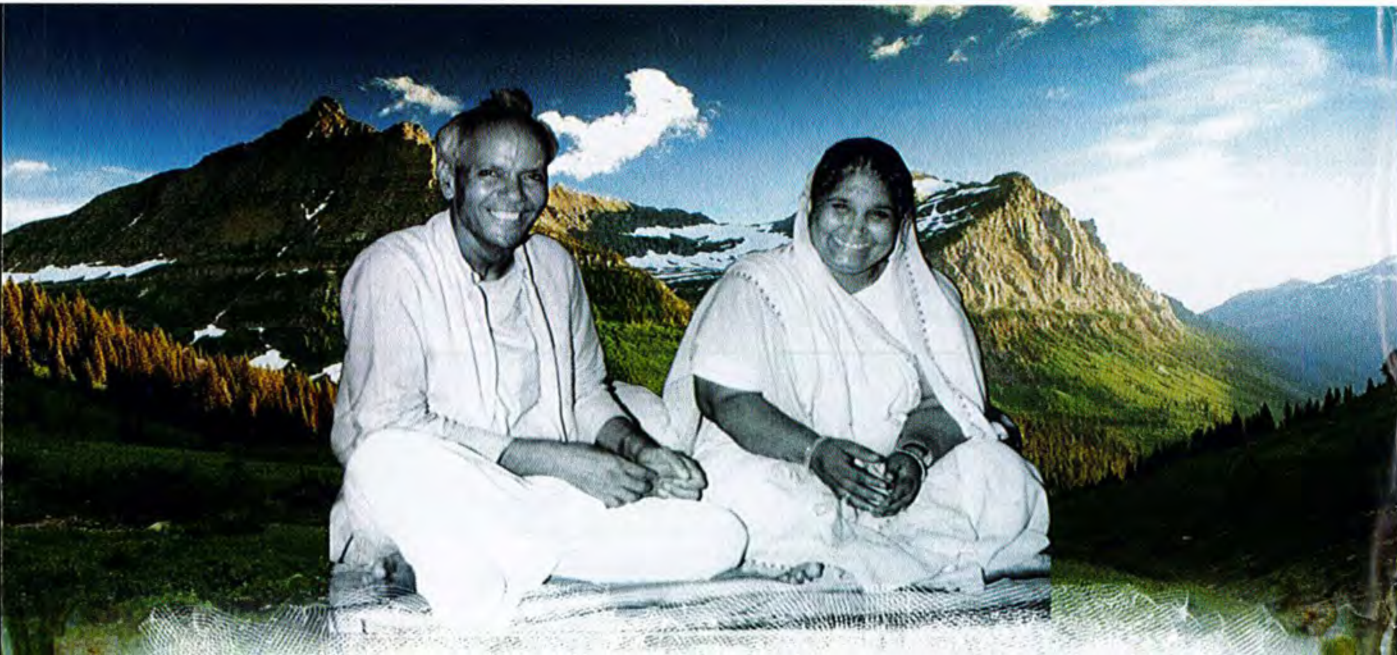
# युग निर्माण योजना

**जनवरी -2025**

₹ 13 – एक प्रति | ₹ 150 – वार्षिक | वर्ष – 61 | अंक – 7



## संस्थापक-संरक्षक

इस पत्रिका में प्रकाशित सभी सामग्री युग निर्माण मिशन, गायत्री परिवार, अखण्ड ज्योति, शांतिकुंज के संस्थापक-संरक्षक, चारों वेद, 108 उपनिषद्, 6 दर्शन, स्मृतियों, 18 पुराणों के भाष्यकार, 3200 पुस्तकों के लेखक, प्रतिबंधित गायत्री यज्ञ को सर्वसुलभ कराने वाले, महान स्वतंत्रता सेनानी राष्ट्रसंत वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा पं० श्रीराम शर्मा आचार्य एवं शक्तिस्वरूपा वंदनीया माता भगवती देवी शर्मा के विचार, साहित्य एवं दर्शन पर आधारित, संपादित है।

## उद्देश्य

* स्वस्थ शरीर
* स्वच्छ मन
* सभ्य समाज
* मनुष्य में देवत्व का उदय
* धरती पर स्वर्ग का अवतरण
* आत्मवत् सर्वभूतेषु
* वसुधैव कुटुंबकम्

## गायत्री तपोभूमि, मथुरा

परमपूज्य गुरुदेव द्वारा 24-24 लाख के चौबीस गायत्री महापुरश्चरण के पश्चात 24 दिन के जल उपवास के बाद प्रथम गायत्री मंदिर की स्थापना, 750 वर्ष पुरानी हिमालय की सिद्ध अखंड अग्नि में नियमित यज्ञ, 2400 तीर्थों की रज एवं जल, अखंड दीप, निरंतर गायत्री-साधना से ऊर्जान्वित सिद्धपीठ, प्रखर प्रज्ञा - सजल श्रद्धा, आधुनिक चिकित्सा सुविधासंपन्न पारमार्थिक चिकित्सालय, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, युग निर्माण विद्यालय, गोशाला। युग निर्माण मिशन के साहित्य का विशाल प्रकाशन-वितरण तंत्र। युग निर्माण योजना (हिंदी), युग शक्ति गायत्री (गुजराती) पत्रिकाओं का प्रकाशन। दिव्य वातावरण में नौ दिवसीय गायत्री- साधना शिविरों का आयोजन (पूर्व अनुमति आवश्यक)।

## युग निर्माण मिशन के प्रमुख संस्थान

* जन्मभूमि आँवलखेड़ा, आगरा * अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा * युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा * श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार * ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान, हरिद्वार * देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार * गायत्री ज्ञानपीठ, अहमदाबाद * देश-विदेश में 4000 से अधिक गायत्री शक्तिपीठ, चेतना केंद्र, प्रज्ञा संस्थान।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्
उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अंतरात्मा में धारण करें । वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे ।

# युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र


संस्थापक / संरक्षक
**वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा**
**पं० श्रीराम शर्मा आचार्य**
एवं
**माता भगवती देवी शर्मा**
संपादक
**ईश्वर शरण पाण्डेय**
सहसंपादक
**सूर्यमणि तिवारी**
**दीनदयाल अमृते**
कार्यालय
**युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट**
गायत्री तपोभूमि, मथुरा
पि० को० 281003
**दूरभाष नंबर**
(0565) 2530115, 2530128, 2530399,
मो० 09927086287, 09927086289
**( इन पर एस.एम.एस. न करें )**

**समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे**
***ई-मेल :***
yugnirman@yugnirmanyojna.org
**जनवरी —2025**
प्रकाशन तिथि : 17.12.2024
**वर्ष : 61 अंक : 07**
वार्षिक शुल्क : 150 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) : 3000 रु०
वार्षिक विदेश : 2200 रु०


## ज्ञान द्वारा भवबंधन से मुक्ति

ज्ञान ही एकमात्र वह प्रकाश है, जिसके आधार पर जीव को अपने वास्तविक स्वरूप की, हित-अनहित की, लाभ-हानि की, बुद्धिमत्ता एवं मूर्खता की वास्तविक जानकारी हो सकती है और वह उन तुच्छ बातों की उपेक्षा करके महान हितसाधन में संलग्न हो सकता है।

इस ज्ञान की प्राप्ति के लिए सबसे प्रथम साधन है—स्वाध्याय। सद्ग्रंथों के माध्यम से सत्पुरुषों की, मनीषियों और ऋषियों की आत्मा हर घड़ी सत्संग करने को प्रस्तुत रहती है। जो महापुरुष स्वर्गवासी हो चुके हैं, दूरस्थ हैं या जिनके पास समय का अभाव रहता है, उनसे प्रत्यक्ष सत्संग नहीं हो सकता। ग्रंथों द्वारा उनका सत्संग, कितनी ही देर तक, किसी भी समय किया जा सकता है। सभी सद्ग्रंथ, जिनमें जीवन की समस्याओं को सतोगुणी दृष्टिकोण के साथ सुलझाया गया है, शास्त्र हैं। वे संस्कृत में ही हों, यह कोई आवश्यक नहीं। ऐसा भी नहीं कि जो कुछ हैं, संस्कृत शास्त्र ही हैं। शास्त्र का अर्थ है—सत्साहित्य।

वे पुस्तकें जो आत्मा को सत् की ओर अग्रसर होने के लिए प्रेरणा देती हैं; ऐसे ग्रंथों का अध्ययन शास्त्राध्ययन कहलाता है। उन्हीं को स्वाध्याय के निमित्त पढ़ने का मनीषियों ने आदेश किया है। महाभारत में लिखा है—

''ज्ञान के समान नेत्र नहीं, सत्य के समान तप नहीं, राग के समान दुःख नहीं और त्याग के समान कोई सुख नहीं।''

*(अखण्ड ज्योति-दिसंबर 1961)*

# अनुक्रमणिका


- ❊ आवरण पृष्ठ—1 1
- ❊ आवरण पृष्ठ—2 2
- ❊ ज्ञान द्वारा भवबंधन से मुक्ति 3
- ❊ **पर्व विशेष**
  विद्या है सच्ची संपत्ति 5
- ❊ **गुरु गोविंद सिंह जयंती पर**
  आदर्श सद्गुरु-गुरु गोविंद सिंह 7
- ❊ प्राकृतिक उपचार से करें,
  यूरिक एसिड नियंत्रित 8
- ❊ **गणतंत्र दिवस पर विशेष**
  राष्ट्रीय कर्त्तव्य मानकर स्वच्छता अपनाइए 11
- ❊ लौकी और कद्दू से स्वास्थ्य-लाभ 13
- ❊ गोमुखासन : विधि और लाभ 16
- ❊ कर्त्तव्यपरायणता 18
- ❊ आत्मीय अनुरोध 19
- ❊ नववर्ष की मंगलकामना 21
- ❊ ज्ञातव्य 25
- ❊ भक्ति-भावना और उसकी गरिमा 27
- ❊ **राष्ट्रीय युवा दिवस पर विशेष**
  युवकों के आदर्श—स्वामी विवेकानंद 30
- ❊ नई पीढ़ी का निर्माण 33
- ❊ दु:ख को अभिशाप न मानिए 36
- ❊ प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर 39
- ❊ **पूज्यवर की लेखनी से**
  पं० श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय
  अमृत कलश 30
- ❊ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण 41
- ❊ नवयुवकों का आह्वान (कविता) 42
- ❊ आवरण पृष्ठ—3 43
- ❊ आवरण पृष्ठ—4 44


## जनवरी-फरवरी, 2025 के पर्व-त्योहार

| | | |
|---|---|---|
| शुक्रवार | 10 जनवरी | पुत्रदा एकादशी |
| रविवार | 12 जनवरी | विवेकानंद जयंती/ युवा दिवस |
| मंगलवार | 14 जनवरी | मकर संक्रांति |
| शुक्रवार | 17 जनवरी | संकष्ट चतुर्थी |
| गुरुवार | 23 जनवरी | नेताजी सुभाष जयंती |
| शनिवार | 25 जनवरी | षट्तिला एकादशी |
| रविवार | 26 जनवरी | गणतंत्र दिवस |
| गुरूवार | 30 जनवरी | शहीद दिवस |
| रविवार | 02 फरवरी | वसंत पंचमी/ पूज्य गुरुदेव बोध दिवस |
| मंगलवार | 04 फरवरी | सूर्य सप्तमी |
| शनिवार | 08 फरवरी | जया एकादशी |
| बुधवार | 12 फरवरी | संत रविदास जयंती |
| सोमवार | 24 फरवरी | विजया एकादशी |
| बुधवार | 26 फरवरी | महाशिवरात्रि |

पर्व विशेष

# विद्या है सच्ची संपत्ति

सच्चा मनुष्य वही है जिसके पास विद्यारूपी धन है। बिना ज्ञान के व्यक्ति अन्य जानवरों के समान निरा पशु ही है। विद्या से ही मनुष्य जीवन सार्थक होता है, क्योंकि वही मनुष्य के आत्मविकास का साधन है। संसार में विद्या से बढ़कर कोई मित्र और अविद्या से बढ़कर कोई शत्रु नहीं है। विद्या के कारण ही मनुष्य समाज, परिवार और जीवन के आनंद, उल्लास, सम्मान आदि का सुख लूटता है और अंत में मोक्ष प्राप्त करता है।

अविद्या या अज्ञान ही सब असफलताओं की जड़ है। जन्म से सब मनुष्य थोड़े-बहुत अंतर के साथ बराबर से होते हैं, पर किसी विशेष क्षेत्र का ज्ञान, शिक्षण और विशेष अध्ययन ही उन्हें दूसरों से आगे बढ़ाता है।

एक विचारक के शब्दों में—"विद्या नवयुवक का सहारा, धनवान का यश और प्रौढ़ व्यक्ति का सुख-साधन होती है। विद्या मिलने से मनुष्य विचारशील, एकाग्रचित्त और परिश्रमी बनता है।"

मनुष्य को परखने की कसौटी उनके पूर्वजों द्वारा कमाया गया धन, संपत्ति या जमीन-जायदाद नहीं है और न रूप-सौंदर्य ही है। विद्या, बुद्धि, सद्ज्ञान, सद्बुद्धि और विवेक के मापदंड से ही मनुष्य के व्यक्तित्व की श्रेष्ठता की परख होती है। सच पूछा जाए तो आदमी की योग्यता, विद्वत्ता और प्रतिभा ही उसके बड़प्पन की कसौटी है।

## विद्यादान एक गुरु का दायित्व

अध्यापन कार्य इसीलिए सबसे कठिन कार्य है। प्राचीनकाल में कोई हर प्रकार से उन्नत चरित्र वाला विद्वान ही शिक्षक बनने का साहस कर सकता था। ऐसे व्यक्ति को शिक्षण का कार्य सौंपा जाता था, जो अक्षरज्ञान के साथ मनुष्य की प्रतिभा विकसित करने में सामर्थ्यवान हो। यह तत्त्व विद्या ही है, जो मनुष्य को श्रेष्ठ बनाती है और ऊँचे स्तर पर पहुँचाती है।

महाराज धृतराष्ट्र को कौरवों तथा पांडवों को शस्त्र-प्रशिक्षण देने के लिए सुयोग्य आचार्य की आवश्यकता थी, किंतु कोई विद्वान राजगुरु उन्हें दिखाई न दिया। अकेले शस्त्र-प्रशिक्षण की बात रही होती तो वह कार्य कोई भी कर सकता था, लेकिन नैतिक स्तर ऊँचा उठाने के लिए चरित्र, सद्ज्ञान, विद्वत्ता और प्रतिभा सभी एक साथ एक ही व्यक्ति में मिलना जरूरी था। एक दिन द्रोणाचार्य भी उनकी सभा में आए। धनुर्विद्या में इतने प्रवीण आचार्य का पांडित्य देखकर महाराज मुग्ध हो गए और उन्होंने समझ लिया कि इनके पास रहकर बालकों के चरित्र का विकास हो सकेगा।

## यह विद्या नहीं, अविद्या है

आधुनिक विद्या का स्वरूप कुछ बदल गया है। उसमें नैतिक शिक्षण और चरित्र-निर्माण के लिए कोई स्थान नहीं है। कोरी बौद्धिक उन्नति की ओर ही प्रयत्न है। विद्यार्थियों का चरित्रबल, कर्मशक्ति, आशा, विश्वास, उत्साह, पौरुष, संयम और सात्त्विकता जाग्रत करने की शक्ति उसमें नहीं है।

जिस विद्या में कर्त्तव्य-शक्ति की प्रेरणा न मिलती हो; स्वतंत्र रूप से विचार करने की बुद्धि न आती हो; परिस्थितियों से टकराने की सामर्थ्य जो न दे सके; वह विद्या निस्तेज है, बिलकुल निष्प्राण है।

आज का युग ऐसी दिखावटी विद्या ही दे रहा है। हमारे असंख्य विद्यार्थी कला, विज्ञान और वाणिज्य की डिग्रियाँ प्राप्त करके निकलते हैं, तो उनमें छल-कपट, धूर्तता, दुश्चरित्रता, फैशनपरस्ती, विलासिता, द्वेष और अहंकार के अतिरिक्त कुछ भी कम ही दिखाई देता है। आज के कलियुगी विद्यार्थियों की करतूतें किससे छिपी हैं ? तनिक-तनिक-सी बातों पर हड़तालें, मार-पीट, लूट-खसोट, झगड़ेबाजी, परीक्षा में नकल, लड़कियों से गंदा मजाक, अशिष्ट शब्दों का प्रयोग, भारी खरच करने की आदत, सिनेमा, सिगरेट और गुटका इत्यादि व्यसन हर कोई देख सकता है। स्वतंत्र चिंतन का उनमें बिलकुल अभाव होता है। विचारों की पराधीनता का नाम अविद्या है। जिस पाठ्यक्रम में ऊपर बताई गई त्रुटियाँ हों, वह अविद्या ही कही जाएगी।

जो ज्ञान मनुष्य के अच्छे संस्कारों को जाग्रत करे, मनुष्य के चरित्र के सर्वोत्तम तत्त्वों को विकसित करे और उसकी उत्तम वृत्तियों को बढ़ाकर उठा दे, वही विद्या माननी चाहिए। जो ज्ञान मनुष्य को स्वाधीन बनाए, साहसी बनाए; विद्या कहलाने का गौरव उसे ही मिल सकता है।

## अध्यात्म का दिव्य प्रकाश

जो ज्ञान मनुष्य को सही दिशा, उन्नति का सही मार्ग और जीवन का सच्चा प्रकाश दिखाता है, उसे अध्यात्म कहते हैं। इस अध्यात्म को जाग्रत करने का काम आपको शुरू से ही करना होगा। विवेक जगाने वाली विद्या न रही तो पतित होना स्वाभाविक ही है। मनुष्य के भीतर जो पशुत्व है, जो गंदगी है, उसे दूर करने का एकमात्र उपाय विद्या की प्रवीणता ही है। जब तक जीवन की दिशा सात्त्विक नहीं हो तो गुण, कर्म और स्वभाव में सत् तत्त्वों का समावेश नहीं होता, मनुष्य की जड़ता और पशुता तब तक दूर नहीं हो सकती। अध्यात्म विद्या सुखी जीवन की प्रमुख आवश्यकता है।

आप मनुष्य की सर्वोत्तम विभूति उस विद्या, उस विद्वत्ता और सद्ज्ञान को अधिकाधिक प्राप्त कीजिए, जिस विद्वत्ता से मनुष्य स्वयं ही अपना योग्य साथी बनता है, जिससे वह अपनी आजीविका कमाता है, जिंदगी सुख और संपन्न बनाता है, उसके लिए सच्ची लगन और गंभीर अध्ययन की आवश्यकता है। विद्या आत्मा की प्यास है। जीवनलक्ष्य की पूर्ति के लिए विद्या की प्रमुख आवश्यकता है। कठोर प्रयत्नों से भी इसे प्राप्त किया जाना चाहिए। ❐

गुरु गोविंद सिंह जयंती पर

# आदर्श सद्गुरु—गुरु गोविंद सिंह

गुरु गोविंद सिंह निविड़ बन में बैठे एकांत चिंतन में लीन थे। उनके मन में देश, समाज, संस्कृति के उत्थान और कल्याण के लिए विचारों की लहरें उठ रही थीं।

तभी गुरु ने देखा यमुना को पार कर उनका एक शिष्य उनकी ही ओर आ रहा है। उस शिष्य का नाम था रघुनाथ। वह निकट आकर गुरु के पास बैठ गया। गुरु ने कहा—''आओ रघु, कैसे आए हो?''

रघुनाथ ने गुरु के चरणों में विनत प्रणाम किया और बोला—''सुना था आप हम भक्तों को छोड़कर एकांत वन में आ गए हैं। सोचा आपकी कुशलक्षेम ही पूछ आऊँ।''

मेरी कुशल क्या जानना है रे रघु!—गुरु ने बड़ी आत्मीयता से संबोधित करते हुए कहा—''कुशल तो मेरे उन बंदों की पूछ जाकर, जो अपना सारा समय और सामर्थ्य ग्रंथ साहिब का संदेश सुनाकर जन चेतना को जाग्रत करने में लगे हैं।''

इतना कहकर गुरु गोविंद सिंह ने अपने पास की रखी रोटियाँ रघुनाथ की ओर करते हुए कहा—''इस निर्जन वन में तो मैं तुम्हारा स्वागत इन्हीं से कर सकता हूँ।''

रघु ने उन्हें देखा और तुरंत कहा—''अरे गुरु जी आप इन सूखे टुकड़ों पर अपना निर्वाह कर रहे हैं।''

सुखे टुकड़े नहीं, ये प्रेम के पक्वान्न हैं, गुरु जी बोले इन्हें एक भाई दे गया था।

''मैं भी आपकी सेवा में एक तुच्छ भेंट अर्पित करता हूँ''—रघु ने कहा और उसने अपने हाथों से दो हीरे जड़े कड़े उतारे तथा गुरु के समक्ष रख दिए। फिर कहा इन्हें स्वीकार कीजिए।''

रघु यह कहकर गर्व से देखने लगा। गुरु ने उसके चेहरे पर आते-जाते भावों को देखा और कड़ों को एक ओर झाड़ी में उपेक्षित दृष्टि से फेंक दिया।

गुरु पुनः चिंतन में लीन हो गए। रघु ने सोचा कि गुरु कम मिलने के कारण उदास हैं। उसने कहा— ''अभी मेरे पास बहुत संपत्ति है। उसे मैं आपको इच्छानुसार दे सकता हूँ।'' गुरु बोले—''मुझे संपत्ति की नहीं, बंदों की जरूरत है, जो पूर्णतया समर्पित होकर समाज के उत्थान में जुट सकें।''

लेकिन संपत्ति से तो अनेकों व्यक्ति प्राप्त किए जा सकते हैं, रघु का स्वर उभरा। गुरु ने कहा—''मुझे नौकर नहीं; देश, समाज, संस्कृति के प्रति पूर्णतया समर्पित व्यक्ति चाहिए जो तमाम विपत्तियों, परेशानियों, कठिनाइयों के बीच भी अविचलित रहकर अपने लक्ष्य हेतु जुटे रह सकें। संपत्ति तो चोर भी दे सकते हैं। किंतु मुझे भावपूर्ण व्यक्ति चाहिए।''

रघुनाथ को यथार्थता का बोध हुआ। वह गुरु के चरणों में गिर पड़ा और बोला—''आपने मुझे भ्रम से उबार लिया, आज से अपनी समूची जिंदगी आपके चरणों में निवेदित करता हूँ।'' ❐

# प्राकृतिक उपचार से करें, यूरिक एसिड नियंत्रित

मूत्राम्ल अर्थात यूरिक एसिड प्राकृतिक आहार-विहार और प्राकृतिक उपचार से बिना किसी पार्श्व दुष्प्रभाव के नियंत्रित करना आसान है। गायत्री तपोभूमि के युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट द्वारा संचालित माँ भगवती प्राकृतिक चिकित्सालय के सप्तदिवसीय शरीर-शोधन शिविर में भाग लेकर भी लाभ पाया जा सकता है। शिविर में भाग लेने वाले शिविरार्थियों की आयु 25 से 65 वर्ष तक की हो तो उन्हें लाभ जल्दी और आशातीत मिलता है। अधिक आयु के लोगों को भी लाभ मिलता है, परंतु धीरे-धीरे मिलता है।

वर्तमान में जीवनशैली में आई विकृतियाँ यूरिक एसिड बढ़ाने में सहायक रही हैं। शिविर में भाग लेने के बाद लगभग छह माह तक घर पर उसी खान-पान, रहन-सहन के नियमों पर चलकर स्वास्थ्यार्थी स्वयं ही पूर्णतः लाभ पा लेता है। शिविर प्रत्येक माह की 1, 11, 21 तारीखों में प्रारंभ होते हैं, इनमें भाग लेने के लिए अग्रिम धनराशि निर्धारित बैंक एकाउंट में आर.टी.जी.एस. या गूगल-पे से भिजवाकर नाम, पता, आयु सहित विवरण, किस शिविर में भाग लेना है यह जानकारी ई-मेल से भिजवा सकते हैं।

**यूरिक एसिड बढ़ने के कारण**

• डेयरी उत्पादों का अधिकाधिक प्रयोग।

• लोहा की अधिकता वाले खाद्य।

• गुरदों की कार्यक्षमता में गड़बड़ी होने के कारण गुरदे यूरिक एसिड (मूत्राम्ल) को बाहर निकालने में अक्षम हो जाने से।

• प्रोटीन पदार्थों का अधिक सेवन करना जैसे—दालें, दूध, रबड़ी, मिठाई, मूँगफली, ड्राई फ्रूट (नट्स) का अधिक सेवन करना।

• आनुवांशिक कारण।

• चाय का सेवन।

• पालक एवं टमाटर, मशरूम, फूलगोभी, ब्रोकोली, मटर में प्यूरिक नामक तत्त्व होता है, जो पचते समय टूटकर यूरिक एसिड के रूप में परिवर्तित होता है। अतः जिन्हें यूरिक एसिड बढ़ने की समस्या है, वे इन सब्जियों को भी खाना बंद कर दें।

• मधुमेह की एलोपैथिक दवाओं का सेवन।

• एलोपैथिक दवाओं का दुष्प्रभाव, जो मूत्र बढ़ाने के लिए ली जाती हैं।

**क्या न करें**

(1) चाय, कॉफी, शराब, तंबाकू, सिगरेट का सेवन न करें। मांसाहार एवं अंडा सेवन न करें।

(2) सफेद चीनी और उससे बनने वाले उत्पाद जैसे—चाकलेट, लालीपाप, गोली, आइसक्रीम का सेवन न करें।

(3) फाइबर रहित खाद्य--नूडल्स (चाउमीन, मैगी, पाश्ता आदि), फास्ट फूड/ जंकफूड, पिज्जा, बरगर, मोमोज आदि का सेवन न करें।

(4) कोल्डड्रिंक्स और बोतल बंद अन्य सभी पेय जिनमें प्रिजर्वेटिह्व पाया जाता है उनसे बचें, जिससे गुरदों को नुकसान न पहुँचें।

(5) गुरदे और यकृत दोनों को स्वस्थ रखना जरूरी है, अत: सभी तले खाद्यों से बचना है।

(6) मैदा, बेसन के सभी व्यंजन और मिठाइयों से बचें जैसे—सोनपपड़ी, बालूशाही, मठरी, कचौड़ी-समोसा, नॉन (कुल्चे)।

**यूरिक एसिड बढ़ने के दुष्प्रभाव**

• यूरिक एसिड का स्तर खून में बढ़ने पर जोड़ों की चिकनाई (साइनोवियल फ्ल्यूड) को सुखाने का कार्य करता है। यूरिक एसिड के कण जोड़ों में जाकर जमा हो जाते हैं तथा जोड़ों से संबंधी विकृतियाँ बढ़ा देते हैं। ये क्रिस्टल्स मोनो सोडियम यूरेट तथा मोनो हाइड्रेट के रूप में जमा होते हैं, जिसके फलस्वरूप संधिवात (आर्थराइटिस), गठिया (गाऊट) आदि वात रोग बढ़ते हैं।

• गुरदों की पथरी की संभावना बढ़ जाती है।

• सभी मांसपेशियों की कार्यक्षमता दुष्प्रभावित होती है।

• कार्डियो वैस्कुलर रोग की संभावना बढ़ती है।

• मधुमेह होने की संभावना बढ़ती है।

• चयापचय संबंधी दोष बढ़ते हैं, जिससे अनेक रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

**यूरिक एसिड कम करने के प्राकृतिक उपाय**

• चंद्रप्रभावटी 2 गोली नित्य भोजन के बाद पानी के साथ सेवन करें।

• 10 ग्राम गोक्षरू चूर्ण (गोखरू) 400 ग्राम पानी में उबालकर औटाएँ, जब 100 ग्राम पानी शेष रहे, तब आग से उतारकर ठंढा पीने योग्य करें और नित्य प्रात: सेवन करें। इससे गुरदे की क्षमता बढ़ेगी, पथरी की संभावना समाप्त होगी तथा पुरुषों को प्रोस्टेट संबंधी कष्ट से बचाव होगा।

• अश्वगंधा, आँवला, हारसिंगार, रास्ना, निर्गुंडी आदि का विधिपूर्वक सेवन करें।

• लौकी और खीरा का रस एक गिलास प्रतिदिन दोपहर के भोजन के ढाई घंटे बाद पिएँ।

• कच्चे आलू का रस 30 एम.एल. पानी मिलाकर नित्य पिएँ।

• हरे धनिया का ताजा रस आधा कप नित्य प्रात: नाश्ते के पूर्व सेवन करें।

• तेजपत्ता 2 ग्राम चूर्ण पानी के साथ सेवन करें।

• 5 ग्राम सूखा धनिया भूनकर 5 ग्राम सौंफ के साथ चबा-चबाकर सेवन करें।

• सलाद नित्य 150-200 ग्राम सेवन करें।

• मौसमानुसार गरमी के दिनों में तोरई, खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूजा, पेठे का रस (सफेद कद्दू का रस), ब्रोकोली, आम, नीबू, संतरा, लौकी तथा सरदी के दिनों में मूली, गाजर, चुकंदर, पपीता, अनार का सेवन कर सकते हैं। नित्य प्रात: आधा नीबू गरम पानी में निचोड़कर सेवन करना लाभप्रद होता है। नीबू वर्ष भर मिलता है।

जिन्हें मधुमेह नहीं है, वे किसमिस, मुनक्का, अंजीर या खजूर का सेवन करें। खजूर को पानी से धोकर तुरंत सेवन कर सकते हैं, परंतु किसमिस, मुनक्का, अंजीर, छुहारों को पानी से धोकर पानी में 8 घंटे भिगोकर पानी सहित सेवन करना चाहिए।

• लौकी का हलुवा, चुकंदर का हलुवा, कद्दू का हलुवा खाएँ।

• हर घंटे में एक गिलास पानी अवश्य पिएँ। (भोजन के एक घंटे पूर्व तथा भोजन के 1 घंटे बाद पानी पिएँ। भोजन के समय पानी न पिएँ)

• जिन्हें मधुमेह नहीं है, वे 2 आलू नित्य भूनकर खाएँ।

एक सप्ताह के प्राकृतिक उपचार में एक दिन इमर्शन बाथ 2 या 3 बार भाप-स्नान, 3 दिन मिट्टी की पट्टी पेट एवं पेड़ू पर तथा 4 दिन पेट एवं पेड़ू की गरम-ठंढी सेंक देकर नित्य एनिमा द्वारा कोष्ठशुद्धि, गरम-ठंढा कटिस्नान, रीढ़-स्नान, सर्वांग मृदा लेपन, संपूर्ण-शरीर की गीली सूती, सूखी ऊनी लपेट (45 मिनट) आदि उपचार से चयापचय की क्रिया में सुधार तथा गुरदों की क्षमता में वृद्धि होती है, मूत्राम्ल कम होने लगता है। यह उपचार निरापद है। इससे जीवनीशक्ति बढ़ती है। शरीर के जैवविष (टाक्सिन्स) उत्सर्जन अंगों से बाहर निकल जाते हैं। अनेक संभावित रोगों से बचाव होता है।

हर स्वस्थ व्यक्ति को भी प्रतिवर्ष सात दिन के लिए शरीर-शुद्धि हेतु उपचार ले लेना चाहिए। ❐

---

**एक अँगरेज युवती ने इटली से एक कीमती घड़ी खरीदी। इंग्लैंड आने पर उसे ज्ञात हुआ कि घड़ी की कीमत कम है। उसे धोखा दिया गया है—ठग लिया गया। युवती ने इटली के तात्कालिक अधिनायक मुसोलिनी को पत्र लिखा, जिसमें ठगी का पूर्ण उल्लेख था। लौटती डाक से ही उसे मुसोलिनी का पत्र मिला जिसमें उक्त धोखा देही के लिए क्षमा प्रार्थना की गई थी। साथ ही क्षति-पूर्ति के पैसे भी मिल गए।**

**इसके पश्चात घड़ी के व्यापारी का पत्र उक्त युवती को प्राप्त हुआ, जिसमें लिखा था अपनी गलती के लिए हम हृदय से क्षमा चाहते हैं। व्यापार में अनीति के कारण हमारी दुकान सीलबंद कर दी गई है। आप सिफारिशी पत्र लिख दें, तभी फिर खुल सकती है। युवती ने पत्र लिख दिया। राष्ट्र का चरित्र ऐसे ही सुरक्षित रखा जाता है।**

---

Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

# शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan को Subscribe करने के लिए क्लिक कीजिये और Bell 🔔 बटन को जरूर दबाएं ताकि आप को नोटिफिकेशन मिलते रहे।

## इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना ।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

https://www.youtube.com/@RishiChintan

आप इन वीडियो को डाउनलोड करके मिशन की गरिमा के अनुरूप प्रयोग कर सकते हैं।

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें “!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

गणतंत्र दिवस पर विशेष

# राष्ट्रीय कर्त्तव्य मानकर स्वच्छता अपनाएँ

हमारे समाज की यह गलत धारणा बन गई है कि सफाई करना एक जाति विशेष का काम है। इसके विपरीत गंदगी फैलाना सबका काम है। तथाकथित सभ्य कहलाने वाले गंदगी से दूर रहना तो चाहते हैं, परंतु गंदगी को दूर करना नहीं चाहते।

अपना घर झाड़-बुहारकर कूड़ा किसी दूसरे के दरवाजे पर डाल आना अथवा सड़क या नाली में डाल देना कुछ शिक्षित और स्वच्छताप्रेमियों के लिए आम बात हो गई है। इससे चाहे अन्य यात्रियों को अथवा मुहल्ले वालों को किसी तरह की परेशानी हो उन्हें क्या? उनका अपना घर तो साफ हो गया। नाली रुककर चाहे सड़न पैदा हो, कीटाणु बढ़ें, सड़क पर चलते यात्री चाहे छिलके पर पैर पड़ने से फिसलकर गिर जाएँ; उन्हें क्या वे तो अपना घर साफ रखेंगे, स्वच्छताप्रेमी जो हैं। रेल अथवा बस में सफर कर रहे हैं, मूँगफली खाई और छिलका वहीं फैला दिया, पान खाया तो पीक वहीं थूक दी। संतरे, केले खाए और छिलका बिखेर दिया। बीड़ी-सिगरेट पी और ठूँठ वहीं फेंक दिए। कहने का तात्पर्य यह कि प्रत्येक जगह अस्वच्छता फैलाना अपना अधिकार समझते हैं,क्योंकि समझते तो यह हैं कि उसकी सफाई करने वाला तो दूसरा आदमी नियुक्त किया गया है।

अनेक लोग फुटपाथ पर बिकने वाले ठेलों से चाट-पकौड़ी खाते हैं और जूठा, पत्ता, कागज आदि वहीं डाल देते हैं। हवा में उड़कर वही राहगीरों के ऊपर पड़ते हैं। किसी का कपड़ा खराब हो जाता है, सड़क गंदी हुई सो अलग। किसी की कार या स्कूटर बिगड़ गया, रास्ते पर ही खोलकर मरम्मत की और कालिख तथा कचरा वहीं छोड़कर शान से गाड़ी पर चलते बने। पीछे किसी यात्री का पैर उसमें पड़ने से गिर गया तो उसके कपड़े या आवश्यक कागजात नष्ट हो गए अथवा कपड़ा रँग गया। लघु-शंका और दीर्घ-शंका निवारण हेतु उपयोगिता कक्ष कौन ढूँढ़े! सड़क के आस-पास निबट लिया।

इसका कारण विचार करने पर यही लगता है कि लोगों में अपने गाँव और शहरों के प्रति अपनत्व की भावना नहीं पाई जाती। वे केवल अपने घर तक ही सीमित रहते हैं। चौखट के बाहर चाहे कितनी भी गंदगी फैली रहे, उन्हें कोई शिकायत नहीं। कई लोग यह सोचते हैं कि सार्वजनिक स्थान तो गंदे रहते ही हैं, फिर हम ही उसमें थोड़ी-सी अस्वच्छता फैला दें तो कौन-सा अंतर पड़ता है? यदि हम सफाई करेंगे भी तो दूसरे आकर पुनः गंदगी फैला देंगे।

गाँवों में लोग अशिक्षा और गरीबी के कारण स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान नहीं दे पाते। परंतु शहरों में अस्वच्छता का एकमात्र कारण नागरिकों की लापरवाही और अपने कर्त्तव्यों के प्रति उदासीनता की भावना ही मुख्य मालूम पड़ती है।

अस्वच्छता से होने वाली प्रत्यक्ष और परोक्ष हानियों से प्रायः सभी परिचित होते हैं, परंतु इसके निवारण की ओर कोई ध्यान नहीं देना चाहता। स्वच्छता के अभाव में हमारा शरीर, मन, वातावरण सारा-का-सारा दूषित हो जाता है। कई व्यक्ति तो गंदी आदतों के कारण अपने शरीर की सफाई भी नहीं कर पाते, जिससे जूएँ पड़ जाना, दाद-खाज होना एवं अन्य अनेक तरह की बीमारी हो जाना साधारण बात हो जाती है।

परोक्ष हानियाँ तो प्रत्यक्ष हानियों से भी अधिक खतरनाक हैं। भारत की प्राचीन मान्यता और संस्कृति से आकर्षित होकर विदेशी लोग यहाँ आने के लिए बहुत उत्सुक रहते हैं। जो यहाँ आने के लिए आकर्षित रहते हैं, उन्हें कल्पना के अनुरूप स्वच्छता न मिलने पर निराशा होती है और देश को विदेशी मुद्रा की एक बड़ी रकम से वंचित रहना पड़ता है।

स्वच्छता रखने हेतु न तो तखती लगाने की आवश्यकता होनी चाहिए और न किसी को मना करने-टोकने की। स्वप्रेरित भावना से जो कार्य हो सकता है, वह दूसरों के कहने से नहीं। लोगों के मन में अस्वच्छता के प्रति अरुचि और स्वच्छता बढ़ाने के लिए प्रेरणा मिले। वे जानें कि पहले स्वयं सफाई प्रारंभ करना उचित है। इसके लिए एक संगठित क्रम भी चलाया जा सकता है। मुहल्ले के कुछ समाजसेवा की भावना वाले युवकों की टोली बना लें तथा एक-एक दिन अलग-अलग मुहल्लों में जाकर सार्वजनिक स्थानों की सफाई किया करें। इससे वहाँ के कुछ भावनाशील लोगों में जाग्रति आएगी। लोगों को स्वयं ही लज्जा होगी कि अन्य लोग जब हमारे मुहल्लों की सफाई कर रहे हैं, तब हमें क्यों न करना चाहिए।

बच्चों में स्वच्छता की आदत प्राथमिक स्तर से ही डालनी अच्छी होती है। उन्हें अपने शरीर, कक्षा, पाठशाला, बगीचा, घर आदि की स्वच्छता का अभ्यस्त बनाना चाहिए। शाला के बच्चों को कुछ टोलियों में बाँटकर, स्वच्छता की स्वस्थ स्पर्द्धा कायम की जा सकती है। कुछ मात्रा में इसके लिए अंक निर्धारित कर देने से वे अधिक आकर्षित हो सकते हैं। इससे दोहरा लाभ होता है। सफाई तो होती ही है साथ ही कूड़े का सदुपयोग भी हो जाता है।

इधर-उधर फैला कूड़ा अस्वच्छता उत्पन्न करता है, उसे एकत्र कर सड़ाया जाए तो इससे बहुत अच्छी खाद बन सकती है। इस खाद के प्रयोग से भूमि की उर्वरा शक्ति बहुत अंशों में बढ़ जाती है, क्योंकि यही उसका वास्तविक खाद्य है। वैज्ञानिकों के अनुसार कूड़ा हमारे आहार-का-आहार है। अतः उसे एकत्रित कर सड़ाएँ तथा काम में लाएँ।

जहाँ-तहाँ फलों और सब्जियों के छिलके तथा गुठलियाँ लोग प्रायः यत्र-तत्र बिखेर देते हैं। यह आभास ही नहीं होता कि ये खाद बनाकर हमारे लिए उपयोगी भी हो सकते हैं।

अस्वच्छता अपनाने से जहाँ अपार हानि होती है, वहीं स्वच्छता अपनाने से अनेक लाभ भी होते हैं। अपनी आदतों को सुधारकर स्वच्छता से मिलने वाले लाभ प्राप्त करना, हमारा लक्ष्य होना वांछनीय है।

यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा प्रेरित स्वच्छता आंदोलन, जन-जन का आंदोलन बन रहा है। गुटका, पान खाकर यहाँ-वहाँ थूककर दीवारों को, फर्श को, रोड़ को, सार्वजनिक स्थल को गंदा करने की बुरी आदत पर बड़ा अर्थदंड भी लगाया जाए। ❐

# लौकी और कद्दू से स्वास्थ्य-लाभ

लौकी को गुजराती भाषा में दूधी, भोपला तथा हिंदी में लौकी, मीठी तुंबी, रामतरोई, घीया आदि नामों से जाना जाता है।

लौकी स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहद उपयोगी है। लौकी का जूस, सलाद तथा हरी सब्जी के रूप में उपयोग होता है। क्षारीय खाद्य होने के कारण शारीरिक स्वास्थ्य रक्षण में इसकी अहम भूमिका है। अम्लता को दूर करती है। लौकी का रायता भी स्वाद एवं स्वास्थ्यकारक होता है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, जल, विटामिन 'बी' तथा आयरन, कैल्सियम, फास्फोरस आदि खनिज लवण पाए जाते हैं। लौकी मेधावर्द्धक, हृदय के लिए हितकारक, निद्राकारक, कफ निस्सारक है। यह ज्वरनाशक, दाहनाशक, गर्भ को पोषण देने तथा खाँसी, टी.बी., रक्तपित्त इत्यादि में लाभदायक है। मस्तिष्क की दुर्बलता तथा उन्माद, अनिद्रा, इत्यादि मनोरोगों में इसका प्रयोग लाभकारी है।

सामान्यतौर पर दूर्बलता दूर करने के लिए यह पौष्टिक रसायन की तरह उपयोगी है।

**सावधानी**—लौकी को काटकर, चखकर देखें यदि स्वाद कड़ुआ हो तो इसका सेवन नहीं करना चाहिए। कड़ुए स्वाद वाली लौकी अत्यंत हानिप्रद होती है। लौकी का स्वाद मीठा होना चाहिए।

**मात्रा**—(1) लौकी का स्वरस 50 से 125 ग्राम।

(2) लौकी के पत्तों का रस 10 से 25 ग्राम।

(3)लौकी के बीजों का चूर्ण 3 से 6 ग्राम।

**उपयोग—पीलिया में**—(1) लौकी के पत्तों का रस 20 ग्राम में 20 ग्राम मिसरी मिलाकर 3 बार सेवन कराने से पित्त दोष का शमन होता है।

(2) लौकी को कंडे की आग में भूनकर उसका रस निकालें। 100 ग्राम रस में स्वादानुसार मिसरी घोलकर पीने से यकृत (लिवर) संबंधी रोगों का निवारण होता है। कम-से-कम यह प्रयोग 21 दिनों तक अवश्य करें।

चाय, मिर्च-मसालों तथा तले खाद्य पदार्थों से परहेज रखना चाहिए। फलों का रस, दही तथा फलों का सेवन करन लाभप्रद होता है।

• **खूनी बवासीर में**—लौकी के छिलकों को छाया में सुखाकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन 5 ग्राम चूर्ण पानी के साथ सेवन करने से लाभ होता है। गरम मसाला तथा गरम तासीर के खाद्यों का सेवन न करें।

• **अम्लपित्त में**—अम्लपित्त के रोगियों को प्रतिदिन 100 ग्राम लौकी का रस पिलाने से लाभ होता है। मिर्च, मसाले तथा सफेद नमक से परहेज रखें। सादा-सुपाच्य, सात्त्विक आहार ग्रहण करने से पूर्ण लाभ होता है।

• **नकसीर में**—लौकी की बिना मिर्च की उबली सब्जी नित्य सेवन करने से रक्तपित्त का शमन होता है। नाक से रक्तस्राव होने का रोग दूर होता है। सफेद नमक के स्थान पर सेंधानमक खाएँ।

• **हाथ-पैरों के तलवों में जलन होने पर**—लौकी काटकर हाथ-पैरों के तलवों पर मलने से जलन दूर होती है। स्थायी लाभ के लिए बिना मिर्च-मसालों से बनी लौकी की उबली सब्जी मात्र सेंधानमक, जीरा, धनिया और हलदी डालकर बनाएँ तथा चोकरयुक्त आटे की रोटी या दलिया के साथ इस सब्जी का सेवन नित्य करने से पूर्ण लाभ होता है।

• **अस्थमा में**—लौकी को आग में भूनकर उसका 200 ग्राम रस नित्य प्रात: 2 माह तक पिलाने से लाभ होता है।

• **संधिवात ( आर्थराइटिस ) में**—रक्त में यूरिक एसिड बढ़ने से यह रोग होता है। लौकी का रस 125 ग्राम एवं बराबर पानी मिलाकर नित्य पीने से तथा लौकी की सब्जी का सेवन करने से लाभ होता है। लौकी को पीसकर संधिस्थल पर लेप कर धूप में बैठने से संधियों का दरद मिटता है।

• **मुँहासे तथा झाँइयाँ**—लौकी के छिलकों को पीसकर पेस्ट बनाकर नित्य चेहरे पर लेप लगाएँ। एक-डेढ़ घंटे तक लेप लगा रहने दें, तत्पश्चात ठंढे पानी से धो लें। यह प्रयोग 15-20 दिनों तक नित्य करें।

• **उन्माद, पागलपन एवं सिरदरद में**—

(1) लौकी के फल की सफेद मज्जा को मस्तक तथा सिर पर लेप करने से लाभ होता है।

(2) लौकी का रस निकालकर खाली पेट एक कप दो बार पिलाने से लाभ होता है। 40 दिनों तक यह प्रयोग नित्य करें। पथ्य के रूप में अमरूद, पपीता, सेव, मुनक्का और अंजीर खिलाएँ। 8-10 मुनक्का और 4-5 अंजीर 8-10 घंटा पानी में भिगोकर सेवन कराना चाहिए तथा उसका पानी भी पी लेना चाहिए।

**हृदय रोग में ( उच्च रक्तचाप तथा हार्टब्लाकेज )**—नए अनुसंधानों में पाया है कि लौकी का रस सेवन कराने से हार्टब्लाकेज में लाभ होता है। लाखों रोगी इसका लाभ ले रहे हैं।

**विधि**—(1) मीठे स्वाद वाली लौकी को अच्छी तरह पानी से धो लें।

(2) अब लौकी को कसकर ग्राइंडर में या सिल-बट्टे पर पीस लें तथा सफेद सूती स्वच्छ कपड़े में रखकर रस निचोड़ लें।

(3) इस रस में 11 पत्ते तुलसी के तथा 7 पत्ते पुदीने के पीसकर मिला लें।

(4) निचोड़े हुए रस की मात्रा 125 ग्राम होनी चाहिए। 125 ग्राम पानी मिलाने से यह मात्रा 250 ग्राम हो जाती है। इस रस में 4-5 काली मिर्च पीसकर तथा 2 ग्राम सेंधानमक भी मिला देना चाहिए। यह एक मात्रा हुई।

उपरोक्तानुसार दिन में 3 बार चार-चार घंटे के अंतर से प्रात: खाली पेट, दोपहर भोजन के आधा घंटे पूर्व सेवन करना चाहिए।

**अन्य सावधानियाँ**—(1) जो भी औषधियाँ पहले से सेवन कर रहे हैं, उन्हें बंद न करें।

(2) तले हुए खाद्य पदार्थों से परहेज रखें।

(3) बिना मलाई का गाय का दूध या सोयाबीन का दूध पीना उत्तम है।

(4) तेल व घी का प्रयोग बंद रखें।

(5) सुबह-शाम क्षमतानुसार टहलना चाहिए।

(6) प्रात:काल उठते ही एक गिलास पानी में आधा नीबू निचोड़कर लेना चाहिए।

(7) अर्जुन चूर्ण की चाय बनाकर उसमें चीनी के स्थान पर देशी खाँड़ मिलाकर पीना चाहिए।

(8) सफेद नमक, सफेद चीनी से परहेज आवश्यक है। ये अम्लीय खाद्य हैं।

(9) सलाद, हरे शाक-सब्जी तथा ताजे फलों का रस या फलों का सेवन करना चाहिए। खीरा, ककड़ी, तरबूज, गाजर, उत्तम हैं।

(10) तनाव, चिंता त्यागकर प्रसन्नचित्त रहने का प्रयास करें, नित्य ध्यान करें। प्राणायामों में भ्रामरी, शीतली, शीतकारी तथा अनुलोम-विलोम अपनाएँ। प्राणायाम धीरे-धीरे ही करना चाहिए।

(11) अलसी के 30 ग्राम बीज सेंककर खाना चाहिए। यह एक दिन की मात्रा ही है।

## कद्दू (काशीफल) के गुण-दोष

कद्दू पित्तकारक, वातकारक, पौष्टिक, प्यास (तृषा) मिटाने वाला होता है। वात एवं कफ प्रकृति के लोगों को कम मात्रा में सेवन करना चाहिए। कद्दू के बीज विषनाशक तथा कृमिनाशक होते हैं। कद्दू में पाया जाने वाला कैरीटोनॉइड नामक तत्त्व कैंसर एवं हृदय रोग से बचाता है। कद्दू में पाया जाने वाला विटामिन 'ए' नेत्रज्योति बढ़ाता है। रतौंधी में भी कद्दू लाभदायक होता है। कद्दू में ट्रिप्टोफैन होता है, जो अनिद्रा दूर करता है। सेरोटोनिन भी होता है, जिससे मानसिक तनाव दूर होता है। कद्दू में विटामिन—ए, बी-1, बी-2, बी-6 तथा विटामिन-डी, विटामिन-ई भी पाया जाता है। बीटा केरोटिन तथा एंटिआक्सीडेंट्स भी काफी मात्रा में होते हैं। कॉपर, आयरन, फास्फोरस इत्यादि खनिज लवण भी होते हैं।

## उपयोग

• **सुजाक एवं मूत्र संबंधी रोगों में—** कद्दू का बीज चूर्ण 4 ग्राम लेकर पीस लें तथा पिसी हुई मिसरी के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

• **दिमागी गरमी, सिरदरद और उन्माद में—**500 ग्राम कद्दू के फल को काटकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें तथा थोड़ी-सी इमली और देशी खाँड़ स्वाद के अनुसार तथा 2 छोटी इलायची पीसकर आग पर पकाकर, मसलकर, छानकर ठंढा होने दें। यह स्वादिष्ट पेय पीने से दिमागी गरमी मिटाकर उन्माद को नष्ट करता है। इसे नियमित पिएँ। यह पेय ठंढा करके पीना चाहिए।

**कद्दू के ताजे जूस के अनेक लाभ—** कद्दू का ताजा जूस आधा कप नित्य पीने से किडनी की पथरी, दिल का दौरा, लिवर की कमजोरी, किडनी के रोग, अनिद्रा, बाल झड़ना उच्च रक्तचाप, अल्सर, गैस, मधुमेह इत्यादि रोगों में लाभप्रद है। ❐

---

**किसी राजा से एक महात्मा ने पूछा—"अगर तू रेगिस्तान में प्यास से व्याकुल हो और पानी वाला तुझसे आधा राज्य माँगे तो देगा या नहीं।" राजा ने उत्तर दिया—"अवश्य दूँगा।" फिर पूछा—"यदि तू बीमार हो, अथवा यह पानी पीकर तेरा पेशाब बंद हो जाए और पेट फूल जाए, हकीम भी आधा राज्य माँगे तो तू देगा?" राजा ने उत्तर दिया—"जरूर दूँगा।" इस पर महात्मा जी ने कहा—"ऐसी क्षणिक राज्य, संपत्ति पर घमंड न करो, जो एक लोटे पानी के लिए और फिर दवा के लिए बिक जाए।"**

# गोमुखासन विधि और लाभ

धरती पर दोनों पैर इस प्रकार रखें कि पीठ के दोनों ओर बगल में एड़ियाँ लगाकर शरीर को सीधा (मेरुदंड एवं सिर) रखते हुए गौ के मुख के समान ऊँचा करके बैठने के आसन को गोमुखासन कहा गया है।

**आसन विधि**—(1) सर्वप्रथम जमीन पर बैठकर दोनों पैरों को फैला लें।

(2) अब दाहिने पैर को मोड़कर इस प्रकार रखें कि एड़ी नितंब के बाईं ओर से स्पर्श करती रहे।

(3) अब दूसरा पैर (बायाँ पैर) मोड़कर इस प्रकार रखें कि नितंब के दाईं ओर एड़ी स्पर्श करती रहे।

(4) दोनों एड़ियाँ शरीर के बगल में रहेंगी।

(5) दोनों घुटने एकदूसरे के ऊपर रखना चाहिए।

(6) दाहिना पैर नीचे है, बायाँ पैर ऊपर है। जो पैर ऊपर होता है, उसी तरफ के हाथ को उठाकर कान से केहुनी सटाकर पीठ की ओर रीढ़ पर हथेलियों को रखें। अर्थात बायाँ हाथ बाएँ कंधे पर से पीछे ले जाना है।

(7) अब दाहिना हाथ पीठ के पीछे ले जाकर दोनों हाथों की उँगलियों को एकदूसरे में बाँध लेना है।

(8) मेरुदंड सीधा रखिए। सिर को थोड़ा पीछे की ओर उठाकर रखें।

(9) दृष्टि नासिका के अग्रभाग पर स्थिर कीजिए।

(10) जितनी देर आप सुविधाजनक महसूस कर रह सकते हैं, उतनी देर रुकें या 1-2 मिनट का समय निर्धारित कर सकते हैं।

(11) अब दूसरी बार पैरों की स्थिति और हाथ की स्थिति विपरीत कर लें। जो पैर ऊपर था वह अब नीचे होगा। जो हाथ ऊपर था वह नीचे से पीठ की ओर जाएगा।

(12) इस आसन में यह ध्यान रखना है कि जो पैर ऊपर रहता है, उसी तरफ का हाथ ऊपर से पीठ के पीछे जाना चाहिए।

(13) श्वसन-क्रिया सामान्य रूप से चलती रहेगी।

(14) प्रतिदिन 10 मिनट यह आसन कर सकते हैं।

(15) दमा श्वसन संबंधी रोगियों को इस आसन के समय पेट से श्वसन-क्रिया चलाना चाहिए।

**विशेष टिप्पणी**—यह आसन सभी कर सकते हैं। किसी भी रोग में इस आसन को वर्जित नहीं किया गया है।

**गोमुखासन के लाभ**—

(1) फेफड़ों को सशक्त बनाता है। श्वसन तंत्र (फेफड़ों) से संबंधित रोगों दमा, ब्रोंकाइटिस इत्यादि को दूर करने में प्रभावी आसन है।

(2) पुरुषों के अंडकोश की वृद्धि के रोग में लाभप्रद होता है।

(3) महिलाओं के गर्भाशय की मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायक होता है। गर्भाशय का ढीलापन दूर करता है।

(4) स्नायु संस्थान को बल देता है।

(5) दमा के रोगियों को इस आसन के समय श्वास लेकर पेट फुलाना चाहिए तथा श्वास निकालते समय पेट को संकुचित (अंदर) करना चाहिए। इससे श्वास लेने में कठिनाई नहीं होगी।

(6) रीढ़ के ऊपरी भाग में दरद, गरदन के दरद, अकड़न में यह प्रभावशाली आसन है।

(7) यह आसन पैरों की मांसपेशियों को सशक्त और लचीला बनाने में सहायक है। मांसपेशियों का कड़ापन दूर होता है।

(8) दोनों किडनी को स्वस्थ रखने में भी प्रभावी आसन है।

(9) कंधों की जकड़न प्रायः उन लोगों को अधिक होती है, जो पठन-लेखन या कंप्यूटर संबंधी कार्य लगातार करते हैं; ऐसे लोगों के लिए यह आसन नित्य करने से इस रोग से बचावकारी सिद्ध होगा। वर्तमान कंप्यूटर युग में यह आसन अधिकांश लोगों के लिए यदि दैनिक दिनचर्या में शामिल कर लिया जाए तो वरदान साबित होगा। 'करें योग रहें नीरोग' का सूत्र जन-जन को अपनाना ही होगा। ऋषियों के दिए ज्ञान को व्यावहारिक जीवन में उतारकर ही सुखी-संतोषी जीवन संभव है। ❒

---

**अमीचंद नामक एक प्रसिद्ध व्यक्ति महर्षि दयानंद के पास गाना गाने जाया करता था। दयानंद को उस व्यक्ति से अत्यंत आत्मीयता हो चुकी थी। एक दिन समाज के सभ्य लोगों ने उसके आचरण के विषय में महर्षि से शिकायत की। महर्षि ने विस्तार से पता लगाया सच पाया। दूसरे दिन जब अमीचंद गाना गाकर उठने ही वाला था कि महर्षि ने कहा—"प्यारे दोस्त! तुम्हारा गला तो कोयल का है, परंतु आचरण कौवे के समान है।" अमीचंद की इतनी-सी बात हृदय को चुभने के समान लगी। उसने संकल्प लिया कि अब महर्षि देव से मिलूँगा, तो अच्छा बनकर। दूसरे दिन से ही उसने कार्यालय में रिश्वत लेना बंद कर दिया। बहुत समय से त्यागी हुई पत्नी को पुनः बुला लिया। नशा आदि का भी सेवन करना बंद कर दिया। तब ऋषि चरणों में जाकर मस्तक झुकाया। अमीचंद की पत्नी तो ऋषि के अद्‌भुत कर्तृत्व पर मुग्ध थी तथा अपना नया जन्म अनुभव कर रही थी।**

---

# कर्त्तव्यपरायणता

उलझी केशराशि समेटी और उन्हें वेणी से गूँथते हुए परिचारिका बोली—"भंते! तुमने सुना नहीं गौतमी ने प्रव्रज्या ली है, उन्होंने अर्हत भी प्राप्त कर लिया और अब उन्होंने भिक्षुणी संघ स्थापित किया है। उनका विचार है कि पुरुषों के समान ही महिलाएँ भी साधनाएँ करें और स्वर्ग तथा मुक्ति का अधिकार प्राप्त करें। पूर्णा, धीरा, उपशया, मुक्ता, तिष्या तथा भद्रा आदि ने तो प्रव्रज्याएँ ग्रहण भी कर लीं, अब वे योग-साधनाएँ कर रही हैं।"

फिर एक क्षण मौन रहकर परिचारिका ने पुनः कहना प्रारंभ किया—"भंते! आपके भ्राता कौशल राज प्रसेनजित स्वयं भी गौतमी की योग-साधना से बहुत प्रभावित हैं; वे कई बार वेलुवन में उनके दर्शन कर चुके हैं। मैंने उन्हें देवमाता से कई बार गंभीर एकांत वार्त्ता करते देखा है और यह भी सुना है कि गौतमी चाहती है कि राजघरानों की कन्याएँ आगे आएँ और धर्म को जीवन की मूल आवश्यकता प्रदर्शित करने का नेतृत्व करें। कहीं उनका संकेत आपकी ओर तो नहीं है।"

वेणी बँध चुकी थी। सुमना ने खड़े होते हुए कहा—"विद्या! आत्मोद्धार मनुष्य जीवन का प्रधान लक्ष्य और मूल आवश्यकता है, फिर इन दिनों जबकि धर्मतंत्र विकृत हो चुका है, सामाजिक मर्यादाएँ टूट रही हैं, लोगों के जीवन में कषाय-कल्मष बढ़ते जा रहे हैं। महिलाएँ भी इस महान अभियान में हाथ बँटाती हैं तो यह अच्छी बात होगी, किंतु मैं यह नहीं चाहती कि कोई सांसारिक कर्त्तव्यों की उपेक्षा करके मुक्ति को प्राप्त हो। ऐसी मुक्ति मेरी दृष्टि में बंधन से बढ़कर है। बौद्ध धर्म और भगवान बुद्ध के प्रति मेरे अंतःकरण में अपार आदर है, पर आश्रम धर्म की वैज्ञानिकता को मैं छोड़ नहीं सकती। आवेश में ग्रहण की गईं प्रव्रज्याएँ किसी दिन भोगवृत्ति का प्रदूषण न फैलाने लगें; ऐसी मुझे पूरी आशंका है, इसलिए मैं चाहती हूँ कि साधना तो सभी करें, पर ब्रह्मचर्य, गृहस्थाश्रम और वानप्रस्थ के चरण पूरे करते हुए ही मुक्ति की ओर बढ़ा जाए।"

सुमना यह कह ही रही थी कि वहाँ आ पहुँचे प्रसेनजित। उन्होंने कहा—"तू ठीक कहती है सुमना! मैंने तेरी बातें सुन ली हैं और उनकी यथार्थता भी समझ ली, मेरी ओर से निश्चिंत रह, मैं तुझे अभी प्रव्रज्या के लिए प्रेरित नहीं करूँगा।"

सुमना अपने माता-पिता की सेवा में लग गई। कौटुंबिक उत्तरदायित्वों को भी साधना मानकर उसने अपने कर्त्तव्यों का पालन किया। वृद्धावस्था आने पर उसने प्रव्रज्या ग्रहण की और दीर्घकालीन तप के बाद भी जो लाभ अन्य भिक्षु-भिक्षुणियाँ नहीं ले पाई थीं, वह उसने थोड़े ही समय में प्राप्त कर लिया। ❐

आत्मीय अनुरोध

# देव संस्कृति दिग्विजय अभियान-सफल हो रहा है।

आंग्लवर्ष 2025 शुरू हो रहा है। इस वर्ष की प्रथम पत्रिका आपके अवलोकनार्थ प्रस्तुत है। पिछले वर्ष पत्रिका-प्रचारकों के 5 शिविर यहाँ लगे। इनमें जोन, उपजोन और जिला समन्वयकों को भी आमंत्रित किया गया। प्रतिभागियों ने इस प्रयोग की प्रशंसा की और कहा कि 'यह सही समय पर उठाया गया सही कदम है।' कइयों के लिए तो यह पहला अवसर था, जब उन्हें एक अतिमहत्त्वपूर्ण विषय पर चिंतन करने तथा चर्चा करने का अवसर केंद्र ने दिया। सभी ने पत्रिकाओं के पाठकों की संख्या दोगुनी करने के संकल्प लिए।

कुछ ने कहा कि अब तक वे अँगरेजों के नव वर्ष को समारोहपूर्वक मनाने में अनावश्यक समय और साधन बरबाद करते थे। अब वे इस शक्ति को स्वाध्याय करने और कराने में लगाएँगे। पत्रिकाओं का स्वाध्याय करके जो ज्ञान प्राप्त होगा, उसे वे लोगों से साझा करेंगे और स्वाध्याय हेतु प्रेरणा देंगे। गुरुदेव ने जिस निष्ठा के साथ नियमित लेखन करके ईश्वरीय ज्ञान को पत्रिकाओं और पुस्तकों के रूप में तैयार करके हमारे कल्याणार्थ दिया है, हम झोला-पुस्तकालय तथा स्वाध्याय मंडलों के द्वारा उस ज्ञान को जन-सुलभ कराएँगे।

**इस सदी का चौथाई भाग समाप्त होने को है**

सन् 2025 के अंत तक इक्कीसवीं सदी का चौथाई भाग समाप्त होने को है। इसे हम चुनौती के रूप में ले रहे हैं। इस वर्ष हम गायत्री परिजन पूरी ताकत लगाकर गुरुदेव के विचारों को घर-घर पहुँचाएँगे। "इक्कीसवीं सदी नारी सदी"-"इक्कीसवीं सदी उज्ज्वल भविष्य" परमपूज्य की अतिमहत्त्वपूर्ण भविष्यवाणियाँ हैं। इसके लिए उन्होंने बीसवीं सदी में ही सारे वैचारिक-उन्नत किस्म के बीज तैयार कर दिए। आशा है कि अंग-अवयव उनके द्वारा तैयार किए खेतों में इन बीजों को हर ऋतु में बोकर अच्छी फसल काटेंगे। वे और उनकी संतानें निहाल होंगी और सुखी रहेंगी। परिजनों ने उनकी इच्छानुसार श्रम किए और इस वर्ष और अधिक सक्रिय होंगे। इस विषय पर हम सभी परिजन गंभीर रूप से चिंतन करेंगे और अच्छे-से-अच्छे परिणाम को हस्तगत करने के लिए हर संभव उपाय करेंगे। आशा की जाती है कि सभी शिष्य गुरुदेव की उम्मीदों पर खरे उतरेंगे और उनकी कसौटी पर खरे उतरेंगे।

अगले माह 2 फरवरी, 2025 को वसंत पंचमी है, जिसे उ. प्र., बिहार, झारखंड, बंगाल, असम, उड़ीसा आदि प्रांतों में काफी बड़े स्तर पर सरस्वती पूजा के रूप में मनाया जाता है। सभी गायत्री परिजनों से प्रेमपूर्वक आग्रह एवं अपेक्षा है कि वे 2025 के वसंत पर्व से पत्रिकाओं तथा पुस्तकों के प्रचार-प्रसार में अपनी पूरी

ताकत लगा देंगे और वंदनीया माताजी तथा अखंड दीपक के जन्मशताब्दी वर्ष, 2026 के वसंत पर्व तक अपनी उपलब्धियों की पुष्पांजलि गुरुसत्ता को समर्पित करेंगे।

**पुस्तक मेले**

पिछले वर्ष इस दिशा में अच्छी प्रगति हुई। कार्यकर्त्ताओं में उत्साहप्रत्यक्ष दिखा। युवावर्ग युगसाहित्य पढ़ने में पहले से अधिक रुचि ले रहा है। यज्ञों में पुस्तक मेलों के लिए बजट निर्धारित हो रहे हैं। इन्हें सफल बनाने के लिए कार्यकर्त्ताओं की आपूर्ति में कोई कठिनाई नहीं आ रही है। गुरुदेव द्वारा संकल्पित हर कार्य पूरा हुआ है, यह भी पूरा होगा और गायत्री तपोभूमि पूज्यवर रचित पुस्तकों को प्रकाशित करने में समर्थ होगा। यहाँ संपन्न हो रहे शिविरों तथा क्षेत्रों में पत्रिकाओं—पुस्तकों के प्रचार-प्रसार के लिए यहाँ की टोलियाँ जो क्षेत्रों में जा रही हैं, उससे यहाँ आने वाले आगंतुकों की संख्या में भी बढ़ोतरी हो रही है। उनके लिए स्थानाभाव न हो, उसे ध्यान में रखकर नए कमरों का निर्माण हो रहा है।

**गायत्री और यज्ञ से**
**देव संस्कृति दिग्विजय अभियान**

सर्वविदित है कि परमपूज्य गुरुदेव ने अपने गुरु के आदेशानुसार 24-24 लाख गायत्री महामंत्र के चौबीस महापुरश्चरण पूरे किए और सन् 1953 में गायत्री तपोभूमि में माँ गायत्री की प्राण-प्रतिष्ठा के समय एक सौ आठ कुंडीय गायत्री महायज्ञ में पूर्णाहुति संपन्न की। इसके बाद नरमेध यज्ञ, सहस्रकुंडीय यज्ञ आदि के द्वारा अपने द्वारा तैयार किए गए साधकों के जप की पूर्णाहुति संपन्न कराई। इन बड़े-बड़े कार्यक्रमों से साधकों की समर्थता का विकास तो हुआ ही, गायत्री परिवार का भी विस्तार हुआ।

गुरुदेव ने कहा—यज्ञ पिता गायत्री माता। अर्थात गायत्री मंत्र-जप द्वारा हमें माता का दिया हुआ नया जन्म मिलता है तो यज्ञ द्वारा पोषण और संरक्षण प्राप्त होता है। साधना का बीज फूले-फले इसके लिए जप द्वारा उसकी पर्याप्त जुताई आवश्यक होती है। जप के द्वारा व्यक्ति को अपने भीतर झाँकने का अभ्यास करना होता है, जिससे वह अंतरंग में छिपे अपने कषाय-कल्मषों को पहचानता है। उन्हें नष्ट करने, निकाल बाहर फेंकने की योजना बनाता है। जप एक आध्यात्मिक व्यायाम है, एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसका हमारे मानसिक और बौद्धिक क्षेत्र पर सुनिश्चित प्रभाव पड़ता है। उससे अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

आजकल यज्ञ आंदोलन पूरे देश में चमत्कार उत्पन्न कर रहा है। काफ़ी बड़ा गायत्रीसाधकों का जनसमूह एक स्थान पर एकत्रित हो रहा है। कहा गया है "संघे शक्ति: कलौ युगे।" गायत्री और यज्ञ के समन्वय से हम संघबद्ध हो रहे हैं। पूर्व में देवासुर संग्राम में असुर जीतते और देवता हारते हुए दिखाई देते थे; पर आज उलटे को उलटकर सीधा करने का क्रम चल पड़ा है। देव संस्कृति दिग्विजय अभियान सफल होता स्पष्ट दिखाई दे रहा है। ❐

Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

# शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan को Subscribe करने के लिए क्लिक कीजिये और Bell 🔔 बटन को जरूर दबाएं ताकि आप को नोटिफिकेशन मिलते रहे।

## इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

**https://www.youtube.com/@RishiChintan**

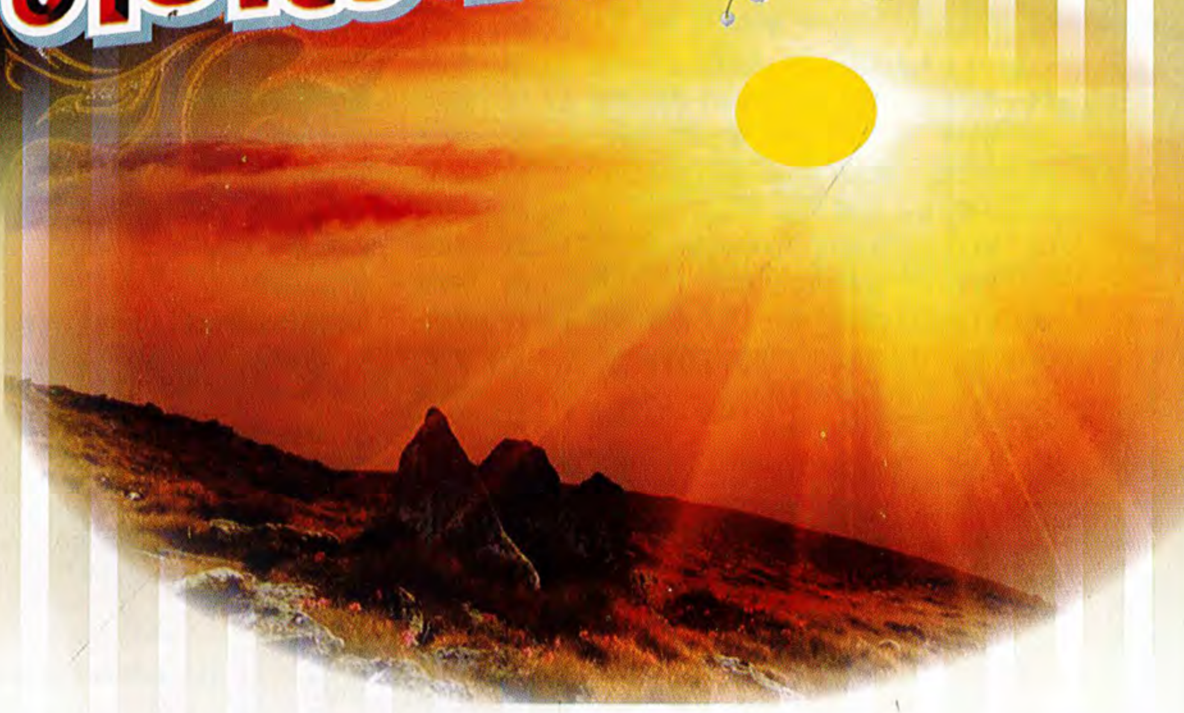
आप इन वीडियो को डाउनलोड करके मिशन की गरिमा के अनुरूप प्रयोग कर सकते हैं।

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें "!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

# नववर्ष की मंगलकामना



**वेदमाता, देवमाता, विश्वमाता माँ गायत्री हम सबको सद्बुद्धि प्रदान करें। हम सब मिलकर सन्मार्ग पर चलते हुए धरती पर स्वर्ग की कल्पना को साकार करने में सतत प्रयत्नशील रहें।**

❋ अखण्ड ज्योति संस्थान<br>मथुरा

❋ युग निर्माण योजना<br>मथुरा

❋ शांतिकुंज<br>हरिद्वार

# प्रमुख पर्व-त्योहार– 2025

| | | |
|---|---|---|
| 12 | जनवरी | विवेकानंद जयंती/ राष्ट्रीय युवा दिवस |
| 14 | जनवरी | मकर संक्रांति/प्रयाग शाही स्नान |
| 23 | जनवरी | नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती |
| 26 | जनवरी | गणतंत्र दिवस |
| 30 | जनवरी | शहीद दिवस |
| 02 | फरवरी | वसंत पंचमी/बोधदिवस |
| 12 | फरवरी | संत रविदास जयंती |
| 26 | फरवरी | महाशिवरात्रि |
| 01 | मार्च | रामकृष्ण परमहंस जयंती/ फुलरिया दूज |
| 13 | मार्च | होलिका दहन |
| 14 | मार्च | होली, धूलिवंदन |
| 30 | मार्च | नवरात्रारंभ/संवत्सरारंभ |
| 31 | मार्च | ईदुलफित्र* |
| 06 | अप्रैल | श्रीराम नवमी |
| 10 | अप्रैल | महावीर स्वामी जयंती |
| 12 | अप्रैल | हनुमज्जयंती/चैत्र पूर्णिमा |
| 14 | अप्रैल | आंबेडकर जयंती |
| 29 | अप्रैल | परशुराम जयंती |
| 30 | अप्रैल | अक्षय तृतीया |
| 12 | मई | बुद्ध पूर्णिमा |
| 27 | मई | वट सावित्री व्रत |
| 29 | मई | महाराणा प्रताप जयंती |
| 05 | जून | गायत्री जयंती/गंगा दशहरा/ महाप्रयाण दिवस पूज्य गुरुदेव |
| 06 | जून | निर्जला एकादशी व्रत |
| 07 | जून | ईदुज्जुहा* |
| 11 | जून | कबीर जयंती/ज्येष्ठ पूर्णिमा |
| 27 | जून | रथयात्रा/मोहर्रम* |
| 06 | जुलाई | देवशयनी एकादशी व्रत |
| 10 | जुलाई | गुरु पूर्णिमा(व्यास पूर्णिमा) |
| 09 | अगस्त | रक्षाबंधन |
| 15 | अगस्त | स्वतंत्रता दिवस/श्रीकृष्ण जन्माष्टमी'स्मा.' |
| 16 | अगस्त | श्रीकृष्ण जन्माष्टमी 'वै.' |
| 27 | अगस्त | गणेश चतुर्थी |
| 28 | अगस्त | ऋषि पंचमी |
| 29 | अगस्त | बलदेव छठ (देवछठ) |
| 31 | अगस्त | राधाष्टमी |
| 04 | सितंबर | वामन जयंती |
| 07 | सितंबर | महालयारंभ/महाप्रयाण दिवस वं. माताजी |
| 11 | सितंबर | माता भगवती देवी शर्मा जयंती |
| 19 | सितंबर | पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जयंती |
| 21 | सितंबर | पितृमोक्ष अमावस्या |
| 22 | सितंबर | शारदीय नवरात्रारंभ |
| 02 | अक्टूबर | विजयादशमी/गांधी-शास्त्री जयंती |
| 06 | अक्टूबर | शरद पूर्णिमा |
| 07 | अक्टूबर | वाल्मीकि जयंती |
| 10 | अक्टूबर | करवा चौथ |
| 19 | अक्टूबर | धन्वंतरि जयंती/धनतेरस |
| 20 | अक्टूबर | रूप चतुर्दशी |
| 21 | अक्टूबर | दीपावली |
| 22 | अक्टूबर | गोवर्धन पूजा/अन्नकूट |
| 23 | अक्टूबर | भाईदूज/यमद्वितीया |
| 27 | अक्टूबर | सूर्य षष्ठी |
| 31 | अक्टूबर | अक्षय नवमी |
| 02 | नवंबर | देव प्रबोधिनी एकादशी/देवठान |
| 05 | नवंबर | गुरु नानक जयंती/देव दीपावली |
| 14 | नवंबर | बाल दिवस |
| 01 | दिसंबर | गीता जयंती/मोक्षदा एकादशी |
| 04 | दिसंबर | दत्तात्रेय जयंती |
| 25 | दिसंबर | क्रिसमस |

*चंद्रदर्शन के अनुसार परिवर्तनीय

# मंगलवर्ष- 2025

## जनवरी

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

## फरवरी

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

## मार्च

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | 31 | | | | | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## अप्रैल

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

## मई

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 01 | 02 | 03 |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## जून

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

## जुलाई

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

## अगस्त

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | | | | | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## सितंबर

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

## अक्टूबर

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

## नवंबर

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | | | | | | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## दिसंबर

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

# शुभकामना

**वैश्वदेवीं वर्चस आ रभध्वं शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः।**
**अतिक्रामन्तो दुरिता पदानि शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम॥**

— अथर्व० 12/2/28

*हमारे विचार सदैव शुद्ध वं पवित्र रहें। हम दूसरों को भी कुमार्ग से बचाकर सन्मार्ग की ओर ले जाएँ, ताकि सभी मिलकर पूर्ण आयुष्य प्राप्त करें।*

# ज्ञातव्य

## पत्रिका रजिस्टर्ड मँगाएँ

डाक-अव्यवस्था के कारण प्राय: बिना रजिस्ट्री वाली (एकल एवं 30 से कम) युग निर्माण योजना पत्रिका सदस्यों को न मिलने की शिकायत बनी रहती है। अत: सदस्यों की सुविधा के लिए रुपये 240/-वार्षिक (20/-प्रतिमाह) रजिस्ट्री शुल्क अतिरिक्त भेजने पर पत्रिकाएँ रजिस्टर्ड डाक से भेजने की व्यवस्था जनवरी, 2025 से प्रारंभ की जा रही है।

जो सदस्य इस सुविधा का लाभ उठाना चाहें, वे अपना पूरा नाम, पता, सदस्यता क्रमांक, मोबाइल नंबर सहित रुपये 240/- (20/-मासिक) पत्रिका शुल्क से अतिरिक्त भेजकर सूचना अवश्य दें। यह सुविधा एक पत्रिका मँगाने वाले वार्षिक सदस्य, बीसवर्षीय आजीवन सदस्य एवं 2 से 29 तक इकट्ठी पत्रिकाएँ मँगाने वालों के लिए उपलब्ध है।

30 और इससे अधिक पत्रिकाओं को पहले से ही रजिस्टर्ड डाक से भेजने की व्यवस्था है। उपर्युक्त व्यवस्था 1 से 29 तक की पत्रिकाओं के लिए है।

## नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

**( कार्यक्रम प्रात:काल से ही प्रारंभ होंगे, अत: एक दिन पूर्व पधारें )**

गायत्री माता के प्रथम गायत्री मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा सन् 1953 में गुरुदेव की 24वर्षीय साधना की पूर्णाहुति के रूप में हुई। 1958 में प्रथम सहस्रकुंडीय यज्ञ यहीं संपन्न हुआ। 2400 तीर्थों का जल, रज, अखंड अग्नि एवं 2400 करोड़ हस्तलिखित गायत्री महामंत्र यहाँ स्थापित हैं। अत: यह पावनस्थली 2400 तीर्थों का प्रतिनिधित्व करती है। यहाँ युग-परिवर्तन महापुरश्चरण के अंतर्गत संचालित 9 दिवसीय अनुष्ठान साधना में भाग लेना हर किसी के लिए सौभाग्य की बात है। परिजन इस आगामी शिविर में सादर आमंत्रित हैं।

| फरवरी, 2025 | मार्च, 2025 | मार्च-अप्रैल, 2025 | अप्रैल, 2025 |
|---|---|---|---|
| 20 से 28 | 3 से 11<br>18 से 26 | चैत्र नवरात्र 30 मार्च से 7 अप्रैल | 20 से 28 |

तीसरी मंजिल पर आवास की व्यवस्था है। अतिवृद्ध, बीमार परिजन न आएँ; अन्यथा आवास की व्यवस्था सुनिश्चित नहीं हो सकेगी। अपना संपूर्ण विवरण—नाम, पता, व्यवसाय, फोन नं., आधार, जन्मदिन सहित आवेदन करें। **कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।**

कई तथाकथित भक्तजनों की पूजा परिचर्या की कसौटी यह बनती है कि प्रथम भगवान के दर्शन हों। दर्शन होने पर यह पता चलेगा कि उनके ऊपर हमारी बातों का—पूजा, प्रतिष्ठा का प्रभाव हुआ या नहीं? जब एक बार दर्शन हो गए तो समझना चाहिए कि घनिष्ठता पक्की हो गई। अब बार-बार भी वैसा होता रह सकता है। तब किसी मौके पर अपनी आकांक्षा का प्रकटीकरण जोर देकर इतने आग्रहपूर्वक भी किया जा सकता है कि उसकी पूर्ति के लिए उन्हें बाध्य किया जा सके। वे चाहते हैं कि इष्टदेव की जैसी भी प्रतिमा उनके मनःक्षेत्र में चढ़ी है, वही साकार बनकर सामने आ खड़ी हुआ करे।

समझा जाना चाहिए कि व्यापक शक्तियों का कोई आकार नहीं होता। पवन सर्वव्यापी है, इसलिए उसके प्रभाव का परिचय पेड़ों के पत्ते हिलते हुए देखकर किया जा सकता है, पर ऐसा अवसर कभी, कदाचित् ही आता है कि भगवान स्वरूप धारण करके पेड़ के पास पहुँचें और उसकी डालियाँ हिलावें। निराकार को साकार रूप में चक्षुओं से देख सकना कठिन है। अंतरात्मा में उसका दर्शन श्रद्धा, प्रज्ञा और निष्ठा की अभिवृद्धि के रूप में ही जाना जा सकता है। आकार बनाकर प्रकट होने पर वे एकांगी रह जाते हैं। जब एक स्थान पर रहने वाला कलेवर बनाएँ तो यह कठिनाई खड़ी होती है कि सारे संसार की व्यवस्था कौन चलाएगा? एकदेशीय सत्ता तो अपने निकटवर्ती क्षेत्र को ही प्रभावित कर सकती है। एक ही दृश्य या कृत्य में संलग्न हो सकती है, उसका सर्वव्यापी या सुविस्तृत होना कठिन है।

कर्मफल का सिद्धांत अकाट्य है। बुराई का दुष्परिणाम और अच्छाई का सत्परिणाम मिलना ही चाहिए। यदि यह उपक्रम ठीक चल रहा हो तो किसी को यह भ्रम नहीं होना चाहिए कि परमेश्वर न्याय और व्यवस्था के रूप में हर जगह विद्यमान नहीं है। उसके अस्तित्व का बोध चर्मचक्षुओं से नहीं, वरन उसकी क्रिया-पद्धति को देखकर किया जा सकता है।

ईश्वर हमारे अनुरोध के अनुसार अपनी कर्मफल व्यवस्था बनाता है, यह सोचना व्यर्थ है। अनेक भक्तजन यदि ऐसी ही खींच-तान करते रहें तो उनकी इच्छा का मरजी का विधान बनाते रहना पड़ेगा। तब यह संभव न हो सकेगा कि अपने निर्धारित नीति-नियमों का परिपालन उसके लिए संभव हो सके। नियमों का व्यतिक्रम चल पड़े तो फिर समझना चाहिए कि स्रष्टा को अपने नियम और मर्यादाओं को परित्याग करने के लिए कहा जा रहा है। ऐसी आशा-अपेक्षा तो किसी नौकर अथवा चापलूस से ही की जा सकती है। हमें यह आशा नहीं करनी चाहिए कि जो हम कर सकते हैं, उसे न करके सीधे भगवान को ही बार-बार पुकारें और उसी आधार पर अपनी इच्छित कष्ट-कठिनाइयों की निवृत्ति कर लिया करें।

भक्ति का तात्पर्य है—'प्यार'। सच्चे प्यार में देने की ही उत्कंठा होती है। लेने की आकांक्षा के लिए उत्कंठा मन में उठती ही नहीं। यदि भक्ति सच्ची है तो साधक की एकमात्र इच्छा यही रहती है कि किसी प्रकार भगवान के काम आऊँ। किस प्रकार उसके उद्यान में शोभायमान फूल की तरह खिलूँ। संस्थापक का गौरव बढ़ाऊँ। भक्त की स्वयं की कोई कामना नहीं

रही है और न ही वे जिस-तिस पूर्ति के लिए पूजा-प्रार्थना ही करते हैं। प्रभु के विश्व उद्यान को अधिक सुंदर और समुन्नत बनाने की भावना यदि खिल उठे और लोक-मंगल के निमित्त प्रस्तुत करते हुए वह अपने व्यक्तित्व को इस कदर निखारे कि वह अपने आप को नियंता की तरह आत्मशोधन और परमार्थ परिपालन में निरंतर निरत करता रहे। यदि ऐसा बन पड़े तो समझना चाहिए कि भक्ति का स्तर सही है। अस्तु उसकी पूर्ति में भी किसी प्रकार का संदेह नहीं। स्वर्ग, मुक्ति, सिद्धि, चमत्कार दिखाने या ईश्वर को बुला लेने का मनोरथ भक्ति नहीं है। उसमें तो भक्ति और स्रष्टा का स्तर भी गिरता है। हमें भक्त और भक्ति की गौरव-गरिमा समझनी चाहिए और समझने के उपरांत उसे सही रूप में ही कार्यान्वित करना चाहिए। ❐

**लोक-मंगल का कार्य वानप्रस्थ लेकर सभी को करना चाहिए। एक न्यायप्रिय राजा साधु वेश में अपनी प्रजा की खैर-खबर लेने निकला। जब कभी वह जनता के दु:ख-दरद को सुनने निकलता, तो किसी अंगरक्षक या मंत्री को साथ में नहीं लेता था और न राज्य के अधिकारियों को किसी प्रकार की सूचना देता। कितने ही व्यक्तियों से संपर्क करते हुए वह एक बगीचे में पहुँचा। वहाँ एक वृद्ध माली नया पौधा लगा रहा था। उसे देखकर राजा ने पूछा—"यह तो अखरोट जैसा पौधा मालूम पड़ता है।" हाँ! हाँ! भैया, तुम्हारा अनुमान ठीक है। माली का उत्तर था। "अखरोट तो बीस-बाईस वर्षों में फलता है, तब तक क्या इस पौधे के फल खाने के लिए बैठे रहोगे।" माली ने उत्तर दिया—"बात यह है कि हमारे बाप-दादा ने इस बगीचे को लगाया था। खून-पसीना एक करके इसको सींचा, देख-भाल की और फल हम लोगों ने खाए। अब हमारा भी तो यह कर्त्तव्य है कि कुछ वृक्ष दूसरों के लिए लगा दें। अपने खाने के लिए पेड़ लगाना, तो स्वार्थ की बात होगी। मैं यह नहीं सोच रहा हूँ कि आज इस पौधे की क्या उपयोगिता है ? यह भी भविष्य में दूसरों को फल प्रदान करे, बस यही इच्छा है।"**

# युवकों के आदर्श–स्वामी विवेकानंद

स्वामी विवेकानंद नवशिक्षा प्राप्त स्वाधीन विचार वाले, तर्कसंगत प्रवृत्ति के व्यक्ति थे। श्री रामकृष्ण परमहंस से परिचय होने से पूर्व वे बहुतकुछ अनीश्वरवादी विचारधारा से अनुप्राणित थे, पर जब परमहंस देव ने उनको ईश्वर और आध्यात्मिकता पर विश्वास करा दिया तो वे '**आत्मवत् सर्वभूतेषु**' सिद्धांत के अनुसार समाजसेवा और परोपकार में संलग्न हो गए।

स्वामी जी की चेतना ने सदा ही भारत देश के युवाओं के हृदय में बोध के तार झंकृत किए हैं। श्री अरविंद, नेताजी सुभाष चंद्र बोस, महात्मा गांधी, जवाहरलाल नेहरू—ये सभी अपनी युवावस्था में स्वामी जी की वैचारिक-आध्यात्मिक चेतना से प्रेरित-प्रभावित रहे हैं। स्थिति आज भी वही है। प्रत्येक आदर्शनिष्ठ युवा के प्रेरणास्रोत और कोई नहीं, स्वामी विवेकानंद हैं। उनका सुंदर मुख हमें आकर्षित भी करता है और प्रेरित भी। उनका सिंह के समान साहस व निर्भय भाव, उनकी आँखों में ज्ञान की गहराई के साथ दिखाई देता है।

स्वामी जी की वाणी और हृदय में अशिक्षित, पददलित व गरीब मनुष्यों के प्रति अपार प्रेम भी है और पीड़ा भी। उनके स्वरों में सिंह का गर्जन भी है और मधुर संगीत का प्रवाह भी। उनके हृदय से उत्पन्न हुए स्वरों को जो आज विविध पुस्तकों के पृष्ठों में अंकित हैं; यदि हम पढ़ें तो हमें ऐसा अनुभव होता है मानो स्वामी विवेकानंद अपने मन की बात, अपने हृदय की पीड़ा हमारे सामने रख रहे हैं। उनकी वाणी से ऐसा लगता है कि उनके हृदय में भारत देश की युवा पीढ़ी के प्रति असीम प्रेम है और दृढ़ विश्वास भी। संभवतः इसीलिए उनका प्रत्येक शब्द युवा पीढ़ी के लिए ध्वनित हुआ है। युवा पीढ़ी के लिए उनका स्नेह और विश्वास ही नवयुवकों के लिए प्रेरक शक्ति का कार्य करता है। नवयुवकों पर उनकी बातों का प्रभाव भी विद्युत-तरंगों के समान पड़ता है। स्वामी जी की यह बात उन्हीं के जीवन की भाँति बहुआयामी है।

आज जब कोई युवक अपने लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु परिश्रम करता है और यदि वह असफल हो जाता है, तो उसका मन टूट जाता है। हताशा का अंधकार उसे घेर लेता है, फिर व्यक्ति या तो आत्महत्या का निर्णय ले लेता है अथवा फिर समझौतावादी बन जाता है। ऐसे में युवकों के लिए स्वामी विवेकानंद आशावादी तथा संघर्ष के स्वरों में एक मधुर गीत के समान कुछ पंक्तियाँ अपने एक भाषण में इस प्रकार कहते हैं—**"असफलता तो जीवन का सौंदर्य है। यदि तुम हजार बार भी असफल हुए हो, तो एक बार फिर सफल होने का प्रयत्न करो।"**

युवकों के प्रति अपनी इस वाणी से घोर निराशा के अंधकार में भी आशा की किरण के साथ वह उन्हें जीवन-संग्राम में डटकर संघर्ष करने की ओर प्रेरित करते हैं। उनका ही जीवन सौंदर्यमय है, जिनके जीवन में निरंतर संघर्ष है। मानव जीवन का संग्राम एक ऐसा युद्ध है, जो हथियार से नहीं जीता जा सकता। वह तो मनुष्य के भीतर छिपी शक्ति को प्रकट करके ही जीता जा सकता है। इसीलिए तो स्वामी जी सिंह गर्जन करते हुए कहते हैं—"यह ध्रुव सत्य है कि शक्ति ही जीवन है और दुर्बलता ही मृत्यु है। शक्ति ही अनंत सुख है, चिरंतन और शाश्वत जीवन है और दुर्बलता ही मृत्यु है। दुर्बल व्यक्ति के लिए न तो इस जगत् में और न ही किसी दूसरे लोक में कोई स्थान है। दुर्बलता ही हमें सभी प्रकार की गुलामी की ओर ले जाती है। दुर्बलता ही शारीरिक व मानसिक रूप से निरंतर तनाव का कारण है। वह दुर्बलता ही मानव की देह की ही नहीं, चेतना की भी मृत्यु समान है। इसीलिए मैं कहता हूँ कि दुर्बलों एवं कायरों की आवश्यकता नहीं है। मुझे चाहिए ऐसे नवयुवक, जिनके स्नायु लोहे के बने हों और मांसपेशियाँ फौलाद की बनी हों तथा जिनकी वृत्ति लोभ और स्वार्थ की सीमाओं के बाहर हो।"

वह अपनी दिव्य वाणी से युवाओं को चेताते हैं कि ध्यान रहे—जब मनुष्य के भीतर शक्ति का संचार होता है, तो वह अपनी सभी असफलताओं को सफलता में परिवर्तित कर लेता है। उस शक्ति के अभाव में मृत हुआ जीवन पुन: जीवित हो जीवन के संघर्ष में उतर पड़ता है। आत्मशक्ति से भरा व्यक्ति असफलता को धूल के समान झटककर फेंक देता है और सिंह-गर्जन कर निस्स्वार्थ बन अपने जीवन को विस्तारित करता है।

स्वामी जी नवयुवकों में संवेदना का भाव-प्रवाह प्रवाहित करने के लिए कहते हैं—"बच्चो! तुम्हारे हृदय में सबसे लिए दरद हो। गरीब, मूर्ख, पददलित मनुष्यों के दु:ख को तुम अनुभव करो। संवेदना से तुम्हारे हृदय का स्पंदन बढ़ जाए, मस्तिष्क चकराने लगे, तुम्हें ऐसा प्रतीत हो कि तुम पागल तो नहीं हो रहे हो, फिर ईश्वर के चरणों में अपना हृदय खोल दो, तभी शक्ति, सहायता और अदम्य उत्साह तुम्हें मिल जाएगा। आज मैं तुम्हें भी अपने जीवन का मूलमंत्र बताता हूँ, वह यह है कि प्रयत्न करते रहो, जब तुम्हें अपने चारों ओर अंधकार-ही-अंधकार दीखता हो, तब भी मैं कहता हूँ कि प्रयत्न करते रहो। किसी भी परिस्थिति में तुम हारो मत, बस, प्रयत्न करते रहो। तुम्हें तुम्हारा लक्ष्य ही मिलेगा। इसमें तनिक भी संदेह नहीं।"

12 जनवरी, 1863 ई० को जन्मी दिव्य चेतना ने जो देह धारण की थी, वह आज भले ही न हो, पर उनकी चेतनता आज भी उतनी प्रखर एवं तेजस्वी है। यदि हम चाहें तो आज भी अपने हृदय में उन्हें प्रखरता एवं तेजस्विता के रूप में खोज सकते हैं। यह सुनिश्चित तथ्य है कि स्वामी जी के विचारों को अपनाकर आज भी उन्हें पाया जा सकता है। वे अपने विचारों के रूप में उपस्थित रहकर आज भी और अभी भी भारत देश के युवाओं को प्रेरित, परिवर्तित एवं रूपांतरित करने के लिए व्याकुल हैं।

स्वामी विवेकानंद के जीवन आदर्शों से उन साधु-संयासियों तथा धर्म गुरुओं को भी शिक्षा ग्रहण करना चाहिए, जो अपने कार्य शिष्यों को केवल जबानी उपदेश सुना देना और उनसे प्राप्त भेंट-दक्षिणा द्वारा आराम का जीवन जीना ही अभीष्ट समझते हैं। यदि भारत देश के लाखों साधु-संतों में हजार साधु-संत भी स्वामी जी के पदचिह्नों पर चल पड़ें तो भारत अपनी प्राचीन गौरव-गरिमा को पुनः प्राप्त कर सकता है। आज की परम आवश्यकता भी यही है। स्वामी विवेकानंद जी ने हमारी युवा पीढ़ी के लिए जो सेवा-संस्कार और सद्ज्ञान के सम्मिलित जीवन का आदर्श रखा है, वह अत्यंत श्रेष्ठतापूर्ण है, उसे अपनाया ही जाना चाहिए। भारत आज पुनः विश्वगुरु बनने की ओर अग्रसर है, ऐसे में स्वामी जी के विचार युवा जगत् के लिए प्रेरक प्रकाशस्तंभ का कार्य कर सकते हैं। जिनके आलोक में लक्ष्य तक पहुँचना सुनिश्चित है। ❐

---

*वैकुंठ में बड़ी भीड़ थी। महाविष्णु आसन पर विराजमान, सभी प्राणियों को त्रैलोक्य की संपदा वितरित कर रहे थे। उन्होंने संकल्प किया था कि आज किसी को खाली हाथ नहीं जाने देंगे। धन-रत्न, पुत्र-पौत्र, स्वास्थ्य-सुख, वैभव-विलास माँगने वालों का ताँता नहीं टूट रहा था। महाविष्णु उदारतापूर्वक सबकी इच्छा पूरी कर रहे थे। वैकुंठ का कोश रिक्त होते देख महालक्ष्मी दौड़कर आईं और पति का हाथ पकड़कर बोलीं—''यदि इसी प्रकार आप मुक्त भाव से संपदा लुटाते रहे तो वैकुंठ में कुछ भी शेष न रहेगा। तब हम क्या करेंगे ?'' महाविष्णु मंद-मंद हँसे और बोले—''देवि! मैंने सारी संपदा तो अभी नहीं दे दी। एक संपदा ऐसी है, जिसे नर, किन्नर, गंधर्व, विद्याधर एवं असुर में से किसी ने भी नहीं माँगा है।''*

*''कौन-सी संपदा ?''—महालक्ष्मी पूछ बैठीं।*

*''वह संपदा है शांति—उसे कोई नहीं माँगता। ये प्राणी भूल गए हैं कि शांति के बिना कोई भी संपदा पास नहीं रह सकेगी। उन्होंने जो माँगा, वह मैंने उन्हें दे दिया। अपने लिए मैंने मात्र शांति की निधि सुरक्षित रख ली है।'' जो भगवान पर विश्वास नहीं करते भौतिक भोग ही चाहते हैं, ऐसे व्यक्ति न शांति माँगते हैं और न उन्हें दी जा सकती है।''*

# नई पीढ़ी का निर्माण

माँ बनने जा रही स्त्री के निकट संपर्क में रहने वाले लोग ही ऐसा वातावरण निर्मित, करें, जिसमें गर्भिणी प्रसन्न, उत्साहित, आदर्श और स्निग्ध स्वभाव की बनी रहे।

शरीर पर विशेष भार पड़ने से उन दिनों महिलाएँ विशेष संवेदनशील हो जाया करती हैं। वैसे भी स्त्रियाँ पुरुषों की अपेक्षा अधिक भावुक होती हैं। इसलिए परिजनों को उन दिनों विशेष रूप से यह सावधानी रखनी चाहिए कि गर्भवती स्त्री परिवार की समस्याओं, स्वजनों के संबंध तथा अन्य घटनाओं के कारण खिन्न न हों। इसके लिए यही किया जा सकता है कि ऐसी बातों की सूचना और चर्चा गर्भिणी से न की जाए, जो मन में क्लेश उत्पन्न करें।

सर्वाधिक निकट आत्मीय होने के कारण पति से तो वे और भी खुली होती हैं, इसलिए यह काम पति अच्छी तरह आसानी से कर सकता है। घर के और भी सदस्य अपना पारिवारिक दायित्व समझकर इस दिशा में सचेष्ट रहें तो बड़ा ही अच्छा है।

जीवनभर स्त्री को अपने पति का अनन्य प्रेम और सहयोग तो अपेक्षित है ही। यह क्रम सामान्य गति से चलता रहता है, परंतु उन दिनों जब गृहिणी माँ बनने वाली होती है, पति के दुलार और प्रेम की आकांक्षा और अधिक जाग्रत होती है। लेकिन सामान्य घरों में पति को गर्भिणी की ओर से निरपेक्ष तथा उदासीन ही देखा गया है। इस काल में कुछ कारणों से पुरुष पत्नी पर इतना ध्यान नहीं देते, वे विपरीत और नीरस व्यवहार भी करने लगते हैं। कारण चाहे जो भी हो, यह अनुचित और गर्भिणी तथा भावी संतान के लिए परिणाम में हितकर नहीं होता है।

विशेष रूप से पति गृह-व्यवस्था में भी पत्नी का हाथ बँटाकर अपना दायित्व पूरा करें। किसी भी प्रकार दुराव-छिपाव न रखकर सभी कार्यों को पत्नी के परामर्श से संपन्न करें। उसकी आवश्यकताओं, रुचियों और इच्छाओं को पूरा करने, तृप्त रहने के लिए विशेष रूप से प्रयत्नशील रहें।

गर्भवती के प्रति परिजनों को भी सहयोग और सहानुभूति से भरी व्यवहार-नीति अपनानी चाहिए। घर की अन्य महिला सदस्याएँ किसी कारण से गर्भवती के प्रति ईर्ष्यालु हो सकती हैं। प्रयत्न यह किया जाए कि इस मनोभूमि की स्त्रियाँ भी अपने कलहपूर्ण दुर्व्यवहार को कम-से-कम उस अवधि के लिए तो पूर्णतया रोक दें। ससुराल में विशेष रूप से सास-बहू, ननद-भौजाई और देवरानी-जेठानी के परस्पर संबंधों की खेदपूर्ण स्थिति इस काल में गंभीर रूप से हानिकारक होती है। संभवतया इन्हीं कारणों से

# दुःख को अभिशाप न मानिए

मानव मन बड़ा संवेदनशील है। वह जहाँ प्रकृति के सौंदर्य को देखकर प्रसन्न हो उठता है, वहीं सांसारिक क्लेशों से विक्षुब्ध भी हो जाता है तथा सोचता है कि स्रष्टा की इस अनुपम कृति में दुःखों का प्रादुर्भाव कहाँ से हो गया? अनेकों व्यक्ति इसका समाधान अपनी बुद्धि के अनुसार जन्म-जन्मांतरों से संबंध जोड़ते हुए प्रस्तुत करते हैं। प्रचलित मान्यताएँ भी यही हैं कि पूर्वजन्मों के संचित सुकर्म-दुष्कर्म ही बाद के जीवन में सुख-दुःख की परिस्थितियों का सृजन करते हैं। भाव-अभाव, सांसारिक सुख-दुःख एवं उपलब्धियाँ-कमियों के विषय में यह तथ्य पूर्णतः सत्य है।

पौराणिक मान्यता है कि कर्मफल देने वाले देवता के यहाँ भाग्य की पुस्तक में सभी मनुष्यों के कर्म लिखे जाते हैं। इसी से स्वर्ग-नरक का निर्धारण होता है। परंतु इससे भी अधिक मान्यता ऐसे सिद्धांत की है, जिसके अनुसार प्रत्येक कर्म का फल किसी-न-किसी प्रकार का संचित संस्कार बनाता है और मनुष्य का भावी जीवन उसी संस्कार के अनुरूप होता है। समाज में अगणित पापी सुखी जीवन व्यतीत करते दीखते हैं तो कई धर्मात्मा कष्ट सहते हुए दृष्टिगोचर होते हैं। कर्मों की यह शृंखला यदि यहीं समाप्त हो गई होती तो बड़ा अन्याय होता। इसीलिए पुनर्जन्म और कर्मफल का अन्योन्याश्रय संबंध माना गया है। इसी संसार में सुख और दुःख की अनुभूति ही नरक और स्वर्ग है। जो मनुष्य को अपने कर्मानुसार सृष्टि की नियम-व्यवस्था के अधीन प्राप्त होते हैं।

सृष्टि के जिन तत्त्वों से भौतिक शरीर का संबंध है, उसी के साथ दुःख के तत्त्व सुख के साथ ही आ जुड़े हैं। वस्तुतः अपूर्णता का दूसरा नाम ही दुःख है।

समस्त मनुष्यों के अंतःकरण में यही अनुभूति गंभीर रूप से विद्यमान होने से मनुष्य दुःख की ही पूजा करता आया है, आराम की नहीं। महापुरुषों का उज्ज्वल इतिहास साक्षी है कि उनका विकास, व्यक्तित्व का परिष्कार एवं उत्थान दुःखों के बीच ही हुआ है। उसमें पलकर-बढ़कर ही वे दृढ़ता-महानता जैसे गुण उपार्जित कर सके, जिससे समाज को नई दिशा मिली। सदुद्देश्य के लिए दुःख की सहज स्वीकृति ही साधना है। वही तपस्या भी है। तप के कारण जो कष्ट मिलता है, वह यों दुःख जैसा प्रतीत होता है, किंतु उसमें असमर्थ की आँखों से टपकने वाली कातरता नहीं है। यह तो रुद्र तेज से उद्दीप्त आलोक है, ताप है, गति है, प्राण है, जिसमें अनादिकाल से मानव के जीवन-प्रवाह को गतिमान रखा है। यह दुःख मानव

की दुर्बलता या असफलता का परिचायक नहीं है, वरन विकास का आधार है। यह दु:ख ही मनुष्य को नूतन सृजन के लिए, पुरुषार्थ करने के लिए प्रेरित करता है। यह कर्मप्रेरक दु:ख ही मानव समाज में चक्रपथ में घूमकर नवसृजन की परिस्थितियों का निर्माण करता है।

जिस प्रकार ईंटों को मजबूती देने के लिए अग्नि में पकाया जाता है, उसी प्रकार तपरूपी ताप में पककर मानव दृढ़ एवं साहसी बनता है। दु:ख अभिशाप नहीं, वरदान है। मनुष्य आत्मा की पूर्णता त्याग से, दान से एवं तपस्या के द्वारा ही प्राप्त करता है। मनुष्य ने जो कुछ निर्माण किया है, तप से ही किया है। समस्या तब आ खड़ी होती है, जब उद्देश्यपूर्ण कष्ट से मनुष्य असंतुलित हो जाता है। निवारणार्थ प्रयत्न करने एवं पुरुषार्थ करने के स्थान पर वह निराश होकर निषेधात्मक मार्ग अपनाता है। वस्तुत: मानव उत्थान का अब तक का इतिहास यही बताता है कि दु:खों की मंजिल से गुजरकर ही मनुष्य वर्तमान की संपन्न स्थिति तक पहुँच सका है। प्रतिकूलताओं की चुनौती को मानव ने स्वीकार किया; मछली की तरह धारा को उलटी चीरते हुए, प्रवाह बदलते हुए वह अभीष्ट परिस्थितियों का सृजन करते हुए वर्तमान विकसित स्थिति तक पहुँच सका है।

एक कृषक तपती धूप में अपना पसीना, बहाता है, उसकी स्वेद-बूँदें अन्न के दानों के रूप में सामने आती हैं। श्रमिक दिन-रात श्रम करता है तो समाज को सुख-साधन मिलते हैं। विद्यार्थी वर्तमान के आराम को तिलांजलि देकर अध्ययन में निरत होता है, तो उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करता है। माँ अपने रक्त-मांस के अंश-अंश से गर्भ के शिशु को अभिसिंचित करती रहती है, तो नवजात शिशु के रूप में नई इकाई का सृजन करती है। दु:ख ही वस्तुत: सुख की पृष्ठभूमि है। यही वह समरभूमि है, जिस पर लड़कर जीत का श्रेय लिया जाता है। मानव इतिहास में जितना भी शौर्य-बलिदान है, वह दु:ख के सिंहासन पर ही प्रतिष्ठित है। मातृ स्नेह दु:खों के बीच से ही प्रस्फुटित होता है। दु:ख की वेदना जब अपनी अपूर्णता को लेकर उत्पन्न होती है तो स्वमेव जीवनलक्ष्य की प्राप्ति का आधार बनती है।

समाज में व्याप्त पाप-तापों के प्रति अंदर से उठी आकुलता ही सामाजिक उत्थान की प्रेरणा देती है। इतिहास का सृजन दु:ख की परिस्थितियों से ही हुआ है। इतिहास की सभी शौर्य और बलिदान की घटनाओं के पीछे दु:ख एवं कष्ट की ही पृष्ठभूमि है। महाभारत एवं रामायण के पात्रों के जीवन-चरित्र पूरे समय तक दु:ख से ही परिपूर्ण रहे हैं। मनुष्य के लिए दु:ख के अभाव के बराबर और कोई अभाव नहीं हो सकता।

दु:ख यदि जीवन से अलग कर दिया जाए तो मनुष्य जीवन की चेतनता, गतिशीलता समाप्त हो जाएगी, सृजन रुक जाएगा एवं विकास की समस्त संभावनाएँ बंद हो जाएँगी।

परब्रह्म ने तप किया, कष्ट सहा तब ही यह सृष्टि बनी । तप ही दु:ख रूप में जगत् में विद्यमान है। नवीन सृजन की वेदना माँ जानती है। तप का ताप मनुष्य के अंत:करण में नए-

नए रूप में, नए प्रकाशों को अवतरित करता है। यह तपस्या आनंद का ही एक अंग है। देशभक्त देश के लिए जब प्राण त्यागता है तो उसके लिए वह वेदना नहीं, परम आनंद है। ज्ञानी की ज्ञानप्राप्ति, प्रेमी की प्रिय साधना, भक्त का इष्ट मिलन इसी तरह की साधना है।

आंतरिक वेदना का ही स्वरूप जब ईश्वरप्राप्ति के लिए जगता है, तो प्राप्ति का आधार बनता है; अपूर्णता का पूर्णता में, मृत्यु का अमृत में एवं मरण का अमरता में परिवर्तित होने का कारण बनता है।

दरिद्रता हमें भिक्षुक न बनाकर दुर्गम पथ का पथिक बनाए। दु:ख हमारी कमजोरी का कारण नहीं, शक्ति का और मुक्ति का कारण हो। यही प्रार्थना उस परमपिता से करनी चाहिए। हम व्यथा से विचलित न हों, दु:ख की वेदना को झेलकर अपना मनोबल बढ़ा सकें। अपूर्णता से पूर्णता की ओर बढ़ सकें, मुक्ति और आनंद का पथ प्रशस्त कर सकें, यही प्रार्थना प्रभु से करनी चाहिए, जिससे जीवन में प्रगतिशीलता बनी रहे। ❐

---

*एक बहुत बूढ़े आदमी ने दूसरा विवाह किया। उसकी पहली पत्नी से एक पुत्र भी था, जो आयु में अत्यंत छोटा था। बूढ़ा मरने लगा, तो विश्वास न किया और एक पुराने दास को बुलाकर जंगल का वह स्थान दिखाया, जिसमें पेड़ के नीचे उसने अपना धन गाड़ा था, कहा—"पुत्र के बड़े हो जाने या आवश्यकता पड़ने पर यह धन उसे बता देना।"*

*मृत्यु के कुछ समय उपरांत घर में तंगी आई और धन की आवश्यकता पड़ी। दास का भी ईमान डगमगा गया। धन पूछने पर वह उस पेड़ के नीचे तो खड़ा हो जाता, पर यह कहता—"मुझे याद नहीं, वह पेड़ कौन-सा है?" कई बार उसने यही किया। लड़का चतुर था। उसने सोचा बार-बार जिस पेड़ के नीचे दास खड़ा होता है, उसी के नीचे धन होना चाहिए। एक दिन उसने यह समझकर वहाँ खोदा और धन मिल गया। माँ ने पूछा—"तुमने यह कैसे जाना?" बेटे ने कहा—"चोर की दाढ़ी में तिनका होता है।"*

*कितना ही प्रयास किया जाए, पाप कभी छिपा नहीं रह सकता। व्यक्ति को अपने विवेक से काम लेना चाहिए।*

**Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel**
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

# शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan को Subscribe करने के लिए क्लिक कीजिये और Bell 🔔 बटन को जरूर दबाएं ताकि आप को नोटिफिकेशन मिलते रहे।

## इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना ।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

**https://www.youtube.com/@RishiChintan**

आप इन वीडियो को डाउनलोड करके मिशन की गरिमा के अनुरूप प्रयोग कर सकते हैं।

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें "!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

# प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

**सप्तदिवसीय शरीर-शोधन शिविर में भाग लेने के लिए आवश्यक जानकारियाँ**—प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत योगासन-प्राणायाम, टहलना, सूर्यकिरण चिकित्सा, धूपस्नान, मिट्टी की पट्टी, सर्वांग मृदालेपन, उष्ण स्नान, हस्त-पादस्नान, भापस्नान, ठंढा कटिस्नान, गरम-ठंढा कटिस्नान, सारे शरीर की लपेट, स्थानीय लपेट, गरम-ठंढी सेंक, इंफ्रारेड, वाइब्रेटर, शिरोधारा, वस्ति, मालिश, नस्य, जलनेति, एक्यूप्रेशर-पथभ्रमण आदि उपचार उपलब्ध हैं। **प्रत्येक स्वास्थ्यार्थी को किट लेना अनिवार्य है। शिरोधारा, मालिश एवं वस्ति का अतिरिक्त शुल्क लगेगा।**

आवेदन वे ही करें, जो अपनी दैनिक क्रियाएँ स्वयं संपादित कर सकें। तीसरी मंजिल पर चिकित्सा एवं आवास की व्यवस्था है। असाध्य रोगी न आएँ। अपनी बीमारी की जानकारी अवश्य दें। शरीर-शोधन शिविर रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयाँ दूर करने के लिए आयोजित किए जा रहे हैं। लंबी बीमारी वाले रोगी न आएँ। निर्धारित शुल्क पहले ही जमा करना अनिवार्य है। निर्धारित शुल्क में ही आवास, प्राकृतिक आहार एवं चिकित्सा, बिजली, पानी का खरच सम्मिलित है। शुल्क जो जमा करना है, निम्नानुसार है—

1. सामान्य कमरा—[दो व्यक्तियों का शुल्क 14,000/-]
2. प्राइवेट सामान्य कमरा—[10,000/-एक व्यक्ति का शुल्क]
3. प्राइवेट वातानुकूलित कमरा—[एक व्यक्ति शुल्क 14,000/- ]
4. वातानुकूलित कमरा—[दो व्यक्तियों का शुल्क 20,000/-]

**नोट—किस माह, किन तारीखों में आना चाहते हैं। नाम, पूरा पता, मोबाइल नंबर तथा ई-मेल आई डी के साथ राशि जमा करने का विवरण ई-मेल से शीघ्र भिजवा दीजिए। राशि जमा होने पर ही स्वीकृतिपत्र ई-मेल या डाक से भेजा जाएगा। अपने साथ स्वीकृतिपत्र, पहचानपत्र, आधार कार्ड साथ लेकर आना अनिवार्य है। शरीर-शोधन शिविर निम्नानुसार तारीखों में आयोजित किए जा रहे हैं—**

| जनवरी-2025 | फरवरी-2025 | मार्च-2025 | अप्रैल-2025 |
|---|---|---|---|
| 1 से 7 | 1 से 7 | 1 से 7 | 1 से 7 |
| 11 से 17 | 11 से 17 | 15 से 21 | 11 से 17 |
| 21 से 27 | 21 से 27 | 23 से 29 | 21 से 27 |

## शरीर-शोधन शिविर हेतु शुल्क जमा करने के लिए बैंक खातों का विवरण

**Indian Overseas Bank**
Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,
**IOB Branch :** Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
**IFSCODE-**IOBA-0001441
**A/C No.-**14410200002051
**PAN-**AAATY2059 F

**Punjab National Bank**
**Bank A/C-**Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)
**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura
**IFSCODE-**PUNB0497600
**A/C No.-**4976005700000062,
**PAN-**AAATY 2059 F

**पता : युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003 (उ० प्र०)**

**फोन नं० : (0565) 2530115, 2530128, 2530399, 9927086287, 9927086289**

**E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org**

पूज्यवर की लेखनी से

# पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मयः अमृत कलश

## 65—सामाजिक, नैतिक एवं बौद्धिक क्रांति कैसे ? ₹150

**पिछले युगों की अपेक्षा आज का मनुष्य अधिक सुविधा एवं साधन संपन्न है, किंतु फिर भी वह दुःखी है। इसका कारण यह है कि हमने समाज के इन तथ्यों को भुला दिया है—**

- विचारक्रांति अपने समय की असाधारण महाक्रांति।
- बौद्धिक, नैतिक, सामाजिक क्रांति-पृष्ठभूमि, रूपरेखा।
- बौद्धिक क्रांति हेतु प्रेरक प्रयास।
- बौद्धिक क्रांति की दिशा में कुछ महत्त्वपूर्ण कदम।
- शांतिकुंज की प्राणवान प्रशिक्षण प्रक्रिया।
- नैतिक क्रांति की दिशाधारा।
- सामाजिक क्रांति क्यों और कैसे ?
- युगपरिवर्तन का अंतिम चरण—महासंघर्ष।
- सामाजिक क्रांति और उसका आधार।
- समाज की अभिनव रचना—सद्विचारों से।

## 67—प्रेरणाप्रद दृष्टांत ₹300

**जनसाधारण को समझाने की दृष्टि से दृष्टांत का उपयोग प्रायः किया जाता है। ये दृष्टांत कथापरक होते हुए भी प्रेरक होते हैं। ऐसे ही श्रेष्ठ दृष्टांतों के संकलन में है—**

- आस्तिकता और ईश्वरविश्वास।
- ईश्वरभक्ति और आध्यात्मिकता।
- आत्मबोध और आत्मविस्तार।
- आत्मशोधन और पुण्यपरमार्थ।
- सेवा, परोपकार और पुण्यपरमार्थ।
- पात्रता की कसौटी एवं योग्यता की परख।
- प्रेम करुणा और उदारता।
- उत्सर्ग, त्याग और बलिदान।
- कर्त्तव्यपरायणता और सिद्धांतनिष्ठा।
- संयम, संतुलन एवं आत्मनियंत्रण।

## 66—युग निर्माण योजना—दर्शन, स्वरूप व कार्यक्रम

₹150

**नवयुग के नवनिर्माण का काम जाग्रत और जीवंत तथा कर्त्तव्यनिष्ठ व्यक्तियों के द्वारा ही संभव है। ऐसे ही भावनाशीलों का संगठन करने हेतु युगनिर्माण परिवार खड़ा किया गया है। युगनिर्माण परिवार के प्रमुख सूत्र हैं—**

- युगनिर्माण योजना और उसकी दिशाधारा।
- युगनिर्माण योजना—दर्शन और स्वरूप।
- नवनिर्माण की पृष्ठभूमि और आधार।
- युगनिर्माण योजना की रूपरेखा और कार्यपद्धति।
- युगनिर्माण सत्संकल्प की दिशाधारा।
- युगनिर्माण योजना के आदर्श और सिद्धांत।
- युगनिर्माण योजना का शतसूत्री कार्यक्रम।
- युग की वह पुकार, जिसे पूरा होना ही है।
- अशिक्षा का अंधकार दूर किया जाए।

## 68. पूज्यवर की अमृतवाणी ( भाग एक )

₹300

**अपने दीर्घ तपस्वी जीवन के अनुभव और साधना-सार को बहुत ही सुंदर रूप में प्रस्तुत करना कठिन कार्य है, किंतु जब अमृतवाणी में आप पढ़ते हैं, तब पाते हैं—**

- मनुष्य में देवत्व का उदय व धरती पर स्वर्ग का अवतरण।
- देवसंस्कृति के दो आधार—गायत्री और यज्ञ।
- आध्यात्मिक कायाकल्प के सूत्र और सिद्धांत।
- साधना से सिद्धि।
- महाकाल की पुकार अनसुनी न करें।
- युगपरिवर्तन की पूर्व वेला एवं संधिकाल।
- विषम परिस्थिति में नवयुग की तैयारी।
- आपत्तिकाल का अध्यात्म।
- धर्मतंत्र की गरिमा एवं महत्ता।

# गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण

भिन्न-भिन्न मदों के लिए धनराशि भेजते समय कृपया निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें :

(1) धनराशि डिमांड ड्राफ्ट द्वारा भेजें यदि सीधे एकाउंट में भेजें तो जमा रसीद की प्रति एवं विवरण ई-मेल, पत्र द्वारा भेजें; अन्यथा राशि का समायोजन नहीं हो पाएगा।

(2) विदेशी राशि केवल ड्राफ्ट द्वारा स्वीकार होगी, खाते में जमा न करें। यदि खाते में जमा करना है तो जानकारी मँगाएँ।

## 1. धर्मार्थ दान गायत्री मंदिर : दैनिक व्यवस्था, अखंड दीप, अनुष्ठान, अन्नक्षेत्र ( भोजन-व्यवस्था ), गायत्री मंदिर जीर्णोद्धार एवं पुनर्निर्माण के लिए।

| Beneficiary-Gayatri Mandir Trust | | I.F.S. Code | Account No. |
|---|---|---|---|
| I.O.B. | Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura<br>PAN : AAATG0704D | IOBA 0001441 | 144102000000003 |
| P.N.B. | Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura<br>PAN : AAATG0704D | PUNB0497600 | 4976005700000080 |
| S.B.I. | Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura<br>PAN : AAATG0704D | SBIN0002503 | 42593590624 |

## 2. युग निर्माण योजना ( हिंदी ) पत्रिका, युग शक्ति गायत्री ( गुजराती ) पत्रिका, साहित्य, हवन सामग्री, प्रचार सामग्री, पुस्तक मेला के लिए।

| | | I.F.S. Code | Account No. |
|---|---|---|---|
| **Beneficiary-** | **Yug Nirman Yojana Vistar Trust (Prachar Khata),**<br>PAN :AAATY2059F | | |
| I.O.B. | Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura | IOBA0001441 | 144102000002021 |
| **Beneficiary-** | **Yug Nirman Yojana Vistar Trust (01)** | **I.F.S. Code** | **Account No.** |
| P.N.B. | Jawahar Inter College,Govind Nagar, Mathura<br>PAN :AAATY2059F | PUNB0497600 | 4976005700000071 |
| **Beneficiary-** | **Yug Nirman Yojana Vistar Trust** | **I.F.S. Code** | **Account No.** |
| S.B.I. | Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura<br>PAN :AAATY2059F | SBIN0002503 | 42597926175 |

## 3. गोशाला दान/प्राकृतिक चिकित्सा हेतु

| | | I.F.S. Code | Account No. |
|---|---|---|---|
| **Beneficiary-** | **Yug Nirman Yojana Vistar Trust** | | |
| I.O.B. | Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura,<br>PAN:AAATY2059F | IOBA 0001441 | 144102000002051 |
| **Beneficiary-** | **Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)** | **I.F.S. Code** | **Account No.** |
| P.N.B. | Jawahar Inter College,Govind Nagar, Mathura<br>PAN:AAATY2059F | PUNB0497600 | 4976005700000062 |

## 4. पुण्यार्थ दान : युग निर्माण विद्यालय, पं० श्रीराम शर्मा आचार्य पारमार्थिक चिकित्सालय में निःशुल्क चिकित्सा शिविर, अन्नक्षेत्र ( भोजन-व्यवस्था ), आपदा निवारण, चिकित्सा सुविधा एवं अन्य पारमार्थिक प्रयोजनों के लिए ( दान की राशि पर आयकर अधिनियम की धारा 80G के अंतर्गत छूट प्राप्त है। )

| Beneficiary-Yug Nirman Yojana Trust | | I.F.S. Code | Account No. |
|---|---|---|---|
| I.O.B. | Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura<br>PAN : AAATY0086E | IOBA 0001441 | 144102000000002 |
| P.N.B. | Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura<br>PAN : AAATY0086E | PUNB0497600 | 4976005700000053 |
| S.B.I. | Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura<br>PAN :AAATY0086E | SBIN0002503 | 42588707132 |

# नवयुवकों का आह्वान

नव जवानों की है अब जरूरत बड़ी, दे सकें जो समय युग सृजन के लिए,
अपनी प्रतिभा समर्पित करें स्नेह से, श्रद्धा से जो जुटें दुःख शमन के लिए।
क्रांति तो वीर पुरुषों का सिंगार है,
दुष्टता वीरता को न स्वीकार है,
राष्ट्रहित अपना सब कुछ लगाते हैं वे,
राष्ट्र के प्रति जिन्हें, स्नेह है, प्यार है,
भावनाशील युवकों से युग चाहता, त्याग-बलिदान दें नव सृजन के लिए,
नव जवानों की है अब जरूरत बड़ी, दे सकें जो समय युग सृजन के लिए।
त्याग ही देव संस्कृति का आधार है,
स्वर्ग रचता सदा प्यार-सहकार है,
स्वार्थ की भावना को मिटा करके ही,
हमको गढ़ना यहाँ देव परिवार है,
संस्कारित युवा राष्ट्र की शक्ति हैं, जो लगाते हैं बल शुभ सृजन के लिए,
नव जवानों की है अब जरूरत बड़ी, दे सकें जो समय युग सृजन के लिए।
ज्ञान की ज्योति जगमग जले प्यार से,
हर हृदय भीगा हो प्यार की धार से,
त्याग-बलिदान की होड़ मचने लगे,
मुक्त होवे धरा दुःख के भार से,
हर कली हँस पड़े झूमकर डाल पर, हर सुमन हँस पड़े फिर चमन के लिए,
नव जवानों की है अब जरूरत बड़ी, दे सकें जो समय युग सृजन के लिए।
नव जवानी कभी भी है झुकती नहीं,
साधना के बिना शक्ति रुकती नहीं,
ज्ञान की साधना श्रेष्ठ आराधना,
बाँटो जितना मगर वह है चुकती नहीं,
है जरूरत बड़ी श्रम, समयदान की, युग निर्माण को ऋषि मिशन के लिए,
नव जवानों की है अब जरूरत बड़ी, दे सकें जो समय युग सृजन के लिए।

# गायत्री तपोभूमि,मथुरा

# युग निर्माण योजना
**(मासिक)**

R.N.I. No. 13636/64

प्र.ति. 17- 12-2024
Regd No. Mathura- 024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No: Agra/WPP-10/2024-2026

मातृभूमि मंडपम और भारत माता की प्रतिमा का अनावरण देव संस्कृति विश्वविद्यालय में हुआ। यह ऐसा स्थान बन गया है जहाँ शौर्य दीवार, भारत माता और विशाल राष्ट्रीय ध्वज (तिरंगा) एक ही परिसर के अंदर विद्यमान हैं।


स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मृत्युंजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक- ईश्वर शरण पाण्डेय, सह संपादक- सूर्यमणि तिवारी, दीनदयाल अमृते
दूरभाष नंबर-(0565)2530115, 2530399, 2530128. मो.- 09927086289. 09927086287
E-Mail; yugnirman@yugnirmanyojna.org

**Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel**
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

## शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan को Subscribe करने के लिए क्लिक कीजिये और Bell 🔔 बटन को जरूर दबाएं ताकि आप को नोटिफिकेशन मिलते रहे।

## इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना ।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

**https://www.youtube.com/@RishiChintan**

आप इन वीडियो को डाउनलोड करके मिशन की गरिमा के अनुरूप प्रयोग कर सकते हैं।

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें “!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan