"सब काम धर्मानुसार, अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।"-महर्षि दयानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

ARYA SAMAJ KAILASH–GREATER KAILASH–I (Regd.) Regn. No. 3594/1968

New Delhi-110048 • Tel.: 29240762, 46678389 • E-mail : samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

विजय लखनपाल	विजय भाटिया	अमर सिंह पहल
प्रधान	मंत्री	कोषाध्यक्ष

हम जिनके ऋणी हैं

-तपेन्द्र वेदालंकार (आई.ए.एस. रिटा.) **साभार:** 'परोपकारी', फरवरी (प्रथम) 2018

सन् 1825 में टंकारा के जीवापुर मोहल्ले में कर्षन जी तिवाड़ी के घर एक पुत्र ने जन्म लिया। सन् 1846 में चुपचाप वैभव सम्पन्न घर को छोड़ दिया। शैला में ब्रह्मचर्य आश्रम की दीक्षा लेकर अगस्त 1846 में शुद्ध चैतन्य हो गये। शृंगेरी मठ से आ रहे विद्वान् पूर्णानन्द सरस्वती से चाणोदकर्णाली में नर्मदा के तट पर सन् 1847 में संन्यास की दीक्षा लेकर शुद्ध चैतन्य दयानन्द सरस्वती हो गये।

श्री देवेन्द्रनाथ मुखोपाध्याय अपने जीवन के लगभ पन्द्रह वर्ष ऋषि की जीवनी लिखने हेतु लगाने के सम्बन्ध में कारण बताते हुए महर्षि दयानन्द चरित की भूमिका में लिखते हैं-

समय-समय पर शत्रुओं के हाथों अपने प्राण-नाश के यत्न किये जाने पर भी मूर्ति-पूजा के विरुद्ध प्रचण्ड संग्राम उपस्थित करके उन्होंने (स्वामी दयानन्द ने) भारत की आचार्यमण्डली में अपने लिए विशेष स्थान बना लिया है।.... जैसे मूर्तिपूजा आर्य संस्कृति की प्रधानतम वैरिणी है, वैसे ही वे मूर्ति-पूजा के प्रधानतम वैरी थे।"

श्री देवेन्द्रनाथ, जो आर्य समाजी नहीं थे, अपने परिश्रम को सार्थक मानते हैं तथा जीवन के पन्द्रह वर्ष महर्षि जीवन चरित लिखने हेतु समर्पित कर देते हैं। मथुरा में गुरु विरजानन्द को जीवनदान देने की घटना तक ही लिख पाते हैं, पक्षाघात हो जाता है और देहान्त हो जाता है। यही नहीं, उन्होंने सन् 1894 में ही दयानन्द चरित नाम से बंगला भाषा में पुस्तक प्रकाशित की थी, जिसका अनुवाद 1931 में पं. घासीराम जी एम.ए. ने किया था। देवेन्द्र बाबू निर्धन पुरुष थे, उन्हें अपनी पुस्तकों की बिक्री से ही थोड़ी सी आय थी। पण्डित जी लिखते हैं, "वे दयानन्द के पीछे वास्तव में पागल से थे। उन्हें दिन-रात दयानन्द की चिन्ता घेरे रहती थी।"

सन् 1848-1851 की अवधि में स्वामी जी सिनोर, चाणोद तथा अहमदाबाद रहे। यहाँ उन्हें दो योगी मिले जिनके नाम शिवानन्द गिरि तथा ज्वालानन्द पुरी थे। स्वामी जी इन दोनों के बारे में स्वयं लिखते हैं-"योग-विद्या की जो कुछ भी क्रियागत शिक्षा थी वह मैंने उन्हीं दोनों साधुओं से पायी है और मैं उनके कृतज्ञता-पाश में बद्ध रहा हूँ।"

स्वामी विरजानन्द जी महाराज ने स्वामी जी महाराज को स्पष्ट कह दिया था, पहले अपने खाने व रहने की व्यवस्था करो फिर आकर विद्याभ्यास करो। ब्राह्मण अमरलाल जोशी ने सहर्ष भोजन का प्रबन्ध कर दिया। स्वामीजी स्वयं लिखते हैं, "आहार और गृह आदि की मुक्तहस्त से सहायता करने के कारण मैं अमरलाल का नितान्त आभारी हूँ।"

जून 1868 में कर्णवास के मेले में राव कर्णसिंह के हाथ से तलवार छीनकर स्वामी जी ने तोड़ दी या केवल राव कर्णसिंह ने तलवार पर हाथ रखा था, या म्यान से निकाल ली थी-इस पर चरित लेखकों की अलग-अलग राय हो सकती है, परन्तु इस पर सब एक मत हैं कि ठाकुर किशन सिंह महाराज की रक्षा के लिए खड़े हो गये थे तथा राव कर्णसिंह अपने दुष्ट संकल्प में सफल नहीं हो सका था।

16 नवम्बर 1869 को काशी के आनन्द बाग में लगभग 50 हजार जन उपस्थित थे। स्वामी दयानन्द ने अकेले ही काशी के पण्डितों को शास्त्रार्थ के लिए ललकारा था-एक ईश्वर-विश्वास के बल पर, सत्य पर, श्रद्धा के बल पर। 27 पण्डितों ने शास्त्रार्थ में योग दिया था, परन्तु जब अकेले स्वामी दयानन्द से हारने लगे तो बखेड़ा किया। स्वामी

दयानन्द पर ढेले, गोबर, मिट्टी फेंकी जाने लगी, परन्तु पं. रघुनाथ प्रसाद कोतवाल ने उन्हें खिड़की के भीतर करके किवाड़ बन्द किये तथा गुण्डों को बलप्रयोग कर खदेड़ दिया। महर्षि दयानन्द चरितकार लिखते हैं, "समस्त भारतवासी ही नहीं वरन् संसार के सब मनुष्य सदा के लिए इस कर्त्तव्यनिष्ठ न्यायशील कोतवाल के आभारी रहेंगे। वह मूर्तिपूजक था, परन्तु उसने एक क्षण के लिए भी पक्षपात नहीं किया और वह अणुमात्र भी अपने कर्त्तव्य से पराङ्मुख नहीं हुआ।"

पूना में स्वामी जी के 54 व्याख्यान हुए। 15 व्याख्यान मुद्रित हुए। 5 सितम्बर 1875 को स्वामी जी के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने हेतु अभिनन्दन यात्रा निकाली गयी। दूसरी ओर गर्धभ-यात्रा निकालने का प्रबन्ध विरोध-पक्ष के लोगों ने किया। स्वामी जी के जुलूस पर ईंट, पत्थर, कीचड़ फेंकना आरम्भ किया। पुलिस ने कुछ नहीं किया। 17 सितम्बर 1875 को दो व्यक्तियों को 6-6 माह का कारावास का दण्ड देते हुए डब्लू.आर. हैमिल्टन सिटी मजिस्ट्रेट ने अपने निर्णय में लिखा था, "यह बात सुनने में चाहे कठोर लगे, मेरा विश्वास है कि सारी पुलिस ब्राह्मणों के प्रभाव में थी और इसी कारण उसने अधिक लोगों को नहीं पकड़ा।.... मैं पुलिस पर भीरुता का दोष नहीं लगाता, परन्तु मैं यह कहता हूँ कि उसने अपने कर्त्तव्य का पालन नहीं किया कारण स्पष्ट है।

सन् 1877 में स्वामी जी लाहौर गये। उन्हें दीवान रतनचन्द के बाग में ठहराया गया। स्वामी जी के व्याख्यान होने लगे। पौराणिकों में तो खलबली मची ही, ब्राह्मसमाज वाले भी विरुद्ध हो गये। दीवान रतनचन्द ने स्वामी जी महाराज को कोठी छोड़ने को कहा। स्वामी जी ने तुरन्त बाग छोड़ दिया। ऐसी स्थिति में खान बहादुर रहीम खाँ ने प्रसन्नतापूर्वक अपनी कोठी महाराज को रहने के लिए दे दी। महर्षि दयानन्द चरितकार लिखते हैं, "इस उदारता के लिए आर्य समाज उनका ऋणी रहेगा।" 24 जून 1877 को आर्य समाज लाहौर की स्थापना हुई तथा आर्य समाज लाहौर की स्थापना डॉ. रहीम खाँ की कोठी में ही हुई थी।

नवम्बर 1879 में दानापुर में पं. चतुर्भज पौराणिकराज ने विधर्मियों से मिलकर महाराज को क्षति पहुँचाने का प्रयास किया। पौराणिक होते हुए भी उस समय सूबेदार सिंह, सौदागर सिंह व जयराज सिंह ने दुष्टों को ललकारा तथा स्वामी जी को सकुशल गाड़ी में बैठाकर उनके ठहरने के स्थान मिस्टर जोन्स के दीफालाज ले आये। इसके बाद भी ये व्याख्यानों में उपस्थित रहते थे कि कोई दुष्ट कुचेष्टा का साहस न करे।

29 सितम्बर 1883 को स्वामी जी को जहर दिया गया। डॉ. सूरज मल के बाद डॉ. अलीमलदान खाँ का इलाज चल यक्रित व अन्तड़ियों में शोध व अत्यधिक पीड़ा थी। जिला अलीगढ़ के ठाकुर भूपाल सिंह पाली से महाराज के साथ हो लिए। 21 अक्टूबर को स्वामी जी आबूरोड पहुँचे। मीरा जिला शाहपुरा पंजाब के रहने वाले डॉ. लक्ष्मण दास ने आबू पर्वत के रास्ते में महाराज को अचेत अवस्था में देखा। दवाई दी। कुछ आराम हुआ। महाराज के साथ आबू पर्वत आ गए। चिकित्सा प्रारम्भ की। स्वामी जी सचेत हो गए, हिचकियाँ बन्द हो गई, दस्त भी कम हो गए। डॉ. लक्ष्मणदास ने छुट्टी लेनी चाही, नहीं दी गई। त्याग पत्र दिया मंजूर नहीं हुआ। अजमेर आने पर स्वामी जी की चिकित्सा की। स्वामी जी ने शाल आदि देने चाहे, नहीं लिए। डॉ. सा. ने कहा-"महाराज यदि मेरे पास धन होता तो मैं इतना धन आपके एक-एक लोम पर न्यौछावर कर देता।

अलीगढ़ के भक्त भूपाल सिंह की सेवा के विषय में महर्षि दयानन्द चरित में लिखा है, "जिस सहृदयता से डॉ. भूपाल सिंह ने महाराज की सेवा की उस सहृदयता से तो कोई पुत्र भी अपने पिता को नहीं करेगा। वे ही महाराज का मल-मूत्र उठाते थे और मल से सने हुए वस्त्र धोते थे, परन्तु तनिक भी घृणा व ग्लानि नहीं करते थे। इस सेवा के लिए आर्य समाज उसका सदा आभारी रहेगा।"

30 अक्टूबर 1883 को दीपामालिका के दिन स्वाजी जी ने देह त्याग दी। आर्य जगत अनाथ हो गई। 31 अक्टूबर वेद पाठ के बाद अरथी उठी, रामानन्द ब्रह्मचारी, गोपाल गिरी स्वामी, पं. विद्धिचन्द और मुन्नालाल वेद मन्त्र पढ़ते चल रहे थे, पीछे प्रतिष्ठताओं का समूह था। मलूसर में वैदिक विधान से अन्त्येष्टि कर दी गई।

उन्नीसवीं सदी की स्थितियों को ध्यान में रखते हुए जब इन भद्रजनों के त्याग, ऋषि प्रेम, न्यायप्रियता, साहस सेवा को देखते हैं तो मस्तक उनके पड़ती श्रद्धा से झुक जाता है। ऋषि के प्रति स्वीकृत करने वाले महानुभवों के हम ऋणी हैं, इनके प्रति कृतज्ञ हैं।

जून 2018 मास में साप्ताहिक सत्संग

दिनांक	वक्ता	विषय
03	श्री वेद कुमार वेदालंकार (9810106562)	कठोपनिषद् की व्याख्या।
10	आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766)	सत्य का स्वरूप।
17	डॉ. महावीर मीमांसक (9811960640)	आत्मा का अस्तित्व।
24	श्री लक्ष्मीकान्त (9868418419)	भजन

सम्पादक: सतीश चन्द्र सक्सेना

मई मास में प्राप्त दान राशि:—

नाम	राशि	नाम	राशि	नाम	राशि
श्री ओम प्रकाश गुप्ता	15,000/-	श्री संजीव खुराना	5,000/-	श्री शादी लाल गेरा	1,100/-
डॉ. पतंजलि देव नायर	11,000/-	डॉ. विनोद मलिक	2,100/-	श्री आर.के. सुमानी	1,000/-
श्रीमती सतीश सहाय	7,500/-	श्री आर.के. तनेजा	2,100/-	श्रीमती चन्दु सुमानी	1,000/-
श्री प्रेम कृष्ण बहल	5,100/-	श्रीमती शालू रेड्डी	2,100/-	श्री गौरव सुमानी	1,000/-
डॉ. सी.के. कंवर	5,000/-	श्रीमती सुधा गर्ग	1,100/-	श्री के.के. कौल एवं परिवार	700/-
श्री आशीष चौधरी	5,000/-	श्रीमती कमला वर्मा	1,100/-	श्रीमती जया सरदाना	600/-
श्री सतीश चन्द्र गुप्ता	5,000/-	श्रीमती हरदीप कौर	1,100/-	श्री सुख सागर ढींगरा	500/-

पुरोहितों द्वारा एकत्रित राशि : ❖ श्री वेद कुमार वेदालंकार ₹ 10,100/- ❖ आचार्य वीरेन्द्र विक्रम ₹ 13,850/-

वैदिक सैन्टर के लिए प्राप्त दान राशि :

❖ महाशय दी हट्टी (एम.डी.एच.) ₹ 25,00,000/- ❖ श्रीमती उमा रस्तोगी ₹ 3,100/-

ऋतुचर्या (विभिन्न ऋतुओं में आवरण योग्य आहार-विहार)

साभार: आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य - आचार्य बालकृष्ण

● **ग्रीष्म-ऋतु में आहार-विहार :** ग्रीष्म-ऋतु में सूर्य की तेज और उष्ण किरणें पृथ्वी का सारा जलीय अंश और चिकनाई सोख लेती हैं। इससे सारा वातावरण रूखा और नीरस दिखाई देता है। समय की गर्मी और लू का प्रभाव प्राणियों पर ही नहीं, अपितु पेड़-पौधों आदि वनस्पति जगत् और यहाँ तक कि नदी, कुएँ, तालाब आदि पर भी पड़ता है।

● **शरीर पर प्रभाव :** शरीर को स्वस्थ, बलशाली और सुडौल बनाये रखने के लिए स्निग्धता (चिकनाई) और सौम्यता की आवश्यकता होती है। क्योंकि इस ऋतु में इन दोनों का अभाव होता है, अत: शरीर भी वनस्पतियों की तरह सूखने लगता है। शरीर के रस, रक्त आदि सातों धातु क्षीण होने लगते हैं। अत: दुर्बलता आ जाती है। पसीना अधिक मात्रा में आता है। प्यास अधिक लगती है। बहुत अधिक जल पीने से आँतों में पाया जाने वाला अम्ल जल में घुल कर कम हो जाता है। अत्यधिक प्यास, ज्वर, जलन, रक्तपित्त (नाक आदि अंगों से रक्तस्राव), चक्कर सिर दर्द आदि रोग भी हो सकते हैं। इन सब रोगों व दुर्बलता आदि से बचने के लिए आयुर्वेद ने इस ऋतु में निम्नलिखित आहार-विहार का निर्देश किया है-

● **पथ्य आहार-विहार :** ग्रीष्म-ऋतु में हल्का, चिकना, मधुर रस युक्त, सुपाच्य, शीतल और तरल पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए। जल को उबालकर घड़े या फ्रिज में ठण्डा करके पीना चाहिए। चीनी, घी, दूध व मट्ठे का सेवन करना चाहिए। दही में थोड़ा पानी मिलाकर बनाये गये मट्ठे में शक्कर डालकर पीना उपयोगी है। इसमें पिसा जीरा व थोड़ा नमक मिलाकर सेवन करना भी लाभकारी होता है। इसे केवल प्रात: और दोपहर के भोजन के साथ लिया जा सकता है, रात में नहीं।

रात का भोजन विशेष रूप से हल्का और सुपाच्य होना चाहिए। यदि हो सके तो इस समय सप्ताह में एक-दो बार खिचड़ी का सेवन करें। रात का भोजन जितना जल्दी हो सके कर लेना चाहिए। इस ऋतु में दिन के समय थोड़ा सोया जा सकता है।

● **अपथ्य आहार-विहार :** ग्रीष्म-ऋतु में निम्नलिखित आचार-व्यवहार से भी बच कर रहना चाहिए-रात को अधिक देर तक जागना (क्योंकि इस समय रातें वैसे ही छोटी होती हैं), दिन के समय तक तथा अधिक मात्रा में व्यायाम करना, मल-मूत्र के वेग को रोकना आदि।

■■

आर्य शिशु शाला में ग्रीष्मकालीन शिविर

(दिनांक 17 मई 2018 से 24 मई 2018)

आर्य शिशु शाला आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1, नई दिल्ली ने तीन वर्ष से दस वर्ष की आयु के छात्र और छात्राओं के लिए अपने परिसर में ग्रीष्मकालीन शिविर का पहली बार आयोजन किया। शिविर का समय प्रात: 8:00 बजे से 11:00 बजे तक था।

शिविर आयोजन का मुख्य उद्देश्य बच्चों के व्यक्तित्व विकास, संस्कारों के बारे में बताना और जीवन उपयोगी क्रियाएँ (Life Skills) सिखाना। इस शिविर के आयोजन में आर्य शिशु शाला की सभी अध्यापिकाओं ने पूरा सहयोग दिया।

ग्रीष्मकालीन शिविर में डॉ. रश्मि शर्मा ने पावर प्वाइन्ट प्रेजेन्टेशन द्वारा 'Be Happy Be Healthy' विषय पर बच्चों को बहुत उपयोगी बातें बताई। श्रीमती मीनाक्षी नन्दा ने कलरिंग, शेडिंग और पेन्टिंग विषय पर बच्चों को बेसिक नियम समझाए। श्रीमती सुनिता धवन, श्रीमती वीना कश्यप और कर्नल गोपाल वर्मा ने बच्चों को बहुत रोचक शिक्षाप्रद कहानियाँ सुनाई। श्री गौतम ने बच्चों को योग क्रियाओं का अभ्यास कराया। श्री राजेन्द्र वर्मा ने बच्चों को कहानी लिखना, नक्शा बनाना और ध्यान की कक्षाएँ ली। श्रीमती नीना गोयल ने बच्चों को बड़े रोचक तरीके से डांस सिखाया। श्रीमती सन्ध्या अरोड़ा ने बच्चों को हास्य योग (Laughter

Yoga) के बारे में बताया और अभ्यास भी कराया। श्रीमती सविता शर्मा ने आर्ट और क्राफ्ट के बारे में बहुत रोचक तरीके बताए। उन्होंने घर में पढ़ी व्यर्थ वस्तुओं से सुन्दर-सुन्दर चीजें बनानी सिखाई। शिविर के दौरान बच्चों को यज्ञशाला में 'सत्य की राह' फ़िल्म भी दिखाई गई। जिससे बच्चों को आर्यव्रत, वेद, महर्षि दयानन्द सरस्वती और आर्य समाज के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिली।

ग्रीष्मकालीन शिविर में लगभग 150 बच्चे उपस्थित रहे। इस शिविर के सफल आयोजन से उत्साहित होकर हमें आने वाले भविष्य में इसे और बड़े स्तर में करने की प्रेरणा मिली।

आर्य समाज कैलाश
ग्रेटर कैलाश–1

Rotary
Club Delhi South

In Association with

Singer® & Microsoft®

नौकरी और स्वयं कार्य कुशलता के लिये

21वीं सदी

कौशल विकास केन्द्र

सिलाई और डिजाइनिंग सिंगर® के द्वारा (महिलाओं के लिये)

- सर्टिफिकेट कोर्स - तीन महीने (प्रत्येक माह ₹ 100/-)
- डिप्लोमा कोर्स - छः महीने (प्रत्येक माह ₹ 100/-)

दाखिला आरम्भ

माइक्रोसॉफ्ट द्वारा प्रमाणित कोर्स

बेसिक कोर्स : शुल्क ₹300/- प्रत्येक माह

- MS® ऑफिस और इंटरनेट ₹ 300/- प्रत्येक माह
- डेस्कटॉप पब्लिशिंग ₹ 500/- प्रत्येक माह
- वेबसाइट डिजाइनिंग ₹ 500/- प्रत्येक माह
- ऐन्ड्रोइड ऐप्लीकेशन ₹ 500/- प्रत्येक माह

समय :
2 PM - 5:00 PM
सोम - शुक्र

विशेष कोचिंग शुरुआती लोगों के लिए

स्थान : आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1

B-31/C, कैलाश कॉलोनी, नई दिल्ली–110048

दाखिले व जानकारी के लिए सम्पर्क करें 011–29240762, 46678389

Tailoring : Sunita : 9899228471 **Computer** : Rahul : 9555662526

अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन दिल्ली

दिनांक : 25-26-27-28 अक्टूबर 2018

स्थानः स्वर्ण जयन्ती पार्क, सैक्टर–10, रोहिणी, नई दिल्ली