पंजीकरण सं. आर.एन. 40596/83 डाक पंजी. संख्या-जी-3-डी.एल. (एन.)/084/2021-23 प्रकाशित 01.11.2022 इस अंक का मूल्य 2 रूपये

॥ 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 9958889970 पर Paytm कर दें। – अनिल आर्य

वर्ष-39 अंक-11 कार्तिक-2079 दयानन्दाब्द 199 01 नवम्बर से 15 नवम्बर 2022 (प्रथम अंक) कुल पृष्ठ 4 वार्षिक शुल्क 48 रु.
प्रकाशित: 01.11.2022, E-mail : yuva.udghosh1982@gmail.com aryayouthgroup@yahoogroups.com Website : www.aryayuvakparishad.com

### केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के तत्वावधान में

# 139वां महर्षि दयानंद बलिदान दिवस सोल्लास सम्पन्न

### महर्षि दयानंद ने सोचने की दिशा ही बदल डाली –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य
### महर्षि दयानंद के आदर्श अपनाएं – सांसद डा. हर्षवर्धन

मंगलवार 25 अक्टूबर 2022, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में आर्य समाज के संस्थापक महर्षि दयानन्द सरस्वती के 139 वें बलिदान दिवस पर आर्य समाज पंजाबी बाग विस्तार दिल्ली में भव्य समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में दिल्ली, गाजियाबाद,नोएडा,इंद्रापुरम, फरीदाबाद, गुरुग्राम व सोनीपत से 500 से अधिक संख्या में श्रद्धालु आर्य जन सम्मिलित हुए। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि महर्षि दयानंद ने वैचारिक क्रांति का शंखनाद किया और सोचने समझने की दिशा ही बदल डाली।उन्होंने उस समय की कुरूतियों पर सीधा प्रहार किया जो एक साहसिक कार्य था।स्वामी जी पर पत्थर सांप फेंक कर अपमान किए गए लेकिन वह सत्य मार्ग से विचलित नहीं हुए।उन्होंने वेदों की पुनर्स्थापना कर उसका प्रचार प्रसार किया। सांसद डा. हर्षवर्धन ने अपने संदेश में कहा कि आज महर्षि दयानंद सरस्वती जी के आदर्शो पर चलने की आवश्यकता है उनके स्वतंत्रता आंदोलन व समाज सुधार में योगदान को भुलाया नहीं जा सकता। समारोह अध्यक्ष आर्य नेता धर्मपाल कुकरेजा ने कहा कि स्वामी जी ने कोई नया धर्म नही चलाया अपितु जो मिलावट धर्म में कर दी गई थी माली की तरह उसकी सफाई का कार्य किया। राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि स्वामी दयानन्द से प्रेरणा पाकर हजारो लोग आजादी की लड़ाई में कूद पड़े।आचार्य गवेन्द्र शास्त्री ने अपने ओजस्वी विचार रखते हुए महर्षि दयानंद का गुणगान किया। कार्यक्रम का शुभारम्भ आचार्य जसवंत शास्त्री ने यज्ञ करवा कर किया व आचार्य महेन्द्र भाई ने संचालन किया। सुप्रसिद्ध गायक नरेन्द्र आर्य सुमन,सुदेश आर्या,पिंकी आर्या, नरेश खन्ना,रजनी गर्ग,किरण सहगल,मधु खेड़ा,विजय पाहुजा, प्रवीण आर्य गाजियाबाद आदि ने मधुर भजन सुनाये। प्रमुख रूप से भाजपा नेता यशपाल आर्य,एस के छतवाल, पी एस दहिया, आर पी सूरी, राजीव सूरी, अनिल कपूर,ओम सपरा,यशोवीर आर्य, रामकुमार सिंह,अरुण आर्य,माधव सिंह, दुर्गेश आर्य, सुरेश आर्य, देवेन्द्र भगत,वेद प्रकाश आर्य,डा.विपिन खेड़ा,राधा भारद्वाज, जयसिंह कटारिया,यज्ञवीर चौहान एवं देवेन्द्र गुप्ता आदि उपस्थित थे।16 आर्य महिलाओं को सम्मानित किया गया।

# आर्य समाज उत्तम नगर दिल्ली का उत्सव सौल्लास सम्पन्न

रविवार 2 अक्टूबर 2022, परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य सम्बोधित करते हुए व द्वितीय चित्र में समाज के मन्त्री अमर सिंह आर्य का जन्मोत्सव पर अभिनन्दन करते हुए।

# आर्य समाज डेरावाल नगर दिल्ली का वार्षिकोत्सव सम्पन्न

रविवार 2 अक्टूबर 2022, परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य सम्बोधित करते हुए व द्वितीय चित्र में समाज की प्रधाना श्रीमती पुष्पा विज के अभिनन्दन का दृश्य

# आर्य समाज महावीर नगर दिल्ली का वार्षिकोत्सव सम्पन्न

रविवार 2 अक्टूबर 2022, आर्य समाज के प्रधान यशपाल आर्य व मोहनी देवी आर्या का अभिनन्दन करते सांसद प्रवेश वर्मा व अनिल आर्य, द्वितीय चित्र में परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य सम्बोधित करते हुए।

ओ३म्

आर्य समाज जानीपुर जम्मू

एवम्

केन्द्रीय आर्य युवक परिषद जम्मू कश्मीर

के तत्वावधान में

आज़ादी का अमृत महोत्सव

''आजादी का अमृत महोत्सव''

कार्यक्रम:

रविवार 13 नवम्बर 2022

प्रात: 9 बजे से 12.30 बजे तक

स्थान: आर्य समाज जानीपुर कॉलोनी, जम्मू

मुख्य अतिथि:

श्री राजेन्द्र शर्मा जी (महापौर जम्मू नगर निगम)

विशिष्ट अतिथि:

श्रीमती सुषमा शर्मा जी (अध्यक्ष राष्ट्रीय सामाजिक न्याय)

मधुर भजन:

श्रीमती प्रवीन आर्या (पिंकी)

अध्यक्षता:

श्री अनिल आर्य (राष्ट्रीय अध्यक्ष केन्द्रीय आर्य युवक परिषद दिल्ली)

आप सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

निवेदक

सुभाष बब्बर

प्रांतीय अध्यक्ष केन्द्रीय आर्य युवक परिषद जम्मू कश्मीर

ओ३म

सादर निमंत्रण

केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय महामन्त्री

आचार्य महेन्द्र भाई जी

के एक वर्ष के लिए आस्ट्रेलिया प्रवास के उपलक्ष्य में

'अभिनंदन समारोह'

रविवार 20 नवम्बर 2022, शाम 3.30 बजे से 6 बजे तक

स्थानः आर्य समाज ए ब्लॉक, विवेक विहार, पूर्वी दिल्ली–110095

यज्ञ ब्रह्मा: डा. जयेन्द्र आचार्य जी (नोएडा)

अध्यक्षता: श्री यशोवीर आर्य जी

मधुर भजनः श्रीमती प्रवीण आर्या ''पिंकी''

– यज्ञ, भजन, शुभकामनाएं और फिर जलपान –

आप सपरिवार सादर आमंत्रित हैं

–अनिल आर्य, संयोजक, मो. 9810117464

## केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् द्वारा कोरोना काल में भी 461वां वेबिनार सम्पन्न

# महर्षि दयानंद बलिदान दिवस ऑन लाइन सम्पन्न

### महर्षि दयानंद ने समग्र क्रांति का शंखनाद किया –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

### महर्षि दयानंद सत्य पर अडिग रहे – आचार्य हरिओम शास्त्री

शनिवार 22 अक्तूबर 2022, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में आर्य समाज के संस्थापक महर्षि दयानंद सरस्वती के 139 वें बलिदान दिवस पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह कोरोना काल में 460 वां वेबिनार था। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि महर्षि दयानंद ने जो प्रकाश की लो जलाई थी उसका प्रकाश सब और छा रहा है आज पाखंड अंधविश्वास के प्रति जागरूकता बढ़ी है।उन्होंने समग्र क्रांति का शंखनाद किया और लोगो के सोचने समझने की दिशा बदल डाली।हर चीज को तर्क की कसौटी पर उतारने का मापदंड दिया।उन्हें वेदो वाला ऋषि भी कहा जाता है उन्होंने लुप्त हुए वेदों को जर्मनी से मंगा कर पुनर्स्थापित किया।स्वामी जी ने कोई कितना ही करे पर स्वदेशी राज्य सर्वोत्तम है। उनसे प्रेरणा पाकर हजारों नौजवान आजादी की लड़ाई में कूद पड़े।महर्षि दयानन्द की जलाई मशाल को अर्थात् परोपकार के कार्यों को हाथ में लेकर पुण्य कार्यों को तब तक लेकर आगे बढ़ना होगा,जब तक हम सभी दीप प्रदीप्त न हो जाएँ, चारों ओर प्रकाश न फैल जाए। हमारी भूमि हमारे मन्दिर, हमारा स्वास्थ्य, हमारी सम्पदा, हमारी संस्कृति हमारी गौ माता, इत्यादि सब ही तो हमारे धन हैं इन सभी धनों से हम सभी सुख– सौभाग्य, समृद्धि,शांति आनन्द को प्राप्त करें,सभी को भौतिक और आध्यात्मिक ऐश्वर्य प्राप्त हो, कहीं भी अन्न, रूप, ज्ञान, बल आनन्द रूपी धन की कोई कमी न हो यही शुभकामना बधाई व प्रेरणा देने आया है यह प्रकाश पर्व दीपावली।आओ दिया जलाएं– प्रेम का,करुणा का,मैत्री का,ज्ञान का। आचार्य हरिओम शास्त्री ने कहा कि व्यक्ति के जीवन में उसके कर्मो से सुगंध आनी चाहिए।यदि आपकी उपस्थिति मात्र से किसी को प्रसन्नता मिले यही आदर्श जीवन है।जो आपके पास है उसे समाज के लिए समर्पित कर देना चाहिए। मुख्य अतिथि आर्य नेत्री रजनी गर्ग ने कहा कि यदि महर्षि दयानंद न आते तो महिलाओं को सम्मान न मिलता। नारी शक्ति के उत्थान में उनका उल्लेखनीय योगदान रहा है। अध्यक्ष उर्मिला आर्या ने सभी का आभार व्यक्त किया। राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने महर्षि दयानंद जी के जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान किया। गायिका पिंकी आर्या,प्रवीना ठक्कर, ईश्वर देवी,जनक अरोड़ा, रविन्द्र गुप्ता आदि ने मधुर भजन सुनाये। प्रमुख रूप से महेन्द्र भाई,ओम सपरा, प्रतिभा कटारिया,सुरेंद्र शास्त्री,आस्था आर्या,कमलेश चांदना,विमला आहूजा आदि उपस्थित थे।

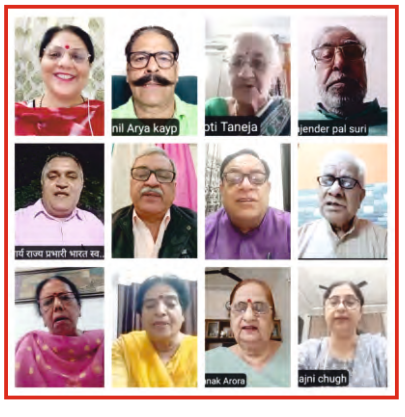
# 'उत्सर्जन और विसर्जन अनिवार्य' पर गोष्ठी सम्पन्न

### उत्सर्जन व विसर्जन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है – डा.सुषमा आर्या आयुर्वेदाचार्य

बुधवार 19 अक्टूबर 2022, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में 'उत्सर्जन और विसर्जन अनिवार्य' विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह करोना काल में 458 वां वेबीनार था। मुख्य वक्ता डॉ. सुषमा आर्या आयुर्वेदाचार्या ने कहा कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए उत्सर्जन व विसर्जन दोनो ही अनिवार्य हैं। मानसिक दुर्भावनाओं का त्याग विसर्जन कहलाता है और शारीरिक पसीना,कार्बन मल इत्यादि पदार्थों का त्याग उत्सर्जन कहलाता है विसर्जन और उत्सर्जन दीर्घायु प्रदान करते हैं। जबकि आज विसर्जन का अर्थ मूर्तियों का बहाना,अस्थियों का पानी में डालना अथवा जो मूर्ति टूट गई उसको पानी में बहा कर प्रदूषण पैदा करना विसर्जन कहलाता है जो कि अत्यंत चिंताजनक है जिस मूर्ति की दस दिन तक पूजा करते हैं उसे हम पानी में फेंके यह अच्छी बात नहीं है।उत्सर्जन शरीर को शुद्ध रखने में,स्वस्थ रखने में बहुत काम आता है।मनुष्य के बहुत सारे उत्सर्जी अंग हैं जो मल को,दुर्गंध को,गैस को,अतिरिक्त पानी को, मल को बाहर निकालते रहते हैं जैसे त्वचा फेफड़े,बड़ीआंत, लीवर,यूरिन ब्लैडर,किडनी इत्यादि को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है।समय समय पर सही भोजन,सात्विक भोजन,योग प्राणायाम दीर्घायु प्रदान करते हैं इन अंगों को शुद्ध रखना स्वस्थ रखने के लिए दाल चीनी,अर्जुन की छाल,किशमिश लॉन्ग, आंवला,धनिया इत्यादि का पानी टमाटर सूप इत्यादि अत्यंत आवश्यक है और विसर्जन को बनाए रखने के लिए अध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता है,दान की आवश्यकता है,अपने कार्यों से अपनी कमाई से दान करना,विद्या दान इत्यादि करना यह सब विसर्जन कहलाता है।मार्कशीट उत्सर्जन और विसर्जन दोनों को अनिवार्य बताया है।दीपावली के अवसर पर हम सभी उत्सर्जन और विसर्जन के सही अर्थ को समझें यही इसकी सार्थकता है। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने संचालन करते हुए कहा कि उत्सर्जन के बाद विसर्जन जीवन का स्वाभाविक प्रक्रिया है। मुख्य अतिथि प्रिंसिपल चंद्र कांता गेरा(कानपुर) व अध्यक्ष चंद्रकांता आर्या (सोनीपत) ने भी बहुत प्रेरणादायक विचार रखे। राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि योग द्वारा हम दोनो ही प्रक्रियाओं को सुचारू रख सकते हैं। गायिका सुदेश आर्या,कमला हंस,दीप्ति सपरा,सुदर्शन चौधरी, कुसुम भंडारी, ईश्वर देवी,जनक अरोड़ा,कौशल्या अरोड़ा,प्रतिभा कटारिया व रविन्द्र गुप्ता आदि के मधुर भजन हुए।

# 'वेद सृष्टि का आदि ज्ञान' पर गोष्ठी सम्पन्न

### 'वेद सृष्टि चलाने का संविधान है – साध्वी द्रोप्ती तनेजा'




शुक्रवार 21 अक्टूबर 2022, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में 'वेद सृष्टि का आदि ज्ञान' विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। वैदिक विदुषी द्रोप्ती तनेजा ने कहा कि परमात्मा ने चार ऋषियों अग्नि, वायु, आदित्य, अंगिरा के माध्यम से वेद ज्ञान सृष्टि के प्रारम्भ में दिया यह सृष्टि चलाने का संविधान है।उन्होंने कहा कि वेद में कोई गप,किस्से या कहानियां नहीं है अपितु भिन्न भिन्न विषयो का ज्ञान है।जब वेद भारत में लुप्त हो गए थे तो महर्षि दयानंद सरस्वती ने जर्मनी से मंगा कर पुनर्स्थापना की।हमें प्रतिदिन एक वेद मंत्र का स्वाध्याय करना चाहिए।वेद मानवता के पोषक हैं वेद मार्ग पर चलकर ही विश्व में शांति स्थापित हो सकती है। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने संचालन किया वेद विश्व की धरोहर बताया। मुख्य अतिथि आर्य नेता आर पी सूरी व अध्यक्ष डॉ.कल्पना रस्तोगी ने भी वेदों की प्राचीनता के प्रमाण दिए। राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि वेद ज्ञान का अथाह भण्डार है ओर ऑनलाइन उपस्थित शक्ति और भक्ति स्वरूपा मातृशक्ति एवं देवतुल्य भ्रताओं का धन्यवाद ज्ञापित किया। गायिका प्रवीणा ठक्कर, रविन्द्र गुप्ता, रचना वर्मा,, रजनी चुग, ओम सपरा, ईश आर्य(हिसार), विमल चड्ढा (केन्या नरोबी), अनिता रेलन (अमेरिका),सुरेन्द बुधिराजा (लंदन), ईश्वर देवी (अलवर),सुनीता अरोड़ा (अमृतसर),कृष्णा गांधी (सोनीपत), जनक अरोड़ा (पानीपत),कुसुम भंडारी आदि ने भी अपने विचार रखे।

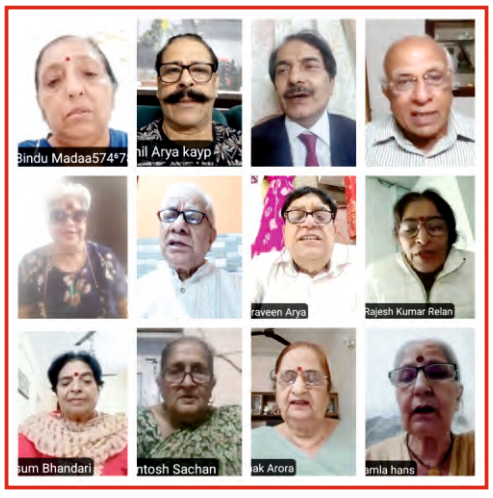
# 'रावण अभी मरा नहीं' पर गोष्ठी सम्पन्न

## मन के अंधेरे के रावण को मारना है – डा. नरेन्द्र आहुजा विवेक

शुक्रवार,14 अक्टूबर 2022, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद द्वारा 'रावण अभी मरा नहीं' विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह करोना काल में 455 वा वेबिनार था। हरियाणा के पूर्व राज्य औषधि नियन्त्रक एवं केंद्रीय युवक परिषद हरियाणा के प्रभारी नरेन्द्र आहूजा विवेक ने कहा कि विजयदशमी का पर्व मना कर हम बहुत प्रसन्न होते हैं कि हमने प्रति वर्ष लम्बे होते रावण के पुतले को जला दिया और बुराइ , अधर्म पर अच्छाई और धर्म की विजय हुई। लेकिन हमारे भीतर हमारे मन के अंधेरे कोनों में छिपा रावण अट्टाहस लगा कर हंसता है कि वह तो जीवित है हमारे ही भीतर काम, क्रोध, लोभ, मोह ईर्ष्या, द्वेष अहंकार आदि कलुषित भावनाओं के रूप में जिंदा है। जब तक समाज मे जातिवाद, भाषा, क्षेत्र वाद,ऊंच नीच के वाद विवाद हैं तब तक समझो रावण अभी मरा नहीं हमारे समाज मे जीवित है। जब तक राष्ट्र विरोधी ताकतें मेरे देश की अखंडता सम्प्रभुता पर खतरा बनी हुई है तब तक समझो कि रावण अभी मरा नहीं । हमें अपने भीतर मन के अंधेरे कोनों में चोर की तरह छिपे रावण का वध सत्य वैदिक सिद्धान्तों सदाचार से करना होगा। समाज में पाखंड अंधविश्वास आपसी झगड़ों के रावण का वध सत्य के अर्थ के प्रकाश से करना होगा और राष्ट्र विरोधी ताकतों को पराक्रम से कुचल कर रावण का वध करना होगा तभी विजय दशमी मनाना सार्थक होगा। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि समाज में व्याप्त बुराईयां सभ्य समाज के लिए चुनौती है उन्हें मिलकर दूर करने का कार्य करना है। मुख्य अतिथि सुनीता बुग्गा व अध्यक्ष प्रवीन आर्य (प्रांतीय महामंत्री केआयूप उत्तर प्रदेश) ने भी अपने विचार रखते हुए विजय दशमी के रचनात्मक संदेश को ग्रहण करने का आह्वान किया। गायिका अनिता रेलन, प्रतिभा कटारिया,जनक अरोड़ा, रविन्द्र गुप्ता, कृष्णा गांधी,कमला हंस, सुनीता अरोड़ा, कौशल्या अरोड़ा, कमलेश चांदना, अंजु आहुजा, दीप्ति सपरा,रजनी गर्ग,रजनी चुग,पिंकी आर्या,कुसुम भंडारी, विजय खुल्लर आदि के मधुर भजन हुए।

# 459 वे वेबिनार में वायु प्रदूषण पर गोष्ठी

## आवश्यक न हो तो घर से न निकले –डा. सुनील रहेजा (एम एस जी बी पंत अस्पताल)




सोमवार 18 अक्टूबर 2022, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में दीपावली विशेष 'वायु प्रदूषण और स्वास्थ्य' पर गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह करोना काल में 459 वेबिनार था। मुख्य वक्ता डा.सुनील रहेजा(एम एस जी बी पंत अस्पताल) ने वायु प्रदूषण और स्वास्थ्य पर चर्चा करते हुए बताया कि दीपावली उत्साह और खुशियों का पर्व है जिसका सभी लोगों को पूरे वर्ष प्रतीक्षा रहती है।भारत में बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए वह बोले वायु प्रदूषण 50 से 100 तक संतोष जनक है,लेकिन सुबह और शाम को 100 से ऊपर रहता है जो कि हानिकारक है। इन सबके बीच हम सभी को हमेशा अपनी सेहत को लेकर ध्यान देते रहने की आवश्यकता होती है।मिठाइयों के अधिक सेवन से डायबिटीज और मोटापे की समस्या होने का जोखिम रहता है,वहीं दीपावली में पटाखों के जलाने से होने वाला प्रदूषण भी सेहत के लिए भी कई प्रकार की चुनौतियां खड़ी कर सकता है।पटाखों को जलाने से होने वाला प्रदूषण कई प्रकार से हमारी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है।इससे सिर्फ फेफड़े ही नहीं हृदय,आंखों और कई अन्य अंगों की समस्याओं के बढ़ने का भी खतरा हो सकता है। जिन लोगों को पहले से ही सांस की समस्या है,उनके लिए मुश्किलें और भी बढ़ सकती हैं।इस बात को ध्यान में रखते हुए सभी लोगों को प्रदूषण मुक्त दीपावली मनाने की पहल करनी चाहिए। प्रदूषण का कारण सांस की समस्याएं पटाखों को जलाने के कारण बढ़ने वाले प्रदूषण का प्रभाव लंबे समय तक बना रहता है। राजधानी दिल्ली में हर वर्ष इसका प्रभाव देखने को मिलता रहा है।यह वायु गुणवत्ता को बिगाड़ देती है जिससे इस प्रकार की हवा में सांस लेने से कई प्रकार की सांस की बीमारियों जैसे अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और सीओपीडी का भी खतरा हो सकता है। इस प्रकार का वातावरण पहले से ही अस्थमा के शिकार लोगों की समस्याओं को टारगेट कर सकता है।दीर्घकालिक तौर पर प्रदूषण के कारण फेफड़ों की क्षति का भी जोखिम रहता है।आंखों की समस्याएं वायु में प्रदूषण का स्तर बढ़ने का कारण आंखों में जलन, खुजली, लालिमा जैसी समस्याएं होने लगती हैं। यह समस्या स्मॉग में जहरीले नाइट्रोजन ऑक्साइड की उच्च सांद्रता का परिणाम होता है। अध्ययनों में पाया गया है कि प्रदूषण के अधिक संपर्क में रहने वाले लोगों में समय के साथ कंजंक्टिवाइटिस, ग्लूकोमा, मोतियाबिंद और एज रिलेटेड मैक्युलर डिजनरेशन (एएमडी) जैसी समस्याएं हो सकती हैं। प्रदूषण की यह समस्या आंखों की रोशनी जाने की भी कारण बन सकती है,इससे विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता है। दीपावली के बाद नाक और गले की संवेदनशील परत में जलन भी बढ़ सकती है। ऐसे में आवश्यक है कि दीपावली आने से पहले आप अपने इम्युनिटी और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बूस्ट करने के लिए जरूरी उपायों को कर लें। –गुनगुना पानी पिएं,गरारे करें।पर्याप्त पानी पीना फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। शरीर में पानी की कमी अंदरूनी अंगों को कमजोर करने का काम करती है। ऐसे में पूरे दिन तरल पदार्थों का सेवन करें। ऐसा करन से आपको फेफड़ों में म्यूकोसल लाइनिंग को बनाए रखने में मदद मिलती है, और इससे फेफड़े बेहतर ढंग से काम करते हैं।हेल्दी और संतुलित आहार आपके पूरे स्वास्थ्य के लिए जरूरी होता है। ऐसे में फेफड़ों और शरीर की इम्युनिटी को बूस्ट करने के लिए ऐसे भोजन का चयन करें जो विटामिन, मिनरल और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर हो। यह प्रदूषण उच्च स्तर के दौरान आपको स्वस्थ्य रखने का काम कर सकता है।जरूरी ना हो तो घर से बाहर ना निकलें,निकलना भी पढ़े तो मास्क लगाकर निकलें। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि हम छोटी छोटी सावधानियों को रखने से दीपावली आनन्द पूर्वक मना सकते है। मुख्य अतिथि आर्य नेता राजेश मेहनदीरात व अध्यक्ष डॉ . अनुराधा आनन्द ने भी वेद मंत्रों के साथ वायु शुद्धि करण की महता पर प्रकाश डाला। गायिका प्रवीणा ठक्कर, पिंकी आर्या, कौशल्या अरोड़ा, सुनीता अरोड़ा, कमलेश चांदना,जनक अरोड़ा, प्रतिभा कटारिया, कमला हंस,विजय खुल्लर, ईश्वर देवी,कुसुम भंडारी, अनिता रेलन,बिंदु मदान, रविन्द्र गुप्ता,संतोष प्रयागराज,शोभा बत्रा, सुदर्शन चौधरी आदि के मधुर भजन हुए।

## जहां होता है भरपूर काम और प्रभु का गुणगान आर्य युवक परिषद् है उसका नाम

सम्पादक: **अनिल कुमार आर्य** द्वारा केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् के लिए **मंयक प्रिंटर्स**, 2199/63,नाईवाला, करोलबाग, दिल्ली-5 दूरभाष : 41548503 **मो.**: 9810580474 से मुद्रित व परिषद् कार्यालय आर्य समाज टी-176-177, कबीर बस्ती, दिल्ली-7 से प्रकाशित, **प्रबन्धक** : दिनेश आर्य, मोबाइल : 9911587765, देवेन्द्र भगत, मोबाइल : 09958889970