

॥ ओऽम् ॥

# 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-22 वैशाख-2078 दयानन्दाब्द 198 16 अप्रैल से 30 अप्रैल 2021 (द्वितीय अंक) कुल पृष्ठ 4 वार्षिक शुल्क 48 रु.

प्रकाशित: 16.04.2021, E-mail : [yuva.udghosh1982@gmail.com](mailto:yuva.udghosh1982@gmail.com) [aryayouthgroup@yahoo-groups.com](mailto:aryayouthgroup@yahoo-groups.com) Website : [www.aryayuvakparishad.com](http://www.aryayuvakparishad.com)

## केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् द्वारा कोरोना काल में भी 203वां वेबिनार सम्पन्न

### 200वें वेबिनार में 164 वे बलिदान दिवस पर मंगल पांडेय को दी श्रद्धांजलि

निष्काम कर्म व उपासना से ईश्वर दर्शन सम्भव – दर्शनाचार्य विमलेश बंसल  
स्वतंत्रता संग्राम की चिंगारी मंगल पांडेय ने जलाई थी – राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

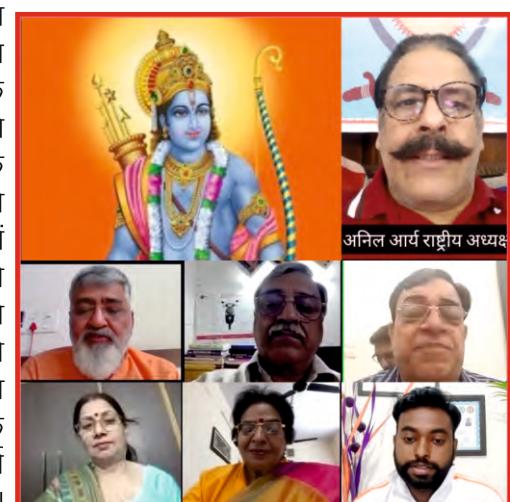
वीरवार 8 अप्रैल 2021, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में 'मृत्यु से अमृत की ओर' व प्रथम स्वतंत्रता सेनानी मंगल पांडेय के 164वे बलिदान दिवस पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन जूम पर किया गया। यह कैरोना काल में परिषद का 200वा वेबिनार था। वैदिक विदुषी दर्शनाचार्य विमलेश बंसल ने 'मृत्यु से अमृत की ओर' कैसे बढ़ा जाए, पर प्रकाश डालते हुए महामृत्युंजय मंत्र जो कि ईश्वर की वाणी है जिसका वर्णन तीन वेदों में आया है जिसके जप का अर्थ मनव व धारण से मृत्यु को लांघा जा सकता है, उसकी सरल ज्ञानवर्धक प्रेरक व्याख्या करते हुए कहा कि त्यम्बक परमात्मा ही अमृत का दाता है उससे जुड़कर ही उसकी शरणागति प्राप्त हो सकती है। उसकी वेद आज्ञा में चलकर निष्काम कर्म करते हुए शुद्ध उपासना से ही उसका दर्शन सम्भव है। इसके लिए सांसारिक विषय वासनाओं का पक्के हुए सुर्गाधित पुष्ट महकदार खरबूजे की भाँति शुभ व निष्काम अर्थात् परोपकारमय कर्मों की खुशबू से परिपक्व होकर स्वयं वासना रूपी डाल को छोड़ना ही जीवन मुक्ति की श्रेयस्कर अवस्था है। उन्होने सांख्य दर्शन के सूत्र— 'श्येनवत् सुख दुःखी त्याग वियोगाभ्याम्' द्वारा बताया कि सांसारिक वस्तुओं को स्वतः छोड़ने में सुख है और छीने जाने में दुःख। इसलिये यदि हम लम्बा सुख अर्थात् सर्वानंद चाहते हैं तो मृत्यु से अमृत की ओर जाने प्रार्थना पुरुषार्थ परमार्थ करना ही होगा व ईश्वर की शुद्ध उपासना भी। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने 1857 के स्वतंत्रता संग्राम के जनक प्रथम क्रांतिकारी मंगल पांडेय को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उन्होंने 29 मार्च 1857 को कलकत्ता की बैरकपुर छावनी में क्रांति का बिगुल बजाया था। उनका नारा बुलंद किया था आजारो फिरंगी को। अंग्रेज अधिकारियों पर गोली चलाने व हमला करने के कारण उन्हें फांसी की सजा सुनाई गई। उन्हें 18 अप्रैल 1857 को फांसी होनी थी पर कलकत्ता की बैरकपुर जेल के जल्लादों ने फांसी देने से इनकार कर दिया तब बाहर से जल्लादों को बुलाकर 10 दिन पहले ही 8 अप्रैल 1857 को फांसी दे दी गई। इस तरह से मंगल पांडेय 1857 के भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के पहले बलिदानी वीर होने का इतिहास रच गये। अलीगढ़ गुरुकुल साधु आश्रम के प्रधानाचार्य जीवनसिंह शास्त्री ने कहा कि मृत्यु से अमृत की बढ़ने के लिए ईश्वर के प्रति समर्पण आवश्यक है। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के संस्कृत विभागाध्यक्ष डॉ रामचंद्र ने कहा कि देश के स्वतंत्रता आंदोलन का इतिहास क्रांतिकारियों ने अपने रक्त से लिखा है उनके बलिदान को स्मरण रखने की आवश्यकता है। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद उत्तर प्रदेश के प्रदेश महामंत्री प्रवीन आर्य ने नई पीढ़ी से देश के स्वतंत्रता संग्राम के सेनानियों से प्रेरणा लेने का आहवान किया। आचार्य महेंद्र भाई, डॉ रचना चावला, सौरभ गुप्ता, दीप्ति सपरा, आशा आर्या, रविन्द्र गुप्ता, आनन्द प्रकाश आर्य, मर्दुल अग्रवाल, प्रवीन ठक्कर, नरेंद्र आर्य सुमन, प्रतिभा कटारिया आदि ने भी अपने विचार रखे।



### 'श्री राम भक्त कौन' आर्य गोष्ठी सम्पन्न

श्री राम के आदर्शों को जीवन में स्थापित करे — डॉ नरेन्द्र आहूजा 'विवेक'  
चित्र की नहीं अपितु चरित्र की पूजा करे — राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

रविवार 4 अप्रैल 2021, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद द्वारा 'श्री राम भक्त कौन' विषय पर आर्य गोष्ठी का आयोजन ऑनलाइन जूम पर किया गया। परिषद का कैरोना काल में यह 198 वां वेबिनार था। मुख्य वक्ता हरियाणा के राज्य औषधि नियन्त्रक नरेन्द्र आहूजा 'विवेक' ने कहा कि 'जिस विधि रहते राम ता विधि रहिए' मानने वाला ही राम भक्त होता है। हमें मर्यादा पुरुषोत्तम राम के जीवन आदर्शों मान्यताओं यज्ञ रक्षा और योग की जीवन पद्धति को जीवन में अपनाना चाहिए। जैसे श्री राम राजतिलक और वनगमन के समय समझाव रहे थे वैसे ही हमें भी जीवन की प्रत्येक परिस्थिति में स्थितप्रज्ञ होकर समझाव रहना चाहिए। जैसे मर्यादा पुरुषोत्तम राम प्राण जाएं पर वचन ना जाए पर चलते हुए कभी अपना वचन नहीं तोड़ते थे वैसे ही हमें भी कभी अपना वचन भंग नहीं करना चाहिए। हमें अपने मन मन्दिर में राम के आदर्शों को स्थापित कर अपने मन मन्दिर में राम मन्दिर की स्थापना करनी चाहिए। राम मन्दिर ही राम राज्य की स्थापना की तरफ एक मील का पत्थर साबित होगा। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि हमें श्री राम के आदर्शों, जीवन मूल्यों को आत्मसात करना चाहिए। किसी महापुरुष की पूजा उसके चित्र की पूजा न करके उसके जीवन चरित्र की पूजा करके उस पर चलने का संकल्प लेना चाहिए यही उस महापुरुष के प्रति हमारी सही अर्थों में श्रद्धांजलि होगी। कार्यक्रम अध्यक्ष पूर्व मेट्रो पोलटेने मैजिस्ट्रेट ओम सपरा ने कहा कि किसी व्यक्ति के प्रति श्रद्धाभाव उसके गुणों को अपनाना ही है। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद उत्तर प्रदेश के प्रदेश महामंत्री प्रवीन आर्य ने कहा कि जैसे गुड गुड कहने से मुँह मीठा नहीं होता वैसे ही जीवन परिवर्तन के लिए भी पुरुषार्थ करना पड़ता है। आर्य नेत्री सावित्री देवी प्रेमी के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया गया। आचार्य महेंद्र भाई, सुमित्रा कुकरेजा, वीना आर्या, रविन्द्र गुप्ता, सुषमा बुद्धिराजा, प्रतिभा सपरा, सविता आर्या, सुदेश आर्या, हरिओम शास्त्री, कुसुम भंडारी, बिन्दु मदान ने भी अपने विचार रखे।



## ‘महर्षि दयानन्द, सत्यार्थ प्रकाश और आर्यसमाज हमें क्यों प्रिय हैं?’

सृष्टि के आरम्भ से लेकर अद्यावधि संसार में अनेक महापुरुष हुए हैं। उनमें से अनेकों ने अनेक ग्रन्थ लिखे हैं या फिर उनके शिष्यों ने उनकी शिक्षाओं का संग्रह कर उसे ग्रन्थ के रूप में संकलित किया है। हम अपने जीवन में उत्तम महान पुरुष को प्राप्त करने के लिए निकले तो हमें आदर्श महापुरुष के रूप में महर्षि दयानन्द सर्वात्मा प्रतीत हुए। हमने उन्हें अपने जीवन में सर्वोत्तम आदर्श महापुरुष के रूप में स्वीकार किया है। ऐसा नहीं कि उनसे पूर्व उनके समान व उनसे उत्कृष्ट पुरुष या महापुरुष, महर्षि, ऋषि तथा योगी आदि उत्पन्न ही नहीं हुए। हमारा कहना मात्र यह है कि हमारे समुख जिन महापुरुषों के विस्तृत जीवन चरित्र उपलब्ध हैं, उनमें से हमने महर्षि दयानन्द को अपने जीवन का सच्चा, यथार्थ व आदर्श पथ प्रदर्शक पाया है। न केवल हमारे अपितु वह विश्व के सभी मनुष्यों के सच्चे हितैषी, विश्वगुरु व पथप्रदर्शक रहे हैं व अपने ग्रन्थों व कार्यों के कारण अब भी हैं। विश्व के लोगों ने अपनी अज्ञानता व कुछ निजी कारणों से उनका उचित मूल्याकांन नहीं किया। महर्षि दयानन्द के अतिरिक्त हम अन्य महापुरुषों यथा श्री रामचन्द्र जी, योगेश्वर श्री कृष्ण चन्द्र जी, आचार्य चाणक्य, महाराणा प्रताप, वीर शिवाजी, गुरु गोविन्द सिंह, बन्दा बैरागी और सभी आर्य विद्वानों व प्रगारकों को भी अपना आदर्श मानते हैं।

संसार में सृष्टि के आरम्भ से अद्यावधि अनेक ग्रन्थों की रचना हुई है। गणनातीत ग्रन्थों में एक ग्रन्थ वेद भी है जिसके बारे में हमें महर्षि दयानन्द जी से पता चला कि वह मनुष्यों व ऋषियों की रचना नहीं अपितु ईश्वरीय ज्ञान है जो सृष्टि के आरम्भ में चार सर्वाधिक पवित्र ऋषि आत्माओं अग्नि, वायु, आदित्य व अंगिरा को संसार के तत्कालीन व भावी मनुष्यों के कल्याण व उद्घार के लिए ईश्वर ने अपने अन्तर्यामीस्वरूप से दिया था। उस ज्ञान को ही स्मरण कर व अन्यों में प्रचार कर इन चार ऋषियों व इनसे पढ़कर ब्रह्माजी ने प्रथम वेदों का प्रचार व प्रसार किया था और तब जो परम्परा आरम्भ हुई थी, उसका ही निर्वहन महर्षि दयानन्द जी ने ईसा की उन्नीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में किया। महर्षि दयानन्द के आर्यभिर्वासे लगभग पांच हजार वर्ष पूर्व महाभारत का प्रसिद्ध महायुद्ध हो चुका था। इसके परिणामस्वरूप विश्व की अपने समय की एकमात्र सनातन वैदिक धर्म व संस्कृति की कालान्तर में अप्रत्याशित अवनति हुई थी। वेद विलुप्ति के कागार पर थे। वेदों के सत्य अर्थ तो प्रायः विलुप्त ही हो चुके थे तथा उनके स्थान पर कपोल कल्पित भ्रान्त अर्थ प्रचलित थे। वैदिक धर्म व संस्कृति में भी अनेक विकार आकर यह अन्धविश्वासों, कुरीतियों, पाखण्डों व सामाजिक असमानताओं सहित शिक्षा व ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में बहुत अधिक अवनत अवस्था में आ गई थी। यही कारण था देश व देश से बाहर अनेक अवैदिक मतों का प्रादुर्भाव हो चुका था। सभी मत सत्य व असत्य मान्यताओं व सिद्धान्तों से युक्त थे। इन मतों के कारण लोग परस्पर मित्र भाव न रखकर एक दूसरे के प्रति शत्रु भाव ही प्रायः रखते थे। दिन प्रतिदिन इसमें वृद्धि हो रही थी। ऐसा कोई महापुरुष उत्पन्न नहीं हुआ था जो इनमें एकता के सूत्र की तलाश करता और उसका प्रस्ताव कर सभी मतों को अपने अपने मिथ्या विश्वासों और मान्यताओं को छोड़कर सत्य का ग्रहण करने व असत्य का त्याग करने का आव्वान करता। यह काम महर्षि दयानन्द (1825–1883) ने अपने समय में अपनी पूरी शक्ति व प्राणों की बाजी लगाकर किया जिसका परिणाम महाभारत के समय के बाद आज का अधिक उन्नत विश्व कहा जा सकता है जिसमें अनेकानेक अन्धविश्वास कम व दूर हुए हैं, सामाजिक कुरीतियां व विषमतायें कम व दूर हुई हैं और भौतिक ज्ञान-विज्ञान देश-विदेश में नित्य नई ऊर्जायों को छू रहा है।

महर्षि दयानन्द ने अपने अपूर्व संकल्प, इच्छा शक्ति, वेद ज्ञान, साहस, वीरता, देश प्रेम, प्राणीमात्र के हित को समुख रख कर विश्व कल्याण के लिए वेदों की ओर लौटने का सन्देश दिया। उन्होंने बताया कि वेद ईश्वर प्रदत्त सत्य व प्रमाणिक ज्ञान है। उनकी मान्यता थी कि वेद सब सत्य विद्याओं की पुस्तक है तथा वेदों का पढ़ना व पढ़ाना तथा सुनना व सुनाना सब आर्यों अर्थात् श्रेष्ठ, बुद्धिमान, ईश्वर को मानने वाले सच्चे व निष्पक्ष लोगों का परम कर्तव्य व धर्म है। वेदों की सत्यता और प्रमाणिकता के साथ ही वेदों की प्रासांगिकता और सर्वांगपूर्ण धर्म की पुस्तक होने का प्रबल समर्थन उन्होंने युक्ति व तर्कों सहित अपने प्रमुख ग्रन्थ सत्यार्थप्रकाश में किया है। ऋग्वेदादिमात्र भूमिका, संस्कार विधि, आर्यभिविन्य आदि उनके अनेक ग्रन्थ हैं जो सत्यार्थप्रकाश की मान्यताओं व सिद्धान्तों के पूरक व इसके अनुकूल हैं। महर्षि दयानन्द के साहित्य से सिद्ध होता है कि वेद पूर्णरूपेण सर्वांगपूर्ण धर्म ग्रन्थ हैं। धर्म की जिज्ञासा के लिए अन्य किसी ग्रन्थ की मनुष्यों को अपेक्षा नहीं है क्योंकि वेद ईश्वरीय सत्य वाणी होने से स्वतः प्रमाण और संसार के अन्य सभी ग्रन्थ परतः प्रमाण हैं अर्थात् सत्य व प्रमाणिकता में वेदों के समान संसार का अन्य कोई ग्रन्थ नहीं है। भाषा आदि के ज्ञान की दृष्टि से लोग वेदार्थ जानने के लिए वेदों के संस्कृत, हिन्दी, अंग्रेजी व अन्य-अन्य भाषाओं में भाष्य व टीकाओं की सहायता ले सकते हैं। सत्यार्थप्रकाश को भी हम संसार के सभी मनुष्यों का एक आदर्श धर्म ग्रन्थ कह सकते हैं जिसमें वेदों की शिक्षाओं का अनुसरण करते हुए मनुष्यों के मुख्य-मुख्य कर्तव्यों पर प्रकाश डालने के साथ अकर्तव्य, अन्धविश्वासों व मिथ्या मान्यताओं का परिचय देकर उनका त्याग करने की प्रेरणा दी गई है। सत्यार्थप्रकाश में ऐसा क्या है जो हमें सर्वाधिक प्रिय है? इस सम्बन्ध में हमारे विचार प्रस्तुत हैं।

सत्यार्थप्रकाश का आरम्भ महर्षि दयानन्द ने विस्तृत भूमिका लिख कर दिया है। इससे महर्षि दयानन्द का सत्यार्थप्रकाश की रचना करने का उद्देश्य तथा पुस्तक में सम्मिलित किये गये विषयों का ज्ञान होता है। वह लिखते हैं कि उनका इस ग्रन्थ को बनाने का मुख्य प्रयोजन सत्य-सत्य अर्थ का प्रकाश करना है, अर्थात् जो सत्य है उस को सत्य और जो मिथ्या है उस को मिथ्या ही प्रतिपादन करना सत्य अर्थ का प्रकाश समझा है। वह सत्य नहीं कहता जो सत्य के स्थान में असत्य और असत्य के स्थान में सत्य का प्रकाश किया जाये। किन्तु जो पदार्थ जैसा है उसको वैसा ही कहना, लिखना और मानना सत्य कहता है। जो मनुष्य पक्षपाती होता है, वह अपने असत्य को भी सत्य और दूसरे विरोधी मतवाले के सत्य को भी असत्य सिद्ध करने में प्रवृत्त होता है, इसलिए वह सत्य मत को प्राप्त नहीं हो सकता। इसीलिए विद्वान, आप्तों (धर्म विशेषज्ञों) का यही मुख्य काम है कि उपदेश वा लेख द्वारा सब मनुष्यों के सामने सत्यासत्य का स्वरूप समर्पित कर दें, पश्चात् वे स्वयम् अपना हिताहित समझ कर सत्यार्थ का ग्रहण और मिथ्यार्थ का परित्याग करके सदा आनन्द में रहें। महर्षि

—मनमोहन कुमार आर्य, देहरादून

दयानन्द ने भूमिका में इन वाक्यों में जो कुछ कहा है, उसका उन्होंने सत्यार्थप्रकाश एवं अन्य ग्रन्थों में पूरी निष्ठा से पालन किया है। हम समझते हैं कि इस प्रयोजन व उद्देश्य से शायद ही विश्व में कोई धर्मग्रन्थ लिखा गया हो और यदि लिखा भी गया है तो सम्प्रति उनमें अनेक अशुद्धियां व असत्य मान्यतायें, अन्य मतों के प्रति विरोध व शत्रुता का भाव, छल, कपट, लोभ व बल पूर्वक उनका धर्मान्तरण करने का विचार व अनुमति जैसे अमानवीय विचार विद्यमान हैं जिससे संसार में अशान्ति उत्पन्न हुई है।

सत्यार्थ प्रकाश के पहले समुल्लास व अध्याय में हम ईश्वर के मुख्य निज नाम सहित उसके सत्यस्वरूप व 100 से कुछ अधिक नामों व उन नामों के तात्पर्य के बारे में सविस्तार जानकारी प्राप्त करते हैं। इससे वेदों में अनेक ईश्वर व देवता होने की बात निरर्थक व असत्य सिद्ध होती है तथा यह विदित होता है कि एक ही ईश्वर के असंख्य गुण-कर्म-स्वभाव व सम्बन्धों के कारण उसके अनेक नाम हैं। इस अध्याय को समझ लेने पर जहां ईश्वर का सत्यस्वरूप जानकर आत्मा की तृप्ति होती है वहीं ईश्वर के स्वरूप, नाम व कार्यों के विषय में भिन्न भिन्न ग्रन्थों में जो मिथ्या व अन्धविश्वासयुक्त कथन है, उसका भी निराकरण हो जाता है। दूसरे अध्याय में माता-पिता व आचार्यों द्वारा कैसी शिक्षा दी जाये इसका ज्ञान कराया गया है जो अत्यन्त महत्वपूर्ण व मनुष्य व समाज के धारण व व्यवहार करने योग्य है। तीसरा समुल्लास पढ़कर ब्रह्मचर्य का महत्व व उससे लाभ, पठन पाठन व अध्ययन-अध्यापन सहित सत्य व असत्य ग्रन्थों का भी परिचय मिलता है और पढ़ने वा पढ़ाने की रीति का भी ज्ञान होता है। सत्यार्थप्रकाश के चौथे समुल्लास में युवावस्था में विवाह और गृहस्थ आश्रम के निर्वाह कर इसके कर्तव्यों व दायित्वों से मुक्त होकर वानप्रस्थ एवं संन्यास आश्रम में प्रवेश व उसके महत्व व विधान को विस्तार से समझाया गया है। इस विश्व प्रसिद्ध ग्रन्थ का छठा अध्याय प्रजा व राजधर्म विषय पर है जिसमें वेद व मुख्यतः मनुस्मृति के आधार पर शासन व्यवस्था पर प्रकाश डाला गया है जिसे पढ़कर अनेक बातों में इसके विधान वर्तमान की व्यवस्था से भी श्रेष्ठ प्रतीत होते हैं। सातवां समुल्लास ईश्वर प्रदत्त ज्ञान वेद और ईश्वर के सत्यस्वरूप के बारे में वेद, युक्ति, तर्क तथा ज्ञान-विज्ञान से पुष्ट ईश्वर के स्वरूप पर प्रकाश डाल कर श्रोता की इस विषय में पूर्ण सन्तुष्टि कराता है जिससे संसार के अन्य एतदसम्बन्धी ग्रन्थ निरर्थक से प्रतीत होते हैं। आठवां समुल्लास वैदिक सृष्टि विज्ञान से सम्बन्धित है जिसमें जगत की उत्पत्ति, स्थिति व प्रलय पर ज्ञान व विज्ञान से परिपूर्ण प्रकाश डाला गया है। यह ज्ञान संसार के अन्य सभी धर्म ग्रन्थों में प्रायः नदारद है जिससे उनकी न्यूनता व अपूर्णता प्रकट होती है।

सत्यार्थप्रकाश ग्रन्थ के नवम समुल्लास में विद्या, अविद्या, बन्धन तथा मोक्ष, जन्म, मृत्यु, लोक व परलोक की सत्य व ज्ञान से पूर्ण व्याख्या प्रश्नोत्तर शैली में कर वैदिक ज्ञान का संसार से लोहा मनवाया गया है। दसवें समुल्लास में आचार, अनाचार, भक्ष्य और अभक्ष्य आदि अनेक विषयों पर प्रकाश डाला गया है। ग्राहरवां समुल्लास भारतवर्षीय नाना मत-मतान्तरों की अज्ञानपूर्ण मान्यताओं का परिचय कराता है और साथ हि उनका युक्ति व प्रमाणों से खण्डन किया गया है जिसका उद्देश्य सत्य का ग्रहण व असत्य का त्याग कराना मात्र है। बारहवें, तेरहवें व चौदहवें समुल्लासों में क्रमशः चारवाक-बौद्ध-जैन, ईसाई व मुस्लिम मत का विषय प्रस्तुत कर विश्वरोपासना करने वाला भक्त, वायु-जल-पर्यावरण का शुद्धि कर्ता, माता-पिता-आचार्य-विद्वानों-सच्चे-संन्यासियों की सेवा करने वाला, देश भक्त, समाज सेवी, ज्ञान-विज्ञान का पोषक व धारणकर्ता, स्त्रियों को आदर व सम्मान देने वाला तथा वैदिक गुणों से धारिति स्त्रियों को माता के समान मानकर उनका सम्मान करने वाला आदि अनेकानेक गुणों वाला मनुष्य निर्मित होता है। यह कार्य सत्यार्थप्रकाश व वेद करते हैं जो अन्य किसी प्रकार से नहीं होता। सत्यार्थप्रकाश का उद्देश्य किसी मत-मतान्तर का विरोध न कर केवल सत्य को प्रस्तुत करना व उसका पालन करने के लिये लोगों को प्रेरित करना है, यही इस ग्रन्थ की संसार के अन्य सभी ग्रन्थों से विशिष्टता है। हम सत्यार्थ प्रकाश को देवता कोटि के मनुष्यों द्वारा रचित ग्रन्थों में सर्वोत्तम ग्रन्थ पाते हैं, इसलिये यह ग्रन्थ सर्वाधिक प्रिय है। इसके

## ‘जीवन रक्षक आयुर्वेद’ पर गोष्ठी सम्पन्न

**स्वस्थ जीवन शैली की राह है आयुर्वेद** –डॉ. सुषमा आर्य  
**नियमित दिनचर्या स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक** –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

शनिवार 10 अप्रैल 2021, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में ‘जीवन रक्षक आयुर्वेद’ विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन जूम पर किया गया। यह परिषद का कैरोना काल में 201 वा आर्य वेबिनार था। विदुषी डॉ. सुषमा आर्य ने बताया कि आयुर्वेद जीवन रक्षक है और जीवन जीने की कला का सरल सुगम्य मार्ग का शिक्षक है। प्रातःजागरण, चिंतन, स्वाध्याय, योग, प्राणायाम और सात्विक भोजन की नियमावली देता है जिससे मनुष्य तनाव रहित होकर दिन भर सुकार्यों को करने में संलग्न हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार प्रातः गरिष्ठ आहार, दोपहर को मध्यम और रात्रि का भोजन सायं 6.30 से 7.00 के बीच में हल्का भोजन की सलाह देता है। अर्थात् अनाज सब्जी दाल प्रातः काल का सेवन करना, दोपहर में सलाद सब्जी दाल और दही का सेवन करना लसी का सेवन करना रात्रि में बिल्कुल हल्का भोजन हरी सब्जी के साथ सेवन करना या यूं कहें कि प्रतिदिन लगभग 400 ग्राम जितने फल, 800 ग्राम जितनी हरी सब्जी और 50 ग्राम जितनी दाल ही उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त कराती है वैद्य चरक जी के अनुसार ‘शरीररु व्याधिरु मंदिररु’ अर्थात् शरीर बीमारियों का घर है ‘उपवासं परमं लंघनम्’ अर्थात् उपवास प्रमुख उपचार है आगे उन्होंने लिखा है कि प्रतिदिन 13, 14 घंटों का उपवास अनिवार्य है। दिन में इतना लंबा उपवास नहीं रखा जा सकता हाँ लेकिन सायं 6.30 बजे के बाद से लेकर प्रातः 8.30 बजे तक फल, दूध भोजन इत्यादि का सेवन ना करना रोगों से मुक्त कर देता है।

प्रतिदिन प्रातः निराहार कम से कम तीन गिलास पानी पीना, लहसुन की कलियां काटकर साथ में निगलना अथवा रात को भिगोए गए मेथी, सौंफ और दालचीनी का पानी पीना अथवा एलोवेरा और आंवला रस मिलाकर पीना रोगों से मुक्ति दिलाता है। पंचकर्म जिनमें अनीमा सबसे प्रमुख है निरोग रखने में अत्यंत सहयोगी है। बादाम, मिश्री, सौंफ और सफेद मिर्च को पीसकर पाउडर बनाकर रात को दूध के साथ लेने से आंखों की जलन और उससे संबंधित रोग शांत होते हैं। धीया, खीरा रस और आलू का रस फ्रिज में रख कर जमा कर उसको आंखों पर रखने से भी रोग ठीक होते हैं। मुख्यतरु भोजन में प्रयोग की जाने वाली 5 सफेद खाद्यों के बारे में अत्यंत सावधानी बरतनी है। सफेद चीनी की जगह बूरा, सफेद आटे की जगह छान वाला मल्टीग्रेन आटा मिलाकर सेवन, सफेद चावल की जगह ब्राउन चावल खाने से, रिफाइंड आयल की जगह देसी धी का प्रयोग करने से रोगों से मुक्त रहा जा सकता है। करेले के रस में पैर रखने से और भिंडी का सूप पीने से और भोजन की नियमावली का पालन करने से शुगर, रक्तचाप जैसी बीमारी से बचा जा सकता है। अर्थात् हमें आयुर्वेद द्वारा बताए गए जीवन रक्षक उपाय नियमित रूप से पालन करना चाहिए। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि नियमित दिनचर्या व जीवन शैली स्वरूप जीवन का आधार है। हमें अपने कार्य व्यवस्थित व समयबद्ध करने चाहिए। अध्यक्षता करते हुए शिक्षाविद डॉ. गजराजसिंह आर्य (प्रधान, आर्य केन्द्रीय सभा, फरीदाबाद) ने कहा कि स्वामी रामदेव जी ने आयुर्वेद को घर घर तक पहुँचाया है, आयुर्वेद रोग का जड़ से निदान करता है। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद उत्तर प्रदेश के प्रदेश महामंत्री प्रवीन आर्य ने कहा कि योग व आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की अनमोल धरोहर है। आचार्य महेन्द्र भाई, सौरभ गुप्ता, दीप्ति सपरा, संध्या पांडेय, प्रवीना ठकर, विजय हंस, डॉ रचना चावला, राजकुमार भंडारी, देवेन्द्र गुप्ता, आशा आर्या, शुर्ति सेतिया, सुखवर्षा सरदाना, देवेन्द्र भगत आदि ने भी भजन व विचार प्रस्तुत किये।



## ‘आयुर्वेद अनुसार दिनचर्या’ आर्य गोष्ठी सम्पन्न

**आयुर्वेद स्वस्थ रखने में सहायक है – वैद्य सुजाता चौधरी(जयपुर)**

शुक्रवार, 2 अप्रैल 2021, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में ‘आयुर्वेद अनुसार दिनचर्या’ विषय पर आर्य गोष्ठी का आयोजन ऑनलाइन जूम पर किया गया। यह परिषद का कैरोना काल में 197 वां वेबिनार था। वैद्य सुजाता चौधरी(जयपुर) ने कहा कि समय के साथ साथ लोगों की जीवन शैली में भी काफी बदलाव देखने को मिल रहे हैं, जिसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। अनियमित व अनिश्चित जीवन शैली के कारण लोग लंबी और खतरनाक बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में अब आवश्यकता है कि एक बार फिर से हम आयुर्वेद के अनुसार अपनी दिनचर्या को बनाये, जिससे स्वयं को और अपने निकट के लोगों को स्वस्थ रख सकें। आयुर्वेद के अनुसार सुबह उठते ही एक या दो गिलास गर्म पानी पीना चाहिए। ऐसा करने से आपका पाचन तंत्र सुचारू रूप से कार्य करेगा। सुबह दैनिक क्रियाओं को जरूर करना चाहिए, जिसके कारण से आप खुद को कई गंभीर बीमारियों से बचा सकते हैं। आयुर्वेद वरदान है उसके अनुसार दिनचर्या बनाने से स्वस्थ रहा जा सकता है। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि आयुर्वेद में प्रातः उठने से लेकर रात्रि तक व रात्रिकाल के लिए भी स्वस्थ रहने के लिए कुछ नियम या अनुशासन बताए गए हैं। इन्हें दिनचर्या कहा गया है। यह व्यवस्था स्वस्थ रहने और शरीर में वात-पित्त-कफ इन तीनों दोषों को संतुलित करने के लिए की गई है। शुरू में इन नियमों का पालन करने में कुछ कठिनाई हो सकती है, किन्तु थोड़े दिनों के प्रयास से इसे एक प्राकृतिक जीवन का आसान हिस्सा बनाया जा सकता है। सुबह ब्रह्म मुहूर्त में जागें स्वस्थ एवं निरोग जीवन के लिए सुबह सूर्योदय से 2 घंटे पहले यानी ब्रह्म मुहूर्त में उठ जाना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार इस समय उठने पर वायुकाल होने के कारण श्वसन अंग व मन शुद्ध रहेंगे। मुख्य अतिथि आर्य नेत्री रमा नागपाल ने कहा कि यदि हम खुद को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो आयुर्वेद में वर्णित नियमों का पालन करने की आवश्यकता है। कार्यक्रम अध्यक्ष प्रो. करुणा चांदना ने कहा कि अधूरी या जरूरत से ज्यादा नींद सेहत के लिए हानिकारक होती है, ऐसे में सिर्फ 7 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। यदि हम 7 से 8 घंटे की नींद प्रतिदिन लेंगे, तो हम अपने आपको कई बीमारियों से कोसों दूर रख सकते हैं। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद उत्तर प्रदेश के महामंत्री प्रवीन आर्य ने कहा कि सुबह का नाश्ता करने से पहले खाली पेट व्यायाम या योग करना चाहिए, जो शरीर को नई ऊर्जा देने के साथ रक्त संचरण को भी बढ़ाता है। योगाचार्य सौरभ गुप्ता ने कहा कि प्राचीन काल में उठने से लेकर सोने तक हर क्रिया के लिए एक नियम हुआ करता था, जिसका पालन भी सही प्रकार किया जाता था। नियमों का पालन कर उस समय के लोग ज्यादा स्वस्थ रहते थे। गायिका संतोष आर्या, आशा आर्या, रविन्द्र गुप्ता, कुसुम भण्डारी, प्रवीना ठकर, किरण सहगल, सुषमा बुद्धिराजा, काशीराम रजक, सुखवर्षा सरदाना, उर्मिला आर्या, नीलम विरमानी आदि ने अपने गीतों से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। आचार्य महेन्द्र भाई, आनन्द प्रकाश आर्य, डॉ रचना चावला, सुलोचना देवी, ललित बजाज, उर्मिला आर्या आदि उपस्थित थे।



## ‘जीवन शैली और आत्मवलोकन’ पर गोष्ठी सम्पन्न

**प्रतिदिन आत्मवलोकन कर दोषों का सुधार करें –आचार्य विजय भूषण आर्य  
जीवन को उत्कृष्ट बनाने के लिए आत्म चिंतन आवश्यक –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य**

मंगलवार 6 अप्रैल 2021, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के 199वें वेबिनार के कार्यक्रम में गाजियाबाद, हापुड़, शामली, नोएडा, दिल्ली, फरीदाबाद, नोएडा, अलवर, पानीपत, गुरुग्राम, चंबा, अमृतसर, आस्ट्रेलिया, केन्या आदि से गणमान्य आर्य भाई बहनों ने सोत्साह भाग लिया। हमारी जीवन शैली एवं आत्म अवलोकन विषय पर मुख्य वक्ता डॉ. रचना चावला ने कहा कि हमें प्रतिदिन अपने आचार, विचार, व्यवहार और आचरण को परखने की आवश्यकता है तभी हम अपने जीवन में सुधार कर सकते हैं। हम सकारात्मक दृष्टिकोण रखें अपनी कमियां व लोगों की अच्छाई देखने की आदत डालें। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि जीवन शैली, विचार शक्ति में सुधार करके ही व्यक्ति जीवन को ऊंचा उठा सकता है सोचने की दिशा बदलने से दशा बदली जा सकती है। मुख्य अतिथि डॉ. सुषमा आर्या जी ने चर्चा को आगे बढ़ाते हुए स्वरचित कविता के माध्यम से सुन्दर संदेश दिया। आस्ट्रेलिया से श्रीमती प्रेम हंस ने तथा केन्या से विमल चड्हा ने भी इस विषय को स्पष्ट किया। आचार्य विजय भूषण आर्य के पौत्र प्रणित आर्य ने भी एक सुन्दर भजन द्वारा सुन्दर संदेश प्रस्तुत किया। कार्यक्रम अध्यक्ष आचार्य विजय भूषण आर्य द्वारा हमारी जीवन शैली कैसी हो इस पर सारगम्भित विचार प्रस्तुत करते हुए समय का पालन, स्वास्थ्य रक्षा, व्यायाम, खान पान सम्बन्धी सावधानी तथा आत्म अवलोकन कैसे करें इस पर वेद मंत्रों का सम्बन्ध जोड़ते हुए सुझाव देते हुए कहा कि हम प्रतिदिन आत्म अवलोकन करें और देखें कि हमारे द्वारा कोई दोष तो नहीं हुआ। यदि कोई दोष हो रहा है तो उसका दंड स्वयं ग्रहण करें तभी हम अपने जीवन को सफल एवं सार्थक कर सकेंगे। कार्यक्रम में आचार्य महेन्द्र भाई, कृष्ण भाटिया, रविन्द्र गुप्ता, प्रवीना ठक्कर, दीप्ति सपरा, एक छोटे बालक जश्न महला एवं इनकी माता कविता महला, प्रतिभा कटारिया। वीरेन्द्र आहूजा, सौरभ गुप्ता, माता सुलोचना जी, राजश्री यादव आदि ने अपने भजन एवं विचारों से आर्य जनों का मार्ग दर्शन किया। हीरो ग्रुप की सर्वेसर्वा माता संतोष मुंजाल (91 वर्षीय) के निधन पर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। साथ ही नक्सली हमले में शहीद हुए जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए अंतकवाद को जड़ से कुचलने की मांग की गई। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद उत्तर प्रदेश के महामंत्री प्रवीन आर्य ने धन्यवाद ज्ञापन के साथ शान्तिपाठ से समापन किया।



## वैसाखी, नव संवत्सर व आर्य समाज स्थापना दिवस की हट और धूम

**आर्य समाज ने वैचारिक चिंतन को जन्म दिया –राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य**

**नव संवत्सर भारतीय संस्कृति के गौरव का दिन—आचार्य महेन्द्र भाई**

मंगलवार 13 अप्रैल 2021, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में वैसाखी, नव संवत्सर व 147 वें आर्य समाज स्थापना दिवस पर ऑनलाइन जूम पर गोष्ठी का आयोजन किया गया, इसके साथ ही जहारों लोगों ने अपने घरों से जुड़ कर यज्ञ किया और राष्ट्र की सुख शांति की कामना की। यह परिषद का कोरोना काल में 203 वां वेबिनार था। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि नव संवत्सर 10 अप्रैल 1875 को मुम्बई में महर्षि दयानंद जी सरस्वती ने प्रथम आर्य समाज की स्थापना की थी। आर्य समाज ने एक वैचारिक क्रांति को जन्म दिया व लोगों के सोचने की दिशा ही बदल डाली। आर्य समाज एक राष्ट्र वादी आंदोलन बन गया और देश की आजादी में हजारों आर्य समाजी कूद पड़े। प्रमुख रूप से हैदराबाद का निजाम भारत में विलय स्वीकार नहीं कर रहा था तो आर्य समाज के आंदोलन के कारण घुटने टेकने पड़े। आर्य समाज ने पाखण्ड अंधविश्वास पर भी सीधा प्रहार किया, आज आवश्यकता इस बात की है कि आज फिर आर्य समाज अपने ओज को वापिस लाकर समाज व राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाए। आचार्य महेन्द्र भाई ने कहा कि भारतीय नव संवत्सर हमारे लिए गौरव का दिन है, हमें यज्ञ करके और शुभकामनाएं देकर यह दिन मनाना चाहिए। यह महाराजा वीर विक्रमादित्य की विजय का प्रतीक है, आज 2078 वां नव संवत्सर विश्व मना रहा है। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद उत्तर प्रदेश के महामंत्री प्रवीन आर्य ने कहा कि वैसाखी पर्व जलियांवाला बाग अमृतसर से जुड़ा है, जनरल डायर ने निहथे लोगों पर गोलियां चलवाकर भून दिया था। हम उन महान बलिदानी भारतीयों को नमन करते हैं। गायिका संगीत आर्य गीत, नरेन्द्र आर्य सुमन, निताशा कुमार, दीप्ति सपरा, सुदेश आर्य, पुष्पा चुघ, नरेश खन्ना, जनक अरोड़ा, सुषमा बजाज, ईश्वर देवी, आशा आर्या, किरण सहगल, कुसुम भण्डारी, रवीन्द्र गुप्ता, कीर्ति खुराना, उर्मिला आर्य आदि ने मधुर गीत सुनाए। प्रमुख रूप से सी ए हंसराज चुघ, आनन्द प्रकाश आर्य, राजेश मेंहदीरत्ता, सौरभ गुप्ता, डॉ. गजराज सिंह आर्य, प्रेम सचदेवा, अमरनाथ बत्रा, देवेन्द्र भगत, कमलेश हसीजा, रामचंद्र सिंह आदि उपस्थित थे। परिषद् कार्यालय आर्य समाज कबीर बस्ती में भी आचार्य महेन्द्र भाई जी ने यज्ञ सम्पन्न करवाया।



### (शेष पृष्ठ 4 पर)

सकता है। आर्यसमाज ने दलितों सहित सभी वर्णों के बन्धुओं को वैदिक विद्वान बनाने के साथ पुरोहित बनाया है और सभी स्त्रियों को वेद विदुषी भी बनाया है। अनेक कार्यों में यह भी उसका अभूतपूर्व कार्य है। जातिप्रथा उन्मूलन में भी आर्यसमाज ने महत्वपूर्ण कार्य किया है। हम यहां यह भी कहना चाहते हैं कि विश्व भर में चर्चित योग वेदों की ही देन हैं। महर्षि पतंजलि के योग दर्शन का आधार वेद ही हैं। संसार का कोई मनुष्य यह नहीं कह सकता कि वह योग को स्वीकार नहीं करता। सबके जीवन में कहीं अधिक व कहीं कुछ कम योग समाया हुआ है। किसी न किसी रूप में आसन, व्यायाम व प्राणायाम सभी करते हैं। योग के दो अंग यम व नियम तथा इनके उपांग अंहिसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान को भी प्रायः संसार के सभी लोग कुछ कम व अधिक मानते व इन पर आचरण करते हैं। अतः हमारा मानना है कि संसार के सभी मतों के लोग अशिक रूप से योग करते हैं। जो योग से परहेज करते हैं उन्हें योग को पूर्णतया अपने जीवन का अंग बनाना चाहिये। इसमें उन्हीं का लाभ व कल्पणा है। हम यह भी कहना चाहते हैं कि हम आज बौद्धिक ज्ञान की दृष्टि से जो कुछ हैं, उसमें महर्षि दयानन्द, सत्यार्थप्रकाश और आर्यसमाज की महत्वपूर्ण भूमिका है। अन्त में यह भी बताना है कि आर्यसमाज ने विश्व को ईश्वर, जीव तथा प्रकृति संबंधी त्रैतवाद का विश्व का श्रेष्ठतम सिद्धान्त दिया है। इस कारण भी हमें आर्यसमाज सहित वेद व ऋषि दयानन्द सर्वप्रिय हैं। लेख विस्तृत हो गया है अतः हम लेखनी को विराम देते हैं और सभी पाठकों से आग्रह करते हैं कि सत्यार्थप्रकाश का जीवन में बार-बार पाठ, अध्ययन व चिन्तन-मनन करें। इससे उन्हें वह लाभ मिलेगा जो संसार के अन्य ग्रन्थों के अध्ययन करने से नहीं मिल सकता।

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

**कृपया अपनी प्रिय पत्रिका “युवा उद्घोष” को नियमित बनाये रखने के लिये केवल 100/- रु का सहयोग “युवा उद्घोष, A/N0. 20024363377, IFSCode. MAHB0000901, बैंक आफ महाराष्ट्र, डा. मुखर्जी नगर, दिल्ली-110009 पर आनलाईन भेजें।**