालमेल अच्छा होता है। एक दूसरे की भावनाओं को समझते हैं। वहाँ सुख का वातावरण होता है। ऐसा परिवार स्वर्ग के समान है जहाँ छोटे, अपनों से बड़ों का सम्मान करते हैं व बड़े अपने से छोटों की भावनाओं को समझते हैं। प्रधान शिक्षक सौरभ गुप्ता ने कहा कि परिवार की सुख-शान्ति बनाए रखने के लिए परिवार में सभी को एक दूसरे के प्रति प्रेमभाव रखना चाहिए और एक दूसरे का सहयोग करना चाहिए। स्वतंत्रता सेनानी भाई परमानन्द जी की जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। युवा गायिका दीप्ति सपरा, वीना वोहरा, कृष्णा गाँधी, रविन्द्र गुप्ता, उर्मिला आर्या, बिंदु मदान आदि ने गीतों के माध्यम से सभी को भावविभोर कर दिया। प्रमुख रूप से विमलेश बंसल, आनन्द प्रकाश आर्य, देवेन्द्र गुप्ता, सुरेश आर्य, यज्ञवीर चौहान, सुरेन्द्र शास्त्री आदि उपस्थित थे।



कोरोना काल में 118 वां आर्य वेबिनार सम्पन्न

ईश्वर की प्राप्ति के लिए अटूट विश्वास व समर्पण आवश्यक –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

बुधवार 11 नवम्बर 2020, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में 'ईश्वर प्राप्ति के साधन' विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन गूगल मीट पर किया गया। परिषद् का कोरोना काल में 118वां वेबिनार था। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि ईश्वर सचिदानन्द स्वरूप है। योग, सन्ध्या, उपासना आदि साधनों को अपनाते हुए ईश्वर प्राप्ति की ओर आगे बढ़ना है। हमें ऐसे लोगों की ही संगति करनी चाहिये जो सच्चे आस्तिक व ईश्वरोपासक हों। हमें ईश्वरोपासना व स्वाध्याय आदि साधना करते हुए दूसरे अज्ञानी व धर्म से अपरिचित व्यक्तियों को भी ईश्वर व उसकी उपासना की सही विधि का ज्ञान करवाना चाहिए। यह कर्तव्यबोध वेदाध्ययन और ऋषि दयानन्द जी के साहित्य को पढ़ने पर विदित होता है। ईश्वर की प्राप्ति में यज्ञ व ध्यान, योग भी साधन हैं। कार्यक्रम के अध्यक्ष आर्य नेता अर्जुनदेव दुरेजा, (प्रधान, आर्य समाज मॉडल टाउन, सोनीपत) ने कहा कि हमें अपने आचरण को सुधारना होता है और ईश्वर की प्राप्ति के लिए साधना करनी होती है। साधना यही है कि हमें सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय करते हुए ईश्वर के स्वरूप व उसके गुण, कर्म, स्वभाव पर अधिक से अधिक विचार व चिन्तन करें। इसके साथ ही हमें ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना व उपासना करनी होगी जिसके लिए ऋषि दयानन्द ने सन्ध्या पद्धति की रचना की थी। प्रान्तीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि ईश्वर ही जीवात्माओं के कर्मानुसार भिन्न-भिन्न योनियों में उनके जन्म-मरण की व्यवस्था करता है। हम ऋषि दयानन्द के सत्यार्थप्रकाश और अन्य आर्ष ग्रन्थों को पढ़ें। ऐसा करने से हम ईश्वर को जान सकते हैं। प्रधान शिक्षक सौरभ गुप्ता ने कहा कि अष्टांग योग द्वारा समाधि की स्थिति प्राप्त की जा सकती है। जिससे मोक्ष अवस्था में ये आत्मा परमात्मा में विलीन हो जाता है। गायिका सुमन गुप्ता, रविन्द्र गुप्ता, संध्या पाण्डेय, आचार्य धर्मरक्षिता शास्त्री, रजनी गोयल, सुषमा गोगलानी, राजश्री यादव, नरेश प्रसाद, प्रतिभा सपरा, वीरेन्द्र आहूजा, आशा आर्या आदि ने मधुर गीतों से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। मुख्य रूप से आनन्द प्रकाश आर्य, हरि चंद स्नेही, देवेन्द्र गुप्ता, प्रकाशवीर शास्त्री, सुरेश आर्य, यज्ञवीर चौहान, सुरेन्द्र शास्त्री आदि उपस्थित थे।



मित्र संगम पत्रिका के सम्पादक प्रेम वोहरा नहीं रहे

सरलता, समानता, मित्रता के पर्याय थे प्रेम वोहरा जी –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य
साहित्यिक जगत के मूक सेवक थे प्रेम वोहरा-ओम सपरा

मंगलवार, 10 नवम्बर 2020, मित्र संगम पत्रिका के संपादक प्रेम वोहरा के निधन पर गूगल मीट पर ऑनलाइन श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि प्रेम वोहरा जी सरल, मिलनसार, हंसमुख स्वभाव के व्यक्ति रहे। आकाशवाणी दिल्ली में प्रोड्यूसर व सहायक केंद्र निदेशक पद पर रहे और सेवानिवृत्त हुए। आप पूरी लगन और निष्ठा से गत 49 वर्ष से मित्र संगम पत्रिका का सफल व नियमित प्रकाशन कर रहे थे। आचार्य शास्त्री जी ने आध्यात्मिक प्रवचन दिया और शान्ति पाठ किया। प्रेम वोहरा का कोरोना के कारण दिनांक ३० अक्टूबर, २०२० को एक्शन बाला जी हॉस्पिटल में प्रातः निधन हो गया था। अनिल आर्य ने कहा कि आप मानवता के उपासक व समाज को जोड़ने का कार्य कर रहे थे, आप पूरे विश्व को एक परिवार मानते थे। प्रेम वोहरा के निधन से एक निश्चल लेखक, पत्रकार, साहित्यकार, नाटक निर्माता, सभी का अजातशत्रु की रिक्ति हुई है। आर्य समाज की ओर से विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। सभी मित्रों और संबंधियों ने उनके सुपुत्र हर्ष वोहरा, बहु सिम्मी वोहरा, पौत्र सागर वोहरा और अन्य परिजनों को सांत्वना प्रकट की गई। पूर्व स्पेशल मेट्रोपॉलिटन मजिस्ट्रेट और संस्था के साहित्य सचिव ओम सपरा ने उनके निधन को साहित्यिक जगत की हानि बताया। वे हिन्दी साहित्य के मौन साधक थे। स्वभाव से कबीर की तरह फक्कड़ और संत थे। गाजियाबाद के प्रवीण आर्य ने कहा कि प्रेम वोहरा जी जैसा एक हंस मुख मित्र चला गया है तथा वह सबके मित्र रहे, चाहे बच्चा हो या बूढ़ा, की संज्ञा दी। प्रमुख रूप से वरिष्ठ साहित्यकार डा. हरीश नवल, प्रोफेसर कुलदीप सलिल, डा. सविता स्याल, डा. शाहीन खान (ऑल इण्डिया रेडियो की पूर्व अधिकारी), प्रतिभा सपरा, राजेंद्र सच्चर, हरचरण सिंह देयोल, उमेश मेहता, वीरेन्द्र आहूजा, अर्चना प्रभाकर, विजय सहगल, शालिनी वोहरा, अनिल सेठी, विनोद वोहरा, विजय वोहरा, संजय वोहरा आदि ने उनके कार्यों व उपलब्धियों को स्मरण कर श्रद्धांजलि अर्पित की।

