

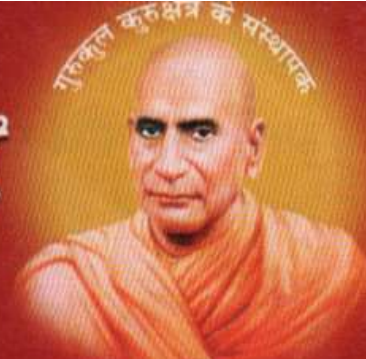


स्वामी दयानन्द सरस्वती

ओ३म

# गुरुकुल दर्शन

वैदिक एवं राष्ट्रीय मूल्यों का संवाहक



स्वामी भद्रानन्द सरस्वती

गुरुकुल कुरुक्षेत्र का मुख पत्र

आषाढ वि. स. 2080 ● कलियुगाब्द 5124 ● वर्ष : 10 ● अंक : 06 ● जून 2023



## ‘गुरुकुल कुरुक्षेत्र का शानदार परीक्षा परिणाम’

10वीं और 12वीं में सभी छात्र मेरिट से उत्तीर्ण



स्वामित्व : AN ISO 9001:2015 CERTIFIED INSTITUTE

गुरुकुल कुरुक्षेत्र हरियाणा 136 119

(केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा परिषद् नई दिल्ली से 10+2 तक सम्बद्ध)

दूरभाष: 01744-238048, 238648

E-mail : kurukshetraturukul@gmail.com Website : www.gurukulkurukshetra.com

No.1 Residential School Of Haryana By Education World



गुरुकुल में पहुंचने पर राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी को पौधा भेंट कर स्वागत करते हुए प्रधान राजकुमार गर्ग जी

## आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा द्वारा चलाए जा रहे वेद प्रचार अभियान झलकियां



दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा द्वारा आयोजित सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा की बैठक में सभा प्रधान श्री राधाकृष्ण आर्य जी, महामंत्री उमेद आर्य, अंतरंग सदस्य राममेहर आर्य उपस्थित रहे और आर्य प्रतिनिधि सभा द्वारा किये जा रहे विभिन्न कार्यों की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की



आर्य बाल भारती स्कूल, पानीपत में आर्य वीर दल शिविर के समापन पर मैनेजमेंट सदस्यों व योग शिक्षकों के साथ सभा प्रधान श्री राधाकृष्ण आर्य जी



महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के 200वीं जयंती पर विभिन्न कार्यक्रमों की एमडीयू के कुलपति प्रो0 राजबीर सिंह से चर्चा करते हुए सभा प्रधान राधाकृष्ण आर्य जी



आर्य समाज छात्र के प्रधान कृष्ण लाल को वेद प्रचार में उकृष्ट कार्य करने पर सम्मानित करते हुए सभा प्रधान राधाकृष्ण आर्य जी, विशाल आर्य व राममेहर आर्य



आर्य समाज सिरसा के प्रधान जगदीश आर्य द्वारा 200वीं जयन्ती के उपलक्ष्य में कराये कार्यक्रम में भजनोपदेशक जसविन्द्र आर्य, मनीराम आर्य व अन्य आर्यजन



वेद प्रचार अभियान के तहत आर्य समाज खेड़ी दाबदलाल के प्रधान सुशील कांबोज के घर हवन-यज्ञ करवाते हुए महाशय जयपाल आर्य जी व जगदीश आर्य जी



वेद प्रचार अभियान के तहत छात्र आर्य समाज द्वारा एक विद्यालय में हवन-यज्ञ करवाते हुए जसविन्द्र आर्य जी, मनीराम आर्य जी एवं महिन्द्र आर्य जी



गुरुकुल भूमिदाता  
सेठ ज्योति प्रसाद जी

ओ३म

# गुरुकुल दर्शनी



ESTD. 1912  
ISO 9001-2015

## अनुक्रमणिका

### सम्पादक परिवार

संरक्षक	: आचार्य देवव्रत जी (राज्यपाल, गुजरात)
मुख्य संपादक	: राजकुमार गर्ग
मार्गदर्शक	: दिलावर सिंह
प्रबंध-संपादक	: सब्बे प्रताप जी
सह-संपादक	: आ. सत्यप्रकाश जी राजीव कुमार
कानूनी सलाहकार:	राजेन्द्र सिंह 'कलेर'
वित्तीय सलाहकार:	अनिल कुमार
व्यवस्थापक	: राजीव कुमार
वितरण व्यवस्था	: जयपाल आर्य : जसविन्द्र आर्य : अष्टमेक कुमार

### आवश्यक सूचनाएं

1. 'गुरुकुल दर्शन' मासिक पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण लेखकों के हैं, संपादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद के प्रतिवाद हेतु न्याय-क्षेत्र कुरुक्षेत्र होगा। आपत्ति की अवधि प्रकाशन तिथि से एक माह के अन्दर ही मानी जाएगी।
2. पत्रिका के विलम्ब अथवा अनियमित रूप से मिलने की स्थिति में चलभाष 99960 26362 पर सूचना दें। पत्रिका के सम्बन्ध में आपकी प्रतिक्रिया की हमें अपेक्षा रहेगी।

-संपादक

क्र.	विवरण	पृ.सं.
1.	सम्पादकीय : जिम्मेदार कौन... राजकुमार गर्ग	02
2.	तपस्वी और धैर्यवान बच्चे रचते हैं इतिहास-आचार्य देवव्रत जी	03
3.	एनडीए में लव मलिक ने हासिक की आल इंडिया में 5वीं रैंक	04
4.	किकबॉक्सिंग में गुरुकुल के छात्रों ने जीते 5 गोल्ड मेडल	05
5.	ईश्वर पर विश्वास रखें... आचार्य सत्यप्रकाश जी	06
6.	एनडीए की लिखित परीक्षा में गुरुकुल के 36 छात्र हुए उत्तीर्ण	07
7.	10वीं और 12वीं में गुरुकुल के छात्रों का शानदार रिजल्ट	08
8.	बिन भूजल, कैसा होगा कल... श्रीगोपाल बाहेती	10
9.	प्राकृतिक कृषि और गो संरक्षण. रामनिवास आर्य	11
10.	वेदों से आए हैं साइंस के सिद्धान्त... शुभम् शास्त्री	12
11.	सृष्टि का आधार है परिवार... जयपाल आर्य	13
12.	छुट्टियों में सुधारे बच्चों का स्किल्स... रवि शास्त्री	14
13.	उपवास से होते अनेक लाभ... डॉ. देव आनन्द	15
14.	अकेलेपन का शिकार होती युवा पीढ़ी... प्रदीप दलाल	16
15.	ग्लोबल वार्मिंग से कम होते मित्र कीट... राहुल आर्य	18
16.	गर्मियों में अवश्य खाएं दही... रामबीर आर्य	19
17.	हर क्षेत्र में सफलता दिला रही संस्कृत... शिवम् शास्त्री	20
18.	खिलौना नहीं मोबाइल... जसविन्द्र आर्य	21
19.	स्वामी जी ने समाज को दी नई दिशा... आर्य रणदीप कादियान	22
20.	भजन मंडलियों के माध्यम से हो रहा वेदों का प्रचार	23
21.	गुरुकुल कुरुक्षेत्र : संक्षिप्त परिचय	24



## जिम्मेदार कौन?



राजकुमार गर्ग

आज हम आधुनिक तो हो गये हैं मगर इस तथाकथित आधुनिकता ने हमसे और आने वाली पीढ़ियों से बहुत कुछ छीन लिया है या यूँ कहें कि अपने स्वयं ही आने वाली पीढ़ियों को कई महत्वपूर्ण चीजों से वंचित कर दिया है। अपनी सनातन वैदिक संस्कृति को भूलकर पश्चिमी सभ्यता के पीछे भागते हुए हमने बहुत कुछ गंवाया है। कई बार हम कह देते हैं कि अब पहले वाली बात नहीं रही मगर विचार योग्य तथ्य यह है कि ऐसा हुआ क्यों? वो पहले वाली बात गई कहाँ? चिंतन करें कि क्या आप स्वयं भी अपने सगे-संबंधियों या रिश्तेदारों के साथ पहले जैसा ही व्यवहार, प्रेम करते हैं, यदि नहीं तो फिर इस बदलाव के लिए दूसरों को दोष क्यों देते हो?

आधुनिकता के कुचक्र में कुटुम्ब कम हुआ, सम्बन्ध कम हुए, नींद कम हुई, बाल कम हुए, प्रेम कम हुआ, कपड़े कम हुए, शर्म कम हुई, लाज-लज्जा कम हुई, मर्यादा कम हुई, बच्चे कम हुए, घर में खाना कम हुआ, पुस्तक वाचन/स्वाध्याय कम हुआ, भाई-भाई प्रेम कम हुआ, पैदल चलना कम हुआ, खुराक कम हुई, घी-मक्खन कम हुआ, तांबे-पीतल के बर्तन कम हुए, सुख-चैन कम हुआ, मेहमान कम हुए, सत्य कम हुआ, सभ्यता कम हुई, मन-मिलाप कम हुआ और एक-दूसरे के प्रति समर्पण कम हुआ। इसके लिए आप संतान को दोष न दें क्योंकि इसमें उनकी कोई गलती नहीं है।

बालक या बालिका को इंग्लिश मीडियम में पढ़ाया, अंग्रेजी बोलना सिखाया। बर्थडे और मैरिज एनिवर्सरी जैसे जीवन के शुभ प्रसंगों को अंग्रेजी कल्चर के अनुसार जीने को ही श्रेष्ठ मानकर माता-पिता को मम्मा और डैड कहना सिखाया। जब अंग्रेजी कल्चर से परिपूर्ण बालक या बालिका बड़ा होकर, आपको समय नहीं देता, आपकी भावनाओं को नहीं समझता, आप को तुच्छ मानकर जुबान लड़ाता है और आप को बच्चों में कोई संस्कार नजर नहीं आता है, तब घर के वातावरण को गमगीन किए बिना या संतान को दोष दिए बिनाकहीं एकान्त में जाकर विचार करे कि इसका जिम्मेदार कौन है?

निश्चित तौर पर आप स्वयं को ही इसके जिम्मेदार पाएंगे क्योंकि पुत्र या पुत्री की पहली वर्षगांठ से ही भारतीय संस्कारों के

बजाय केक कैसे काटा जाता है? सिखाने वाले आप ही हैं। हवन कुण्ड में आहुति कैसे डाली जाए। मंदिर, मंत्र, पूजा-पाठ, आदर-सत्कार के संस्कार देने के बदले केवल फरंटिदार अंग्रेजी बोलने को ही, अपनी शान समझने वाले आप हैं। बच्चा जब पहली बार घर से बाहर निकला तो उसे प्रणाम-आशीर्वाद के बदले 'बाय-बाय' कहना सिखाने वाले और परीक्षा देने जाते समय इष्टदेव तथा बड़ों के पैर छूने के बदले 'बेस्ट आफ लक' कहकर परीक्षा भवन तक छोड़ने वाले आप ही तो हैं।

बालक या बालिका के सफल होने पर, घर में परिवार के साथ बैठ कर खुशियाँ मनाने के बदले होटल में पार्टी मनाने की कुप्रथा को बढ़ावा देने वाले, बच्चों के विवाह के पश्चात् कुल देवता देव-दर्शन को भेजने से पहले हनीमून के लिए फारेन टूरिस्ट स्पेश्ट भेजने की तैयारी करने वाले भी आप ही हैं। ऐसी ही ढेर सारी अंग्रेजी कल्चर्स को हमने जाने-अनजाने स्वीकार कर लिया है। आजकल के बच्चों तो बड़े-बुजुर्गों और श्रेष्ठों के पैर छूने में भी शर्म महसूस करते हैं। गलती किसकी..? मात्र आपकी अर्थात् बच्चों के माता-पिता इसके लिए सीधे तौर पर जिम्मेदार हैं क्योंकि बच्चों को अच्छे संस्कार देना माता-पिता की पहली प्राथमिकता होती है जिसे आज अभिभावक भूलते जा रहे हैं और फिर समाज को दोष देते हैं।

अंग्रेजी इंटरनेशनल भाषा है, इसे सीखना चाहिए है मगर इसकी संस्कृति को जीवन में नहीं उतारना है। मानो तो ठीक नहीं तो भगवान ने जिंदगी दी है चल रही है, चलती रहेगी। आने वाली जनरेशन बहुत ही घातक सिद्ध होने वाली है, हमारी संस्कृति और सभ्यता विलुप्त होती जा रही है, बच्चे संस्कारहीन होते जा रहे हैं और इसमें मैं भी हूँ, अंग्रेजी सभ्यता को अपना रहे सोच कर, विचार कर अपने और अपने बच्चे, परिवार, समाज, संस्कृति और देश को बचाने का प्रयास करें। हिन्दी हमारी राष्ट्र और मातृभाषा है इसको बढ़ावा दें, बच्चों को जागरूक करें ताकि वे संस्कृति और सभ्यता से जुड़ें और गर्व महसूस करें।

- राजकुमार गर्ग

# तपस्वी और धैर्यवान बच्चे रचते हैं इतिहास-आचार्य देवव्रत जी



कुरुक्षेत्र (राजीव कुमार)-छात्र जीवन में जो बच्चे परिश्रमी, तपस्वी और धैर्यवान बने रहते हैं, अक्सर वही बच्चे इतिहास रचते हैं और अपने माता-पिता व गुरुजनों का यश देश-दुनिया में फैलाते हैं। अतः छात्र को अपने गुरुजनों का आज्ञापालक और संयमी बनकर जीवन की नींव को मजबूत करना चाहिए। उक्त शब्द गुरुकुल कुरुक्षेत्र में छात्रों को सम्बोधित करते हुए गुजरात प्रान्त के महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी ने कहे। इस अवसर पर प्रधान राजकुमार गर्ग, निदेशक कर्नल अरुण दत्ता, प्राचार्य सूबे प्रताप भी उपस्थित रहे। मंच संचालन संजीव आर्य द्वारा किया गया, उन्होंने स्वरचित गीत 'ये जिन्दगी पुरुषार्थ के सांचे में ढली है...' के माध्यम से गुरुकुल को फर्श से अर्श तक पहुंचाने की आचार्यश्री की परिश्रम-यात्रा को शब्दगुच्छ के रूप में ढालकर प्रस्तुत किया।

आचार्य श्री देवव्रत जी ने कहा कि एक मजबूत नींव पर ही भव्य भवन का निर्माण किया जा सकता है। अतः छात्र जीवन में जितना तप करोगे, भविष्य उतना ही उज्ज्वल बनेगा। उन्होंने कहा कि प्राचीन काल से हमारे देश में गुरुकुलों में शिक्षा ग्रहण करने की परम्परा रही है। गुरुकुलों में बिना किसी भेदभाव के राजा और सामान्य परिवारों के बालक एक ही परिसर में एक ही गुरु से शिक्षा प्राप्त करते थे, 6 वर्ष से अधिक आयु वाला कोई बच्चा यदि गुरुकुल में नहीं जाता था तो वहां का राजा बच्चे को शिक्षा दिलवाने गुरुकुल में भेजता था।

उन्होंने कहा कि गुरुकुल कुरुक्षेत्र ने उसी प्राचीन परम्परा को जीवंत करने का सफल प्रयास किया है और आज आलम यह है कि बड़े-बड़े आईएएस, आईपीएस अधिकारी, डॉक्टर, इंजीनियर, उद्योगपति अपने बच्चों को गुरुकुल में प्रवेश दिलवाना चाहते हैं।

इसका कारण गुरुकुल में दिये जाने वाले संस्कार और गुरुकुल का पारिवारिक वातावरण है क्योंकि यहां बच्चों को केवल अक्षरज्ञान नहीं बल्कि उसका सर्वांगीण विकास किया जाता है, उसे शारीरिक रूप से बलवान, मानसिक रूप से बुद्धिमान और व्यवहारिक रूप से चरित्रवान बनाया जाता है ताकि वह जीवन में ऊंचे मुकाम पर पहुंच सकें और एक सभ्य नागरिक बनकर देश की उन्नति में अपना भरपूर योगदान दें।

आचार्य श्री देवव्रत जी ने गर्मियों की छुट्टियों के लिए छात्रों को खास सुझाव दिये। उन्होंने कहा कि छुट्टियों में अपने घर पर परिवार के साथ हवन, यज्ञ आदि अवश्य करें, साथ ही अपने माता-पिता और बुजुर्गों के पैर छूकर आशीर्वाद लें तथा उनके काम में सहयोग करें। गुरुकुल की दिनचर्या का अपने घर पर भी पालन करें क्योंकि यह दिनचर्या और संस्कार ही आपको बाहर के दूषित वातावरण से बचाकर श्रेष्ठ बनाते हैं। निदेशक कर्नल अरुण दत्ता ने छात्रों के बीच पहुंचने पर राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी का आभार व्यक्त किया और विश्वास दिलाया कि उनके मार्गदर्शन में गुरुकुल ने देश-दुनिया में जो ख्याति अर्जित की है, वह और बढ़े और यहां के बच्चों विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के नये कीर्तिमान स्थापित करते रहें, ऐसा प्रयास करेंगे। उन्होंने कहा कि उनकी पूरी टीम छात्रों के जीवन निर्माण हेतु संकल्पबद्ध है। यह गुरुकुल के कुशल और सुयोग्य शिक्षकों के मार्गदर्शन और छात्रों के कठोर परिश्रम का ही प्रतिफल है कि एनडीए की फाइनल लिस्ट में 5वां रैंक आने के बाद टीईएस की फाइनल लिस्ट में भी गुरुकुल के छात्र ने देशभर में 5वीं रैंक हासिल की। कर्नल दत्ता ने सभी छात्रों व अध्यापकों को ग्रीष्मावकाश हेतु शुभकामनाएं दीं।

# आर्मी की टी.ई.एस. की फाइनल लिस्ट में छाएं गुरुकुल के ब्रह्मचारी लव मलिक ने हासिल की आल इंडिया में पांचवी रैंक



आर्मी की टी.ई.एस. की फाइनल लिस्ट में देश में पांचवीं रैंक हासिल करने वाले गुरुकुल के छात्र लव मलिक और उसके परिजनों को सम्मानित करते हुए गुरुकुल के प्रधान राजकुमार गर्ग, निदेशक कर्नल अरुण दत्ता, प्राचार्य सूबे प्रताप, व्यवस्थापक रामनिवास आर्य एवं जेनेसिस क्लॉसिज के निदेशक जितेन्द्र अहलावत।

**कुरुक्षेत्र ( राजीव कुमार )** - गुरुकुल के ब्रह्मचारी लव मलिक ने भारतीय सेना द्वारा जारी टी.ई.एस. की फाइनल लिस्ट में देशभर में पांचवीं रैंक हासिल कर गुरुकुल के गौरव को बढ़ाया है। लव मलिक के साथ ही गुरुकुल के ब्रह्मचारी अमन ने 18वीं तथा हर्ष वैद्य ने 110वीं रैंक लेकर सेना में टैक्निकल आफिसर बनने का सपना साकार किया है। छात्रों की इस बड़ी कामयाबी पर गुरुकुल में उत्साह का माहौल है। प्रधान राजकुमार गर्ग ने निदेशक कर्नल अरुण दत्ता व प्राचार्य सूबे प्रताप, व्यवस्थापक रामनिवास आर्य को लड्डु खिलाकर खुशी व्यक्त की साथ ही टीईएस में चयनित छात्रों को भी शुभकामनाएं दीं।

बता दें कि पिछले दिनों यूपीएससी द्वारा जारी एनडीए की फाइनल लिस्ट में गुरुकुल के छात्र आयुष कुमार ने भी देशभर में पांचवां स्थान हासिल किया था, जो बहुत बड़ी उपलब्धि है। गुरुकुल के निदेशक कर्नल अरुण दत्ता ने बताया कि सेना में टैक्निकल एंटी

स्कीम के तहत टैक्नीकल आफिसर के लिए प्रतिवर्ष इस परीक्षा का आयोजन किया जाता है जिसमें देशभर के हजारों अभ्यर्थी भाग लेते हैं। 12वीं कक्षा के अंकों के साथ जेईई मेन्स के रिजल्ट में टॉप करने वाले छात्रों का चयन इस परीक्षा के माध्यम से सेना में होता है।

कर्नल दत्ता ने कहा कि गुरुकुल कुरुक्षेत्र 110 वर्ष पुरानी संस्था है जिसने देश के नामी स्कूलों को पीछे छोड़ते हुए आईआईटी, एनडीए, टीईएस जैसी परीक्षाओं में ऊंचा मुकाम हासिल किया है। इसका श्रेय महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी और गुरुकुल प्रबंधकर्त्री सभा को जाता है क्योंकि आचार्यश्री का मानना है कि गुरुकुल में छात्रों को हर वो सुविधा उपलब्ध होनी चाहिए जो उनकी सफलता में सहायक सिद्ध हो। साथ ही गुरुकुल की प्रबंधकर्त्री सभा द्वारा सुयोग्य एवं विषय विशेषज्ञ अध्यापकों के चयन से यहां के छात्र सफलता की नई इबारत लिख रहे हैं, जो सभी के लिए गर्व की बात है।



## सफलता का श्रेय गुरुकुल को देते हैं लव मलिक

टीईएस की फाइनल लिस्ट में देशभर में पांचवां स्थान लाने वाले लव मलिक मूलरूप से सोनीपत जिले के गोहाना में भैंसवाल कलां के रहने वाले हैं। परिवार में पहले कोई बड़ा अधिकारी नहीं है मगर गुरुकुल में प्रवेश के बाद लव मलिक ने सेना में बड़ा अधिकारी बनने का लक्ष्य बना लिया। लव मलिक ने बताया कि गुरुकुल का माहौल बच्चे को जीवन में कुछ बड़ा करने के लिए प्रेरित करता है, इसके अलावा निदेशक कर्नल अरुण दत्ता द्वारा किये गये मोटिवेशन, प्रातः-सायं होने वाले यज्ञ-सन्ध्या आदि का छात्रों के दिलो दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। एक-एक अध्यापक व संरक्षक छात्रों को उनके लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में सहायक सिद्ध होते हैं। लव मलिक ने अपनी सफलता का श्रेय कर्नल दत्ता व समस्त गुरुकुल परिवार को दिया है।

# किकबॉक्सिंग में गुरुकुल के छात्रों ने जीते 5 गोल्ड मेडल

4 छात्रों का नेशनल के लिए हुआ चयन, आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान राधाकृष्ण आर्य ने दिया आशीर्वाद



स्टेट किकबॉक्सिंग चैम्पियनशिप की अलग-अलग कैटेगिरी में 5 गोल्ड मेडल जीतने वाले छात्रों के साथ आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान राधाकृष्ण आर्य, गुरुकुल प्रधान राजकुमार गर्ग, प्राचार्य सूबे प्रताप एवं कोच महावीर आर्य।

छाया विवरण : राजीव कुमार

कुरुक्षेत्र (राजीव कुमार)- हरियाणा किकबॉक्सिंग एसोसिएशन के तत्वाधान में 22वीं आल हरियाणा स्टेट किकबॉक्सिंग चैम्पियनशिप 2023 का आयोजन फरीदाबाद डिस्ट्रीक किकबॉक्सिंग एसोसिएशन द्वारा 13 से 15 मई तक हरियाणा स्टेट स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स सेक्टर-12, फरीदाबाद में किया गया। इस चैम्पियनशिप में गुरुकुल कुरुक्षेत्र के खिलाड़ियों ने अलग-अलग कैटेगिरी में 5 गोल्ड मेडल जीतकर गुरुकुल की ख्याति में वृद्धि की है। गोल्ड जीतने वाले खिलाड़ियों का गुरुकुल पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के प्रधान राधाकृष्ण आर्य सहित गुरुकुल के प्रधान राजकुमार गर्ग, प्राचार्य सूबे प्रताप ने सभी खिलाड़ियों व कोच महावीर आर्य को बधाई व शुभकामनाएं दीं। प्राचार्य सूबे प्रताप ने बताया कि फरीदाबाद में सम्पन्न हुई इस चैम्पियनशिप में गुरुकुल के छात्र हर्ष ने अंडर-54

भारवर्ग की प्वाइंट किक और किक लाइट इवेंट में अलग-अलग दो गोल्ड मेडल जीतकर नया इतिहास रचा है। वहीं समीर नारा ने अंडर-63 भारवर्ग के प्वाइंट फाइट में, गोपालजी ने फुल कान्टेक्ट में तथा विनय देवल ने अंडर-79 भारवर्ग के किक लाइट इवेंट में गोल्ड मेडल हासिल किया। साथ ही इन खिलाड़ियों का चयन नेशनल के लिए हुआ है। अब ये खिलाड़ी रांची में होने वाली नेशनल चैम्पियनशिप में हरियाणा प्रदेश का प्रतिनिधित्व करेंगे। सभा प्रधान राधाकृष्ण आर्य ने कहा कि महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी के मार्गदर्शन में गुरुकुल देश का अग्रणी शिक्षण संस्थान बना हुआ है, शिक्षा के साथ यहां के छात्र खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर गुरुकुल की ख्याति को देश-दुनिया में प्रसारित कर रहे हैं। उन्होंने सभी खिलाड़ियों व किकबॉक्सिंग कोच महावीर आर्य को पुनः बधाई और शुभकामनाएं दीं।



इन दिनों प्राकृतिक खेती की खूब बात होती है। सरल और सीधे-सादे स्वभाव के किसान मानसिंह गुर्जर पिछले 12 साल से प्राकृतिक खेती करते आ रहे हैं। इससे भी बड़ी बात यह है कि उन्होंने वह काम किया है जो बड़े-बड़े कृषि वैज्ञानिकों और संगठनों के लिए चैलेंज है! उन्होंने बेहद कम संसाधनों में 600 से ज्यादा देसी प्रजातियों के बीजों को बचाया है। इनमें धान, दलहन, तिलहन, सब्जियों की किस्में शामिल हैं। इसके अलावा वह कृषि वैज्ञानिकों को ट्रेनिंग भी देते हैं। मानसिंह की संरक्षित देसी बीजों में धान की 230 प्रजातियां, गेहूं की 160 किस्में और 150 से ज्यादा सब्जियों के बीज हैं। उनके पास लौकी की करीब 16 और मिर्च की लगभग 27 प्रजातियां हैं। इसके अलावा, उनके पास दलहन की भी 30 किस्में मौजूद हैं। किसान मानसिंह अब तक देशभर के हजारों किसानों को देसी बीज दे चुके हैं। वह अपने फार्म पर आने वाले लोगों को भी मुफ्त में देसी बीज देते हैं ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग इसे उगाएं और खेती के पारंपरिक तरीकों को अपनाएं। 'मैं प्राकृतिक खेती और देसी बीजों का संरक्षण करीब 12 सालों से भी ज्यादा समय से कर रहा हूं। मैं यह कोशिश इसलिए कर रहा हूं कि देसी बीज बचेगा, तो किसान बचेगा।' - मानसिंह गुर्जर

## ईश्वर पर विश्वास रखें



आचार्य सत्यप्रकाश जी

किसी शहर में एक दम्पति अपने पुत्र को गर्मी की छुट्टियों में उसके दादा-दादी के घर ले जाते। करीब 10-20 दिन सब वहीं रहते और फिर लौट आते। बालक थोड़ा बड़ा हो गया। उसने अपने माता-पिता से कहा कि अब मैं अकेला भी दादी के घर जा सकता हूँ तो आप मुझे अकेले को दादी के घर जाने दो। पिता बालक को छोड़ने स्टेशन पर गए। ट्रेन में उसको उसकी सीट पर बिठाया। फिर बाहर आकर खिड़की में से उससे बात की। उसको सारी सावधानियाँ फिर से समझाई। बालक ने कहा कि मुझे सब याद है। आप चिंता मत करो। ट्रेन को सिग्नल मिला। व्हीसिल लगी। तब पिता ने एक लिफाफा पुत्र को दिया और कहा कि बेटा अगर रास्ते में तुझे डर लगे तो यह लिफाफा खोल कर इसमें जो लिखा उसको पढ़ना। बालक ने पत्र जेब में रख लिया। पिता ने हाथ हिलाकर विदा किया। ट्रेन चलती रही। हर स्टेशन पर नए लोग आते रहे, पुराने उतरते रहे। सबके साथ कोई न कोई था। अब बालक को अकेलापन लगने लगा। अगले स्टेशन पर ट्रेन में ऐसी शिखिसयत आई जिसका चेहरा बहुत भयानक था।

बालक पहली बार बिना माता-पिता के, बिना किसी सहयोगी के, यात्रा कर रहा था। उसने अपनी आँखें बंद कर सोने का प्रयास किया परंतु बार-बार वह भयानक चेहरा उसकी आँखों के सामने घूमने लगा। बालक भयभीत हो गया। रुआँसा हो गया। तब उसको पिता की चिट्ठी की याद आई। उसने जेब में हाथ डाला। हाथ काँप रहा था, पत्र निकाला। लिफाफा खोला और पढ़ने लगा। पिता ने उस पत्र में लिखा था- तू डरना मत, मैं पास वाले कंपार्टमेंट में ही हूँ, इसी गाड़ी में बैठा हूँ। इतना पढ़ते ही बालक का चेहरा खिल उठा। उसका सारा डर काफूर हो गया। पिता का संदेश पाकर जो बालक उदास हो चुका था, एकदम से प्रसन्न हो गया, चिन्तामुक्त हो गया। हमारा जीवन भी ऐसा ही है। जब भगवान ने हमको इस दुनिया में भेजा उस समय उन्होंने हमको भी एक पत्र दिया है, जिसमें लिखा है

उदास मत होना, मैं हर पल, हर क्षण, हर जगह तुम्हारे साथ हूँ। पूरी यात्रा तुम्हारे साथ करता हूँ। केवल तुम मुझे स्मरण रखते रहो। सच्चे मन से याद करना, मैं एक पल में आ जाऊँगा। इसलिए चिंता नहीं करना। घबराना नहीं। हताश नहीं होना। चिंता करने से मानसिक और शारीरिक दोनों स्वास्थ्य प्रभावित होते हैं, अतः परमात्मा पर, प्रभु पर, अपने इष्ट पर, हर क्षण विश्वास रखें।

वह हमेशा हमारे साथ हैं हमारी पूरी यात्रा के दौरान, अन्तिम श्वास तक। बस इसी एक एहसास को ही कायम रखने का प्रयास करते रहना है सब कुछ उस परमात्मा पर छोड़ दें जिसकी मर्जी के बिना एक पत्ता भी

नहीं हिल सकता। एक अन्य उदाहरण देखें-

एक बार दो व्यक्ति व्यापार के लिए दुसरे देश गये। उन दोनों में से एक पक्का आस्तिक था और एक पक्का नास्तिक। आस्तिक अपने जीवन में हमेशा ईश्वर को धन्यवाद देता था। चाहे उसके साथ अच्छा हो या बुरा। नास्तिक हमेशा ईश्वर को कोसता रहता था। चलते-चलते आस्तिक व्यक्ति एक खाई में गिर गया जिससे उसकी एक टांग बेकार हो गई लेकिन फिर भी वह ईश्वर को धन्यवाद दे रहा था। यह देख नास्तिक को अचरज हुआ। उसने पूछा- एक तो तेरी टांग टूट गई और तू है कि ईश्वर को धन्यवाद दे रहा है। इस पर आस्तिक बोला-हां भाई! ईश्वर का शुक्रिया जो उसने मेरी एक टांग को सलामत छोड़ दिया।

अब वह आस्तिक व्यक्ति लंगड़ाकर चल रहा था कि आगे दूसरी खाई में गिर पड़ा। इस बार उसकी दूसरी टांग भी टूट गई। इस बार भी वह ईश्वर का शुक्रिया अदा कर रहा था। यह देख नास्तिक आग बबूला हो बोला-पागल हो गये हो क्या? तुम्हारी दोनों टांगें टूट चुकी हैं और तुम हो कि ऐसे निर्दय ईश्वर का शुक्रिया अदा कर रहे हो। इस पर आस्तिक व्यक्ति बोला-हाँ भाई! ईश्वर चाहता तो मेरे हाथ भी तोड़ सकता था लेकिन उसने ऐसा नहीं किया। तुम इतनी मदद करो कि दो लाठियों की व्यवस्था कर दो ताकि बैसाखी बनाकर चल सकूँ। नास्तिक मित्र ने दो लाठियों की व्यवस्था कर दी।

थोड़ा आगे चलने पर वह आँधे मुंह गिरा। उसके दोनों हाथ टूट चुके थे। इस बार भी वह पड़े-पड़े ईश्वर को धन्यवाद दे रहा था। यह देख नास्तिक मित्र गुस्से से लाल होकर बोला-कैसे आदमी हो तुम? अब तुम चल भी नहीं सकते और ईश्वर को धन्यवाद दे रहे हो। इस पर आस्तिक व्यक्ति बोला-भाई! ईश्वर ने मुझे अभी भी जिन्दा रखा है। इतना काफी है।

यह सुनकर नास्तिक व्यक्ति झुंझलाकर बोला-ठीक है! तो अब मैं तुम्हारी कोई मदद नहीं करने वाला। मांग लेना अपने ईश्वर से मदद। इतना कहकर वह नास्तिक व्यक्ति आगे बढ़ गया। थोड़ी देर बाद वहाँ से एक राजा की सवारी निकल रही थी। उसने उस व्यक्ति को वहाँ पड़ा देख उसकी मदद करने की सोची और उसे अपने साथ राज महल ले गया। राजमहल में राजवैद्य ने उसकी चिकित्सा की और वह पूरी तरह से ठीक हो गया। राजा ने उसे अपने यहाँ नोकरी पर रख लिया। जब कुछ दिनों बाद वह नास्तिक व्यापारी उस राज्य में व्यापार करने आया तो उसे शाही सेना में देखकर चकित रह गया। नास्तिक उसके पास गया और उससे पूछा-ये सब कैसे हुआ? तो आस्तिक मित्र बोला-भाई! ईश्वर बहुत दयालु है। जो हुआ सब उसी की कृपा है। अब नास्तिक भी आस्तिक हो गया।

-आचार्य सत्यप्रकाश जी  
आर्ष महाविद्यालय, गुरुकुल कुरुक्षेत्र



# एन.डी.ए. की लिखित परीक्षा में गुरुकुल के 36 छात्र उत्तीर्ण

कुरुक्षेत्र (राजीव कुमार)-संघ लोक सेवा आयोग द्वारा अप्रैल 2023 में ली गई नेशनल डिफेंस एकेडमी और नेवल एकेडमी की लिखित परीक्षा का परिणाम आज घोषित किया गया जिसमें गुरुकुल कुरुक्षेत्र के छात्रों ने एक बार फिर शानदार सफलता प्राप्त की है। एनडीए लिखित परीक्षा में गुरुकुल के 36 छात्र सफल हुए जो अब ये सभी छात्र एसएसबी पर फोकस करेंगे जिसमें सफल होने के बाद ये सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर अपनी सेवाएं प्रदान करेंगे। एनडीए में शानदार रिजल्ट पर महामहिम राज्यपाल आचार्य देवव्रत ने समस्त गुरुकुल परिवार को बधाई और छात्रों को आगामी एसएसबी इंटरव्यू के लिए शुभकामनाएं दीं। निदेशक कर्नल अरुण दत्ता ने एनडीए विंग में छात्रों के साथ इस ऐतिहासिक पल को सांझा किया और लड्डू बांटकर खुशी व्यक्त की। प्रधान राजकुमार गर्ग, प्राचार्य सूबे प्रताप, रामनिवास आर्य, सूबेदार एस. के मोहन्ती, सूबेदार बलवान सिंह, संजीव आर्य भी मौजूद रहे। कर्नल अरुण दत्ता ने बताया कि संघ लोक सेवा आयोग द्वारा 16 अप्रैल 2023 को एन.डी.ए एवं एन.ए हेतु लिखित परीक्षा का आयोजन किया गया जिसमें गुरुकुल के अभिषेक, अर्जुन सिंह, आयुष कुमार, दीपक भारद्वाज,

एकाक्षर, गोल्डी, हिमान्यु, हितेश, मुकुलजीत, नमन कुमार, नीरव सोनी, निशान्त, प्रभात कुमार, राकेश कुमार, शिवांग मुदगल, सि।थ यादव, सन्नी रावल, विकास सिंह, विनय, यश भुक्कर, आदर्श त्रिपाठी, आदित्य प्रताप, अनुभव प्रकाश, आयुष चौधरी, दीक्षान्त पंवार, दिव्यांश मिश्रा, हर्ष कुमार, जनक, काव्य सेन, नमन गोयल, वत्सल, युवराज सिंह, शुभम शर्मा, प्रियान्यु सिंह, सौरव और श्रेयांश ने सफलता हासिल की है। कर्नल दत्ता ने कहा कि निश्चित तौर पर गुरुकुल के लिए यह बड़ी उपलब्धि है और उससे भी बढ़कर यह उन अभिभावकों के लिए शुभ समाचार है जिनके बच्चे एनडीए और नेवल एकेडमी जैसी जटिल परीक्षा में सफल हुए हैं। यह उनके संघर्ष, कड़ी मेहनत और गुरुकुल के निष्ठावान, कर्मठ, विषय विशेषज्ञ अध्यापकों के परिश्रम का परिणाम है। माननीय राज्यपाल आचार्य देवव्रत जी ने देश की सेवा के लिए संस्कावान, सभ्य, कर्तव्यनिष्ठ, निष्ठावान और ईमानदार उच्च अधिकारियों की एक पौध गुरुकुल कुरुक्षेत्र में तैयार करने का जो स्वप्न संजोया था, निश्चित रूप से वह अब साकार होता नजर आ रहा है। छात्रों की इस उपलब्धि पर पुनः सभी छात्रों को बधाई दी।

## भाषा प्रश्नोत्तरी में गुरुकुल का कुशाग्र सदन रहा अब्बल

कुरुक्षेत्र (राजीव कुमार)-गुरुकुल कुरुक्षेत्र में हुई अन्तर सदन भाषा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में कुशाग्र सदन के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए बाजी मारी। कुशाग्र सदन के कनिष्क और वरिष्ठ दोनों वर्ग के छात्रों ने संस्कृत, हिन्दी और अंग्रेजी भाषा की प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन किया और सर्वाधिक अंकों के साथ प्रथम स्थान पर रहा वहीं तेजस्वी सदन द्वितीय रहा जबकि तीसरे स्थान पर प्रगति सदन रहा।

बालसभा के कन्वीनर संदीप कुमार ने बताया कि इससे पहले सभी चार सदनो के छात्रों के मध्य सह सदनीय भाषा प्रश्नोत्तरी

प्रतियोगिता हुई थी जिसमें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्रों ने उक्त प्रतियोगिता में भाग लिया। प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर रहे सदन के छात्रों को निर्णायक मंडल द्वारा पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य सूबे प्रताप, वरिष्ठ अध्यापक प्रेम कुमार,



दयाशंकर शास्त्री, गौरवे प्रदीप, दलबीर सिंह, कपिल कुमार, रवि शास्त्री, शुभम् शास्त्री, रवीन्द्र आर्य, सुनील आहूजा, पवन आर्य सहित सभी अध्यापक उपस्थित रहे। प्राचार्य सूबे प्रताप ने सभी सदन अध्यक्षों को भी बधाई दी।

# 10वीं और 12वीं कक्षाओं में गुरुकुल का शानदार रिजल्ट

शानदार रिजल्ट पर महामहिम राज्यपाल आचार्य देवव्रत जी ने गुरुकुल परिवार को दी बधाई

कुरुक्षेत्र (राजीव कुमार) : गुरुकुल कुरुक्षेत्र के छात्रों ने दसवीं और बारहवीं की बोर्ड की परीक्षाओं में शानदार रिजल्ट हासिल किया है। दोनों ही कक्षाओं में गुरुकुल के सभी छात्र मेरिट से पास हुए जिससे गुरुकुल में उत्साह का माहौल है। गुरुकुल के प्रधान राजकुमार गर्ग, निदेशक कर्नल अरुण दत्ता, प्राचार्य सूबे प्रताप ने छात्रों को लड्डू खिलाकर प्रसन्नता व्यक्त की। इस अवसर पर व्यवस्थापक रामनिवास आर्य, परीक्षा नियंत्रक रमेश चंद, मुख्य संरक्षक संजीव आर्य सहित सभी अध्यापक मौजूद रहे। शानदार परीक्षा परिणाम पर गुरुकुल के संरक्षक एवं गुजरात के महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी ने भी गुरुकुल परिवार को बधाई व शुभकामनाएं दी।

कर्नल दत्ता ने बताया कि दसवीं में गुरुकुल कुरुक्षेत्र के छात्र आर्यन अनमोल ने 98 प्रतिशत अंकों के साथ गुरुकुल टॉप किया है, जबकि सभी 218 छात्र मेरिट से पास हुए हैं। उन्होंने बताया कि दसवीं में 35 छात्रों ने 95 प्रतिशत से अधिक तथा 97 छात्रों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किये हैं। विषयानुसार रिजल्ट की बात करें तो संस्कृत में गुरुकुल के 48 छात्रों ने 100 में से 100 अंक और सामाजिक विज्ञान में 11 छात्रों ने 100 अंक प्राप्त किये हैं। 12वीं के रिजल्ट के बारे में उन्होंने बताया कि गुरुकुल के सभी 210



दसवीं में 98 प्रतिशत अंकों के साथ आर्यन अनमोल ने किया टॉप, संस्कृत में 48 छात्रों ने अर्जित किये 100 अंक

छात्र मेरिट से उत्तीर्ण हुए हैं। इनमें 11 बच्चों ने 95 प्रतिशत से अधिक और 54 बच्चों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल किये। पेंटिंग में यश, अक्षत और विजय प्रताप ने, शारीरिक शिक्षा में हिमान्शु, सुबोध और पूर्व ने 100 में से 100 अंक प्राप्त किये हैं। वहीं एन.सी.सी. में भी अभिषेक और आर्यप्रताप ने 100 में से 100 अंक हासिल किये। प्रधान राजकुमार गर्ग ने उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम पर सभी अध्यापकों को बधाई देते हुए कहा कि छात्रों की कड़ी मेहनत और अध्यापकों के कुशल मार्गदर्शन की बदौलत गुरुकुल कुरुक्षेत्र लगातार उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम देता आ रहा है। उन्होंने कहा कि बेहतरीन परीक्षा परिणामों के चलते ही अभिभावकों में गुरुकुल कुरुक्षेत्र के प्रति एक गहरा विश्वास बना है, जो भविष्य में भी बना रहे, ऐसा प्रयास गुरुकुल परिवार करता रहेगा।



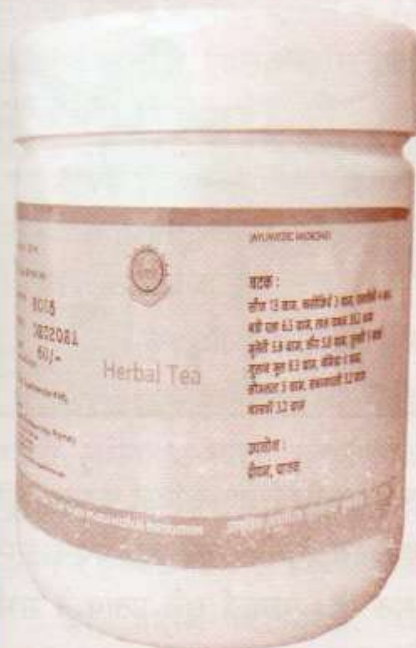
स्वामी श्रद्धानन्द आयुर्वेदिक फार्मसी  
गुरुकुल कुरुक्षेत्र का प्रसिद्ध उत्पाद

## हर्बल चाय

गुरुकुल कुरुक्षेत्र फार्मसी द्वारा निर्मित हर्बल चाय अपने विशेष गुणों के कारण लोगों के बीच काफी लोकप्रिय है। इसके मनमोहक स्वाद और अविश्वसनीय औषधीय गुणों के कारण सदियों से लोग इसका सेवन करते आए हैं। पीने में स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह पोषक तत्वों से युक्त है। हर्बल चाय न केवल आपके शरीर में तरल पदार्थ की पूर्ति करती है, बल्कि इसमें मौजूद पोषक तत्व आपको अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।

**घटक द्रव्य:** हर्बल चाय में मौजूद अदरक दर्द निवारक का काम करता है, खांसी में लाभदायक है। काली मिर्च जो दीपन, पाचन का काम करती है। इसके सेवन से आमाशयिक रस की वृद्धि होती है और पाचन क्रिया सुधरती है।

हर्बल चाय में मौजूद सोंप का प्रयोग अजीर्ण, पेट में गैस बनना, खांसी, मुख विकार आदि रोगों में किया जाता है। मुलेठी का प्रयोग भी विभिन्न प्रकार की बीमारियां जैसे गले व फेफड़ों में जमे हुए कफ को बाहर निकालने, गला बैठ जाना, श्वास नालिकाओं में सूजन आदि में होता है। तुलसी जमे हुए कफ को साफ करती है, बुखार, लीवर का बढ़ जाना जैसे रोग में लाभदायक है। हर्बल चाय के सेवन से आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।



Reg. No. ORG/SC/1712/002449A

## हर कदम जिंदगी की ओर

जीवन से निराश रोगियों के लिए आशा का केन्द्र गुरुकुल कुरुक्षेत्र का

# स्वामी श्रद्धानन्द योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय

## क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जाने वाला नहीं है तो प्राकृतिक चिकित्सा का सहारा लीजिए।

## आइए, रोग भगाइए, कायाकल्प कराइए

हम प्रकृति के पंच तत्वों - मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाश तथा योग के द्वारा आपकी जीवन-शक्ति को सजग एवं सबल बनाकर, आपको सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करेंगे।

**चिकित्सालय में पुरुषों एवं स्त्रियों के लिए अलग-अलग उपचार विभाग हैं।**

चिकित्सालय में रोगियों के उपचार हेतु शिरोधारा, मालिश, कुंजल, सूत्र व जल नेती, सर्वांग वाष्प स्नान, एक्वूप्रेशर एवं रीढ़ स्नान कक्ष, स्वचालित यूगूजी बाथ मशीन, स्टीम व स्पाइनल बाथ, सोना बाथ व कोलन मशीन आदि को स्थापित किया गया है ताकि रोगियों को असाध्य रोगों से मुक्ति दिलाई जा सके।

**इनके अतिरिक्त फिजियोथेरेपी व योग केन्द्र की भी अलग से व्यवस्था है।**

### निम्न रोगों का सफल निदान कराइए :

मधुमेह ( डॉयाबिटीज ), दमा, गठिया, जोड़ों का दर्द, मांसपेशियों का दर्द, कमर व गर्दन दर्द, साईटिका, कब्ज, गैस, बवासीर, चर्मरोग, उल्टी-दस्त, पाचन संस्थान के रोग, नजला-जुकाम, खाँसी व गले के रोग, गुर्दे के रोग, उच्च व निम्न रक्तचाप, अनिद्रा, लकवा, सोरायसिस, नशा ( व्यसन की लत ) तथा मानसिक रोगों का सफल ईलाज करवाएं।

**सुदक्ष चिकित्सकों की देख-रेख में असाध्य रोगों से मुक्ति पाने हेतु सम्पर्क करें।**

स्वामी श्रद्धानन्द योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय, गुरुकुल कुरुक्षेत्र (हरियाणा) 136119

दूरभाष : 01744-238656, मोबाइल : 99960-26313, 314, 315

E-mail: gurukulnaturecare@gmail.com, Website : www.gurukulnaturecure.com

**विशेष सूचना :** चिकित्सालय प्रत्येक बुधवार को बन्द रहेगा। अन्य जानकारी के लिए चिकित्सक से सम्पर्क करें।

## बिना भूजल, कैसा होगा कल



डॉ. श्रीगोपाल बाहेती

हाल ही में दक्षिण अफ्रीका की राजधानी केपटाउन को जलविहीन घोषित किया गया है। प्रकृति का यह बदला रूप सारी दुनिया के लिए भयावह संदेश है। जलवायु परिवर्तन के दौर में पूरी दुनिया में जल आपूर्ति अपने आप में एक चुनौती के रूप में उभरती दिख रही है। पृथ्वी का 71 प्रतिशत हिस्सा पानी से ढका हुआ है। कुल उपलब्ध जल का 97 प्रतिशत भाग सागरों में है, जो खारा है। केवल तीन प्रतिशत जल ही प्रयोग के योग्य है, जिसमें 2.4 प्रतिशत ग्लेशियरों में है। केवल 0.6 प्रतिशत जल ही नदियों, झीलों आदि में है। पृथ्वी पर कुल 32 करोड़, 60 लाख खरब गैलन पानी है। सागरों से पानी भाप बन कर बादलों के रूप में बरसता है। उसमें से कुछ ही ग्लेशियरों और बर्फ, नदी जल, भूजल के रूप में धरती पर रुक जाता है, बाकी बह कर फिर समुद्र में चला जाता है। जो पानी धरती पर रुक गया, वही हमारे उपयोग के योग्य बचता है। जलवायु परिवर्तन से जमीन पर गर्मी बढ़ रही है और इससे ग्लेशियर और बर्फ के रूप में रुकने वाला जल ग्लेशियर और बर्फ के पिघलने की गति बढ़ने के कारण घटता जा रहा है।

ग्लेशियर पिघलने की दर तेज होने से आकलन के समाप्त हो जाएंगे, इससे भूजल पर निर्भरता बढ़ेगी। भूजल का दोहन बढ़ा तो समूची दुनिया को गंभीर संकट का सामना करना पड़ेगा। इस समय देश में 61.6 प्रतिशत भूमि सिंचाई के लिए भूजल पर निर्भर है, केवल 24.5 प्रतिशत ही नहरों से सिंचित है। शेष पर अन्य पारंपरिक साधनों से सिंचाई होती है। हाल यह है कि देश के लगभग एक तिहाई जिलों में स्थाई भूजल भंडार भी समाप्त हो गए हैं। इसलिए हमें उतना ही भूजल निकालना चाहिए जितना हर वर्ष पुनर्भरण से इकट्ठा होता है। इस आसन्न संकट को देख कर ही हमें भूजल विकास कार्यक्रम बनाने चाहिए और उनका अनुश्रवण मुताबिक 2050 तक हिमालय के ग्लेशियर लगभग करना चाहिए।

भूजल के मामले में एक तो हमारे पास वर्तमान तकनीकों हैं। से मेल खाने वाले कानूनों का भी अभाव था दूसरे व्यवस्थित अनुश्रवण व्यवस्था भी नहीं थी। 2005 के कानून ने इस कमी को कुछ हद तक पूरा किया है। उससे पहले 1882 का एक कानून था जिसके अनुसार कोई भी अपनी जमीन के नीचे से भूजल दोहन कर सकता था। जाहिर है उस समय ऊर्जा चालित गहरे कुआं बनाने की तो कोई सुविधा ही उपलब्ध नहीं थी। लोग रेहट, कुआं आदि से भूजल दोहन करते थे, जिससे भूजल स्तर पर कोई प्रभाव पड़ने की संभावना ही नहीं रहती थी। आज जब एक डेढ़ हजार फुट नीचे तक से भूजल का निकास संभव हो गया है तो सोचना जरूरी हो गया है।

भूगर्भ विज्ञान के विकास के साथ हमें पता चल गया है कि भूजल भंडार तो मीलों तक आपस में जुड़े हो सकते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि भूजल को निजी भूमि से जुड़े व्यक्तिगत अधिकार के रूप में मान्यता नहीं दी जा सकती। भूजल सामुदायिक संसाधन है। इसलिए सामुदायिक हितों के दृष्टिगत ही इसका प्रबंधन होना चाहिए। वर्तमान कानून में इस दिशा में रास्ता बना है गंभीर पहल करेगी। किन्तु मौके पर कानून के प्रावधानों को लागू करने की लचर व्यवस्था से काम चलने वाला नहीं है।

हिमाचल प्रदेश के संदर्भ में इसे समझते हैं। हिमाचल में दोहन योग्य भूजल 0.97 बिलियन घन मीटर वार्षिक है, जिसमें से 0.36 बिलियन घन मीटर ही निकाला जा रहा है। 2019 तक प्रदेश में 39085 हैंड पंप जलशक्ति विभाग द्वारा लगाए गए हैं और 8000 सिंचाई कुओं का निर्माण किया गया है किन्तु यह आंकड़ा विश्वसनीय बिलकुल भी नहीं है, क्योंकि बिना मंजूरी और पंजीकरण के कितने हैंडपंप और सिंचाई कुआं हैं इसकी कोई जानकारी किसी के पास नहीं है। नियमों का उल्लंघन करके ट्यूबवेल लगाने के लिए पांच साल जेल और 10 लाख रुपये तक जुमाने का प्रावधान 2005 के कानून में था। इसे संशोधित करके जेल की सजा को हटा दिया गया है। यह अच्छा कदम है किन्तु जुमाने के साथ अवैध लगाए गए भूजल दोहन संयंत्रों को बंद करवाने का प्रावधान होना चाहिए।

गैर पंजीकृत ठेकेदारों की चर्चा भी जरूरी है। 2019 में नए बोर करने पर अगले आदेशों तक प्रतिबंध लगा था, किन्तु इसके बाबजूद बोर लगाने का काम ऐसे ही लोगों द्वारा चलता रहा। घटते भूजल स्तर से भटियात तहसील में लगे 50 प्रतिशत से ज्यादा हैंडपंप सूखे पड़े हैं, अन्य जगहों में भी ऐसा है। अति दोहन से कई जगह प्राकृतिक जलस्रोत सूख गए हैं। इसका असर छोटे नदी-नालों के जलस्तर पर भी पड़ेगा। यह भी समझ से परे है कि 2017 में कांगड़ा का इंदौरा, सिरमौर का काला अंब, सोलन का नालागढ़ और ऊना क्षेत्र में भूजल दोहन स्तर पुनर्भरण क्षमता से ज्यादा था। 2020 के बाद के आकलन में इन क्षेत्रों को भी सुरक्षित घोषित किया गया है जबकि उसके बाद दोहन का स्तर तो बढ़ता ही गया है। आशा है कि सरकार इस दिशा में ठोस कदम उठाएगी।

- श्रीगोपाल बाहेती प्रधान, महर्षि दयानन्द निर्वाण स्मारक न्यास, अजमेर

## प्राकृतिक कृषि और गो संरक्षण



रामनिवास आर्य  
व्यवस्थापक, गुरुकुल कुरुक्षेत्र

गुजरात प्रान्त के महामहिम राज्यपाल एवं गुरुकुल कुरुक्षेत्र के संरक्षक आचार्य देवव्रत जी के 'प्राकृतिक कृषि मॉडल' की चर्चा आज पूरे भारतवर्ष में हो रही है। स्वयं देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी भी मंचों से आचार्य देवव्रत जी के इस

अभियान की चर्चा करते रहे हैं। आचार्य देवव्रत जी के इस मॉडल से न केवल किसानों की आर्थिक स्थिति में सुधार होगा बल्कि इससे भूमि की उर्वरा शक्ति व जल स्तर बढ़ने के साथ-साथ गोवंश का संरक्षण भी होगा।

आचार्य देवव्रत जी 1981 से जुलाई 2015 तक गुरुकुल कुरुक्षेत्र के प्राचार्य के रूप में कार्यरत रहे और इस दौरान उन्होंने

गुरुकुल का न केवल कायाकल्प किया बल्कि गुरुकुल की 180 एकड़ भूमि में प्राकृतिक कृषि को बढ़ावा देकर जमीन को उपजाऊ बना दिया जो अब सोना उगल रही है। गुरुकुल में कोई भी इच्छुक किसान प्राकृतिक कृषि का निःशुल्क प्रशिक्षण प्राप्त कर सकता है। कृषि विश्वविद्यालयों और कृषि एवं बागवानी विभाग द्वारा इस बारे प्रशिक्षण कार्यक्रम व सम्मेलन भी करवाये जा रहे हैं।

वैज्ञानिक शोध में पता चला है कि एक ग्राम देशी गाय के गोबर में 300-500 करोड़ सूक्ष्म जीवाणु पाये जाते

हैं। गाय के गोबर में गुड़, बेसन एवं अन्य पदार्थ डालकर उससे सूक्ष्म जीवाणु बढ़ाने की क्रिया तेज कराके तैयार जीवामृत व घनजीवामृत जब खेत में पड़ता है। तो करोड़ों सूक्ष्म जीवाणु भूमि में पहुंचते हैं, जो पौधों का भोजन निर्माण का कार्य करते हैं, इसके प्रयोग के बाद फसल को किसी बाहरी पदार्थ की जरूरत नहीं पड़ती। इसमें एक देशी गाय के गोबर और गोमूत्र से 30 एकड़ भूमि पर खेती की जा सकती है।

गोबर और गोमूत्र से पोषक तत्वों की भरपाई एवं बीज शोधन के लिए बीजामृत मनाया जाता है। इसके अतिरिक्त कीट एवं फसल पर बीमारियों के नियंत्रण के लिए नीमास्त्र, ब्रह्मास्त्र, सोंठास्त्र, आग्नेयस्त्र, दशपर्णी, सप्त धान्यांकुर व फफूंदनाशक तैयार किये

जाते हैं जिससे फसल पर किसी भी प्रकार के रासायनिक खाद अथवा कीटनाशकों की जरूरत नहीं पड़ती। आज किसान सबकुछ जल्दी प्राप्त करने के चक्कर में प्राकृतिक खाद की बजाय बाजार में उपलब्ध यूरिया, डीएपी खाद का ही इस्तेमाल कर रहे हैं जिससे भूमि की उपजाऊ क्षमता निरन्तर घटती जा रही है।

राष्ट्रीय स्तर पर देश में गायों की घट रही संख्या चिन्ता का विषय है। देश में जहाँ गायों की संख्या घट रही है, देश में पशुचारे की जबरदस्त कमी भी इसका एक प्रमुख कारण है। सरकारी आंकड़ों के हिसाब से राष्ट्रीय स्तर पर चारे की कुल जरूरत के 62 फीसदी तक चारे की कमी है। चारे की लागत बढ़ने से पशुपालक केवल दुधारू अथवा जरूरत वाले पशुओं के लिए ही चारे की व्यवस्था कर पाते हैं। खेती में बैलों का उपयोग न के बराबर रह गया है। खेती का ज्यादातर कार्य ट्रैक्टर व अन्य उपकरणों से होने के

कारण बैलों की उपयोगिता न के बराबर हो गई है। दूध उत्पादन पर आने वाली लागत का 70 फीसदी केवल चारे पर ही खर्च होता है। दूध का मूल्य वसा से तय होता है, जो गाय के मुकाबले भैंस के दूध में अधिक पाया जाता है। इस कारण दुधारू पशुओं में गाय के मुकाबले भैंस की आबादी में तेजी से वृद्धि हो रही है।

एक रिपोर्ट के अनुसार दूध देना बंद कर चुकी या दूध से सूख चुकी गायों को पालना बहुत महंगा साबित होने की वजह से किसानों ने गाय पालन से मुंह मोड़ना शुरू कर दिया है। पिछले कुछ



समय से लोगों को रूझान प्राकृतिक खेती की ओर बढ़ा है और प्राकृतिक खेती में देशी गाय की भूमिका बड़ी महत्वपूर्ण है।

ऐसे में आचार्य देवव्रत जी के प्राकृतिक खेती मॉडल न केवल किसानों की आमदनी बढ़ेगी बल्कि इससे देश की सड़कों पर आवारा घूम रहे गोवंश की दशा भी सुधरेगी। प्रयोगों में यह पाया गया है कि दुधारू गायों की अपेक्षा दूध न देने वाली गायों के गोबर व गोमूत्र में खेती के लिए उपयोगी सूक्ष्म जीवाणुओं की संख्या अधिक होती है, ऐसे में दूध न देने वाली गाय प्राकृतिक खेती के लिए और भी ज्यादा फायदेमंद हैं। स्पष्ट है कि आचार्य देवव्रत जी के 'प्राकृतिक खेती' मॉडल को अपनाकर न केवल देश का किसान समृद्ध होगा बल्कि इससे गोवंश का संरक्षण भी होगा।

# वेदों से आएँ है साइंस के सिद्धान्त



शुभम् शास्त्री

भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के अध्यक्ष एस सोमनाथ ने कहा कि भारत वैदिक काल से ही एक ज्ञानी समाज था जिसमें संस्कृति की भूमिका रही है. एस. सोमनाथ ने दावा किया कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग के क्षेत्र में काम करने वाले लोगों को संस्कृत से प्यार है। सोमनाथ ने कहा कि गणित, चिकित्सा, तत्त्व विज्ञान, खगोल विज्ञान आदि विषय शामिल थे जो संस्कृत में लिखे गए थे।

**इसरो प्रमुख** सोमनाथ ने कहा कि ऐसी सभी शिक्षाएं देश में कई हजार साल बाद 'पश्चिमी वैज्ञानिकों के द्वारा की गई खोजों' के रूप में वापस आईं। सोमनाथ ने उज्जैन में महर्षि पाणिनि संस्कृत और वैदिक विश्वविद्यालय के चौथे दीक्षांत समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि संस्कृत दुनिया की सबसे प्राचीन यानी पुरानी भाषाओं में से एक है जिसमें कविता, तर्क, व्याकरण, दर्शन, विज्ञान, प्रौद्योगिकी, गणित और अन्य संबद्ध विषय शामिल हैं।

**एस. सोमनाथ** ने कहा, 'सूर्य सिद्धांत सबसे पहली किताब है जो मैंने संस्कृत में देखी. यह उस विषय के बारे में है जिससे मैं परिचित हूं। यह किताब विशेष तौर पर सौर प्रणाली के बारे में है, कैसे ग्रह सूर्य के चारों ओर घूमते हैं, इसकी गति की अवधि, घटनाओं से संबंधित समय आदि.' सोमनाथ ने कहा कि यह सारा ज्ञान यहां से चला, अरब पहुंचा, फिर यूरोप गया और हजारों साल बाद महान पश्चिम वैज्ञानिक खोज के रूप में हमारे पास वापस आया हालांकि, यह सारा ज्ञान यहां संस्कृत भाषा में लिखा गया था।

उन्होंने कहा कि इंजीनियरों और वैज्ञानिकों को संस्कृत बहुत पसंद है। वह कंप्यूटर की भाषा को सूट करती है और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सीखने वाले इसे सीखते हैं। गणना के लिए संस्कृत का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है, इस पर भी रिसर्च किया जा रहा है। अंतरिक्ष विभाग के सचिव और अंतरिक्ष आयोग के अध्यक्ष सोमनाथ ने संस्कृत के कई अन्य लाभ भी बताए।

**इसरो प्रमुख** के इस वक्तव्य से स्पष्ट है कि संस्कृत संसार की

सबसे सुगम भाषा है और प्रायः सभी भाषा इसी से निकली है। संसार में वेद ही सबसे पुराने ग्रंथ हैं और वैदिक सभ्यता संस्कृति और धर्म ही सबसे पुराना धर्म है इस धर्म को सकल जगत में महर्षि ब्रह्मा से लेकर जेमिनी ऋषि पर्यंत तथा उसके बाद

तक भी पालन किया गया भारत देश ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण था इसी के बल पर भारत विश्व गुरु रहा है अनेकों अंतरराष्ट्रीय स्तर के गुरुकुल भारत में रहे हैं जैसे नालंदा, तक्षशिला, उदंतपुरी आदि उनमें सभी प्रकार की उन्नत तकनीक मानवों को ही नहीं बल्कि पेड़-पौधों, वनस्पतियों और पशु पक्षी और कीड़े-मकोड़ों के लिए भी शुभ और लाभदायक थी लेकिन जैसे-जैसे वैदिक सनातन धर्म का लोप होता गया और मुस्लिम और ईसाई विदेशी आक्रांता दुनिया भर में हमला करते संस्कृति विज्ञान और टेक्नोलॉजी का नाश करते हुए भारत में आ पहुंचे तो कुछ शताब्दियों के लिए अंधा युग आ गया ईशा और मोहम्मद आदि उसी अंधे युग की उपज हैं।

**लगभग 200 वर्ष पूर्व** महर्षि दयानंद सरस्वती का जन्म हुआ उन्होंने केवल वेदों को ही सर्वोपरि बताया और उन्होंने केवल वेद की ही बात की उन्होंने कहा संसार में केवल वेद ही ईश्वरीय ग्रंथ हैं और जो वेदों के पक्ष में बात करता है। उस ग्रंथ को भी माना जा सकता है उन्होंने अपने आर्य समाज के नियमों में भी कहा है कि वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है और उन्होंने यह नारा भी दिया और कहा कि 'वेदों की ओर लौटो' उन्होंने अपनी एक पुस्तक ऋग्वेदादि भाष्यभूमिका के माध्यम से दिखाया है कि वेदों में सब प्रकार के ज्ञान विज्ञान के सूत्र छिपे हुए हैं यानी वेद ही विज्ञान है बस उसको समझने की जरूरत है। आज महर्षि दयानंद सरस्वती की बात को ही इसरो प्रमुख और महान वैज्ञानिक सोमनाथ जी कह रहे हैं दुनिया में वैज्ञानिक प्रगति केवल और केवल वेदों के माध्यम से ही है।

**वैदिक वैज्ञानिक** आचार्य अग्निवृत नैष्ठिक ने भी अपने महान ग्रंथ वेद विज्ञान आलोक के माध्यम से वैदिक विज्ञान को उद्घाटित किया है अब कोई किसी प्रकार की शंका नहीं है कि वेद विज्ञान के ग्रंथ नहीं है निश्चित ही वेद विज्ञान के ग्रंथ हैं। आधुनिक साइंस के वैज्ञानिक और वैदिक साइंस के वैज्ञानिक अब दोनों ही वैदिक विज्ञान पर एक मत है और यह निश्चित ही सत्य है कि हमारे ऋषि-मुनियों की विज्ञान की सभी बातें सत्य और समय की कसौटी पर अवश्य ही खरी उतरेंगी।

-शुभम् शास्त्री

संस्कृत अध्यापक, गुरुकुल कुरुक्षेत्र



# सृष्टि का आधार है परिवार



जयपाल आर्य

कोलंबस और वास्कोडिगामा की खोज से पहले भी भारत की अपनी विस्तृत सीमाएं थीं दुनिया भर से उसके रिश्ते-नाते थे। दोस्ती यारी थी। पुराणों और धर्म ग्रंथों में इसका जिक्र मिलता है। माता पृथ्वी पुत्रोहम पृथिव्याः या माता च पार्वती देवी पिता देवो महेश्वरः। बांधवाः शिवभक्ताश्च स्वदेशोभुवनस्वयं की बात भारत में अरसे से कही जाती रही है और आज भी कही जाती है। अगर दुनिया के देशों ने इसी भारतीय सूत्र पर अमल किया होता तो उनकी सीमाओं पर युद्ध के हालात ही क्यों बनते? अगर विश्व परिवार दिवस को मनाने की जरूरत पड़ी है तो हो न हो इसके कारण और निवारण दोनों पक्षों पर विचार करना होगा। जिस तरह से दुनिया भर में परिवार नाम की संस्था बिखर रही है। संयुक्त परिवार टूट रहे हैं और उनकी जगह एकल परिवार ले रहे हैं। पति-पत्नी बच्चों को भी नहीं पाल पा रहे हैं। उन्हें हॉस्टलों में डाल रहे हैं जिससे बच्चों का विकास बाधित हो रहा है। वे कुंठित, अवसादग्रस्त और चिड़चिड़े हो रहे हैं। ऐसे में आदर्श परिवार और आदर्श समाज की कल्पना कोई करे भी तो किस तरह? भारत तो सदियों से पूरी धरती को अपना परिवार मानता रहा है, वसुधैव कुटुम्बकम का मंत्र यूँ ही नहीं दिया था।

**परिवार** यानी एकजुटता, समर्पण, स्नेह, सहयोग का पारावार परिवार यानी सुख समृद्धि का आधार। हम सब के ही ईश्वर की संतान हैं फिर दुराव-विलगाव क्यों? आओ, इस पर विचार करें। टंडे दिल से, फुर्सत लेकर विश्व परिवार दिवस ऐसा ही अवसर है क्यों न ऐसा विश्व बनाएं जिसमें हथियार नहीं, प्यार का वर्चस्व हो जब धरती एक है तो हम एक क्यों नहीं हो सकते?

**परिवार** प्रतीकों से नहीं, प्यार और सहकार से चलते हैं। बच्चे को विलायत भेजकर उच्च शिक्षा तो दिलाई जा सकती है लेकिन आदर्शों, सिद्धांतों और संस्कारों की दीक्षा तो परिवार में रहकर ही संभव है। दादा-दादी, नाना-नानी की गोद में कहानियों को सुनते हुए हंसते खिलखिलाते हुए बढ़ना बचपन को एक नई ताजगी, नई ऊर्जा और नई संचेतना देता है रिश्तों की गोद में बैठा बच्चा नए-नए अनुभव प्राप्त करता है। बच्चे को कठिनाइयों से जूझने की जो समझ परिवार से मिलती है, वह दुनिया के किसी भी मैनेजमेंट कॉलेज या विश्वविद्यालय में नहीं मिल सकती।

**परिवार** एक ऐसी खदान है, जहां से मानव रत्न निकलते हैं। वह ऐसी टकसाल है, जहां से हीरे मोती, जवाहरात निकलते हैं। लेकिन भौतिकता के व्यामोह में फंसकर हम खुद को परिवार से अलग करते जा रहे हैं। व्यक्ति तब और एकाकी हो जाता है, जब वह अपनों से, अपने परिवार से अलग रहने की सलाह दूसरों से लेने लगता है और अपने विवेक को गिरवी रख देता है। भारतीय चिंतकों

की बातों पर गौर करें तो यहां हर व्यक्ति के 16 संस्कार किए जाते हैं। यह कुछ उसी तरह का है जैसे कोई नवविवाहिता सोलह श्रृंगार कर रही हो। नीति भी कहती है कि संस्कारहीन व्यक्ति पशु से भी गया गुजरा होता है। आचार्य भवभूति अगर **उत्तरराम चरितम में तिरंगगता वरममी न परम मनुष्याः** लिखते हैं तो यहां उनका इशारा मनुष्य की चालबाजियों और शरारतों की ओर है पशु-पक्षी भी अपने परिवार के साथ सुखपूर्वक रहते हैं लेकिन मनुष्य है कि परिवार के साथ रहने में परेशानी महसूस कर रहा है। यह जानते हुए भी कि मां के गर्भ में आने से बच्चे के तीन साल तक का होने तक उसकी 80 प्रतिशत शिक्षा पूरी हो जाती है, पारिवारिक मूल्यों, परम्पराओं, आदर्शों और संस्कारों की उपेक्षा इस देश और विश्व को कहां ले जाएगी, इस पर गहन आत्ममंथन की जरूरत है।

**पहले** परिवार भावना-प्रधान होते थे। संवेदना प्रधान होते थे लेकिन अब वे वासना प्रधान हो गए हैं। स्वार्थ प्रधान हो गए हैं। समस्या की जड़ यहां है। ऐसे में परिवार को संजीवनी देने वाला नेह जल सूख रहा है। जब तक परिवार धर्म से जुड़े थे, कर्तव्य बोध से जुड़े थे, तब तक वे धरती के स्वर्ग थे लेकिन अब वह बात नहीं रही। अगर एक दिन के जागृति अभियान चलाने भर से परिवारों को मजबूत होना होता तो वे कब के मजबूत हो चुके होते। आर्थिक तौर पर भी और नैतिक व सांस्कृतिक तौर पर भी जब तक हम लार्ड मैकाले की शिक्षा पद्धति से विमुख नहीं होते, अपनी मूल गुरुकुल परम्परा की ओर नहीं लौटते, तब तक परिवार, समाज, देश और प्रदेश को विकसित नहीं कर सकते। मन, वाणी और कर्म के मिलन के बिना त्रिवेणी स्नान का वैसे भी क्या मतलब है? परिवार बनता है त्याग और तपस्या से।

**एक देशी** कहावत है कि 'दस-पांच की लाठी और एक का बोझ' अर्थात् एक सुलझा हुआ परिवार बड़े से बड़े दायित्व मिल बांटकर पूरे कर लेता है लेकिन एकल परिवार के लिए वही जी का जंजाल बन जाता है। परिवारों का विघटन किसी अभिशाप से कम नहीं है, अतः जरूरी है एक आदर्श परिवार की परिकल्पना की जाए और खुद भी आदर्श नागरिक बनें। राम जैसा पुत्र चाहिए तो दशरथ और कौशल्या जैसे मां-बाप बनना होगा। इसके बिना तो बात बनती नहीं।

संकलन - जयपाल आर्य  
वरिष्ठ भजनोपदेशक, गुरुकुल कुरुक्षेत्र

## छुट्टियों में सुधारें बच्चों की स्किल्स



रवि शास्त्री

गर्मी की छुट्टियों में अधिकतर बच्चे घूमना-फिरना और मस्ती करना पसंद करते हैं, लेकिन कई जगह घूमने के बाद भी फिर से स्कूल लगने में बहुत सारा समय बच जाता है ऐसे में अधिकतर बच्चे घर पर ही पूरे दिन विडियो गेम खेलकर और

तरीका है चित्रकारी। अगर आपके बच्चों को चित्रकारी का शौक है तो आप उसे इस गर्मी की छुट्टी क्यों न चित्रकारी की क्लास में भेजे।

**6. पढ़ना और लिखना-** यहां पढ़ने से मतलब सिलेबस पढ़ने से बिल्कुल नहीं है। पढ़ने का मतलब है आप बच्चों को कोई अच्छी और सकारात्मक किताब पढ़ने के लिए दें, साथ ही उसे अपने विचार लिखने के लिए भी प्रेरित करे इससे बच्चे की राइटिंग स्किल सुधरेगी और उसके ज्ञान का स्तर बढ़ेगा।

**7. कुकिंग-** अगर आपके बच्चे को कुकिंग का शौक है तो आप उसे किसी कुकिंग क्लास में भेज सकते हैं। कुकिंग एक ऐसा काम है जो सीखने से आगे बहुत काम आता है। आगे की पढ़ाई के लिए बच्चे बाहर जाते ही हैं इसलिए कुकिंग उनके बहुत काम आएगी।

**8. बागवानी-** बागवानी एक ऐसा काम है जिससे सुकून मिलता है और मन प्रसन्न होता है। यह बच्चों को प्रति से जोड़ने का सबसे अच्छा तरीका है इसके साथ ही बच्चे बागवानी से पर्यावरण और स्वच्छता के बारे में भी सीखते हैं।

**9. लैंग्वेज-** इस गर्मी की छुट्टी आपके बच्चों को किसी लैंग्वेज लर्निंग क्लासेस भेजे। इससे उनकी भाषा और कम्यूनिकेशन पर पकड़ बनेगी।

**10. कंप्यूटर-** आजकल के बच्चे वैसे तो टेक्नोलॉजी में एक्सपर्ट होते हैं लेकिन फिर भी कंप्यूटर एक जटिल डिवाइस है जिसे अच्छे से सीखना जरूरी है। आप बच्चों को तेज टाइपिंग या एम.एस. ऑफिस के बारे में सीखा सकते हैं। ये हैं कुछ खास स्किल जो हर बच्चे को छोटी सी उम्र से ही सीखना चाहिए। अगर आप पेरेंट्स हैं और चाहते हैं कि आपके बच्चे गर्मी की छुट्टियों का सदुपयोग करे तो आप उन्हें इनमें से किसी एक स्किल को सीखाने के लिए भेज सकते हैं।

**इस प्रकार,** आप न केवल अपने बच्चे को छुट्टियों में कुछ नया सीखाने में सफल होंगे बल्कि उसके समय का सदुपयोग भी हो जाएगा। छुट्टियों का यह मलतब कतई नहीं है कि सारा समय व्यर्थ के कामों में यूं ही बिता दें, बल्कि यह एक अवसर है जिसमें आप और आपका बच्चा एक-दूसरे के साथ समय व्यतीत करता है। इस समय को व्यर्थ न गवाएं और इसका भरपूर आनंद लें। कई बार माता-पिता के ध्यान न देने के कारण बच्चे गलत आदतों का शिकार हो जाते हैं। एक अभिभावक होने के नाते आपका दायित्व है कि अपने बच्चों पर नजर रखें, साथ ही उसके दोस्तों के बारे में भी पूरी जानकारी प्राप्त करें।

संकलन- रवि शास्त्री  
अध्यापक, गुरुकुल कुरुक्षेत्र

टीवी देखकर बिता देते हैं। लेकिन अगर पेरेंट्स चाहे तो इन छुट्टियों का सदुपयोग किया जा सकता है।

**दरअसल,** गर्मी की छुट्टियां लगते ही ऐसा लगता है जैसे अब पेरेंट्स की स्कूल शुरू हो गई है क्योंकि बच्चे इन छुट्टियों में बहुत शैतानी करते हैं। अगर आप पेरेंट्स हैं और चाहते हैं कि आपके बच्चे गर्मी की छुट्टियों में खाली नहीं बैठे और इस समय का सदुपयोग करे तो आज हम आपको उन 10 स्किल्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें सीखाने पर वह आगे जाकर बच्चों के बहुत काम आती है। तो आइये जानते हैं उन 10 स्किल्स के बारे में जो हर पेरेंट्स को गर्मी की छुट्टियों में अपने बच्चों को सीखानी चाहिए-

**1. संगीत-** ऐसा कहा जाता है कि संगीत में जादू होता है इसलिए आपके बच्चों को गर्मी की छुट्टी में संगीत सीखने भेजिए और फिर उनकी जिंदगी में बदलाव देखिए। संगीत एक ऐसी कला है जिसको किसी भी उम्र में सीखा जा सकता है। संगीत की क्लासेस आपके आसपास ही मिल जाएगी जिसमें गिटार, सितार, पियानो आदि के साथ-साथ वोकल की ट्रेनिंग भी दी जाती है।

**2. थियेटर-** थियेटर एक ऐसी कला है जो हर शख्स को सीखना चाहिए। थियेटर से बच्चे बोलने की कला और भाव अभिव्यक्ति सीखते हैं। गर्मी की छुट्टियों का इससे अच्छा उपयोग नहीं हो सकता कि किसी बच्चे को थियेटर की ट्रेनिंग दी जाए।

**3. स्विमिंग-** छोटी सी उम्र में अगर बच्चे तैरना सीखते हैं तो उनका शारीरिक विकास काफी अच्छे से होता है। इसलिए गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को तैराकी सीखाना इन छुट्टियों का सबसे अच्छा उपयोग हो सकता है।

**4. खेल-** आप चाहे तो अपने बच्चों को किसी खेल की कोचिंग में भेज सकते हैं। आजकल स्पोर्ट में काफी अच्छा करियर है इसलिए हो सकता है कि आगे जाकर आपके बच्चे किसी स्पोर्ट्स में करियर बनाए तो इसलिए जरूरी है कि बच्चों को उनकी रुचि के अनुसार किसी खेल की कोचिंग में भेजे।

**5. पेंटिंग-** क्रिएटिविटी को एक्सप्रेस करने का सबसे अच्छा





डॉ. देव आनन्द

## उपवास से होते अनेक लाभ

स्वास्थ्य के लिए किया जाने वाला उपवास बहुत लाभप्रद सिद्ध होता है। इससे कोई शारीरिक कमजोरी नहीं आती बल्कि यह आपके पाचन-तंत्र को नई ऊर्जा प्रदान करता है। लोगों की मान्यता है

कि उपवास से केवल वजन घटाने का

ही लाभ होता है परन्तु यह सही नहीं है। शारीरिक और मानसिक व्याधि दूर करने के लिए भी उपवास का उपचार फायदेमन्द होता है।

**प्राणी जगत्** में उपवास का लंघन तो हमेशा की बात है। बीमारी की हालत में या जख्मी हालत में समस्त प्राणी निर्जन जगह में बैठकर आराम करते हैं। भोजन और पानी का वर्ज्य करते हैं, कोई दवा नहीं, कोई इंजेक्शन नहीं, कोई गोली नहीं। किसी प्रकार की मलहम-पट्टी और ऑपरेशन के बिना ये जल्दी ठीक हो जाते हैं, यही है कुदरती चमत्कार।

**बीमारी** की हालत में ही ये प्राणी लंघन करते हैं, ऐसी बात नहीं और भी अन्य कारणों से यह उपवास करते हैं। इनमें से कुछ पक्षी ऐसे होते हैं, जो अंडों से बच्चा बाहर नहीं आता तब तक भूखे रहकर उन अंडों को गर्मी देते रहते हैं। कुछ प्राणी ऐसे होते हैं, जो जन्म के बाद भी कुछ समय तक बिना खाए-पीये रहते हैं। कुछ प्रकार के कीड़े छह महीने तक भूखे ही रहते हैं। जंगली जानवर पिंजरे में बन्द होने के बाद बहुत दिनों तक खाद्यान्न को छूते भी नहीं। पालतू कुत्ते, बिल्ली और अन्य प्राणी अपरिचित वातावरण में जाने पर अन्न ग्रहण करने में संकोच करते हैं।

**अकाल**, अतिवृष्टि आदि नैसर्गिक आपत्ति में उन्हें भूखा ही रहना पड़ता है। फिर भी वे कई महीने तक जीवित रहते हैं। मेंढक तो छह-छह महीने जमीन के नीचे छिपा हुआ भूखा ही बैठा रहता है।

**उपवास** शुरू होने के बाद लगने वाली भूख और बेचैनी मानसिक कारणों से होती है। दिन में तीन-चार बार खाने-पीने की आदत के कारण ढेर सारा अन्नांश शरीर में इकट्ठा रहता ही है लेकिन उपवास काल में खाये पीए बिना रहना होगा, इस डरावनी बात से ही कई प्रकार की तकलीफ होने लगती है। उपवास काल में जीभ पर भी काफी मैल चढ़ जाता है। मुँह से बहुत बदबू भी आती है, इन्हीं कारणों से कुछ लोग लंघन करने से कतराते हैं।

**कमजोर** और पतले आदमी को उपवास करने से बहुत डर लगता है लेकिन उपवास के दौरान मोटा आदमी का जो वजन घटता है,

उसकी तुलना में पतले आदमी का वजन घटने का प्रमाण सप्ताह में एक-आधा किलो ही होता है। इसके विपरीत उपवास के पश्चात् पतले लोगों का वजन और शक्ति तेजी से बढ़ती है।

**उपवासकाल** में बिस्तर पर पड़े-पड़े मरीज को बेचैनी होती है इसलिए वे लोग दूर तक घूमने चले जाते हैं या टी.वी. के सामने बैठ जाते हैं अथवा देर तक लिखते, बोलते हैं। ये सारी बातें शरीर की शक्ति खर्च करने वाली ही होती हैं जो उपवास के सिद्धान्त के खिलाफ है।

**ठंड के दिनों** में अगर आप उपवास कर रहे हैं, तो अपने आपको ठंड से बचाने के लिए मौजे आदि का इस्तेमाल अवश्य करें। अत्यधिक बीमार और कमजोर व्यक्ति को उपवास नहीं करना चाहिए, ऐसा लोगों का भ्रम है। जबकि ऐसे मरीज की पाचनशक्ति, शोषण और सात्मिकरण क्रिया अत्यन्त धीमी गति से चलती है इसलिए ऐसे लोगों को भी लंघन का फायदा अवश्य हो सकता है।

**हम लोग** व्यवहार में जिस अनुभूति को भूख कहते हैं, यह झूठी भूख कहलाती है क्योंकि ऐसी भूख पसंदीदा और चटपटे भोजन के बारे में ही होती है। यह तो केवल भूख का आभास हुआ, आदत का परिणाम हुआ। उपवास के बाद में लगी हुई भूख भी बिना मिर्च-मसाले के खाद्यान्नों का असली स्वाद चख सकती है लेकिन आज के आधुनिक मनुष्य को सही भूख का, प्राकृतिक स्वाद का पता ही नहीं। जिस तरह गले में, पेट में, मुँह में हमें प्यास की अनुभूति होती है। ऐसे भूख के समक्ष वह व्यक्ति कुछ घंटे तक बिना छटपटाए भी शान्त रह सकता है।

**उपवास कब और कैसे छोड़ा जाए?** इस प्रश्न का सही जवाब होगा कि जब आपको प्राकृतिक ढंग से भूख लगे, तभी उपवास छोड़ा जाए। उपवास छोड़ते समय फलों का रस ही लिया जाए। एक तरह से उपवासी रहना आसान है मगर उपवास छोड़ने में कौशल विशेष है और जोखिम भी। सही भूख लगने के बाद जीभ पूरी साफ हो जाती है, सही भूख लगने का पहल समझना जरा कठिन है। इस उधेड़बुन के कारण कई उपवास परिपक्वता के बिन्दु तक पहुँच भी नहीं पाते। भूख जागने के बाद सबसे बड़ी समस्या है, भूख से ज्यादा खाने-पीने की, इसलिए घर में उपवास करना खतरे से खाली नहीं। उपवास छोड़ते ही घूमना-फिरना नहीं चाहिए बल्कि उपवास के बाद भी फलाहार, शुद्ध आहार के बाद लगभग सात दिनों तक आराम करना चाहिए। उपवास के बाद भोजन कम मात्रा में लें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाएं।

-डॉ. देव आनन्द मुख्य चिकित्सा अधिकारी

स्वामी श्रद्धानन्द योग, आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सालय, गुरुकुल कुरुक्षेत्र

# अकेलेपन का शिकार होती युवा पीढ़ी

## प्रदीप दलाल की कलम से

स्वतंत्र पत्रकार एवं डायरेक्टर  
प्रेस एवं आईटी विभाग  
आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा



आज एक दोस्त का फोन आया। उसकी बातों से वो थोड़ा तनाव में लग रहा था। कारण पूछा तो वह खुद समस्या का कारण ही नहीं बता पाया। बस उसकी बातों से लग रहा था कि वह उलझन की स्थिति में है। मैंने कुछ समय निकालकर उससे बात की तो वह सामान्य हो गया लेकिन अब तक वह अपनी परेशानी ही नहीं बता पाया था। फोन पर बात करके उसे थोड़ी सन्तुष्टि हुई।

फोन रखने के बाद मैं सोचने लगा कि वर्तमान समय में हम जितने अधिक आधुनिक होते गए। उतना ही अकेले भी होते चले गए। जिस दोस्त का फोन आया था उसकी कोई सुनने वाला ही नहीं था। जिससे वह परेशान था। हालांकि वह सुख सुविधाओं से सम्पन्न है लेकिन अकेलेपन ने उसे इस कद्र झकझोर कर रख दिया कि उसे अपनी ही परेशानी का कारण नहीं पता था। यही स्थिति आज हमारी हो चली है। थोड़ी सी परेशानी आते ही हम अपने आपको परेशान कर बैठते हैं, उस परेशानी को तनाव का कारण बना लेते हैं।

यही तनाव बेहद खतरनाक है, जोकि मानसिक रोगों को जन्म देता है। इसका कारण अपने आपको समय न देना और हमारे आसपास के लोगों का हमें समय न देना है क्योंकि जब तक हम अपने आपको ही समय नहीं देंगे तो कोई और हमें अपने कीमती समय में से क्यों समय देगा। दौड़ती-भागती जिंदगी में हमारे लिए पैसा ही सब कुछ होता चला गया। एक दूसरे को पीछे छोड़ देने की लालसा ने हमें मनोरोगी होने की कगार पर लाकर खड़ा कर दिया।

प्रतिदिन हम आप ज्योंही अखबार के पन्ने पलटते हैं तो पाते हैं अखबार के दो से तीन पेज घरेलू हिंसा के खबरों से पटे रहते हैं, कहीं पति ने पत्नी का कत्ल किया, तो कहीं पत्नी ने पति का। कहीं दोनों परिवारों ने एक दूसरे पर केस डाल दिया, तो कहीं किसी ने आत्महत्या कर ली। ज्यादातर मामले पति पत्नी के संबंधों से जुड़े रहते हैं, चाहे कारण दहेज हो या अन्य।

टी.वी., न्यूज चैनल भी इसी तरह की खबरें दिखाते रहते हैं। आप समझ लीजिए ये घटनाएं अचानक नहीं होती, इसकी पृष्ठभूमि कई महीने या साल पहले जन्म ले चुकी होती है। आधुनिकतावाद

हमारे रिश्तों, हँसी-खुशी एवं एक दूसरे के सुख दुख बांटने को अपना निवाला बना चुका है। पहले घर छोटे लेकिन परिवार और उनके दिल बेहद बड़े हुआ करते थे लेकिन वर्तमान समय में घर तो जरूर बड़े हो गए लेकिन रिश्ते खोखले होते चले गए।

पैसे के पीछे भागते इन्सान के पास अपनों के लिए समय ही नहीं रहा। पहले कोई परेशानी होती थी तो परिवार के सभी सदस्य मिलकर उस समस्या का समाधान निकालते थे। परन्तु भौतिक सुख की लालसा के पीछे इन्सान अपनी जिंदगी को भूलता चला गया। आज न उसे अपनों की खोज खबर है और न ही खुद की। कुछ वर्ष पहले कि मुम्बई की घटना ने सबको सोचने पर मजबूर कर दिया था।

एक साधन सम्पन्न परिवार में जन्मे बेटे ने अपनी पढ़ाई पूरी करने के लिए अमेरिका जाने का फैसला किया। माँ बाप की खुशी तो बेटे की खुशी में ही होती है। कुछ यही सोच समझकर माँ बाप ने अपने कलेजे के टुकड़े को अमेरिका भेज दिया लेकिन बेटे का दिल अमेरिका में ऐसा बसा कि उसे जन्म देकर पालने पहुंचने और इसका बिल बनाने वाले उसके अपने माँ बाप ही नहीं याद रहे। वह अपने पिता की मौत के बाद भी अपने घर नहीं पहुँचा। बाद में माँ जब अकेली पड़ गई तो शुरुआत में कभी कभार फोन पर बात हो जाती थी लेकिन धीरे-धीरे व्यस्तता इतनी बढ़ी की वह अपनी अकेली बूढ़ी माँ को भी भूल गया।

अपने लाडले की बाट जोहते-जोहते माँ जब थक गई। तो उसने तनाव में आकर अपने आप को कमरे में बंद कर लिया क्योंकि वह पूरी तरह अकेलेपन की शिकार होकर रह गई लेकिन वह कमरा लम्बे समय तक खुला ही नहीं। बेटा 2 साल बाद अमेरिका से लौटा तो दरवाजे का ताला तोड़ा तो सोफे पर माँ की हड्डियों का कँकाल उसका इंतजार कर रहा था। अकेलेपन ने उसकी माँ को तोड़ के रख दिया था। वही अकेलापन उसको खा गया। हालांकि करोड़ों की मालकिन होने के बावजूद वह बूढ़ी माँ अपने अकेलेपन से नहीं लड़ पाई। ऐसे में आखिर हम अपने अपनों को अकेला कैसे छोड़ देते हैं। वह भी केवल क्षण मात्र के भौतिक सुख के लिए, जिस समय हमारे अपनों को सबसे ज्यादा जरूरत होती है, उसी समय उसे देने के लिए हमारे पास समय नहीं होता और यही तनाव का कारण बनता है।

अगर पैसों से खुशियाँ खरीदी जा सकती तो आज अमीर लोग सबसे ज्यादा खुश होते लेकिन मनोचिकित्सक के पास सबसे

ज्यादा जाने वालों की संख्या अमीरों की ही है, क्योंकि उन्होंने अपनी पूरी जिंदगी भौतिकतावादी सुखों को पाने के लिए लगा दी। जब उनके पास सुख-सुविधाओं के साधन हैं तो अब उनके पास उन्हें भोगने वाला कोई नहीं है। अब उनके पास अपना समय देने वाला भी कोई नहीं है, जो अहसास करा सके, उन्हें अपनेपन का। आज बड़े घर उन्हें खाने को आते हैं क्योंकि यह घर रिशतों की दरार पर बने थे। उस रिशतों की दीवार को पाटना आज के समय में मुश्किल जान पड़ता है क्योंकि किसी के पास अपनों को देने के लिए समय जो नहीं है। अपने भविष्य के लिए उसने अपने आज को बर्बाद कर लिया है।

कई युवाओं से बातचीत की तो पता चला कि अधिकतर युवा अपनी इच्छाओं और सपनों का गला घोट चुके हैं क्योंकि उन्हें अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उचित संसाधन या प्लेटफॉर्म नहीं मिला जिससे वह अपने सपनों को जी सकें। रह-रहकर उनके अंतर्मन में अपने सपनों को पूरा करने का ज्वारभाटा फूटने को होता है लेकिन वह उसे अपने अंतर्मन में ही दबाए रखते हैं। यही कारण बनता है परेशानी का, जो परेशानी बाद में मनोरोगी बना देती है।

महान मनोविज्ञानी सिगमंड फ्रायड कहते हैं कि 'अगर किसी



मीडिया की आभासी दुनिया असली रिशतों को लगभग निगल चुकी है।

आज अधिकतर युवाओं का समय परिवार, मित्रों या कोई शारीरिक खेल या अन्य किसी क्रिया में नहीं बल्कि मोबाईल पर अंगुलियाँ चलाने में बीतता है। आज असल रिशतों की कोई खोज खबर नहीं है। बस आभासी दुनिया के लोगों पर विश्वास और अपने लोगों पर अविश्वास का बढ़ना बेहद खतरनाक है। जो संकेत है भविष्य के लिए कि इस प्रकार तो रिशतों की यह दरार और भी बड़ी होती चली जाएगी। अगर हम नहीं सम्भले तो यह हम सबको निगल जाएगी।

स्वामी श्रद्धानन्द  
आयुर्वेदिक फार्मसी



गुरुकुल कुरुक्षेत्र का 100% शुद्ध

# एलोविरा जूस

एलोविरा जूस स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। एलोविरा कॉलेस्ट्रॉल, उक्तचाप और मधुमेह के विरुद्ध प्रभावशाली है। प्रत्येक व्यक्ति जिसे अपचन की समस्या रहती है, एलोविरा के रस का नियमित सेवन करें। यह शरीर के विषैले पदार्थों को बाहर निकाल कर आपके शरीर को ओजपूर्ण बनाता है। यकृत को स्वस्थ रखने में मदद करता है साथ ही आपके प्रतिरक्षातंत्र को मजबूत बनाता है।

**मात्रा व अनुपान :** 15 मिली. गुरुकुल एलोविरा जूस का दिन में दो बार ताजे पानी के साथ सेवन करें।

**गुण :** एलोविरा तिक्त, मधुर, शीतवीर्य, भेदन, दीपन, पाचन बल्य, शोथहर, व्रणरोपण, आंखों के लिए हितकर होता है। इससे लीवर की क्रिया सुधरती है। पाचन क्रिया को ठीक कर पेट को साफ रखता है। स्त्रियों के विकास जैसे अनातर्व, पांडु, विबन्ध में एलोविरा जूस का सेवन बहुत लाभदायक होता है।



# ग्लोबल वार्मिंग से कम होते मित्र कीट



राहुल आर्य

ग्लोबल वार्मिंग और खेती की आधुनिक व रसायन से भरपूर प्रक्रियाओं ने कीड़ों का जीना मुहाल कर दिया है। यही हाल रहा तो दुनिया से कई प्रकार के फल-फूलों की प्रजातियों के उत्पादन में कमी आ सकती है। सेब, टमाटर, तरबूज, स्ट्रॉबेरी, खुबानी, आड़ू, आम, अंगूर, गाजर, आलू, प्याज, कद्दू, सेम, ककड़ी,

सूरजमुखी, सरसों जैसी कई खाद्य फसलें हैं, जिनका परागण (पॉलिनेशन) विविध प्रकार की मक्खियां और कीटों के सहारे होता है। यूएस नेचुरल रिसोर्स कंजर्वेशन सर्विस के अनुसार दुनिया की 35% फसलों की पैदावार परागण पर आधारित है। यानी हमारे खाने का प्रत्येक तीन में से एक निवाला कीटों के परागण पर निर्भर है।

ग्लोबल इंसेक्ट्स असेसमेंट रिपोर्ट के अनुसार 30 साल में कीड़ों की संख्या में 25% की गिरावट आई है। बीते दशक में यह गिरावट 44% रही। जानकार इस स्थिति के जारी रहने पर कई प्रकार के फलों, बीजों के प्राकृतिक उत्पादन में कमी की आशंका जता रहे हैं, जो चिंता का विषय है।

## 40 लाख प्रजातियों की खोज जारी

वैज्ञानिक अब तक कीटों की सिर्फ 10 लाख प्रजातियों के बारे में जान सके हैं, करीब 40 लाख प्रजातियों के बारे में खोज जारी है। यूएस फिश एंड वाइल्ड लाइल सर्विस के मुताबिक 1 लाख से ज्यादा प्रजाति के कीट दुनिया के 2.5 लाख प्रजातियों के फूलों को परागित करते हैं, जिससे विभिन्न प्रकार की फसलें और फलों को उत्पादन संभव हो पाता है।

भारत में दुनिया का लगभग 2% भू-भाग है, जो संसार के कुल कीटों के 7.10% आबादी का आवास है। देश में 658 परिवारों से संबंध 63560 प्रजातियों के कीटों की जानकारी जुटाई जा सकी है

## इन कीटों पर टिका फूलों-फलों का संसार

मक्खी, मधुमक्खी भौरा, टिड्डे, ततैया, चीटी, मच्छर, तितली, पतंगे, चमगादड़ सहित कुछ छिपकली और पक्षी भी परागण की प्रक्रिया के मूलस्तंभ हैं। फूलों को परागित कर उनके फल और बीज बनने में इनकी अहम भूमिका रहती है।

डॉ. प्रदीप भटनागर, डीन, फैंकल्टी ऑफ साइंस, आइआइएस, डीम्ड टू यूनिवर्सिटी, जयपुर का कहना है कि कीटों

की आबादी कम होने का सीधा असर फूलों के परागण पर होता है। इससे पैदावार प्रभावित होती है। रसायनों, कीटनाशकों के प्रयोग से मित्र कीटों का नुकसान हो रहा है। मधुमक्खियां जो कम हुई हैं। शहद का उत्पादन पर प्रतिकूल असर हुआ है। प्राकृतिक खेती को फायदेमंद बनाने की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए।

## बीते एक दशक में आई कमी

बायोलॉजिकल कंजर्वेशन की एक रिपोर्ट के मुताबिक पिछले एक दशक में ट्राइकोप्टेरा 67%, तितली 54% भौरा, गुबरैला 50%, मधुमक्खी 47%, ड्रैगन फ्लाई 39%, पतंगे 38% स्टोन फ्लाई 36%, मक्खी 26% की कमी आयी है।



## प्राकृतिक खेती एकमात्र उपाय-आचार्य देवव्रत

ग्लोबल वार्मिंग दुनिया की सबसे बड़ी समस्या है, इसके समाधान के लिए सभी देश प्रयासरत हैं। जहां तक हमारे देश की बात है करीब 24 प्रतिशत ग्लोबल वार्मिंग की समस्या अकेले रासायनिक खेती के कारण है। हम प्राकृतिक खेती शुरू कर ग्लोबल वार्मिंग की 24 प्रतिशत समस्या हल कर सकते हैं, यह अपने आपमें बड़ा परिवर्तन होगा। यह कहना है गुजरात के महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी का। उन्होंने कहा कि इस एक कदम से धरती के पानी में यूरिया व डीएपी के रूप में जहर नहीं घुलेगा, धरती जहरीली नहीं होगी। लोगों को पीने योग्य पानी मिलेगा। अस्पताल में मरीजों की बढ़ती भीड़ से मुक्ति मिलेगी।

महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी का कहना है कि गोमाता आधारित प्राकृतिक खेती में गाय की आवश्यकता होगी। गाय किसान के खूटे पर जाएगी। प्राकृतिक खेती से धरती में रजिस्टेंस आती है। इससे भूमि की उपजाऊ शक्ति बढ़ती है। अश्वर्गेनिक कार्बन बढ़ता है। यह जितना बढ़ेगा, उतनी की फसल बेहतर होगी। जमीन में रोगों से लड़ने की ताकत बनेगी इसलिए प्राकृतिक खेती आवश्यक है।

- राहुल आर्य

कोषाध्यक्ष, गोकृषि आदि रक्षिणी सभा

# गर्मियों में अवश्य खाएं दही



रामबीर शास्त्री

'देशों में देश हरियाणा, जित्त दूध-दही का खाणा' हरियाणा प्रदेश के लिए विश्व में उक्त लाइनें प्रसिद्ध हैं। हरियाणा के गबरू जवान जहां भी जाए, प्रदेश का नाम रोशन करते हैं। ओलम्पिक हो या एशियन गेम्स हरियाणा के खिलाड़ी सबसे ज्यादा मेडल अपने नाम करते हैं। पीढ़ियों से हरियाणा में पशुपालन मुख्य रूप से किया जाता है ताकि बच्चों को दूध-दही की कोई कमी न रहे।

गर्मियों आते ही हमारे शरीर को ठंडी चीजों की जरूरत होती है। बॉडी को कूल रखने के लिए हम ठंडा पानी, नींबू पानी और वॉटर मेलन जैसी चीजों को डाइट में शामिल करते हैं। इन सबके अलावा ठंडक पाने के लिए दही भी अच्छा ऑप्शन है। गर्मियों में रोज दही खाने से ना सिर्फ आपकी बॉडी ठंडी रहती है बल्कि हेल्थ भी बेहतर होता है। दही के अलावा आप छाछ का सेवन भी कर सकते हैं यह भी आपके शरीर को भरपूर ऊर्जा देगी।

विशेषज्ञों की मानें तो दही कैल्शियम, विटामिन बी-2, विटामिन बी-12, पोटैशियम, और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है जो हमारे इम्यून सिस्टम यानि पाचन तंत्र को



बेहतर बनाता है। साथ ही हार्ट को हेल्दी रखता है और थका देनी वाली गर्मी में शरीर के अंदर पैदा होने वाली बहुत अधिक गर्मी को कम करके हमें रिक्रिस्ट महसूस कराता है।

## हेल्दी डाइजेशन

दही स्वादिष्ट होने के साथ ही हमारे पाचन तंत्र को स्टेबल बनाए रखता है। दही के कारण ही हमारी बॉडी सभी न्यूट्रिशियन्स को एबजोर्ब कर पाती है। साथ ही दही पेट के इन्फेक्शन को भी कम करने में काफी मददगार है।

## उल्टी दस्त में है फायदेमंद

गर्मियों के दिनों लू लगने से उल्टी दस्त होना आम बात है, ऐसे में दही को सूपरफूड की कैटेगरी में रखा जाता है क्योंकि इस समय दही बहुत फायदेमंद होता है, एक कप दही से बहुत रिलिफ मिलता है

## मजबूत इम्यूनिटी

गर्मियों में रोजाना दही का सेवन इम्यून सिस्टम को मजबूत

बनाने में मदद करेगा। दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स असल में लाइव बैक्टीरिया और यीस्ट होते हैं, जो हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और उसे बूस्ट करते हैं।

## स्कीनटोन होता है इम्प्रूव

समर में मिट्टी और पसीने से हमारी स्किन बहुत गंदी हो जाती है। ऐसे में दही हमारी स्किन को ग्लोइंग और स्मूथ बनाने में बहुत मदद करता है। विटामिन-ई, जिंक होने की वजह से दही हमारी स्किन कॉम्प्लेक्शन को भी इम्प्रूव करता है।

## दूध नहीं पसंद तो दही खाएं

अगर आपको दूध नहीं पसंद तो आप उसकी जगह दही खाएं। जो लोग दूध से जी चुराते हैं, उनके लिए दही सबसे अच्छा विकल्प है क्योंकि दही में भी दूध जितनी ही कैलोरी पाई जाती है इसलिए दूध की बजाय आप दही को अच्छे से खाएं।

## हड्डियां और दांत होंगे मजबूत

विटामिन सी और डी का सबसे अच्छा स्रोत दही असल में हमारी हड्डियों और दांतों को भी स्ट्रॉन्ग बनाता है। रोजाना दही खाने से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारी से बचा भी जा सकता है इसलिए जहां तक हो सके, दही किसी भी फॉर्म में अपनी समर डाइट में शामिल करें। आप चाहे तो दही की छाछ और लस्सी बनाएं या फिर बच्चों को यूं ही प्लेन दही के साथ खाना खिलाएं।

**पाठक ध्यान दें,** ऐसा नहीं है कि दही सभी लोगों के लिए उपयोगी है। यदि आपके घर में कोई व्यक्ति बीमार है और किसी चिकित्सक से उसका उपचार चल रहा है तो चिकित्सक की सलाह के अनुसार ही उसे आहार दें। कई रोगों में दही का सेवन निषिद्ध होता है, ऐसे में यदि आपने बिना चिकित्सक के परामर्श के रोगी को दही खिला दी तो यह हानि भी पहुंचा सकता है। हां, शारीरिक रूप से स्वस्थ बच्चा, युवा या बुजुर्ग दही का सेवन कर सकते हैं।

संकलन - रामबीर शास्त्री  
आर्ष महाविद्यालय, गुरुकुल कुरुक्षेत्र

# हर क्षेत्र में सफलता दिला रही संस्कृत

संस्कृत अब केवल पुजारी, पुरोहितों के लिए पंडिताई करने की विद्या नहीं रह गई है। यह देश के शीर्षस्थ संस्थानों में विद्यार्थियों को नौकरी के बेहतर अवसर उपलब्ध करा रही है। संस्कृत के विद्यार्थी देश की बड़ी शिक्षण संस्थाओं, प्रवेश परीक्षाओं में कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं। आर्किटेक्ट, वास्तु, ज्योतिष व कर्मकांड केंद्रों के रूप में यह स्वरोजगार का भी बेहतर विकल्प है। कई कॉलेजों, विश्वविद्यालयों में प्रोफेसर बन रहे हैं।

बीते पांच हजार सालों से गुरु-शिष्य परम्परा की संवाहक रही धर्मधीनी उज्जैन में आज भी करीब चार हजार विद्यार्थी गुरुकुल पर से वेद, व्याकरण, संस्त साहित्य का अध्ययन कर रहे हैं। इतनी बड़ी तादाद में विद्यार्थियों के संस्कृत सीखने के बाद रोजगार की क्या संभावना है। क्या यह विद्यार्थी केवल पंडिताई व कर्मकांड का ही काम करेंगे या भविष्य में अन्य क्षेत्रों में भी इन्हें रोजगार के अवसर प्राप्त होंगे, इस विषय पर श्री महाकालेश्वर वैदिक शोध संस्थान के निदेशक डा. पीयूष त्रिपाठी से चर्चा की।

उन्होंने बताया कि संस्कृत अब केवल पंडिताई की भाषा नहीं रह गई है। यह विद्यार्थियों को देश के शीर्षस्थ संस्थानों में नौकरी के बेहतर विकल्प उपलब्ध करा रही है। शिक्षा के क्षेत्र में ही संस्कृत शिक्षकों के लाखों पद स्वीकृत है। इसके अलावा उच्च शिक्षा में सहायक प्राध्यापक व प्राध्यापकों की कमी है, जहां योग्य संस्कृत छात्रों के लिए उदाहरण हैं।

संस्कृत से पढ़ने वाले छात्रों के लिए देश के विभिन्न संस्थानों में रोजगार की पर्याप्त संभावना है। सेना में संस्कृत के छात्र समान रूप से भाग ले सकते हैं, इनके लिए विशेष रूप से धर्म शिक्षक का पद सुरक्षित रहता है। वर्तमान में संस्कृत साहित्य के अध्ययन से आइ.ए.एस. की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थियों के कई उदाहरण हैं। गुरुकुल चोटीपुरा में पढ़ने वाली छात्राएं प्रतिवर्ष विभिन्न परीक्षाओं में उच्च स्थान प्राप्त करती हैं जो बालिकाओं के लिए देश का अग्रणी शिक्षण संस्थान है।

इन्होंने संस्कृत से पाई सफलता-शहर के संस्कृत शिक्षण संस्थानों में पढ़ने वाले विद्यार्थी यहीं उच्च पदों पर सेवारत है। हेमंत शर्मा व श्रेयष कौराने संस्कृत महाविद्यालय में पढ़े और अब यही प्रोफेसर के रूप में विद्यार्थियों को संस्कृत पढ़ा रहे हैं। महाकालेश्वर वैदिक शोध संस्थान के विद्यार्थी विवेक त्रिपाठी नेट जीआरएफ के बाद अब बीएचयू से पी.एचडी. कर रहे हैं। संस्कृत में एमए हर्षवर्धन महर्षि पाणिनि संस्कृत विश्वविद्यालय में कार्यरत हैं।

इन्होंने अपने मकान की रजिस्ट्री भी संस्कृत में कराई है।

देश-विदेश में योग शिक्षक की आवश्यकता-वर्तमान समय की आपाधापी भरी जिंदगी के कारण लोगों की शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक परेशानी बढ़ती जा रही है। इससे मुक्ति दिलाने के लिए एक मात्र साधन योग विज्ञान है, जिसे दुनिया ने स्वीकारा है और इससे लाभान्वित भी हुए हैं। योग शिक्षक के रूप में ना केवल भारत, अपितु दुनियाभर में रोजगार की असीम संभावना है। आयुर्वेद के क्षेत्र में भी संस्कृत के विद्यार्थियों के लिए बेहतर विकल्प मौजूद हैं।

उज्जैन के शैक्षणिक संस्थान, जहां विद्यार्थी सीख रहे संस्कृत-महर्षि सांदीपनि राष्ट्रीय वेद विद्या प्रतिष्ठान चिंतामन, केंद्र सरकार द्वारा संचालित शिक्षण संस्थान द्वारा 40 से अधिक गुरुकुलों का संचालन किया जाता है। यहां विद्यार्थियों को संस्कृत स्कूली शिक्षा मिलती है।

महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान भोपाल- इससे संबंध शहर में छह से अधिक संस्कृत विद्यालय संचालित हो रहे हैं। श्री महाकालेश्वर वैदिक शोध संस्थान भी इनमें से एक है। जल्द ही संस्थान को शोध पीठ की मान्यता मिलने जा रही है।

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय देवास रोड संस्कृत महाविद्यालय द्वारा संस्कृत से संबंध विभिन्न डिग्री व डिप्लोमा कोर्स संचालित किए जा रहे हैं। यहां से विद्यार्थी उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं।

गुरुकुल कुरुक्षेत्र की बात करें तो यहां आचार्य सत्यप्रकाश जी के मार्गदर्शन में चल रहे आर्ष महाविद्यालय में 50 से अधिक ब्रह्मचारी वेद, उपनिषद् आदि ग्रन्थों का अध्ययन कर रहे हैं। संस्कृत पर विशेष पकड़ रखने वाले इन छात्रों को उच्च शिक्षा गुरुकुल द्वारा प्रदान की जाती है। आर्ष महाविद्यालय से संस्कृत की शिक्षा लेकर कई छात्र जहां सरकारी नौकरी प्राप्त कर चुके हैं, वहीं कई ब्रह्मचारी गुरुकुलों में प्राचार्य, संस्कृत अध्यापक, धर्म शिक्षक और व्यायाम शिक्षक के रूप में कार्यरत हैं। अतः आप अपनी मातृभाषा संस्कृत का सम्मान करें और दूसरों से भी इसके महत्त्व और उपयोगिता के बारे में विस्तार से चर्चा करें।

—शिवम् शास्त्री  
आर्ष महाविद्यालय, गुरुकुल कुरुक्षेत्र



शिवम् शास्त्री

# खिलौना नहीं है मोबाइल



जसविन्द्र आर्य

मोबाइल वर्तमान में हर किसी की पहली जरूरत बन गया है। विडम्बना यह है कि आजकल के युवा एक दिन भोजन के बिना तो रह सकते हैं मगर मोबाइल के बिना एक घंटा भी नहीं रह सकते। अब तो छोटे बच्चे भी मोबाइल को खिलौने के रूप में इस्तेमाल करने लगे हैं, कई अभिभावक जब बच्चा रोता है तो उसे मोबाइल थमा देते हैं और वह चुप भी हो जाता है।

बच्चों का मन बहलाने के लिये झुनझुने की तरह मोबाइल थमाने का जो फैशन शुरू हुआ है उसके घातक प्रभाव अब सामने आने लगे हैं। एक अंतर्राष्ट्रीय अध्ययन में इन आशंकाओं की पुष्टि ही हुई है। रिपोर्ट में कहा गया है कि कम उम्र के बच्चों को स्मार्टफोन दिये जाने से उनके युवा अवस्था में पहुंचने पर कई तरह के मानसिक विकार उभर रहे हैं। वैश्विक स्तर पर हुए सर्वेक्षण के निष्कर्षों में मोबाइल फोन तथा टैब के उपयोग के दुष्प्रभावों का जिक्र किया गया है। दुखद बात यह भी है कि छोटी उम्र में मोबाइल फोन के अधिक उपयोग से ऐसे बच्चों में वयस्क होने पर आत्महत्या जैसे घातक विचारों का प्रवाह देखा गया है। उनमें अपने यथार्थ से विमुख होने और दूसरों के प्रति आक्रामक व्यवहार का रुझान देखा गया है।

यह सर्वेक्षण अमेरिका की एक गैर लाभकारी संस्था द्वारा दुनिया के करीब 28 हजार वयस्कों पर किया गया। करीब चालीस देशों में कराये गये सर्वे में चार हजार युवा भारत के भी शामिल थे। जिसमें मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े प्रभावों का विश्लेषण किया गया। सर्वेक्षण के निष्कर्षों पर आधारित तथ्यों के बावत वैज्ञानिकों का कथन है कि छोटी उम्र में बच्चों को मोबाइल फोन दिये जाने से उनके वयस्क होने पर मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर ज्यादा बढ़ने की आशंका है।

सर्वेक्षण में बताया कि छह वर्ष की उम्र में स्मार्टफोन का इस्तेमाल शुरू करने वाली 74 फीसदी वयस्क महिलाओं को गंभीर मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों का सामना करना पड़ा, जिसमें अवसाद भी शामिल है। इसी क्रम में दस वर्ष से स्मार्ट फोन का

इस्तेमाल शुरू करने वाली वयस्कों में से 61 फीसदी और पंद्रह वर्ष से इस्तेमाल शुरू करने वाली युवतियों में 52 फीसदी में ये दुष्प्रभाव नजर आये। वहीं 18 वर्ष की होने पर स्मार्टफोन का प्रयोग करने वाली युवतियों द्वारा ऐसी चुनौती का सामना करने का प्रतिशत 46 फीसदी था।

कमोबेश युवकों में भी इसी तरह छह साल की उम्र से स्मार्टफोन का इस्तेमाल शुरू करने वालों का मानसिक दुष्प्रभावों का सामना करने वाला प्रतिशत 42 था। वहीं 18 साल से स्मार्टफोन इस्तेमाल शुरू करने वालों का प्रतिशत 36 फीसदी था। इस तरह कम उम्र में मोबाइल प्रयोग का संबंध सीधा मानसिक समस्याओं के बढ़ने के रूप में पाया गया। यानी छोटी उम्र में फोन के उपयोग से मानसिक दिक्कतों में अधिक वृद्धि हुई है। ऐसे लोगों में आत्महत्या की प्रवृत्ति के विचार आने, दूसरों के प्रति आक्रामकता, अपने जीवन की वास्तविकता से दूर होने तथा समाज से अलग आत्मकेंद्रित होने की प्रवृत्ति देखी गई है।

वहीं बीते साल जारी आंकड़ों के अनुसार भारतीय परिवारों में दस से चौदह वर्ष के बच्चों में स्मार्टफोन के उपयोग का प्रतिशत 83 फीसदी था, जो वैश्विक स्तर पर उपयोग के औसत से सात फीसदी अधिक था। वैसे अभी यह अध्ययन विस्तार से होना बाकी है कि छोटी उम्र में फोन का इस्तेमाल शुरू करने से युवा अवस्था में बच्चों में मानसिक समस्याएं और व्यवहार में आक्रामकता क्यों पैदा हो रही है और इसके क्या समाधान हो सकते हैं।

आंकड़े बताते हैं कि बच्चे पांच से आठ घंटे रोज ऑनलाइन रहते हैं। निस्संदेह बच्चे इससे पहले इस समय का उपयोग परिवार के लोगों और मित्रों के साथ व्यतीत करते थे। जाहिर है बच्चों में समाजीकरण की प्रक्रिया बाधित हुई है जिसके चलते उनमें सामाजिक चुनौतियों से सामंजस्य बैठाने की क्षमता कम हुई है और वे छोटी-छोटी चुनौतियों से हारने लगे हैं जिससे उनके व्यवहार में आक्रामकता आती है और उनका मानसिक स्वास्थ्य बाधित होता है। इससे उनमें आत्महत्या जैसे विचार प्रभावी होने लगते हैं। निस्संदेह, यह एक गंभीर चुनौती है। सरकार व समाज को इस दिशा में गंभीरता से सोचना चाहिए। बच्चों को खेलों में भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करने की जरूरत है। योग व मेडिटेशन इस समस्या में दवा का काम कर सकते हैं। जो उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाने में सहायक होंगे।

संकलन - जसविन्द्र आर्य  
युवा भजनोपदेशक, गुरुकुल कुरुक्षेत्र



# स्वामी जी ने दी समाज को नई दिशा

आज विश्व में जो अशान्ति व झगड़े हैं उसमें अधिकांश झगड़े धर्म व साम्प्रदाय के नाम पर हैं। रोज-रोज की हिंसा और खून खराबा ने देश की शान्ति व विकास को अवरूद्ध कर रखा है और हम शान्ति, प्रेम व भाईचारे से दूर होते जा रहे हैं।

समाज के प्रबुद्ध लोग इस बात को लेकर चिन्तित हैं कि देश में शान्ति सद्भाव व प्रेम कैसे कायम हो। हम कैसे एकजुट रह सकें और एक-दूसरे के सहयोगी बन सकें। स्थिति निरन्तर बिगड़ती जा रही है, कटुता और द्वेष निरन्तर बढ़ता जा रहा और भाई-भाई को नही सुहाता इस स्थिति की और हम बढ़ रहे हैं। ऐसे में भाईचारा बढ़े, प्रेम बढ़े यह हमारी प्राथमिकता हो और इस ओर अपना कदम बढ़ाये।

आज से एक शताब्दी पूर्व गुजरात प्रान्त में जन्मे एक महापुरुष ने हमें रास्ता दिखाया पर हम देख नहीं पाये। काश हम उस रास्ते चलते तो देश में भाषा, धर्म या सम्प्रदाय के नाम पर हो रहे नित् के झगड़े, नहीं होते और हम भारत को फिर एक समृद्ध भारत के रूप में देखते। एक ऐसे भारत के रूप में जो सोने की चिड़िया होता जो जगत् गुरु होता।

ऋषि दयानन्द वह महापुरुष थे जिन्होंने 1875 में आर्य समाज की स्थापना कर हमें मार्ग दिखाया जो समाज की एकता व समरसता का रास्ता है जहां ऊंच-नीच का भेद न होकर समानता व भाईचारे का रास्ता है। जो आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

स्वामी दयानन्द जी ने आर्य समाज की स्थापना के साथ ही 10 नियम दिए जो हमें आध्यात्मिक, सामाजिक, शारीरिक व आर्थिक उन्नति का मार्ग दिखाते हैं तथा इहलोक व परलोक सुधारने का रास्ता दिखाते हैं।

जैसा मैंने प्रारंभ में कहा अधिकांश झगड़े धर्म व सम्प्रदाय के नाम पर होते हैं उसके लिए गुरुवर ने सीधा सच्चा मार्ग दिखाया एक ऐसे ईश्वर की उपासना का जो निराकार, निर्विकार, दयालु अजन्मा

न्यायकारी व सर्व व्यापक है। जिसकी उपासना हमें सत्याचरण की ओर ले जाती है और हम एक ऐसे समाज की संरचना के भागीदार बन सकते हैं जहां 'सबकी उन्नति में अपनी उन्नति और सबके विकास में अपना विकास होना ही है।'

स्वामी जी यह भी कहा है कि हमें अपनी ही उन्नति में संतुष्ट नहीं होना है बल्कि सबकी उन्नति में अपनी उन्नति मानना है। यहां यह बात विचारणीय है कि जो प्रभु न्यायकारी, दयालु, निर्विकार अभय व पवित्र है उसके नाम पर हम कैसे लड़ सकते हैं, वह न्यायकर्ता भी है और दयालु भी जब हम यह मान कर ही जियेंगे कि हमारा जीवन केवल हमारे लिए ही नहीं अपितु परिवार व समाज के लिए भी है तो निश्चय ही हमारा आचरण सामाजिक सरोकारों के देखते हुए होगा और हम, हमारा परिवार, व हमारा ग्राम मिलकर रहेंगे ऐसे में शान्ति व सद्भाव कायम रहेगा।

स्वामी जी ने अपने उपदेश में यह भी कहा कि 'हमें सत्य को ग्रहण करने व असत्य को छोड़ने में सर्वदा उद्यत रहना चाहिए।' जब हम सत्य को स्वीकार करने को तत्पर रहेंगे तो झगड़े व मनमुटाव का कोई कारण ही नहीं रहेगा। इस प्रकार हम निराकार, दयालु, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान, निर्विकार परमात्मा को मानेंगे तो धर्म व सम्प्रदाय के नाम पर होने वाले झगड़े स्वतः ही खत्म हो जायेगा और हम एक परिवार के रूप में रहेंगे।

“यत्र विखाम् भवति एक नीडम्”

आर्य रणदीप कादियान  
सरपंच, सिवाह ( पानीपत )



आर्य रणदीप कादियान



स्वामी श्रद्धानन्द आयुर्वेदिक  
फार्मसी गुरुकुल कुरुक्षेत्र का  
श्रेष्ठ उत्पाद

## अविपत्तिकर चूर्ण

**घटक द्रव्य :** सोंठ, पीपल, काली मिर्च, हरड़, बहेड़ा, आंवला, नागरमोथा, बिड़ नमक, बायविडंग, छोटी इलायची, तेजपात, लोंग, निशोथ की जड़, मिश्री को कूटकर कपड़छन चूर्ण बनाकर रख लें।

**मात्रा और अनुपान :** 3-3 ग्राम सुबह-शाम ठण्डे पानी, धारोष्ण दूध या कच्चे नारियल के जल के साथ लें। यदि आवश्यकता हो तो रात को सोते समय भी ले सकते हैं।

**गुण एवं उपयोग :** अम्लपित्त और शूल रोग में पहले इस चूर्ण से विरेचन कराकर पीछे से अन्य दवायें देने में अच्छा लाभ होता है। यह पैत्तिक विकारों के लिए बहुत उपयोगी है। अम्लपित्त में पित्त की विकृति से ही यह रोग बढ़ता है। उस विकृति को दूर करने के लिए इस चूर्ण का उपयोग किया जाता है। यह विरेचन होने के कारण दस्त भी साफ लाता है और कब्जियत दूर करता है। इस चूर्ण के सेवन से जठराग्नि प्रदीप्त होती है।



# भजन मंडलियों के माध्यम से हो रहा वेदों का प्रचार

आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान राधाकृष्ण आर्य के मार्गदर्शन में जन-जन तक पहुंच रहा है महर्षि दयानन्द का अमर संदेश



रोहतक-आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के प्रधान राधाकृष्ण आर्य के नेतृत्व में वेद प्रचार करने वाली भजन मंडलियों के माध्यम से हर गांव, नुककड़ व गली में महर्षि दयानंद सरस्वती की 200वीं जन्म जयंती के उपलक्ष्य में उनकी शिक्षाओं और विचारों की गूंज भजनों के माध्यम से प्रदेश भर में सुनाई दे रही है। प्रदेश भर में भजन मंडलियाँ प्रचार रथों के माध्यम से जन-जन को जागरूक करने का कार्य कर रही हैं। जिससे प्रदेश का युवा न केवल स्वयं जागरूक हो रहा है बल्कि अन्य लोगों को भी जागरूक करने का कार्य कर रहा है। इसके साथ-साथ वेद प्रचार के माध्यम से प्राकृतिक खेती, समाज में व्याप्त कुरीतियों के खिलाफ अभियान, महर्षि दयानंद सरस्वती की शिक्षाओं का प्रचार प्रसार, नशा मुक्ति अभियान व आज की पीढ़ी में संस्कार और संस्कृति से अवगत करवा कर उन्हें समाज का सबसे नागरिक बनाया जा रहा है ताकि हर युवा देश को मजबूत बनाने के लिए अपना योगदान दे सकें। आर्य प्रतिनिधि सभा प्रधान राधाकृष्ण आर्य ने बताया कि प्रदेश भर में 12 से अधिक प्रचार रथों के माध्यम से वेद प्रचार का कार्य किया जा रहा है और सभी प्रचार रथों के साथ भजन मंडलियों की ड्यूटी लगाई गई है। वरिष्ठ आर्य भजनोपदेशक महाशय जयपाल आर्य व जगदीश आर्य की टोली

कुरुक्षेत्र जिला में वेद प्रचार कर रही है जो प्रतिदिन गांव-गांव जाकर परिवारों में हवन-यज्ञ और प्रवचन करके लोगों को आर्य समाज की शिक्षाओं और सिद्धान्तों से अवगत करा रहे हैं। इसी प्रकार कैथल में मनीराम आर्य के नेतृत्व में युवा भजनोपदेशक जसविन्द्र आर्य व महिन्द्र आर्य की टोली ने घर-घर में आर्य समाज और ऋषि दयानन्द के अमर संदेश 'वेदों की ओर लौटें' को पहुंचाने का कार्य किया है। इसी प्रकार दूसरे जिलों में भी भजन मंडलियां महर्षि दयानंद सरस्वती की शिक्षाओं और नीतियों का प्रचार प्रसार कर रही हैं। उन्होंने बताया कि प्रचार बेहद हाईटेक हैं और इनमें हर तरह की व्यवस्था जिसमें साउंड व्यवस्था, स्टेज की व्यवस्था व लाइट आदि की सभी व्यवस्थाएं की गई हैं। उन्होंने कहा कि महर्षि दयानंद सरस्वती की 200वीं जयंती के उपलक्ष्य में प्रदेश भर में अनेकों कार्यक्रम हो चुके हैं और आगामी समय में इन कार्यक्रमों को निश्चित रूप से बढ़ाया जाएगा जिससे अधिक से अधिक लोगों तक आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा संदेश पहुंचा सके। उन्होंने कहा कि अधिक से अधिक लोगों को आर्य समाज से जुड़ महर्षि दयानंद सरस्वती की शिक्षाओं और नीतियों को अपने जीवन में आत्मसात करना चाहिए।



## गुरुकुल कुरुक्षेत्र : संक्षिप्त परिचय

गुरुकुल कुरुक्षेत्र में शैक्षणिक स्तर पर दो प्रकल्प चलते हैं। सी.बी.एस.ई. पाठ्यक्रम के अनुसार 10+2 तक का विद्यालय है जो ISO 9001: 2015 प्रमाणित संस्थान है। इस पाठ्यक्रम के अनुसार यहाँ लगभग 1500 विद्यार्थी शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। साथ ही यहां आर्ष महाविद्यालय है जिसमें वैदिक व्याकरण व वैदिक साहित्य का अध्ययन कराया जाता है। इन शिक्षण प्रकल्पों के अतिरिक्त शिक्षा, समाज सेवा व सामाजिक चेतना को ध्यान में रखते हुए जो विविध गतिविधियाँ चलाई जा रही हैं, इनकी संक्षिप्त झलक निम्न प्रकार है -

**प्रशासनिक विभाग :** आधुनिक तीन मंजिला भव्य प्रशासनिक भवन में अतिथियों के लिए 250 कुर्सियाँ एवं सुविधायुक्त वातानुकूलित सभागार व कार्यालय हैं।

**प्राकृतिक कृषि फार्म एवं अनुसंधान केन्द्र :** गुरुकुल कुरुक्षेत्र द्वारा महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी के मार्गदर्शन में 180 एकड़ भूमि पर प्राकृतिक कृषि की जाती है। साथ ही यहां पर प्राकृतिक खेती को लेकर नये प्रयोग भी किये जा रहे हैं जिससे खेती को किसानों के लिए फायदेमंद बनाया जाए। साथ ही गुरुकुल परिसर में किसानों को प्राकृतिक खेती के प्रशिक्षण हेतु भव्य प्रशिक्षण केन्द्र का निर्माण किया गया जिसमें किसानों को निःशुल्क प्राकृतिक कृषि का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

**आर्ष महाविद्यालय :** वैदिक धर्म एवं वेदों के प्रचार हेतु आर्ष पाठ विधि से व्याकरण एवं वेद के विद्वान् तैयार किये जा रहे हैं।

**वातानुकूलित संगणक प्रयोगशालाएँ :** गुरुकुल में वातानुकूलित कम्प्यूटरीकृत शिक्षा-व्यवस्था है। यहाँ 100 से अधिक कम्प्यूटर हैं जिन पर छोटे-बड़े छात्रों हेतु अलग-अलग व्यवस्था है। इनमें प्रोजेक्टर और वाई-फाई की सुविधा भी है।

**वातानुकूलित भाषा व विज्ञान प्रयोगशालाएँ :** शिक्षा को व्यावहारिक रूप देने व छात्रों के पूर्ण विकास हेतु बहुतकनीकी यन्त्रों से युक्त व दृश्य-श्रव्य यंत्रों से सुसज्जित प्रयोगशालाएँ हैं।

**वातानुकूलित पुस्तकालय व वाचनालय :** छात्रों के विकास हेतु वेद, उपनिषद्, वेदांग एवं स्वतन्त्रता सेनानियों का इतिहास व महापुरुषों की जीवनियाँ तथा विज्ञान, दर्शन सम्बन्धी हजारों पुस्तकें व सी.डी. आदि हैं। 21 दैनिक समाचार पत्र एवं 75 साप्ताहिक व मासिक पत्रिकाएँ आती हैं।

**अत्याधुनिक गोशाला :** छात्रों को शुद्ध एवं पौष्टिक दुग्ध उपलब्ध कराने के लिए गुरुकुल में अत्याधुनिक गोशाला है। जहां पर विभिन्न देशी व विदेशी नस्ल की लगभग 335 गायें हैं जो प्रतिदिन 1500 लीटर दूध देती हैं।

**घुड़सवारी:** इसके लिए उत्तम नस्ल के 8 घोड़ियाँ व 1 घोड़ा है। कुशल प्रशिक्षक द्वारा प्रशिक्षण दिया जाता है।

**क्लीनिकल लेबोरेट्री :** पशुओं की विभिन्न बीमारियों से

संबंधित टेस्ट हेतु लैब है जहां पर अनुभवी डॉक्टर द्वारा पेशाब, खून व दूध आदि की प्रामाणिक जाँच की जाती है।

**निशानेबाजी प्रशिक्षण :** इसके माध्यम से गुरुकुल ने अभी तक 10 अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ी राष्ट्र को दिये हैं।

**एन.सी.सी. (छोटे-बड़े छात्रों हेतु) :** गुरुकुल एन.सी.सी. के छात्र गणतन्त्र व स्वतंत्रता दिवस की परेड में भाग ले चुके हैं तथा एन.सी.सी. के कैम्पों में प्रथम स्थान प्राप्त कर चुके हैं।

**नेशनल डिफेंस एकेडमी (एन.डी.ए.) :** सेवानिवृत्त सेना अधिकारी के मार्गदर्शन में एन.डी.ए. परीक्षा की तैयारी के लिए दो एकड़ भूमि पर ऑब्स्टेकल कोर्स का निर्माण किया गया है।

**एन.एस.एस व स्कॉउट विंग :** राष्ट्रीय एकता व सामाजिक सद्भाव हेतु एन.एस.एस. द्वारा सामाजिक चेतना जागृत की जाती है। स्कॉउट विंग भी यहां स्थापित है।

**विशाल भोजनालय :** छात्रों, गुरुकुल से जुड़े सभी कर्मचारियों एवं अतिथियों हेतु विशाल भोजनालय की व्यवस्था है।

**संगीतमय फव्वारे:** गर्मियों की उमस से बचने एवं मनोरंजनपूर्ण स्नान के लिए संगीतमय फव्वारें गुरुकुल में है।

**पं. अमीचन्द संगीत केन्द्र :** छात्रों को मनोरंजन एवं संगीत शिक्षण हेतु अमीचन्द संगीत केन्द्र में संगीत की शिक्षा-व्यवस्था है।

**योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय :** गुरुकुल में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय है जो गम्भीर रोगों के उपचार के साथ चिकित्सा सम्बन्धी 'डिप्लोमा इन योग एंड साइंस' कोर्स भी कराया जाता है।

**धन्वन्तरि चिकित्सालय :** छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं खेलकूद में आने वाली हल्की चोट-मोच आदि के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सालय में कुशल वैद्यों की व्यवस्था है।

**वेद प्रचार विभाग :** भारतीय संस्कृति एवं वेदों के प्रचार हेतु गुरुकुल में वेद प्रचार विभाग बनाया गया। वेद प्रचारक दिन-रात विभिन्न क्षेत्रों में घूमकर लोगों को वेदवाणी और आर्य सिद्धान्तों के प्रति जागरूक करते हैं। वहीं योग शिक्षकों के माध्यम से विद्यालय व कॉलेजों में योग एवं चरित्र निर्माण अभियान चलाया जा रहा है।

**प्राकृतिक उत्पाद बिक्री केन्द्र :** लोगों को जहरमुक्त एवं रसायनमुक्त फल, सब्जियाँ व अन्न उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से गुरुकुल कुरुक्षेत्र द्वारा 'प्राकृतिक उत्पाद बिक्री केन्द्र' खोला गया है जहाँ पर गुरुकुल के सभी उत्पाद उचित मूल्य पर उपलब्ध हैं।

**इनके अतिरिक्त स्वामी श्रद्धानन्द आयुर्वेदिक फार्मसी, आकर्षक पौधशाला भी है। आर्य भजनोपदेशक प्रशिक्षण केन्द्र, जिसमें आर्य भजनोपदेशक तैयार किये जाते हैं। वहीं 'गुरुकुल-दर्शन' मासिक पत्रिका से वैदिक धर्म एवं संस्कृति का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है।**

## समाजसेवा को समर्पित श्रद्धेय आचार्य देवव्रत जी की विभिन्न गतिविधियाँ



सिक्किम राज्य के 48वें स्थापना दिवस पर राजभवन गुजरात में भव्य समारोह का आयोजन हुआ, समारोह के उपरान्त कलाकारों के साथ सामूहिक छायाचित्र में राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी, लेडी गवर्नर श्रीमती दर्शना देवी जी व अन्य अधिकारीगण।



भारत में अमेरिका के राजदूत श्री एरिक गार्सेटी से गांधीनगर स्थित राजभवन में औपचारिक भेंट करते हुए राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी



भारतीय तटरक्षक बल के अपर महानिदेशक श्री के. आर. सुरेश से राजभवन में औपचारिक भेंट करते हुए राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी



गो सेवा गतिविधि द्वारा वडोदरा के बाणज गांव में गो कृषि संगम में प्रगतिशील किसान को पुरस्कृत करते हुए राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी



गुजरात के 63वें स्थापना दिवस पर राज्य स्तरीय समारोह में विशिष्ट अतिथियों को सम्मानित करते हुए राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी



गांधीनगर, राजभवन में केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण राज्य मंत्री श्री कैलाश चौधरी जी का अभिनन्दन करते हुए राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी



राजभवन में सेना के दक्षिण कमांड के जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ लेफ्टिनेंट श्री अजय कुमार सिंह का अभिनन्दन करते हुए राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी

संस्कार, शिक्षा, सुरक्षा और स्वास्थ्य को समर्पित गुरुकुल की विभिन्न गतिविधियाँ



गुरुकुल के प्राकृतिक कृषि फार्म पर आए हरियाणा व गुजरात के कृषि वैज्ञानिकों को मक्का के साथ खरबूजा, तौरी, घीया, टिण्डा, भिंडी और हरी मिर्च की मिश्रित फसल का मॉडल दिखाते हुए महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी, साथ में है व्यवस्थापक रामनिवास आर्य, फार्म मैनेजर गुरदीप सिंह व सहयोगी राजेश कुमार



गुरुकुल आगमन पर छात्रों को सम्बोधित करते हुए महामहिम राज्यपाल आचार्य श्री देवव्रत जी, साथ में है गुरुकुल के प्रधान राजकुमार जी गर्ग, निदेशक कर्नल अरुण दत्ता जी एवं प्राचार्य सूबे प्रताप जी



एनडीए विंग में हुए बॉस्केटबॉल के मैत्री मैच में विजेता टीम ब्रवो स्क्वाडन के साथ गुरुकुल के निदेशक कर्नल अरुण दत्ता जी, एनडीए विंग के सूबेदार एस. के. मोहन्ती व सूबेदार बलवान सिंह, संरक्षक अमित कुमार व कोच अरुण कुमार



छात्रों की लिखावट को संवारने हेतु बाल सभा के अंतर्गत करवाई गई सुलेख प्रतियोगिता में भाग लेते हुए गुरुकुल के छात्र। निदेशक कर्नल अरुण दत्ता जी के निर्देश पर आयोजित इस प्रतियोगिता में छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया



अन्तर सदनिय भाषा प्रश्नोत्तरी में द्वितीय स्थान पर रहे तेजस्वी सदन की टीम के साथ अध्यापक प्रेम कुमार, दयाशंकर शास्त्री, दलबीर सिंह, गुरमीत सिंह, गौरवे प्रदीप, रवि शास्त्री, सुनील आहूजा एवं बाल सभा के कवीनर सदीप कुमार

RNI Reg.No. : HARBIL / 2015 / 64244

Postal Reg. No. HR/ KKR/ 181/ 2021-2023

स्वामी, गुरुकुल कुरुक्षेत्र (हरियाणा) के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक श्री राजकुमार गर्ग द्वारा क्रेजी ऑफसेट प्रिंटिंग पैग सलारपुर रोड निकट डी. एन. कॉलेज कुरुक्षेत्र से एवं गुरुकुल कुरुक्षेत्र निकट थर्ड गेट कुरुक्षेत्र युनि. कुरुक्षेत्र से प्रकाशित। सम्पादक : राजकुमार गर्ग

मूल्य : 150 रुपये (वार्षिक)

प्रतिष्ठा में

