



योग संदेश

RNI No. UTTHIN/2003/10892

योग, अध्यात्म, आयुर्वेद, संस्कृति एवं संस्कार
की संवाहक अनुसंधानात्मक मासिक पत्रिका



परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा
से दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) हरिद्वार द्वारा प्रकाशित



देश में सर्वप्रथम पतंजलि ने लोकार्पित किया
डबल फोर्टिफाईड नमक

10 पतंजलि के 24वें स्थापना दिवस पर
'पतंजलि परिधान' स्टोर का उद्घाटन

32 पतंजलि अनुसंधान संस्थान
इग डिस्कवरी अनुभाग



योग संदेश

हिन्दी | अंग्रेजी | गुजराती | मराठी | बंगला | पंजाबी | उडिया | असमिया | तेलुगु
| कन्नड | तमिल | नेपाली एवं महाराष्ट्र में एक साथ प्रकाशित

वर्ष 16 | अंक 06 | मूल्य ₹ 15

सम्पादक
आचार्य बालकृष्ण



कार्यालय

पतंजलि योगपीठ
महर्षि दयानन्द ग्राम,
दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग
निकट बहादुराबाद
हरिद्वार- 249405, उत्तराखंड



01334 - 240008, 244107, 246737



01334- 244805, 240664



yogsandesh@divyayoga.com
divyayoga@divyayoga.com



www.divyayoga.com

सदस्यता शुल्क

एक प्रति	₹15/-
वार्षिक	₹150/-
पाँच वर्षीय	₹700/-
ग्यारह वर्षीय	₹1500/-
विदेश में (वार्षिक)	₹1300/-

मुद्रण



(दैनिक भास्कर समूह)

बी-220, फेज II, नोएडा-201305,
गौतम बुद्ध नगर, उत्तर प्रदेश

प्रकाशक, मुद्रक दिव्य योग मठ (ट्रस्ट), कृपालु बग आश्रम, कनकसल,
हरिद्वार-249408 (अरासंड), ऋषि ऑफसेट प्रिन्टर्स, वेद मठ, गीता आश्रम
जवाहरपुर, हरिद्वार से प्रकाशित एवं छापी. प्रिन्टर्स, बी. 220, फेज-2,
नोएडा-201305, गौतम बुद्ध नगर, उ.प्र. से मुद्रित, सम्पादक आचार्य बालकृष्ण।
आर.एन.अर्ज. नं. UTTIH/2003/10892

'योग संदेश' मूलतः हिन्दी में प्रकाशित होता है। अतः अन्य भाषाओं के अनुवाद में
कुछ संभव है। 'योग संदेश' में लेखकों द्वारा प्रकाशित किए गये विचारों से सम्पादक की
सम्बन्धित अभिप्राय नहीं। सभी विवादों का निपटारा 'हरिद्वार नव्याचार्य' में ही होगा।



अद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत्॥

अनुक्रमिका



24

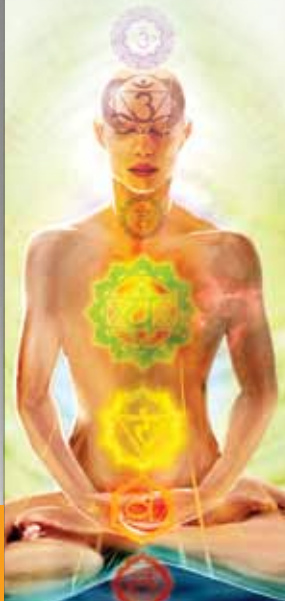
जीवन मंथन

अपनी प्राथमिकताओं को पहचानें

20

अभ्यास की महिमा

आंतरिक शक्तियों को कैसे प्रकट करें



इस अंक में

▶ शाश्वत प्रज्ञा: जीवन में निर्णय की भूमिका	03
▶ संपादकीय: आचरण की कमी को पूरा करेगा पतंजलि का डबल फोर्टिफाइड नमक	06
▶ राष्ट्रीय युवा दिवस: पतंजलि योगपीठ ने बनाये 3 विश्व कीर्तिमान	08
▶ सेवा विस्तार: राष्ट्रसेवा में पतंजलि के सेवा कार्य	12
▶ वनोषधियों में स्वास्थ्य: लवंग	14
▶ अध्यात्म: लोकमञ्जुल से आत्ममञ्जुल	18
▶ दिव्य जीवन: क्या चाहते हैं हम?	22
▶ अनुभूति आपकी	26
▶ पंचकर्म चिकित्सा: आयुर्वेद में है उच्च स्वतचाप का पूर्ण निदान	28
▶ स्वास्थ्यचर्या: जीवन उपयोगी स्वास्थ्य सूत्र	30
▶ प्रयोग करके देखें	35
▶ गौरवशाली राष्ट्र: स्वाभाविक राष्ट्र- भारत का गौरवशाली इतिहास	36
▶ गीता सार: आसुर सम्पत्ति	38
▶ सुखी गृहस्थ जीवन	40
▶ महर्षि दयानन्द जयंती पर विशेष: संन्यास परंपरा के गौरव ऋषिवर को नमन	42
▶ परस्परता: प्रकृति में दित्यता व पवित्रता का समावेश	44
▶ आयुर्वेद विस्तार	46
▶ चीन यात्रा: श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज की ऐतिहासिक चीन यात्रा	48
▶ अनुसंधान: पी.बी.आर.आई. व चार कृषि विश्वविद्यालयों के मध्य एम.ओ.यू.	50
▶ भारतीय चिकित्सा पद्धति को बढ़ावा देने के लिए पतंजलि-एमटी ने मिलाया हाथ	52
▶ स्वस्थ भारत यात्रा	56
▶ आत्म-उत्थान: 'सजगता' जीवन की सबसे बड़ी आवश्यकता	60
▶ नारी शक्ति: अपराजिता स्त्री जाति	62
▶ सोलह संस्कार: नामकरण संस्कार	64
▶ कविता: महाजनो येन गतः सः पन्थाः	66

परिवार में योग, अध्यात्म, आयुर्वेद, संस्कार व स्वास्थ्य के आधान के लिए समर्पित एकमात्र पत्रिका 'योग संदेश' स्वयं पढ़ें व अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाएँ -संपादक

शाश्वत प्रज्ञा



परम पूज्य योग-ऋषि श्रद्धेय स्वामी जी महाराज की
शाश्वत प्रज्ञा से निःसृत शाश्वत सत्य ...

ॐ

जीवन में निर्णय की भूमिका

जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त हम वैयक्तिक, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, वीक्षणिक रूप से जो भी निर्णय लेते हैं इन्हीं फैसलों से हमारा हमारे घर, परिवार, समाज, राष्ट्र व विश्व का वर्तमान व भविष्य तय होता है। हमारे सुख, दुःख, लाभ-धन, सफलता-विफलता, जय-पराजय, प्रगति या हताशता भी आप हमारे छोटे-बड़े निर्णय ही करते हैं। अतः निर्णय के संदर्भ में कुछ गंभीर बातों की कौशलपूर्ण ध्यान देना आवश्यक है।

1. तुलनात्मक रूप से सब बातों का तथ्यों का मूल्यांकन करके सब प्रकार की-शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, वैयक्तिक पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक एवं प्रकृतिक आदि लाभ व धन आदि का विचार करके सही निर्णय करें।
2. अपने कुशल वंश के साथ साथ त्रुटियों के कुशल वंश, अपने पूजेजों की सपुत्र्यता, आदर्श, देश, धर्म, संतुष्टि व पर्यवेक्षण आदि की भी लाभ धन विचार करें।
3. तात्कालिक लाभ धन, सुख दुःख, जय पराजय, मान-

कपमान, सफलता विफलता का किसे साथ साथ हीर्ष-
कालिक लाभ धनिका भी यंभी ल। पूर्वक विचार करें।

4. कुछ लाभ धन ऐसी वही है जिसकी क्षतिपूर्ति धनभी
है जैसे व्यवसायिक, राजनैतिक लाभ धन नियत धन
तथा शारीरिक व मानसिक दुःख दुःख गहि परन्तु हीर्षकालिक
रूप है जो अति गंभीरता पूर्वक विचार करना चाहिए कि
जो नीतिगत निर्णय लेते हैं उन- कृषि- उद्योग-
वाणिज्य, शिक्षा, स्वास्थ्य, चर्च, लंछित, प्रकृति,
मनुष्य एवं मनुष्योपरि जड़ यत्न जीवित मर पर तथा
मनुष्य के आधार विचार वाणी व्यवहार सम्भव
व अस्तित्व पर तात्कालिक व हीर्षकालिक दृष्टि से
क्या प्रभाव पड़ेगा। 180-180-180 वर्षों तक हमारी
आत्मा पीड़ितों व राष्ट्र पर इसका कितना गहरा
प्रभाव पड़ेगा इनकी दशा व शिक्षा क्या हैगी यह
कवश्य सोचें।

5. अज्ञान, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, हठ, दुःख, स्वार्थ, प्रभाव
दवाव, सत्कार विस्कार, जारि, पंथ, समुदाय या कर्म
किसी भी आधार से मुक्त होकर निर्दिष्ट करें। निर्णयों के परिणाम तब
पहुंचायें, संस्था के आधार पर नहीं लक्ष्य के आधार पर निर्णय लें। सत्य
निर्णयों पर स्थिरता व समग्रता स्वनिर्मित वार है ॥

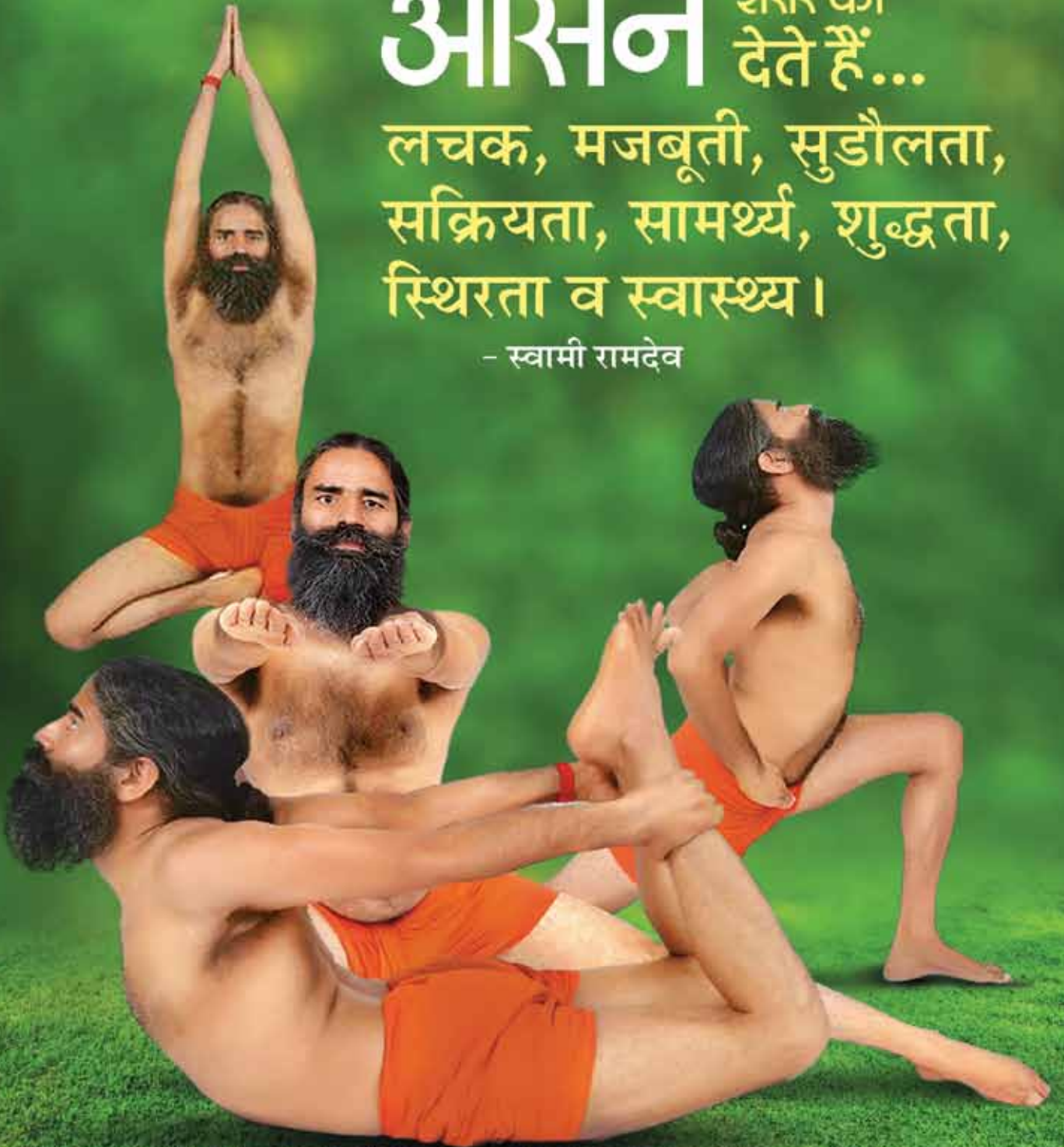
बालीमणि

व्यायामपरक

आसन शरीर को देते हैं...

लचक, मजबूती, सुडौलता,
सक्रियता, सामर्थ्य, शुद्धता,
स्थिरता व स्वास्थ्य।

- स्वामी रामदेव





आचार्य
बालकृष्ण

आयरन की कमी को पूरा करेगा पतंजलि का डबल फोर्टिफाइड नमक

पतंजलि देश का पहला
ऐसा संस्थान है जो
फोर्टिफिकेशन के
साथ-साथ ऑर्गेनिक
बायोफोर्टिफिकेशन पर
काम कर रहा है।

इसके तहत प्राकृतिक
रूप से बीज के
अन्दर ही आवश्यक
तत्वों जैसे- जिंक,
आयरन, विटामिन्स,
माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का
समावेश कर बायो
फोर्टिफाइड सीड तैयार
किये जा रहे हैं

यह प्रसन्नता व गौरव का विषय है कि पतंजलि ने योग व आयुर्वेद के माध्यम से करोड़ों लोगों को नया जीवन प्रदान किया है, हमारी इस यात्रा में



करोड़ों देशवासियों का पुरुषार्थ है। योग व आयुर्वेद हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में पूर्ण सक्षम हैं, फिर भी आज की असंतुलित जीवनचर्या, प्रदूषण एवं खाद्य उत्पादों की पोषकता में कमी आ जाने के कारण हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार के तत्वों की कमी आ रही है। पतंजलि इस दिशा में वृहत् स्तर पर प्रयास कर रहा है। हमारे देश की महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संबंधी संस्था एफ.एस.एस.ए.आई. का कार्य न केवल गुणवत्तायुक्त खाद्य पदार्थों के लिए प्रमाण-पत्र प्रदान करना है अपितु उनका यह भी कार्य है कि देश में गुणवत्तायुक्त पदार्थ बनें और उन पदार्थों से लोग जुड़ें। देश में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैल रही है। वर्तमान में चल रहा सरकार का 'ईट राइट कार्यक्रम' भी इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है।

हमारे शास्त्रों में उल्लेख है- हितभुक्, ऋतभुक्, मितभुक्, अर्थात् भोजन हितकारी हो, सही माध्यम से कमाया हुआ हो और उचित मात्रा में खाया गया हो। आज तो कमाई भी शुद्ध नहीं है, लाभकारी भी नहीं है, मात्रा तो पता ही नहीं है। भोजन स्वादिष्ट हुआ तो जरूरत से ज्यादा खा लिया और स्वाद पसंद नहीं आया तो बीच में ही छोड़ दिया। दुनिया में अनाज को बर्बाद करने वालों में हमारा देश अग्रणी है। अतः आवश्यकता है कि हम सही खाएँ, उचित खाएँ, सही मार्ग से कमाकर खाएँ।



देश की स्वास्थ्य जरूरतों को ध्यान में रखते हुए हमने फोर्टिफिकेशन के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पहल की है। हमने फोर्टिफाइड नमक, फोर्टिफाइड खाद्य तेल व बायोफोर्टिफिकेशन से इसकी शुरुआत की है।

हिन्दुस्तान में फोर्टिफाइड नमक की बात बहुत पहले से की जा रही है। नमक में आयोडीन का प्रयोग इसका प्रथम प्रयोग था। यह बहुत कम लोगों को ही पता है कि फोर्टिफिकेशन है क्या। किसी भी पदार्थ के अन्दर ऐसी चीज डाल देना जिससे की दूसरे लाभ भी उसके साथ-साथ प्राप्त हो जाएँ, पर उस पदार्थ का स्वाद न बिगड़े, उसका मूल स्वरूप भी विकृत न हो, फोर्टिफिकेशन कहलाता है। आयोडीन का नमक में प्रयोग सभी जानते हैं। हमने आयोडीन के साथ-साथ आयरन को भी नमक में डाल दिया है। हम सब नमक तो खाते ही हैं, इससे आयरन की कमी की पूर्ति होगी। आयरन और आयोडीन युक्त देश का डबल फोर्टिफाइड नमक पतंजलि का प्रथम प्रयास तथा एक सार्थक कदम है। यह एक अभियान है।

हम देश के विकास की बात करते हैं, देश के स्वास्थ्य की बात करते हैं किन्तु हमें यह भी सोचना चाहिए कि इसमें हमारा क्या योगदान है। जब हम ऐसा प्रयास करते हैं, तो पूरा देश स्वस्थ होता है, साथ ही अन्य लोगों को भी इससे प्रेरणा मिलती है।

फोर्टिफिकेशन तो एक बात हुई, हम इससे आगे भी एक कार्य कर रहे हैं। दिल्ली में माननीय केंद्रीय कृषि मंत्री श्री राधा मोहन जी, आई.सी.ए.आर. के डायरेक्टर जनरल डॉ. त्रिलोचन महापात्रा जी, सेक्रेटरी श्री संजय अग्रवाल जी से बायोफोर्टिफिकेशन तथा बायोफोर्टिफाइड

सीड पर विस्तृत चर्चा हुई, जिसमें हमने उनके ऑर्गेनिक शब्द जोड़ने की बात रखी अर्थात् ऑर्गेनिक बायोफोर्टिफाइड सीड। अब प्रश्न यह उठता है कि फोर्टिफिकेशन तथा बायोफोर्टिफिकेशन में क्या अन्तर है? बायोफोर्टिफिकेशन द्वारा उत्पादित फूड कोई जेनेटिकली मोडिफाइड फूड नहीं है, इसके तहत प्राकृतिक रूप से बीज के अन्दर ही आवश्यक तत्वों जैसे- जिंक, आयरन, विटामिन्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का समावेश कर बायो फोर्टिफाइड सीड तैयार किये जा रहे हैं और पतंजलि देश का पहली ऐसा संस्थान है जो ऑर्गेनिक बायोफोर्टिफिकेशन पर काम कर रहा है। फोर्टिफिकेशन में तत्वों का समावेश पदार्थ या उत्पाद में किया जाता है, जबकि बायोफोर्टिफिकेशन में यह बीज में कर दिया जाता है। यह पूरी तरह से प्राकृतिक प्रक्रिया है। अभी हम लगभग 200 एकड़ कृषि भूमि में ऑर्गेनिक बायोफोर्टिफाइड बीज तैयार कर रहे हैं। ऐसे प्रयोग पतंजलि निरंतर करता रहेगा।

जब सरकार ने देश में लोगों के सही भोजन को उपलब्ध कराने की बात पर चर्चा प्रारम्भ की तो पाया कि देश में लोगों को सही भोजन उपलब्ध नहीं हो पा रहा है। जहाँ अमेरिका 90 प्रतिशत तथा थाइलैण्ड 60 प्रतिशत फूड प्रोसेस करता है, वहीं दुर्भाग्य का विषय है कि भारत कृषि प्रधान देश होते हुए भी मात्र 6-8 प्रतिशत ही फूड प्रोसेस कर पा रहा है। भारत सरकार ने देश के लोगों को अच्छा खाद्य मिले, खाद्य सुरक्षा उपलब्ध हो, और किसानों के उत्पादों की बर्बादी न हो, इसके लिए उन्होंने मेगा फूड पार्क योजना की शुरुआत की। इस योजना में पतंजलि ने सहभागिता की। श्रद्धेय स्वामी जी के नेतृत्व में हमने उस अभियान को एक चुनौति के रूप में लिया। आज यह कहते

हुए मुझे प्रसन्नता है कि इस देश में लगभग 60 मेगा फूड पार्क उस समय सरकार ने स्वीकृत किए थे, उसमें से पतंजलि द्वारा स्थापित फूड पार्क ही एकमात्र ऐसा मेगा फूड पार्क है, जो न केवल बेहतरीन ढंग से कार्य कर रहा है अपितु देश के सर्वप्रथम व विश्व के सबसे बड़े फूड पार्क के रूप में जाना जाता है। उसी कड़ी में हमने देखा कि देश में उपलब्ध खाद्य में पोषकता व पोषणता का अभाव है। इसका मुख्य कारण रसायनयुक्त कृषि है जो हमारी कृषि भूमि को जहरीला बना रही है, इससे हमारे खाद्य उत्पादों की गुणवत्ता में भी बहुत अधिक न्यूनता आ रही है। इसी कमी को पूरा करने के लिए पतंजलि प्रयासरत है। पतंजलि एकमात्र ऐसी संस्था जो पी.बी.आर.आई. के माध्यम से जैविक कृषि में 4 पेटेन्ट अपने नाम करा चुकी है। हम ऑर्गेनिक फार्मर्स ट्रेनिंग प्रोग्राम को पूरे देश में चला रहे हैं।

एक तो यह पक्ष था जिसमें हम कार्य कर रहे हैं, दूसरा पक्ष है, जो उत्पाद पहले से बाजार में उपलब्ध हैं, उनमें हम प्राइमरी हेल्थ केयर के लिए क्या कर सकते हैं? इसके लिए देश में फोर्टिफिकेशन एक महत्वपूर्ण पहल है। यह हमारे लिए गर्व का विषय है कि श्रद्धेय स्वामी जी के नेतृत्व में, उनके आशीर्वाद से, उनके पुरुषार्थ से, उनके सहयोग से, उनकी प्रेरणाओं से हमने इस कार्य को एक स्वरूप प्रदान करने का प्रयास किया।

मुझे प्रसन्नता है कि देश में पतंजलि ने सर्वप्रथम फोर्टिफाइड खाद्य तेल उत्पादित किया, जिसमें विटामिन-‘ए’ तथा ‘डी’ समावेशित है। देश के नागरिकों में विटामिन-‘ए’ व ‘डी’ की कमी बहुत बढ़ रही है, उसे आप अपने खाद्य के माध्यम से बिना दवा के पूरा कर सकेंगे। यह पूरे देश को स्वस्थ रखने की दिशा में बड़ा कदम है। <<





स्वामी विवेकानंद जयंती 'राष्ट्रीय युवा दिवस' पर जौनपुर में पतंजलि योगपीठ ने बनाये 3 विश्व कीर्तिमान



12

जनवरी को स्वामी विवेकानंद जयंती के अवसर पर वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर, उत्तर प्रदेश में उपस्थित एक लाख से अधिक योग साधकों ने पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के मार्गदर्शन में पतंजलि योगपीठ द्वारा 3 विश्व रिकॉर्ड्स बनाये गए। गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स के भारतीय प्रतिनिधि श्री आलोक कुमार ने बतलाया कि पतंजलि योग पीठ द्वारा 3 विश्व रिकॉर्ड्स बनाये गए हैं-

01

सर्वाधिक लोगों द्वारा एक साथ ताड़ासन करने का विश्व रिकॉर्ड।

02

सर्वाधिक लोगों द्वारा एक साथ अर्ध चक्रासन करने का विश्व रिकॉर्ड।

03

सर्वाधिक लोगों द्वारा एक साथ पादहस्तासन करने का विश्व रिकॉर्ड।

इस अवसर पर गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स के भारतीय प्रतिनिधि श्री आलोक कुमार ने श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी महाराज और कुलपति प्रो. राजाराम यादव जी को अस्थाई प्रमाण-पत्र सौंपे। सॉफ्टवेयर द्वारा हेड कार्टिंग तथा अन्य सत्यापन के पश्चात् अंतिम प्रमाण-पत्र शीघ्र ही प्रदान किये जायेंगे। श्री आलोक कुमार ने कहा कि यह कार्यक्रम स्वामी विवेकानंद जयंती का अनुपम उपहार है। इस अवसर पर पूज्य योगगुरु स्वामी रामदेव जी महाराज ने 'स्वामी विवेकानंद जयंती' पर उनके अधूरे सपनों को पूरा करने का संकल्प व्यक्त किया तथा युवाओं को राष्ट्रनिर्माण में आगे आने का आह्वान

किया। उन्होंने कहा कि युवा सच्चे मार्ग पर चलें और सभी को भी इस मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करें। भारत को विश्व गुरु बनाने के लिए अखंड, प्रचंड पुरुषार्थ की आवश्यकता है, जिसे देश के युवाओं से ही गति मिल सकती है। उन्होंने कहा कि इसके लिए हमें पूज्य स्वामी विवेकानंद जी के ध्येय वाक्य 'उठो! जागो! और तब तक चलते रहो, जब तक मंजिल न मिल जाए' का अनुसरण करना होगा। स्वामी जी ने कहा कि यह कार्य योग से ही सम्भव है। उन्होंने कहा कि युवाओं के बलवान्, प्रज्ञावान्, हृदय से श्रद्धावान्, ऐश्वर्य से धनवान् और चरित्रवान् होने पर ही भारत महान् होगा। उन्होंने शिविर में उपस्थित हजारों लोगों को जात-पात, मजहब के आधार पर भेदभाव न करने की शपथ दिलाई। इस अवसर पर पूज्य स्वामी यतीन्द्रानंद जी महाराज ने कहा कि योग जीवन से रोग को मिटाकर स्वास्थ्य के साथ संस्कार भी प्रदान करता है। कार्यक्रम में विशेष योग सत्र के दौरान पूज्य स्वामी जी महाराज ने ताड़ासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, सूर्य नमस्कार तथा कपालभाति व अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास कराया। समारोह में आजमगढ़, मऊ, गाजीपुर, जौनपुर जिले के महाविद्यालयों के राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवक, सेविकाएँ भी शामिल रहे।

महिला छात्रावास का शिलान्यास

राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर अवैद्यनाथ संगोष्ठी भवन में योग गुरु स्वामी रामदेव जी महाराज ने सांदीपनि महिला छात्रावास का शिलान्यास किया। अवैद्यनाथ संगोष्ठी भवन में पतंजलि योगपीठ के विभिन्न संगठनों के कार्यकर्ताओं की बैठक हुई, जिसमें योगगुरु स्वामी जी महाराज ने कहा कि हमें ऐसे युवा व्यक्तित्व का निर्माण करना है, जो राष्ट्रधर्म के निर्वाह में सहायक हो। <<





» जौनपुर योग शिविर में एक लाख से अधिक शिविरार्थियों को ताड़ासन का अभ्यास कराते पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज (बाएँ) तथा शिविरार्थियों को संबोधित करते वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर के कुलपति प्रो. राजाराम यादव जी (दाएँ)



» राष्ट्रीय युवा दिवस के सफल आयोजन की महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में उपस्थित पतंजलि योग समिति की मुख्य महिला केन्द्रीय प्रभारी साध्वी देवप्रिया जी, मुख्य केन्द्रीय प्रभारी श्री राकेश कुमार जी तथा आयोजक मंडल के सदस्यगण



» अवैद्यनाथ संगोष्ठी भवन, जौनपुर में कार्यकर्ता बैठक में उपस्थित पतंजलि के विभिन्न संगठनों के कर्मठ कार्यकर्ता (बाएँ) तथा वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय के छात्रों को स्वामी विवेकानंद पुरस्कार प्रदान करते पूज्य स्वामी जी महाराज व अन्य गणमान्य (दाएँ)





सशक्त स्वदेशी विकल्प के तौर पर पतंजलि परिधान देश को समर्पित : पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज



'पतंजलि परिधान' भारतीय वेश-परिवेश में परिवर्तन की नवीन क्रांति : श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

5 जनवरी, 1995 को परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज व श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने जनसेवा व राष्ट्रसेवा के उद्देश्य से पतंजलि योगपीठ संस्थान की स्थापना की थी। संस्थान के 24वें स्थापना दिवस पर पतंजलि योगपीठ परिवार ने 'पतंजलि परिधान' स्टोर के रूप में और एक कदम आगे बढ़ाया है, जिसका उद्घाटन पतंजलि योगपीठ स्थित आयुर्वेद भवन में परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज तथा परम श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के कर-कमलों द्वारा सम्पन्न हुआ।

इस अवसर पर पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने कहा कि पतंजलि परिवार के साधना, सेवा व संघर्ष, योग व कर्मयोग और मानव सेवा

से राष्ट्र सेवा के 24 वर्ष पूर्ण हुए हैं। 24 वर्षों की इस सतत साधना एवं सेवा को आगे बढ़ाते हुए आने वाले 50 वर्षों के लिए हम तैयार हैं। वर्ष 2050 तक भारत को विश्व की सबसे बड़ी आर्थिक, आध्यात्मिक महाशक्ति बनाने के लिए हम संकल्पित हैं। इसके लिए व्यक्ति निर्माण से राष्ट्र निर्माण की एक बहुत बड़ी भूमिका पतंजलि की रही है। हमारी अब तक की यात्रा से करोड़ों लोगों को स्वास्थ्य मिला, उन्हें रोगमुक्त, तनावमुक्त, व्यसनमुक्त व्यक्ति बना कर एक दिव्य आध्यात्मिक जीवन जीने की पद्धति पतंजलि ने सिखाई, इसमें लाखों कार्यकर्ताओं और करोड़ों समर्थकों ने हमें ताकत देकर यहाँ तक पहुँचाया है। विश्व का सबसे बड़ा योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक-चिकित्सा व अनुसंधान का केन्द्र पतंजलि ने बनाया। विश्व के

लिए व्यक्ति निर्माण से राष्ट्र निर्माण की एक बहुत बड़ी भूमिका पतंजलि की रही है। हमारी अब तक की यात्रा से करोड़ों लोगों को स्वास्थ्य मिला, उन्हें रोगमुक्त, तनावमुक्त, व्यसनमुक्त व्यक्ति बना कर एक दिव्य आध्यात्मिक जीवन जीने की पद्धति पतंजलि ने सिखाई, इसमें

07
लाख करोड़ के
टेक्सटाइल बाजार पर
विदेशी ब्राण्ड्स का कब्जा :
पूज्य स्वामी जी महाराज

पतंजलि विश्वस्तरीय
गुणवत्ता, न्यूनतम मूल्य
तथा लाभान्श से सेवा के
अपने आधारभूत
सिद्धांतों पर अडिग :
श्रद्धेय आचार्य जी महाराज

लाखों कार्यकर्ताओं और करोड़ों समर्थकों ने हमें ताकत देकर यहाँ तक पहुँचाया है। विश्व का सबसे बड़ा योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक-चिकित्सा व अनुसंधान का केन्द्र पतंजलि ने बनाया। विश्व के





नये कीर्तिमान हरिद्वार की इसी पावन धरा से बने हैं। स्वामी जी महाराज ने कहा कि लगभग 7 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा का बाजार टेक्सटाइल सेक्टर का है। इसमें से 90 प्रतिशत से ज्यादा अन-ऑर्गेनाइज्ड सेक्टर में हैं। ऑर्गेनाइज्ड सेक्टर में जो ब्राण्डेड कपड़े मिलते हैं, उन पर भी विदेशी कम्पनियों का कब्जा है। विदेशी ब्राण्ड ने भारत में अपने पैर ऐसे पसारे, कि स्वदेशी ब्राण्ड का खड़ा होना ही बहुत मुश्किल था। हमने पतंजलि परिधान को एक सशक्त स्वदेशी विकल्प के तौर पर देश को समर्पित किया है। स्वामी जी ने कहा कि आज टेक्सटाइल इण्डस्ट्री दम तोड़ रही है, बुनकरों के पास काम नहीं है। इस पूरे अभियान में हमारा संकल्प है कि बुनकरों के हाथों को काम मिले, उनको उनकी मेहनत का पूरा दाम मिले, उनको सम्मान व स्वाभिमान के साथ जीने का हक मिले।

इस अवसर पर श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने कहा कि भारतवर्ष एक सांस्कृतिक विरासत का देश है, हमारे कपड़ों और पहनावे का एक समृद्ध इतिहास है, जो विविधता में एकता को दर्शाता है। कश्मीर से कन्याकुमारी तक प्रत्येक राज्य का एक अनूठा पहनावा है। उन्होंने कहा कि हमें भारत के शिल्पकारों तथा बुनकरों पर गर्व है, जो इतनी कुशलता से सामान्य से दिखने वाले कपड़े पर अपनी कलाकारी, कढ़ाई, बुनाई और छपाई की तकनीकों से उन्हें

एक अनूठा रूप देने में सक्षम हैं। आचार्य जी ने बताया कि पतंजलि परिधान में 1100 से अधिक विकल्प तथा 3500 से अधिक एस.यू.के. की विशाल वैरायटी है, जिनमें पुरुषों, महिलाओं तथा बच्चों के लिए एथनिक-वीयर, इनर-वीयर एसेसरीज की पूरी रेंज है। उन्होंने बताया कि पतंजलि परिधान की तीन रेंज हैं- आस्था, संस्कार तथा लिवफिट। लिवफिट ब्रांड में स्पोर्ट्स-वीयर व योग-वीयर, आस्था ब्रांड में वुमेंस-वीयर और संस्कार ब्रांड में मेंस-वीयर आदि की व्यवस्था रहेगी। आचार्य जी ने कहा कि पतंजलि ने पतंजलि परिधान के रूप में भारतीय वेश और परिवेश में परिवर्तन के लिए एक नवीन क्रांति का सूत्रपात किया है। पतंजलि ने विश्वस्तरीय गुणवत्ता, न्यूनतम मूल्य तथा लाभांश से सेवा के अपने आधारभूत सिद्धांतों पर अडिग रहते हुए हर भारतीय के लिए परिधान की व्यवस्था की है।

उन्होंने कहा कि पतंजलि परिधान स्वदेशी के गौरव के साथ महिलाओं, पुरुषों, बच्चों, खिलाड़ियों तथा योगी भाई-बहनों के लिए परंपरागत वस्त्रों के अलावा आधुनिक भारतीयों की जरूरतों, इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं को भी पूरा करेगा। कार्यक्रम में पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज तथा श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने सहयोगियों व समर्थकों से मुलाकात की। <<

‘सद्वृत्त’

आरोग्य की प्राप्ति के लिए आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ ‘चरक संहिता’ के सूत्रस्थान के अन्तर्गत सद्वृत्त प्रकरण के महत्त्वपूर्ण अंश-

देवगोब्राह्मणगुरुवृद्धसिद्धाचार्यानर्चयेत्। अग्निमुपचरेत्। ओषधीः प्रशस्ता धारयेत्।
द्वौ कालावुपस्पृशेत्। मलायनेष्वभीक्ष्णं पादयोश्च वैमल्यमादध्यात्। त्रिपक्षस्य
केशशमश्रुलोमनखान् संहारयेत्। नित्यमनुपहतवासाः सुमनाः सुगन्धि स्यात्। साधुवेशः,
प्रसिद्धकेशः, मूर्धश्रोत्रघ्राणपादतैलनित्यः, पूर्वाभिभाषी, सुमुखः।

(सू. 8.18)

देव, गौ, ब्राह्मण, गुरुजन, सिद्धजन और आचार्यों की पूजा एवं आदर-सत्कार करना चाहिए। अग्नि में प्रातः सायं हवन करे। उत्तम औषधि धारण करे। प्रातः सायं शरीर को जल स्पर्श करावे अर्थात् स्नान करे। मलमार्गों (नौ छिद्रों) और पैरों को बार-बार स्वच्छ करता रहे। एक पक्ष में तीन बार (प्रति पाँचवे दिन) केश, दाढ़ी, मूँछ, लोम और नखों को कटवाता रहे। सदा निर्मल और बिना फटे वस्त्र पहने। सदा प्रसन्न रहे और सुगन्ध (इत्र आदि) से सुगन्धित बना रहे। सज्जनों जैसा वेश धारण करे। बालों को सँवार कर रखे। शिर पर, कानों में, नासिका में और पैरों में नित्य तेल डाले। किसी से मिलने पर उसके बोलने के पहले ही कुशल-क्षेम पूछे। प्रसन्नवदन रहे। <<





राष्ट्रसेवा में पतंजलि के सेवा कार्य

- अब तक 500 विद्वान् व्याकरणाचार्य, दर्शनाचार्य, योगाचार्य, विद्वान् व श्रेष्ठ संन्यासी व आचार्य पतंजलि योगपीठ के माध्यम से तैयार हो चुके हैं और अगले 5 वर्षों में 1000 से अधिक आदर्श योगी एवं कर्मयोगी संन्यासी तैयार करके ऋषियों के सच्चे उत्तराधिकारी भारत माता की सेवा में समर्पित करना पतंजलि का ध्येय है।
- एक लाख से अधिक ग्राम समितियाँ पूरे देश में संगठित रूप से गाँवों में कार्यरत हैं। खण्ड, प्रखण्ड एवं वार्ड समितियों के अन्तर्गत तहसील व जिला समितियों के समन्वय से 95,225 ग्रामों में योग चिकित्सा शिविर लगाये गये, 5,260 नशा-मुक्ति शिविर, 75,260 विद्यालयों में योग शिविर, 500 जिलों में स्वच्छता अभियान, आदर्श ग्राम निर्माण अभियान, 10 लाख औषधीय पौधों का रोपण एवं जड़ी-बूटी वितरण कार्यक्रम तथा 10 हजार यूनिट से अधिक रक्तदान, गरीब कन्या विवाह, 1000 से अधिक तहसीलों में स्वदेशी खेलकूद, योग प्रतियोगिताओं एवं 10 हजार से अधिक किसानों को गौ-आधारित जैविक कृषि का प्रशिक्षण इत्यादि सेवा कार्य किए गए।
- 600 योग प्रचारक पूर्णकालिक रूप से पतंजलि योगपीठ की सेवाओं के प्रचार में अहर्निश संलग्न हैं। योग प्रचारकों द्वारा 3 वर्षों में 70 हजार गाँवों में योग शिविर लगाए गये, 51,763 स्वच्छता अभियान/जन जागरुकता रैलियाँ निकाली गई, 1,52,566 आरोग्य सभाएं तथा 65,462 योग शिविर व 30,112 वृक्षारोपण इत्यादि कार्यक्रम आयोजित किये जो कि एक ऐतिहासिक उपलब्धि है।
- 6 संगठन भारत स्वाभिमान, पतंजलि योग समिति, महिला पतंजलि योग समिति, युवा भारत, पतंजलि किसान सेवा समिति व हाम्रो स्वाभिमान सम्पूर्ण भारत में सेवारत हैं एवं इनके विधिवत् जिला कार्यालय स्थापित हैं।
- **प्रशिक्षित योग शिक्षक-** हरिद्वार में आवासीय प्रशिक्षित लगभग 2.26 लाख शिक्षक तथा देशभर में प्रारम्भिक साप्ताहिक योग प्रशिक्षण प्राप्त लगभग 10 लाख सहयोगी योग शिक्षक हैं।
- सम्पूर्ण भारत में 640 से अधिक जिला समितियाँ एवं 4560 तहसील समितियाँ सक्रियता से योग व राष्ट्र सेवा में कार्यरत हैं।
- **1 करोड़ कार्यकर्ता-** संगठन के लगभग 1 करोड़ कार्यकर्ता हैं, जिन्होंने संगठन में दान देकर सदस्यता ली है तथा संगठन में सेवा व सहयोग करते हैं।
- **एक लाख योग कक्षाएं-** इनके माध्यम से एक लाख से अधिक निःशुल्क स्थायी योग कक्षाएं पूरे देश में चल रही हैं।

- प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से 100 करोड़ से अधिक लोगों तक योग का संदेश पहुँचाया। रोगमुक्त, जातिमुक्त, नशा, प्रमाद एवं अन्य बुराइयों से मुक्त व्यक्ति, समाज एवं राष्ट्र के निर्माण में सेवा कार्य संचालित हैं।
- **रोजगार-** 2 लाख किसानों व युवाओं को प्रत्यक्ष-परोक्ष रोजगार प्रदान किया गया।
- **भारत सरकार द्वारा आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह-**
 - 2015 में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगर्षि श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी महाराज के सान्निध्य में दिल्ली में भाग लेने वाले 35 हजार लोगों में से गैर-सरकारी संगठनों में सर्वाधिक भागीदारी 5 हजार 500 से अधिक पतंजलि योगपीठ की रही।
 - 2016 में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर चंडीगढ़ में भाग लेने वाले 32 हजार लोगों में सर्वाधिक भागीदारी 12 हजार से अधिक पतंजलि योगपीठ की रही।
 - 2017 में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर लखनऊ में भाग लेने वाले 51 हजार लोगों में 22 हजार 500 से अधिक भागीदारी पतंजलि योगपीठ की रही।
 - 2018 में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देहरादून में भाग लेने वाले 50 हजार लोगों में भागीदारी 13 हजार से अधिक पतंजलि योगपीठ की रही।
- **पतंजलि द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह-**
 - 2015 में आयोजित करनाल, हरियाणा में 37 हजार से अधिक संख्या रही।
 - 2016 में श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के सान्निध्य में आयोजित योग शिविर फरीदाबाद, हरियाणा में 2 लाख से अधिक संख्या रही।
 - 2017 में आपश्री के सान्निध्य में आयोजित अहमदाबाद, गुजरात में 4-5 लाख से अधिक संख्या रही।
 - इसी प्रकार 2018 में आपश्री के सान्निध्य में आयोजित कोटा, राजस्थान में 2 लाख से अधिक साधक संख्या रही।
- **विश्व रिकॉर्ड-** योग के क्षेत्र में 3 गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड तथा 142 गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड स्थापित।
- **राष्ट्रीय युवा दिवस समारोह-** दुर्ग, छत्तीसगढ़ में एक साथ 1 लाख 20 हजार युवाओं द्वारा सूर्य नमस्कार का वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया गया। इसी प्रकार जौनपुर में भी 3 रिकॉर्ड बनाए गए।
- **अनुसंधान-** आपश्री के कर कमलों से लोकार्पित विश्व का प्रथम सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेद शोध संस्थान पतंजलि रिसर्च इंस्टीट्यूट, विश्व की सबसे बड़ी संस्थाएँ पतंजलि योगपीठ, योगग्राम, निरामयम्, पतंजलि आयुर्वेद, दिव्य फार्मसी एवं राष्ट्रव्यापी संगठन के माध्यम से भारत माता की विनम्र सेवाएँ निरन्तर चल रही हैं।
- आस्था, संस्कार, वैदिक चैनल, सोशल मीडिया, ट्विटर, फेसबुक, यू-ट्यूब के माध्यम से करोड़ों लोगों को योग, आयुर्वेद स्वदेशी एवं ऋषि संस्कार से जोड़ा है। <<





पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

प्योरिटी की 100% गारंटी

FSSAI द्वारा निर्धारित 100 से अधिक पैरामीटर्स पर शत-प्रतिशत खरा

शुद्ध हनी के नाम पर आपके मनी की लूट करने वालों से जब पतंजलि ने बचाया, तो उन्होंने FSSAI के नाम का भ्रम फैलाया। इसीलिए पतंजलि हनी अब देता है प्योरिटी की गारंटी। भारत सरकार की संस्था FSSAI द्वारा निर्धारित शहद की प्योरिटी के 100 से अधिक पैरामीटर्स पर शत प्रतिशत खरा है पतंजलि नेचुरल हनी। तभी तो पतंजलि हनी बन गया है देश के जन-जन का हनी।

बच रहा है आपका मनी, मिल रहा है प्योर हनी!

Intertek

No. 303 Sakinaka Street, Phase 4,
Singapore - 627 116, Singapore, India

Tel: +65 6349 8888
Fax: +65 6349 8999
Email: india@intertek.com
www.intertek.com

Intertek India Pvt. Ltd (Food Services)

ISSUED TO: Patanjali Ayurved Ltd, Mahavishu Engineering Group, Beside Darya Nursery, Near Patanjali Yag Prash, Bhatnagar, Haridwar-249402

TEST REPORT

LAB REFERENCE No.: 195-18122811
Recd Date: 05/02/2018
Year Ref: 18
Date: 22/03/2018

Doc. No. 010000001_02

Kind Attn: Mr. Girish

Sample particulars: Honey

Sample Registration No.: 22012018
Analysis Starting Date: 22/03/2018
Name of the Product: Honey
Quantity tested: Approx 100g in 1 container/box
Sample Recd.: 1 Container
Sampling Method: Sample not taken by Intertek
SAMPLE RECEIVED AT: 05/02/2018

Analysis Completion Date: 05/02/2018

Reporting Code: FSC001

Sr. No.	Test parameters	Units of Measurement	TEST RESULTS		
			Result	Specification as per FSSAI	Limit of Detection
1.	Sulfaguanidine	µg/g	Not detected	5.0	2.0
2.	Sulfanilamide	µg/g	Not detected	5.0	2.0
3.	Sulfacetamide	µg/g	Not detected	5.0	2.0
4.	Succinylsulfathiazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
5.	Sulfaphenazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
6.	Sulfadiazine	µg/g	Not detected	5.0	2.0
7.	Sulfadiazine	µg/g	Not detected	5.0	2.0
8.	Sulfadiazine	µg/g	Not detected	5.0	2.0
9.	Sulfathiazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
10.	Sulfathiazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
11.	Sulfamerazine	µg/g	Not detected	5.0	2.0
12.	Sulfamerazine	µg/g	Not detected	5.0	2.0
13.	Sulfamethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
14.	Sulfamethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
15.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
16.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
17.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
18.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
19.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
20.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
21.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
22.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
23.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0
24.	Sulfamonomethoxazole	µg/g	Not detected	5.0	2.0

DEPARTMENTARY (Authorized Signatory)

पतंजलि हनी
250 ₹70
ग्राम

अन्य ब्रान्डेड हनी
250 ₹122
ग्राम



शहद का जमना उसका स्वाभाविक गुण है।



आयुर्वेद मनीषी आचार्य
बालकृष्ण जी महाराज

वक्ष, उदर व प्रजनन संस्थान रोग
निवारक आयुर्वेदिक घटक

लवंग

वानस्पतिक नाम ▶ *Syzygium aromaticum* Linn. Merr & L. M.
(सिजीयम एरोमैटिकम)
Syn-*Eugenia caryophyllata* Thunb.;
Caryophyllus aromaticus Linn.

कुलनाम	▶ Myrtaceae (मिर्टेसी)
अंग्रेजी नाम	▶ Clove (क्लोव)
संस्कृत	▶ लवंग, देवकुसुम, श्रीप्रसून, श्रीसंज्ञ, श्रीप्रसूनक, वारिज
हिन्दी	▶ लौंग, लौंग, लवंग
उड़िया	▶ लौंग (Laung), लवंग (Lavang)
कन्नड़	▶ लवंग (Lavanga), रूंग (Rung)
गुजराती	▶ लवींग (Laving)
तेलुगु	▶ करवपु (Karvappu), लवंगमु (Lavangamu)
तमिल	▶ किरांबु (Kirambu), किराम्बु (Kirampu)
बंगाली	▶ लवंग (Lavang)
नेपाली	▶ लवंग (Lwang)
मराठी	▶ लवंग (Lavang)
मलयालम्	▶ लौंग (Laung), ग्रामपु (Grampuh), (Karayampu)
अंग्रेजी	▶ क्लोवस (Cloves), क्लोव ट्री (Clove tree), ज़िजिबर रीड हेड (Zanzibar read head)
अरबी	▶ करनफल (Qaranphal), करनफूल (Qaranphul)
फारसी	▶ मेखत (Mekhat), मेखक (Mekhak)





ल

वंग (लौंग) का मूल उत्पत्ति स्थल मलक्का द्वीप है। भारत के दक्षिण में केरल और तमिलनाडु में भी इसकी खेती की जाती है। भारतवर्ष में इसका अधिकांश आयात सिंगापुर से किया जाता है। लौंग के वृक्ष पर लगभग 9 वर्ष की आयु में फूल लगने शुरू हो जाते हैं। इसकी पुष्प कलियों को ही सुखाकर बाजार में लौंग के नाम से बेचते हैं। देवकुसुम, श्रीसंज्ञ तथा श्रीप्रसूनक आदि नामों से आयुर्वेदीय निघण्टुओं से इसका उल्लेख मिलता है। चरक तथा सुश्रुत आदि प्राचीन आयुर्वेदीय संहिताओं में पान के साथ लौंग के सेवन का विधान किया गया है तथा गर्भिणी के वमन में इसे उत्तम औषधि बताया गया है।

बाह्य स्वरूप

इसका पिरामिड आकार का अथवा शंक्वाकार, 9-12 मी. ऊँचा, सदाहरित वृक्ष होता है। इसका मुख्य काण्ड सीधा, कठोर तथा चौड़ा होता है, शाखाएँ अनेक होती हैं। इसकी तने की छाल-पाण्डुर पीताभ-धूसर वर्ण की तथा चिकनी होती है। इसके पत्र सरल, विपरीत, 7.5-15 सेमी. लम्बे, दीर्घ, अण्डाकार, भालाकार, दोनों ओर नुकीले, दोनों पृष्ठ पर चिकने, बिन्दुकित, गहरे हरित वर्ण के, चमकीले तथा अधःपृष्ठ पर पाण्डुर वर्ण के होते हैं। इसकी पुष्प कलिका शाखाओं के अन्त पर छोटे गुच्छों में, सुगन्धित, हल्के नील-अरुण वर्ण के लगभग 6 मिमी. लम्बे होते हैं। सूखी हुई पुष्प कलिकाओं को लौंग कहा जाता है। लौंग 10-15 मिमी. लम्बी तथा रक्ताभ-बादामी वर्ण की होती है। इसके फल माँसल, लगभग 2-5 सेमी. लम्बे, 1-5 सेमी. स्थूल, चिकने, अण्डाकार, दीर्घायत, गहरे गुलाबी से बैंगनी वर्ण के तथा बीज मुलायम, 1-5 सेमी. तक लम्बे होते हैं। इसका पुष्पकाल एवं फलकाल जनवरी से मई तक होता है।

आयुर्वेदीय गुण-कर्म एवं प्रभाव

लौंग चरपरी, कड़वी, नेत्र के लिए हितकारी, शीतल, दीपन-पाचन, रुचिकारक, कफ-पित्त विकार, रक्तरोग, तृष्णा, वमन, अपारा, शूल, श्वास हिचकी और क्षय रोग का शमन करती है। लवंग तेल, अग्निवर्धक, वातशामक, दन्तशूल तथा कफशामक है।

लौंग के कुछ विशेष गुण

- लौंग के सेवन से भूख बढ़ती है। आमाशय की रस क्रिया को बल मिलता है, भोजन के प्रति रुचि पैदा होती है और मन प्रसन्न होता है।
- लौंग कृमिनाशक है, जिन सूक्ष्म जन्तुओं के कारण से मनुष्य का पेट फूलता है, उन्हें यह नष्ट कर देती है, जिससे मनुष्य की रोग निवारण क्षमता बढ़ती है।
- यह चेतना शक्ति को जागृत करती है।

- यह शरीर की दुर्गन्ध को नष्ट करती है। शरीर के किसी भी बाह्य-अंग पर लेप करने से लौंग चेतना कारक, वेदना नाशक, व्रणशोधक और व्रणरोपक है।
- लौंग मूत्रल है। यह मूत्रमार्ग की शुद्धि कर, शरीर के विजातीय द्रव्यों को मूत्र के द्वारा बाहर निकाल देती है।

पत्र सार के ओलिआनॉलिक अम्ल

- मधुमेह रहित और एस.टी.जैड. (STZ) प्रेरित मधुमेही चूहों में उच्चरक्तशर्करारोधी क्रियाशीलता प्रदर्शित करता है।
- पुष्प कलिका का एथेनॉलिक सार विस्टर (Wistar) चूहों में मस्तिष्क उद्दीपनरोधी और शोथरोधी क्रियाशीलता प्रदर्शित करता है।
- लौंग का वाष्पशील तेल चूहों में व्याधिक्षमत्व उत्तेजक क्रियाशीलता प्रदर्शित करता है। लौंग के सेवन से भूख बढ़ती है। आमाशय की रस क्रिया को बल मिलता है, भोजन के प्रति रुचि पैदा होती है और मन प्रसन्न होता है।

औषधीय प्रयोग एवं विधि

शिरो रोग

6 ग्राम लौंग को पानी में पीसकर सुखोष्ण (किंचित् गर्म) कर गाढ़ा लेप कनपटियों पर करने से शिरः शूल एवं आधाशीशी के दर्द में लाभ होता है।



रासायनिक संघटन

इ

सकी शुष्क पुष्प कलिका में विटामिन-बी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, युजिनाल, ओलिऐनॉलिक अम्ल, कैरियोफाईलीन, टैनिन, युजिनाल, वाष्पशील तेल, स्थिरतेल तथा फॉस्फोरस पाया जाता है।





नेत्र रोग

लौंग को ताँबे के बर्तन में पीसकर, शहद मिलाकर अंजन करने से नेत्र के सफेद भाग के रोग मिटते हैं।

मुख रोग

लौंग तेल को रूई के फाहे में लगाकर दाँतों में लगाने से दंतशूल तथा दंतकृमियों का शमन होता है।

वक्ष रोग

- **कफ निष्कासन के लिये-** लौंग के 2 ग्राम यवकुट (मोटा-मोटा कूटकर) किये हुये चूर्ण को 125 मिली. पानी में उबालें, चतुर्थांश शेष रहने पर इसे उतारकर छान लें और थोड़ा गर्म अवस्था में पी लें। यह कफ को द्रवित कर निकाल देता है।
- **श्वास की दुर्गन्ध-** लौंग को मुँह में रखने से मुँह और श्वास की दुर्गन्ध मिटती है।
- **दमा-लौंग, आँकड़े के फूल और काला नमक को समभाग लेकर पीस लें। तत्पश्चात् चने के आकार की गोली बनाकर, मुख में रखकर चूसने से दमा और श्वास नलिका के रोग मिटते हैं।**
- **कुक्कुरकास-** 3-4 नग लौंग को आग पर भूनकर, पीसकर, शहद मिलाकर चाटने से कुक्कुर खाँसी मिटती है।

उदर रोग

- **विसूचिका (हैजा) जन्य तृष्णा-** एक या डेढ़ ग्राम लौंग को करीब डेढ़ लीटर जल में डालकर उबालें, 2-3 उबाल आने पर नीचे उतार कर ढक दें, इसमें से 20-25 मिली. जल को बार-बार पिलाने से विसूचिका जन्य तृष्णा का शमन होता है।
- **अजीर्ण-** 1 ग्राम लौंग और 3 ग्राम हरड़ को मिलाकर क्वाथ (काढ़ा) बनाकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पिलाने से अजीर्ण तथा अतिसार में लाभ होता है।
- **हृल्लास-** लौंग को पानी के साथ पीसकर किंचित् उष्ण कर थोड़ा-थोड़ा पिलाने से हृल्लास (जी मिचलाना) और तृष्णा में लाभ होता है।
- **क्षुधावर्धन हेतु-** लौंग और छोटी पिप्पली दोनों को समभाग लेकर, पीसकर चूर्ण बना लें, इस चूर्ण को डेढ़ ग्राम की मात्रा में लेकर मधु मिलाकर प्रातः सायं चाटने से ज्वर जन्य मंदाग्नि व निर्बलता दूर होती है।
- **अफारे में-** 10 ग्राम लौंग, 10 ग्राम सोंठ, अजवायन और 10 ग्राम सेंधा नमक तथा 40 ग्राम गुड़ को पीसकर 325-325 मिग्रा. की गोलियाँ बना लें। 1-1 गोली को दिन में 2-3 बार सेवन करने से अफारा व मंदाग्नि दूर होती है।
- **बदहजमी-** लौंग, शंठी, मिर्च, पीपल, अजवायन 10-10 ग्राम,

सेंधा नमक 50 ग्राम तथा मिश्री 50 ग्राम को महीन पीसकर चीनी मिट्टी के बरतन में रखकर उसमें नींबू का रस इतना डालें कि सभी चूर्ण उसमें तर हो जायें। इसे धूप में सुखाकर सुरक्षित कर लें। इसे एक चम्मच भोजन के बाद सेवन करने से मुँह का स्वाद अच्छा हो जाता है तथा बदहजमी व खट्टी डकारें आदि बन्द हो जाती हैं।

- 1-2 ग्राम लौंग को यवकुट कर 100 मिली. जल में क्वाथ कर 20-25 मिली. शेष रहने पर इसे छानकर ठंडा कर पीने से, मंदाग्नि, अजीर्ण एवं हैजे में लाभ होता है।
- लौंग का फाण्ट या लौंग का तेल देने से अफारे में तुरन्त लाभ होता है।
- लौंग के दरदरे 10 ग्राम चूर्ण को आधा लीटर उबलते हुये जल में डालकर ढक दें, आधे घंटे बाद छान लें। 25-50 मिली. जल को दिन में 3 बार पिलाने से उदरगतवात और अपच दूर होकर अग्नि प्रदीप्त होती है।
- लौंग, सोंठ, 10-10 ग्राम तथा अजवायन व सेंधा नमक 12-12 ग्राम का चूर्ण कर डेढ़ ग्राम मात्रा को भोजन के बाद जल के साथ सेवन करें। यह अजीर्ण और अम्ल रोग नाशक है।

प्रजनन संस्थान रोग

- **गर्भकाल में वमन-** 1 ग्राम लवंग चूर्ण को मिश्री की चाशनी व अनार के रस में मिलाकर चाटने से गर्भवती स्त्री की उल्टी (वमन) बन्द होती है।
- लौंग का फाण्ट पिलाने से गर्भवती स्त्री की छर्दि (वमन) बन्द हो जाती है। ज्वर में यह फाण्ट न दें।
- **स्तम्भन के लिये-** लौंग व जायफल को घिसकर नाभि पर लेप करने से स्त्री और पुरुष की स्तम्भन शक्ति बढ़ जाती है।

अस्थिसंधि रोग

- **वातजन्य शूल-** लवंग की त्वचा को उष्णोदक के साथ पीसकर लेप करने से वातजन्य शूल का शमन होता है।
- **संधिवात-** लौंग का तेल लगाने से संधिवात में लाभ होता है।

त्वचा रोग

- 5-6 लौंग और 10 ग्राम हल्दी को पीसकर लगाने से नासूर ठीक हो जाता है।

सर्वशरीर रोग

- **दाह-** 2-4 नग लौंग को शीतल जल में पीसकर, मिश्री मिलाकर पीने से हृदय की दाह मिटती है।
- **ज्वर-** लौंग तथा चिरायता दोनों को समान भाग लेकर पानी में पीसकर पिलाने से ज्वर में लाभ होता है। <<





पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

पतंजलि स्піरुलिना एवं इसके अन्य हर्बल उत्पाद

पतंजलि ने प्रोटीन, विटामिन और खनिज की दैनिक आवश्यकता को पूरा करने के लिए 100% प्राकृतिक स्पीरुलिना पाउडर का शुद्ध रूप अपने उत्पादों में इस्तेमाल किया है। प्रोटीन, विटामिन और खनिज की प्रचुर मात्रा होने की वजह से स्पीरुलिना को सुपर फूड के रूप में मान्यता प्राप्त है। पतंजलि ने स्पीरुलिना को और अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए अपने आयुर्वेदिक ज्ञान का उपयोग करते हुए स्पीरुलिना के साथ 3 अन्य उत्पाद (ऑवला, अश्वगंधा एवं मोरिंगा) विकसित किए हैं।

स्पीरुलिना अश्वगंधा

- आपकी दिनभर कार्य करने की शक्ति को बढ़ाता है और थकान को कम करता है।
- वेज प्रोटीन, विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत।

स्पीरुलिना

- वेज प्रोटीन, विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत।
- आपकी दिनभर कार्य करने की शक्ति को बढ़ाता है और थकान को कम करता है।
- पूरे दिन आपको सक्रिय और ऊर्जावान रखता है।

स्पीरुलिना ऑवला

- प्रतिरक्षा में सुधार करता है।
- आपकी दिनभर कार्य करने की शक्ति को बढ़ाता है और थकान को कम करता है।
- वेज प्रोटीन, विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत।

स्पीरुलिना मोरिंगा

- शक्तिशाली एंटी-ऑक्सिडेंट से भरपूर।
- प्राकृतिक रूप से सूजन और घाव को कम करने में सहायक।
- वेज प्रोटीन, विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत।

100%
प्राकृतिक





गतांक से आगे
भाग-3

लोकमङ्गल से आत्ममङ्गल

श्रद्धेय गुरुदेव आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज |

शा

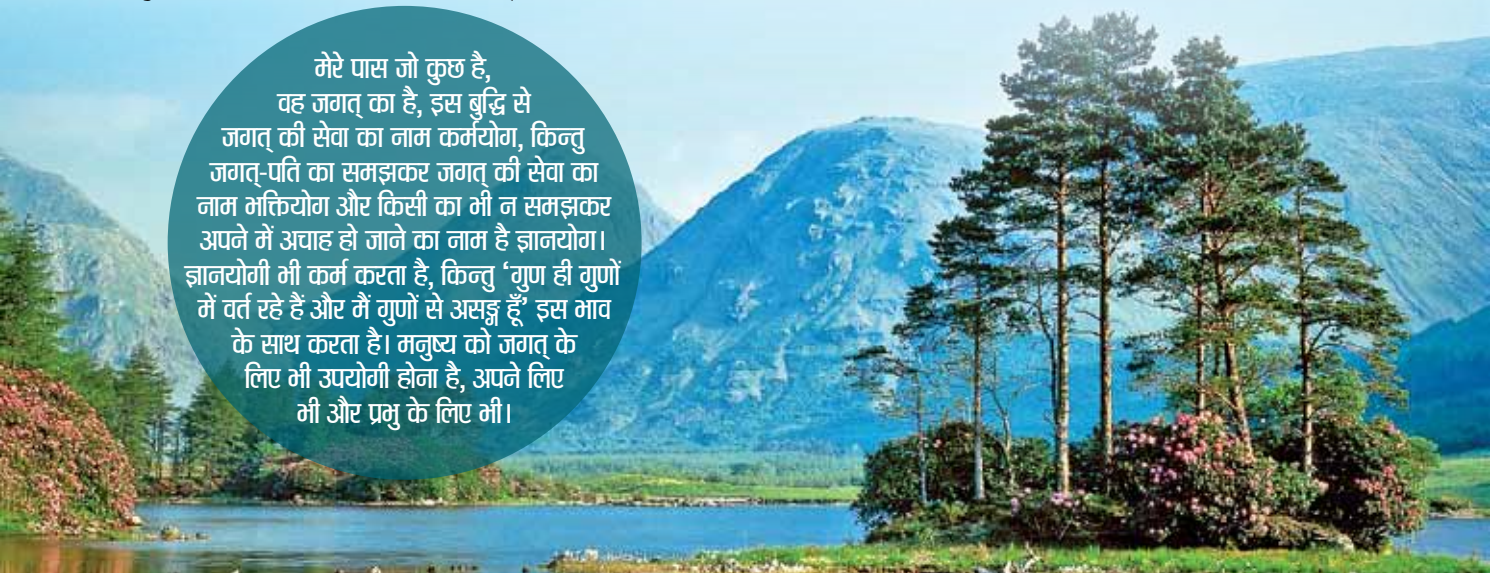
स्त्र में अविनाशी परमात्मतत्त्व के स्वरूप को दर्शाने के लिए निषेधवाचक शब्दों का प्रयोग ही प्रायः मिलता है। उसका कारण यही है कि व्यक्ति की इस अज्ञान अवस्था में उस अक्षर अविनाशी तत्त्व का समस्त दृश्य के साथ तादात्म्य हुआ है, उस तादात्म्य को हटाने या तोड़ने के लिए यह एक युक्ति या मार्ग निकाला गया। इस प्रक्रिया से साधक अपने उस केवल निज स्वरूप में पहुँच जाता है, जहाँ दूसरा विषय, वस्तु, व्यक्ति, पदार्थ, नाम तथा रूप, कुछ भी नहीं रहता।

प्रश्नोपनिषद् में भी उसके षोडश (सोलह) कला वाले स्वरूप का वर्णन करके उसके निष्कल (कलाओं से रहित) शुद्ध स्वरूप का दर्शन कराया गया है। प्राण, श्रद्धा, पंचभूत, इन्द्रिय, मन, अन्न, वीर्य, तप, मंत्र, कर्म, लोक और नाम, इन कलाओं ने ब्रह्म के पारमार्थिक स्वरूप को ढक रखा है, इसलिए इन्हें कला कहते हैं (कं ब्रह्म लीयते आच्छाद्यते यया सा कला) व्यक्ति का आत्ममङ्गल तो उस शुद्ध स्वरूप की उपलब्धि में ही निहित है। लोकमङ्गल से जीवन का आधा लक्ष्य ही पूरा होता है। अर्थात् लोकमङ्गल अपने से बाहर कुछ करने से सम्बद्ध है और आत्ममङ्गल अपने भीतर जानने

से, यह दोनों की स्थिति है। आत्ममङ्गल का कोई और भी उपाय, मार्ग या साधन है अथवा केवल एक ही रास्ता है कि व्यक्ति किसी से कुछ न चाहे, कुछ न देखे, कुछ न सुने, कुछ न बोले, समस्त मन व इन्द्रियों के व्यापार से उपरत हो जाए और इस प्रकार बाहर से सर्वथा विमुख होकर आत्म-केन्द्रित हो जाए। हाँ! और भी है। जीव जब मनुष्य शरीर में इस संसार में आता है, तो ऐसी असहाय अवस्था में होता है कि एक-एक क्षण उसकी देखभाल की आवश्यकता होती है। आरम्भ में तो माता-पिता, परिवार, कुटुम्ब सब मिलकर मनुष्य को अपने प्रेम व साधनों से बढ़ाते हैं। धीरे-धीरे गुरुजन या समाज जैसे भी उसे मिलते हैं, उनसे कुछ शुभ, कुछ अशुभ सीखता हुआ कुछ करने लायक हो जाता है। यदि उसमें अज्ञान अधिक होता है, तो उसके अनुपात में भोग-इच्छाएँ ही बलवती होती हैं। भोग रचि के प्रबल होने पर व्यक्ति अधर्मपूर्वक भी अपनी उस भोग-रचि को पूरा करने में लगा रहता है और इस प्रकार न चाहते हुए भी पाप संचय करता हुआ अपना अमङ्गल करता रहता है। यह एक सर्वमान्य सिद्धान्त है कि भोग की रचि को लेकर अशुभ और पुण्य की रचि को लेकर शुभ कार्य होते हैं, किन्तु यदि उसे सौभाग्यवश उत्तम कोटि के माता-पिता, परिवार, मित्रगण, समाज या गुरुजन मिल जाते हैं, तो उसकी बुद्धि धर्म की ओर अधिक अभिमुख रहती है और वह धर्मपूर्वक ही अपनी भोग-इच्छाओं को पूरा करना चाहता है। इस प्रक्रिया से पुण्य का संचय बढ़ते-बढ़ते आत्ममङ्गल की ओर अग्रसर होता रहता है।

सम्पूर्ण रूप से आत्ममङ्गल तो तभी होता है, जब व्यक्ति को कोई ज्ञानी पथ प्रदर्शक गुरु मिल जाए। वह गुरु किसी को माँ के रूप में, किसी को पिता, मित्र, साक्षात् गुरु या किसी भी रूप में मिल सकता है। वह गुरु अपने शिष्य का शास्त्र से भी परिचय करा देता है। इस प्रकार शास्त्र और गुरु दोनों मिलकर शिष्य की बुद्धि में ज्ञान का बीज बोते हैं। आगे चलकर यही बीज विकसित होता हुआ शिष्य की सत्ता के ऊपर छ जाता है। उसके हृदय में शुद्धि, पवित्रता, मुक्ति, अमरत्व, परम शान्ति की प्यास दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है। बढ़ती

मेरे पास जो कुछ है,
वह जगत् का है, इस बुद्धि से
जगत् की सेवा का नाम कर्मयोग, किन्तु
जगत्-पति का समझकर जगत् की सेवा का
नाम भक्तियोग और किसी का भी न समझकर
अपने में अचाह हो जाने का नाम है ज्ञानयोग।
ज्ञानयोगी भी कर्म करता है, किन्तु 'गुण ही गुणों
में वर्त रहे हैं और मैं गुणों से असङ्ग हूँ' इस भाव
के साथ करता है। मनुष्य को जगत् के
लिए भी उपयोगी होना है, अपने लिए
भी और प्रभु के लिए भी।





हुई यह प्यास स्वयं मार्ग खोजती हुई साधक की उस माँग को पूरा कर देती है, जो वह व्यग्र होकर परम उत्कण्ठा के साथ खोज रहा होता है या चाह रहा होता है।

शास्त्र व गुरुजन साधक का मार्गदर्शन करते हैं कि तुम्हारे पास विधान के अनुसार जो कुछ भी संचित हो गया है, उसके बदले में कुछ भी न चाहते हुए इच्छुक लोगों में उदारतापूर्वक बाँटते रहो, जिसमें तुम्हारे विवेक व सामर्थ्य का कुछ विरोध भी न हो। ऐसा करने से तुम्हारे चित्त की वह भूमि तैयार हो जाएगी, जिसमें भागवत ज्ञान-ज्योति-प्रकाश-आनन्द-परमरस-परममृत्ति अवतरित होगी। इस प्रकार निष्काम कर्म (सेवा) भी चित्तशुद्धि परम्परा से तुम्हारे आत्ममङ्गल के साधन बन जाएँगे। इस तरह निरन्तर चलते-चलते एक दिन तुम्हारा परम कल्याण हो जाएगा। साधक भी संचित पुण्यों के कारण प्राप्त उत्तम बुद्धि, प्रज्ञा या मेधा के द्वारा शास्त्र या गुरुवाणी में पूर्ण विश्वास करता हुआ निर्दिष्ट पथ पर धैर्य से चलता रहता है।

भक्ति के माध्यम से भी आत्ममङ्गल घटित हो सकता है। तदर्थ दो शक्तियों का संयोग या मिलन आवश्यक है, साधक की अभीप्सा और भागवत कृपा। बाह्य गुरु व शास्त्र दोनों के सहयोग से साधक की प्यास सतेज होती जाती है। यह प्यास तत्त्व और भी अधिक तीव्र व बलवती हो जाती है, जब साधक अपनी प्राप्त विवेकबुद्धि के द्वारा इस संसार की अनित्यता या असारता का, क्षणिक सुखों से मिलने वाली अतृप्ति का, अहं की पूर्ति करने में झेले गए अनन्त दुःखों का विचार करने में सक्षम होता है। इन सब के सहयोग से भगवत् प्राप्ति के लिए साधक में अनन्य प्रेम जाग्रत हो जाता है। यह प्रेम साधक की सभी अन्य इच्छाओं को खा जाता है। विषयों से भरा हुआ यह समग्र संसार, जो कभी पहले उसे रस से परिपूर्ण दिखाई देता था, अब वह उसके लिए एकदम उल्टा हो जाता है, सब कुछ नीरसता में बदल जाता है। भगवान् के सिवाय उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता। न किसी से बात करना चाहता है, न कोई खाने-पीने में रुचि है, न कहीं घूमने की इच्छा होती है, न किसी सम्मान की ही चाह है, वह इस तरह का दीवाना जैसा हो जाता है। बस, इस व्याकुलतापूर्ण स्थिति या अवस्था की उत्तर अवस्था ही भगवत्प्राप्ति है। भगवत्प्राप्ति होने पर व्यक्ति शान्त, समता में स्थित, समबुद्धि, सर्वात्मभाव, सरल (अहंमुक्त) हो जाता है। ऐसे व्यक्ति को शास्त्रकारों ने 'कुशल' या ब्रह्म को जानने वाला 'ब्राह्मण' यह सार्थक नाम दिया है। बृहदारण्यक श्रुति में याज्ञवल्क्य गार्गी को समझाते हुए कहते हैं कि जो इस अक्षर अविनाशी तत्त्व को बिना जाने इस संसार से प्रयाण करता है, वह कृपण है, बेचारा है, बहुत ही दीन है।

अन्त में साररूप में संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि यदि उचित दृष्टि मिल जाए, तो लोकमङ्गल व आत्ममङ्गल न तो एक-दूसरे के विरोधी हैं और न असहयोगी, बल्कि एक-दूसरे के पूरक हैं। साधक

को यह दृष्टि मिल जाती है कि यह सृष्टि उस सृष्टिकर्ता का निवास स्थान है और सृष्टिकर्ता ही उसका प्रभु है। समस्त जीवगण अपने प्रभु के सेवक हैं या उसकी सन्तानें हैं। उन सबमें मनुष्य की स्थिति यह है कि वह अपने प्रभु का या अपने पिता का ही प्रतिरूप है। मनुष्य का यही सर्वोत्तम कर्तव्य है कि उसका यह शरीर विश्ववाटिका की खाद बन जाए और हृदय अपने प्रभु के लिए प्रेम से भर जाए और अहं अभिमान शून्य हो जाए अर्थात् अपने लिए किसी से कुछ न चाहे। इस समझ के साथ यदि कोई अपने जीवन को चलाए, तो स्वतः ही उभयविध मङ्गल साधित हो जाता है। इस दृष्टि में कर्मयोग, ज्ञानयोग व भक्तियोग तीनों ही इकट्ठे हो जाते हैं।

शरीर से (स्थूल व सूक्ष्म शरीर दोनों से ही) कर्मयोग, बुद्धि से ज्ञानयोग, मन व अपने से भक्तियोग सम्पन्न होता है। ये तीनों योग भी सर्वथा एक-दूसरे से पृथक् नहीं हैं, बल्कि एक-दूसरे के पूरक हैं। केवल इतनी सी बात है कि एक की प्रमुखता रहती है और दूसरे दो सहयोगी। मनुष्यों का प्रारब्ध (कर्मप्रवाह) पृथक्-पृथक् होने से किसी में क्रिया के वेग की, किसी में विचार की, तो किसी में भाव की प्रमुखता होती है। कर्मयोगी का साधन उदारता और कर्तव्यपरायणता है। वह प्राप्त सामर्थ्य को या तो भगवान् की समझता है या जगत् की। यदि वह इसे भगवान् की समझता है, तो भगवान् के नाते और जगत् की समझता है तो जगत् के नाते अपनी सम्पूर्ण सामर्थ्य को सेवा में अर्पित कर देता है। साथ में अपने लिए किसी से कुछ चाहता नहीं; क्योंकि जिस स्वाधीनता, स्वराज्य, अमरत्व की उसे माँग है, वह किसी वस्तु, व्यक्ति या परिस्थिति के अधीन होकर नहीं मिल सकती, वे तो पहले ही अपने में मौजूद हैं, अतः अपनी माँग को अपने में ही पाकर सन्तुष्ट हो जाता है। इसी का नाम है-ज्ञानयोग। सुने हुए प्रभु को अपना मानकर उसे अपने हृदय का प्यार अर्पित करने का नाम है भक्तियोग। अर्थात् प्रभु को अपना प्रेमास्पद स्वीकार करके अपने हृदय में उसकी अखण्ड स्मृति जगाकर नित्य प्रेम का दान करना ही भक्तियोग है।

संक्षेप में मेरे पास जो कुछ है, वह जगत् का है, इस बुद्धि से जगत् की सेवा का नाम कर्मयोग, किन्तु जगत् पति का समझकर जगत् की सेवा का नाम भक्तियोग और किसी का भी न समझकर अपने में अचाह हो जाने का नाम है ज्ञानयोग। ज्ञानयोगी भी कर्म करता है, किन्तु 'गुण ही गुणों में वर्त रहे हैं और मैं गुणों से असङ्ग हूँ' इस भाव के साथ करता है। मनुष्य को जगत् के लिए भी उपयोगी होना है, अपने लिए भी और प्रभु के लिए भी। वस्तुतः जिसका आत्ममङ्गल हो गया, वही सच्चे अर्थ में लोकमङ्गल कर सकता है। साक्षात् सच्चिदानन्द बनकर जीना ही आत्ममङ्गल का स्वरूप है, ऐसी स्थिति में जीवन का निर्दोष हो जाना स्वाभाविक है। निर्दोष जीवन में लोकमङ्गल निहित ही है। <<





गतांक से आगे
भाग-2

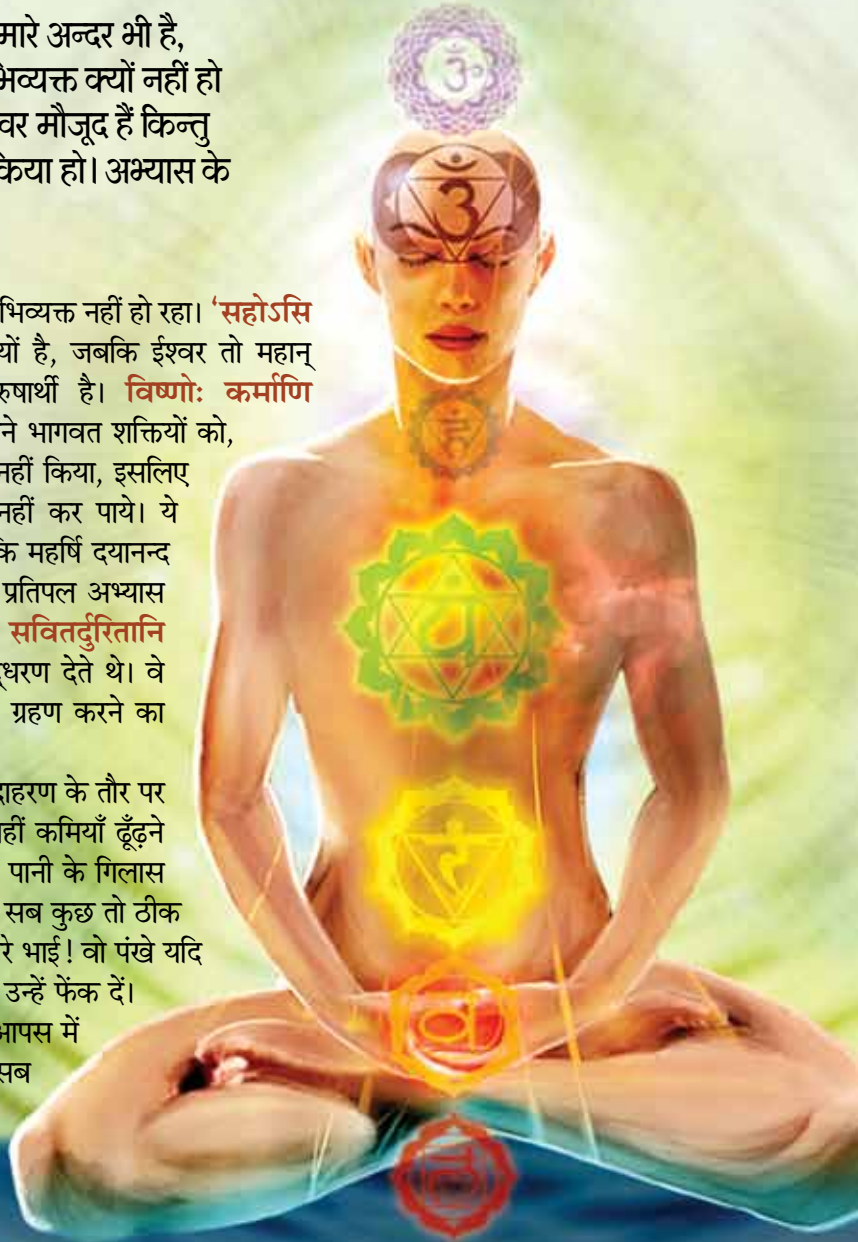
आंतरिक शक्तियों को कैसे प्रकट करें

साध्वी आचार्या देवप्रिया |

हम कहते हैं कि ईश्वर हम सबमें निहित है। वो हमारे अन्दर भी है, बाहर भी है, सब जगह विद्यमान है। किन्तु वह अभिव्यक्त क्यों नहीं हो रहा, दिखाई क्यों नहीं दे रहा? वाद्य यंत्रों में सभी स्वर मौजूद हैं किन्तु उन्हें वही बजा सकता है, जिसने उनका अभ्यास किया हो। अभ्यास के अभाव में वाद्य यंत्रों से बेसुरा स्वर ही निकलेगा।

ई श्वर हमारे भीतर है, मैं पूर्ण हूँ किन्तु यह अभिव्यक्त नहीं हो रहा। 'सहोऽसि सहो मयि धेहि' मेरी सहनशक्ति कम क्यों है, जबकि ईश्वर तो महान् सहनशील, क्षमाशील, न्यायकारी, परमपुरुषार्थी है। **विष्णोः कर्माणि पश्यत।** यह सारा कर्म ईश्वर का ही तो है। क्योंकि हमने भागवत शक्तियों को, ईश्वरीय शक्तियों को अभिव्यक्त करने का अभ्यास ही नहीं किया, इसलिए ईश्वर हमारे अंदर होते हुए भी हम उसे अभिव्यक्त नहीं कर पाये। ये अभिव्यक्त होते हैं महर्षि दयानन्द के व्यक्तित्व से। क्योंकि महर्षि दयानन्द ने उन गुणों को अभिव्यक्त करने का घण्टों-घण्टों नहीं, प्रतिपल अभ्यास किया है। वे अपने सभी व्याख्यानों में '**विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव, यद भद्रं तन्न आसुव**' इस वेदवाक्य का उद्धरण देते थे। वे कहते थे कि इस दुनिया में जो भी अच्छा है, वह हमें ग्रहण करने का अभ्यास करना चाहिए।

हम कहीं जाते हैं तो वहाँ कमियाँ ढूँढ़ने लगते हैं, जैसे उदाहरण के तौर पर यदि हम न्यू-मुल्तान नगर आर्य समाज, दिल्ली गये तो वहाँ कमियाँ ढूँढ़ने लगते हैं। कहते हैं कि वहाँ सब कुछ तो ठीक था किन्तु पानी के गिलास सभी जगह बिखरे पड़े थे। पतंजलि योगपीठ गये थे, वहाँ सब कुछ तो ठीक था किन्तु जो पंखे लगे थे, वे विदेशी कम्पनियों के थे। अरे भाई! वो पंखे यदि 20 वर्ष पूर्व किसी दानदाता ने दान दिये थे तो अब क्या उन्हें फेंक दें। किसी के घर जाते हैं तो कहते हैं कि उन सास-बहू की आपस में बनती नहीं है। वैसे तो दोनों मुस्कुरा रहे थे किन्तु वह सब बनावटीपन था। ये जो व्यक्ति बयान कर रहा है, ये आर्य समाज, पतंजलि योगपीठ या उस अमुक व्यक्ति के घर की स्थिति को बयान नहीं कर रहा अपितु अपनी दृष्टि को बयाँ कर रहा है कि इस संसार को देखने की उसकी





दृष्टि कैसी है। संसार को देखने का उसका अभ्यास कैसा है। जिसका देखने का अभ्यास सुन्दर है, उसे कीचड़ में भी कमल दिखाई देता है। उसे कीचड़ दिखाई देता ही नहीं है। और जिसका देखने का अभ्यास सुन्दर नहीं है, उसे चन्द्रमा में भी दाग दिखाई देता है। ये सब हमारे अभ्यास का ही परिणाम है।

सफलता को पचाने का अभ्यास

अभ्यासों की इस कड़ी में हमें सफलता पाने पर न इतराने का अभ्यास और प्रतिकूलता आने पर न घबराने का अभ्यास करना है। व्यक्ति को जब थोड़ी सी सफलता प्राप्त होती है, थोड़ी अनुकूलता आती है, यश मिलता है, सुकीर्ति मिल जाती है तो वह भूल जाता है कि मैं कहाँ से चला था। वह भूल जाता है कि जो मुझे मिला है, वह कहाँ से मिला है, कैसे मिला है, और अभी भी मुझे जो मिल रहा है, उसके पीछे कितने लोगों का आशीर्वाद है? वह अपनी सफलता की कहानी भूल जाता है। वह एरोगेन्ट हो जाता है और थोड़े दिन में लोग उसे अपने जीवन से बाहर कर देते हैं।

अतः व्यक्ति को सफलता पचाने का अभ्यास भी होना चाहिए। अनुकूलताओं में भी अपने आप को स्थिर रखने का अभ्यास होना चाहिए। क्योंकि पौधे के ऊपर जो पुष्प खिला है, वह तभी खिला जब तक जड़ से जुड़ा है। यदि वह जड़ की परवाह न करे और सोच ले कि जड़ का क्या अस्तित्व है, वह तो मिट्टी में दबी पड़ी है, लोग तो मेरी वाह-वाह करते हैं। और जिस दिन वह अपनी जड़ों से कट जायेगा, उसी दिन सूख जायेगा। उस पुष्प की सुन्दरता और वाह-वाही के पीछे मिट्टी में दबी वो जड़ें हैं, जो कभी दिखती नहीं हैं। यही है अनुकूलताओं में अपने को स्थिर रखने का अभ्यास।

अनुकूलताओं के साथ-साथ जीवन में प्रतिकूलताएँ भी आती हैं। प्रतिकूलताओं में न घबराने का अभ्यास भी हमें होना चाहिए, नहीं तो व्यक्ति अवसाद में चला जाता है, टूट जाता है। यह हम सबकी समस्या है। हम सब अच्छी-अच्छी बातें जानते हैं, बोलते हैं किन्तु जब हमारे जीवन में प्रतिकूलताएँ आती हैं तो रोने लगते हैं। यदि थोड़े समझदार हैं तो दूसरों के सामने मुस्कुराते हैं और अन्दर एकांत में जाकर रो लेते हैं। किन्तु सहनशक्ति तो नहीं है ना। अन्दर रोयें या बाहर रोयें, ये हमारी कमजोरी का प्रतीक तो है ही। शक्ति वही है, अन्दर भी ईश्वर है, बाहर भी ईश्वर है किन्तु सत्संग, ध्यान, उपासना उस अन्दर वाले अव्यक्त को सक्रिय कर देते हैं, अभिव्यक्त कर देते हैं। अतः सत्संग, ध्यान, उपासना का भी अभ्यास हमें होना चाहिए।

अपना अभिनय सही प्रकार से करने का अभ्यास

हम सभी जीवन में अभिनय कर रहे हैं। एक उदाहरण के तौर पर एक प्रसंग प्रस्तुत है- एक व्यक्ति मंच पर अभिनय कर रहा था। उस अभिनय में उसका किरदार था, कि उसका जहाज पानी में डूब गया। उसके बीवी-बच्चे मर गये, उसका व्यापार नष्ट हो गया। इन सब घटनाओं से उसे हृदयाघात (हार्ट-अटैक) होता है और वह मर जाता है। वह व्यक्ति उस अभिनय को पूरी तन्मयता के साथ निभाता है। अब वह मंच पर मरणासन अवस्था में पड़ा है। उसके सगे संबंधी उसे चारों ओर से घेरे हुए हैं तथा रो रहे हैं, बिलख रहे हैं, उस व्यक्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। कुछ लोग उसे उठाकर ले जाते हैं, तब भी वह उसी अवस्था में रहता है। किन्तु नाटक समाप्ति के थोड़ी देर बाद देखा तो वह मंच के नीचे खड़ा चाय पी रहा है। एक व्यक्ति ने बड़े अचरज से पूछा कि अभी कुछ देर पहले तो आप मर

गये थे, और अभी हँस रहे हैं। अभिनेता ने उस व्यक्ति को समझाया कि मैं तो मंच पर अभिनय कर रहा था, वह कहानी मेरी नहीं थी। फिर वह उस व्यक्ति को अपना परिचय देते हुए कहता है कि मैं तो अमुक स्थान पर रहता हूँ, मेरा पूरा परिवार है, बीवी-बच्चे हैं, जिनके भरण-पोषण के लिए मैं यह सब कर रहा हूँ। मेरी कहानी तो दूसरी है। किन्तु यदि महर्षि दयानन्द की दृष्टि से देखें तो पता चलेगा कि वह कहानी भी उसकी नहीं है, वहाँ भी वह किरदार ही निभा रहा है। कहीं पति का, कहीं बेटे का, कहीं भाई का तो कहीं बिजनेसमैन का। असली कहानी तो यह है कि मैं एक विशुद्ध आत्मा हूँ। इसमें न तो कुछ जोड़ा जा सकता है और न ही घटाया जा सकता है। आज से 50-100 साल पहले कोई और अभिनय करके चले गये, कोई और प्रधान थे, आज आप प्रधान हैं। आज से 100 साल पहले बोलने वाले कोई और थे, आज बोलने वाले कोई और हैं, कल कोई और होंगे। सब अभिनय कर रहे हैं। मंच पर 3 घंटे की कहानी वाला अभिनय तो बहुत अच्छा कर लेते हैं और अभिनय करने वाले को भी संतुष्टि मिलती है कि मैंने बहुत अच्छा अभिनय किया। दूसरे भी सराहना करते हैं, लेकिन यह सारा जीवन, यह संसार भी तो उस ईश्वर का ही रंगमंच है। हम इस मंच पर अभिनय कर रहे हैं, ये हम भूल जाते हैं। तब हमें लगता है कि मेरा सदा से यही अस्तित्व है। आप सोचें की बचपन से अभी तक हमने कितने अभिनय किए, कभी छोटे बच्चे का, कभी युवा का, कभी विद्यार्थी का, कभी वक्ता का, कभी पति का, कभी पत्नी का, कितने दोस्त हमें छोड़कर चले गए, कितने नए दोस्त हमारे साथ आए, ये सब चलता रहता है। ये सब अभ्यास हमें करने हैं, अच्छी सास, अच्छी बहू, अच्छा पति, अच्छी पत्नी, अच्छा पुत्र बनने का अभिनय करने का अभ्यास हमें करना है। <





गतांक से आगे
भाग-2

क्या चाहते हैं हम?

-डॉ. राधावल्लभ

शुद्धता-सार्थकता सब चाहते हैं

ज

ब हम अपने अंतर्मन की गहराइयों में झाँकते हैं, तब अपने स्वभाव के बारे में ये भी जान जाते हैं कि मैं शुद्ध घी-दूध, हवा-पानी चाहता हूँ। मैं अपने विचार, व्यवहार और आसपास का वातावरण, सब कुछ शुद्ध ही चाहता हूँ, अशुद्ध कुछ भी नहीं। शुद्ध यानी साफ-सुथरा, स्वच्छ-निर्मल, सही-सार्थक, धर्म-संगत और न्याय-सम्मत।

शुद्ध-सार्थक जीवन के आदर्श के रूप में कोई भी पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के जीवन को देख सकता है कि जब भी उनके किसी सहयोगी ने बेईमानी-धोखेबाजी की, उन्होंने उसे तत्काल अपने से दूर कर दिया। जब कभी उनके सामने धन प्राप्ति के लिए, धर्म की राह छोड़ने की नौबत आई, उन्होंने ऐसे धन को ही छोड़ दिया। फिर जब अवसर आया कुछ करने का, तो योग और आयुर्वेद को बढ़ावा देने जैसे बड़े ही सार्थक और महान् लक्ष्यों की पूर्ति के लिए उन्होंने पतंजलि योगपीठ और पतंजलि आयुर्वेद की स्थापना की। यह सब देखकर और जानकर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि हम लौकिक सुख-साधनों को चाहते तो जरूर हैं, लेकिन सिर्फ उनके शुद्धतम रूप में और इन शुद्ध सुख-साधनों को भी हम अपने शुद्ध-व्यवहार के द्वारा ही अर्जित करना चाहते हैं।





ऐसा इसलिए भी, क्योंकि जो जितना ज्यादा शुद्ध होगा, वो परिणाम में उतना ही ज्यादा फलदायी और सुखदायी होगा। इसके ठीक विपरीत, जो जितना ज्यादा अशुद्ध होगा, वो उतना ही ज्यादा दुखदायी होगा। शुद्धता... यही हमारी दूसरी इच्छा है। शुद्धता में सार्थकता है, इसलिए हम विचारों, कर्मों और चीजों को उनके शुद्ध रूप में अपनाकर 'निर्मल-जीवन' प्राप्ति की अपनी इच्छा पूरी किया करते हैं।

स्वामित्व सब चाहते हैं

हम यह भी देखते हैं या जानते हैं कि लोग सुखद व शुद्ध चीजों पर स्वयं का पूरा स्वामित्व, वर्चस्व या अधिकार चाहते हैं, जैसे किराए का नहीं, खुद का मकान चाहते हैं, पति-पत्नी एक-दूसरे पर पूरा अधिकार चाहते हैं, मालिक, नौकरों को अपने अधीन रखना चाहते हैं, सबको अपना प्रशंसक भी बनाना चाहते हैं और सहयोगी भी। वे सभी ऐसा इसलिए चाहते हैं ताकि बिना किसी बाधा के उनसे सुख और लाभ प्राप्त कर सकें और एक आज़ाद ज़िन्दगी भी जी सकें। दूसरों का स्वामी बनने में ही प्रायः उन्हें स्वयं का विकास होता हुआ नजर आता है। ये स्वामित्व की इच्छा ही हमारी तीसरी इच्छा है, जिसमें हम घर-परिवार सहित सुख के सारे साधनों पर अपना पूर्ण 'स्वामित्व' बनाए रखना चाहते हैं। आप अपनी संस्था या कंपनी पर पूर्ण अधिकार रखें ताकि समाज हित में उसका उपयोग पूर्ण स्वतंत्रता से कर सकें।

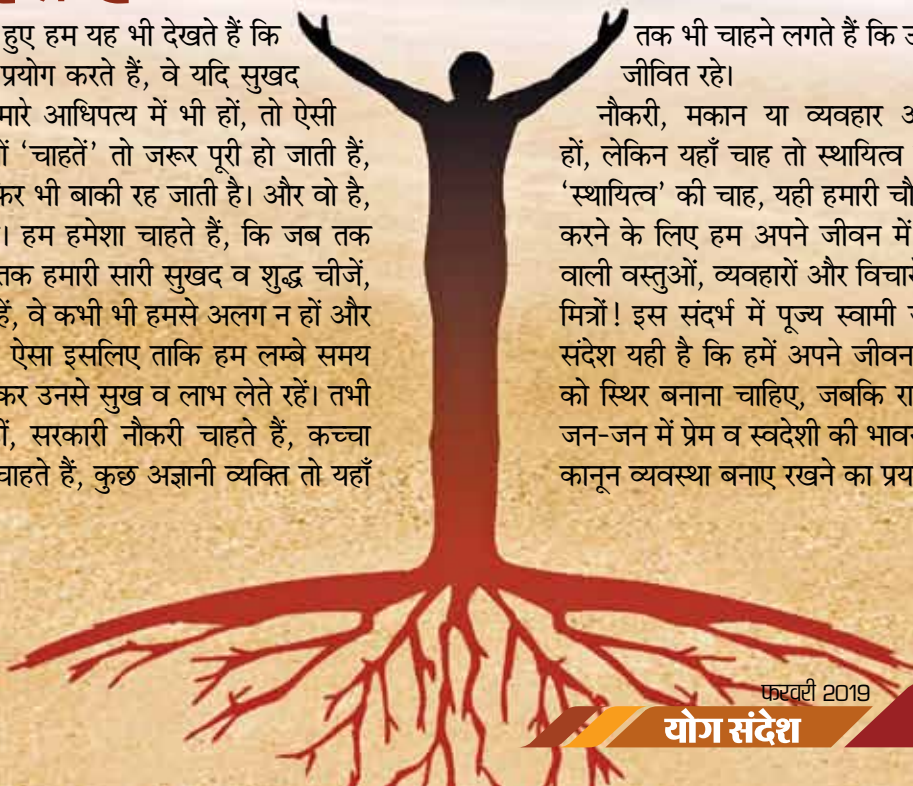


स्थायित्व सब चाहते हैं

जीवन पथ पर बढ़ते हुए हम यह भी देखते हैं कि हम जिन चीजों का प्रयोग करते हैं, वे यदि सुखद हों, शुद्ध हों और हमारे आधिपत्य में भी हों, तो ऐसी स्थिति में हमारी तीनों 'चाहतें' तो जरूर पूरी हो जाती हैं, लेकिन एक चाहत फिर भी बाकी रह जाती है। और वो है, स्थायित्व या स्थिरता। हम हमेशा चाहते हैं, कि जब तक हम जीवित हैं, तब तक हमारी सारी सुखद व शुद्ध चीजें, हमारे ही पास बनी रहें, वे कभी भी हमसे अलग न हों और न ही कभी नष्ट हों। ऐसा इसलिए ताकि हम लम्बे समय तक उनका उपभोग कर उनसे सुख व लाभ लेते रहें। तभी तो लोग प्राइवेट नहीं, सरकारी नौकरी चाहते हैं, कच्चा नहीं, पक्का मकान चाहते हैं, कुछ अज्ञानी व्यक्ति तो यहाँ

तक भी चाहने लगते हैं कि उनका नश्वर शरीर सदा जीवित रहे।

नौकरी, मकान या व्यवहार आदि साधन कोई भी हों, लेकिन यहाँ चाह तो स्थायित्व प्राप्ति की ही होती है। 'स्थायित्व' की चाह, यही हमारी चौथी इच्छा है, जिसे पूरा करने के लिए हम अपने जीवन में स्थायित्व-स्थिरता देने वाली वस्तुओं, व्यवहारों और विचारों को अपनाते हैं। मित्रों! इस संदर्भ में पूज्य स्वामी जी का एक महत्त्वपूर्ण संदेश यही है कि हमें अपने जीवन में शांति के लिए मन को स्थिर बनाना चाहिए, जबकि राष्ट्र में स्थिरता के लिए जन-जन में प्रेम व स्वदेशी की भावना विकसित करने और कानून व्यवस्था बनाए रखने का प्रयत्न करना चाहिए। <





प्रभु-अनुग्रह से यह मानव-जीवन सबसे श्रेष्ठ है और इसकी श्रेष्ठता का भान जिस समय व्यक्ति को होता है, उसी समय से जीवन अप्रतिरोध के साथ निरन्तर उन्नति करता है। ईश्वर की अनुकम्पा से मानव को अप्रतिम कुशलता व क्षमता का अमूल्य भंडार मिला है, लेकिन इस भंडार को पाने के लिए मनुष्य को क्या करना चाहिए, जिससे वह जीवन में कुशल बन सके, स्वयं के साथ-साथ संपूर्ण समाज व राष्ट्र की उन्नति कर सके।



अपनी प्राथमिकताओं को पहचानें



स्वामी अथर्वदेव |

ह मारे ऋषियों ने, हमारे शुभचिन्तक महापुरुषों ने जीवन की उलझी गुत्थियों को सुलझाकर हमें निरन्तर प्रगति की राह दिखाई। उन्होंने अनेक मार्ग बतलाए, लेकिन कुछ मार्ग, कुछ दिशाएँ सभी ने समान रूप से दिखलाई, उनमें से कुछ दिशाएँ तो विश्व के प्रत्येक मनुष्य के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं, यदि वह भौतिक या आध्यात्मिक जीवन में उन्नति करना चाहता है।

अपनी प्राथमिकताओं को पहचानें

कुछ प्राथमिकताएँ ऐसी हैं, जो सभी मनुष्यों के लिए आवश्यक हैं, जैसे-

चरित्र

मानव जीवन को श्रेष्ठ बनाने में, सर्वहित समर्पित बनाने में सबसे महत्वपूर्ण योगदान 'चरित्र' का होता है। कोई भी मनुष्य चाहे किसी भी जाति, मत, पंथ, सम्प्रदाय से संबंध रखता हो, उसका चरित्र निष्कलंक व निष्कपट होना चाहिए। अपनी शालीनता, विनम्रता, भद्रता को कभी भी न्यून नहीं होने देना चाहिए। इस तरह चरित्र हमारी सबसे पहली प्राथमिकता है। श्रद्धेय स्वामी जी महाराज एक बात को बार-बार कहते हैं कि विद्वान् हर कोई नहीं बन सकता, परन्तु धर्मात्मा, चरित्रवान् तो सभी बन सकते हैं, क्योंकि किसी भी संत को उसका चरित्र ही संत बनाता है। हमें चरित्र विकास में स्वयं का अधिकांश समय लगाना चाहिए, क्योंकि चरित्र बहुत व्यापक शब्द है। इसमें हमारी समस्त चेष्टाएँ, हमारे समस्त कर्तव्य समाहित हो जाते हैं। हमारा संपूर्ण व्यवहार, चाहे वह वाणी से हो या शरीर से, हमारी बौद्धिक गतिविधि हो या शारीरिक, इन समस्त चेष्टाओं का परिणाम हमारा चरित्र होता है। इसलिए शुद्ध चरित्र निर्माण को अपनी प्राथमिकता बनाकर उसे अपने अतीत से बेहतर बनाना चाहिए।





अभ्यास

अभ्यास भी चरित्र की तरह बहुत व्यापक शब्द है। हमारी सारी चेष्टाएँ हमारे पुराने अभ्यासों का ही परिणाम हैं। यहाँ तक कि हमारे विचार भी हमारे अभ्यासों का ही नतीजा हैं। सभी महापुरुषों या श्रेष्ठ व्यक्तियों के जीवन को यदि आप देखें, तो आप पाएँगे कि सभी के अभ्यास कितने कुशल हैं। उनके एक-एक अभ्यास में, पूर्ण प्रामाणिकता, पूर्ण निष्ठा व पूर्ण कर्तव्य परायणता दृष्टिगोचर होती है।

प्रत्येक मनुष्य की प्रकृति पृथक् होती है, क्योंकि सभी के अभ्यास व पुरुषार्थ पृथक् होते हैं। यदि कोई भी एक बुरा अभ्यास या गलत जगह किया हुआ पुरुषार्थ दृढ़ हो जाता है अर्थात् वह हमारे स्वभाव में आ जाता है, तो जीवन अवनति की राह पर आरूढ़ हो जाता है। फिर उस गलत अभ्यास के हम इतने आदी हो जाते हैं कि वह सामान्य जागरूकता से खत्म नहीं होता। इसके लिए हमें परम पुरुषार्थ व परम जागरूकता रखनी पड़ती है। प्रत्येक मनुष्य की हर समय कुछ प्राथमिकताएँ होती हैं, वे प्राथमिकताएँ हर एक व्यक्ति की अलग-अलग होती हैं। वे बहुत ही श्रेष्ठ या अनुकरणीय भी हो सकती हैं या फिर हीन व अशोभनीय भी हो सकती हैं। अतः मनसा-वाचा-कर्मणा हमारे अभ्यास अत्यंत पवित्र हों, आसुरी सम्पदा से मुक्त हों। आसुरी सम्पदा, जो कि गीता (16/4) में वर्णित है-

दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च।

अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम्॥

इन आसुरी सम्पदाओं से पूर्णतया मुक्त होकर जीने के अभ्यास को हमें प्राथमिकता देनी चाहिए, क्योंकि ये मानव जीवन को जड़ बना देती हैं। उसके जीवन का सारा चैतन्य छीन लेती हैं तथा व्यक्ति एक यंत्र की भाँति कार्य करता है, जो कि पूर्ण रूप से पराधीन होता है। इसलिए अभ्यास को पूर्ण रूप से शुद्ध व कुशल बनाना हमारी प्राथमिकता है। वह अभ्यास चाहे ब्रह्म मुहूर्त में उठने का हो या वरिष्ठों के अभिवादन का, हमारा छोटे से छोटा अभ्यास भी संपूर्णतया परिमार्जित व संस्कारित होना चाहिए।

समय प्रबंधन व सदुपयोग

किसी भी क्षेत्र (Field) का व्यक्ति हो, चाहे वह आध्यात्मिक पथ का पथिक हो या वह भौतिकता के मार्ग का चयनकर्ता, यदि उसे उस क्षेत्र के श्रेष्ठ शिखर पर आरोहण कर उसे पाना है, तो चरित्र व अभ्यासों के साथ उसे समय प्रबंधन व उसका सदुपयोग भी करना होगा। यह भी एक अभ्यास ही है, पर प्रधानता के कारण पृथक् रूप से इसका वर्णन आवश्यक है, क्योंकि बिना समय प्रबंधन के व्यक्ति का निर्माण कदापि नहीं हो सकता है, साथ ही प्रत्येक कुशलता को पाने के लिए, सम्पूर्णता को पाने के लिए एक निश्चित समय में निरन्तर अभ्यास की आवश्यकता होती है, जो कि बिना समय प्रबंधन के नहीं हो सकता है। अब इसमें एक समस्या यह भी आती है कि समय का प्रबंधन तो कर लिया, पर सदुपयोग नहीं हो पाता। उसके लिए हमें ही जागरूक होना पड़ेगा, क्योंकि शिखर भी तो हमें ही चाहिए।

वर्तमान को उपजाऊ बनाओ

यदि हम ईमानदारी से स्वयं का अवलोकन करें, तो हम पाएँगे कि हमारा अधिकांश समय या तो अतीत की चिन्ताओं में बीतता है या भविष्य की कल्पनाओं में। हमने वर्तमान को नहीं संभाला, उसे उपजाऊ नहीं बनाया। यही हमारे सारे दुःखों

हमारा संपूर्ण व्यवहार, चाहे वह वाणी से हो या शरीर से, हमारी बौद्धिक गतिविधि हो या शारीरिक, इन समस्त चेष्टाओं का परिणाम हमारा चरित्र होता है। इसलिए शुद्ध चरित्र निर्माण को अपनी प्राथमिकता बनाकर उसे अपने अतीत से बेहतर बनाना चाहिए।

का, हमारी आत्मग्लानि का मुख्य कारण है और आत्मग्लानि को शास्त्रों में मृत्यु कहा गया है। जो हम सोचते हैं और कर नहीं पाते, तो तत्क्षण हमारे अंदर मृत्यु घटित होती है। हमारे संकल्पों की मृत्यु ही हमारी मृत्यु है। इसलिए यदि इस मृत्यु से पार जाना है, तो वर्तमान को बाँझ होने से बचाना होगा। वर्तमान को हमें सींचना होगा, तब जाकर हमारे संकल्पों की चेतना जीवित रह सकती है, अन्यथा मृत्यु सदैव प्रतीक्षारत है। अतः वर्तमान की जागरूकता, सजगता हमारी प्राथमिकता है। इसे जीवन में धारण कर हम आत्मोन्नति का सफल मार्ग चयन कर सकते हैं।

इस प्रकार हमें जीवन में इसी तरह की प्राथमिकताएँ तय करनी पड़ेंगी, जो सार्वभौमिक व सार्वकालिक हों, क्योंकि जीवन इतना विराट है कि यदि मनुष्य केवल चिंतन करे, तो उम्र भर का समय जीवन के क्षेत्रों के चिंतन मात्र में निकल सकता है। अतः चाणक्य नीति के श्लोक में जिस तरह सारभूत अमृत की उपासना की बात कही, उसी तरह हम अपनी प्राथमिकताओं की भी उपासना करें अर्थात् उनका वरण करें।

**अनन्तशास्त्रं बहुलाश्च विद्या,
अल्पश्च कालो बहुविघ्नता च।**

**यत्सारभूतं तदुपासनीयं
हंसो यथा क्षीरमिवाम्बुमध्यात्॥ <**

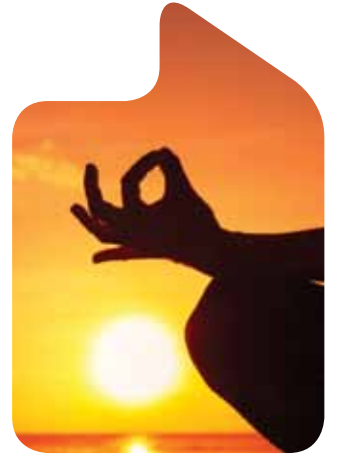




पतंजलि से मिला नया जीवन

मुझे चलने-फिरने में काफी कठिनाई होने लगी थी। अपने मल-मूत्र विसर्जन अंगों पर भी नियंत्रण नहीं रह गया था। मुझे मल-मूत्र विसर्जन का पता ही नहीं चलता था। मैंने चण्डीगढ़ स्थित पी.जी.आई. में जाँच कराई तो पता चला कि मुझे स्पाइनल ड्यूरल फिस्टुला नाम की बीमारी है। 2 वर्ष पूर्व मैं पतंजलि में उपचार के लिए आया था, जहाँ डॉ. केतन महाजन ने मेरा उपचार प्रारम्भ किया। अश्वगंधा कैप्सूल, कैशोर गुग्गुलु, चन्द्रप्रभा वटी, शिलाजीत रसायन, एकांगवीर रस, प्रवाल पिष्टी, गिलोय सत् आदि आयुर्वेदिक औषधियों का मुझ पर चमत्कारी प्रभाव हुआ तथा अब मैं बिना किसी सहारे के चलने-फिरने में समर्थ हूँ। मल-मूत्र विसर्जन अंगों पर अब मेरा नियंत्रण है तथा मैं काफी स्वस्थ अनुभव कर रहा हूँ। <

भवदीय : **रणजीत श्याम**, मोहाली, पंजाब



फिस्टुला का सफल उपचार

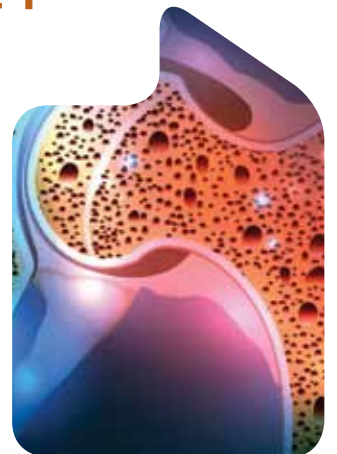
मुझे अक्सर कब्ज रहती थी। पिछले 6 महीने से कभी-कभी रक्तस्राव भी हो रहा था। चिकित्सक से परामर्श करने पर मुझे पता चला कि मैं फिस्टुला (भगंदर) रोग से पीड़ित हूँ, इस कारण कई और समस्याएँ भी उत्पन्न हो गई थीं। इसके उपचार हेतु मैं पतंजलि योगपीठ आया, जहाँ डॉ. सौरभ शर्मा ने शल्य चिकित्सा (सर्जरी) कराने का सुझाव दिया। मैंने उनके दिशानिर्देशन अनुसार उपचार प्रारम्भ किया। आयुर्वेदिक उपचार में अर्शकल्प वटी, त्रिफला गुग्गुलु, गिलोय घन वटी, पीड़ांतक वटी, अभयारिष्ठ, उदरकल्प चूर्ण तथा जात्यादि तेल को शामिल किया गया। लगभग 3 महीने के उपचार के बाद अब मेरे घाव भी भर गये हैं तथा मैं पूर्ण स्वस्थ अनुभव कर रहा हूँ। <

भवदीय : **ओम पाल सिंह**, कनखल, हरिद्वार

बोन मैरो की समस्या का पतंजलि में मिला समाधान

मुझे मात्र 9 वर्ष की आयु में ही बोन मैरो की भयानक व्याधि ने घेर लिया था। इसके लिए मैंने कई चिकित्सकों को दिखाया, पर कोई स्थाई समाधान नहीं मिल सका। फिर मैंने पतंजलि से उपचार प्रारम्भ किया, जहाँ डॉ. प्रियंका वाधवा ने संजीवनी वटी, गिलोय घन वटी, सर्वकल्प क्वाथ, मुलेठी चूर्ण, ससामृत लौह, मुक्ता पिष्टी आदि औषधियों को उपचार प्रक्रिया में शामिल किया। घरेलू उपचार में मुझे गेहूँ के ज्वारे का रस, नीम-तुलसी स्वरस, घृतकुमारी रस का प्रयोग करने की सलाह दी। अब मुझे 70 प्रतिशत आराम है। आशा है कि जल्द ही इस असाध्य रोग से मैं पूर्ण मुक्त हो जाऊँगा। <

भवदीय : **कार्तिक कक्कड़**, मुरादाबाद, उत्तर प्रदेश





पतंजलि® दन्त कान्ति

पतंजलि के हर्बल टूथपेस्ट से दाँतों को दें लम्बी उम्र का वरदान

दन्त कान्ति एलोवेरा

14 जड़ी-बूटियों से निर्मित

पेश है भारत का पहला एलोवेरा टूथपेस्ट जो पायरिया, मसूड़ों से खून आना, सेंसिटिविटी एवं पीलेपन आदि से बचाए और दाँतों व मसूड़ों को दे असरदार सुरक्षा।

दन्त कान्ति रेड टूथपेस्ट

16 जड़ी-बूटियों से निर्मित

बेशकीमती जड़ी-बूटियों, गेरु व टंकण को मिलाकर बनाया गया एक विशिष्ट टूथपेस्ट जो आपके दाँतों को लम्बे समय तक कीटाणुओं से बचाकर दे ताज़ा साँसें।

दन्त कान्ति फ्रेश एक्टिव जैल

9 जड़ी-बूटियों से निर्मित

ठंडक की अनुभूति के साथ आपको दे सुखद स्वाद और लम्बे समय तक ताज़ा साँसें। अब सिर्फ कैमिकल से बने अन्य हानिकारक जैल टूथपेस्ट न अपनाएं।

दन्त कान्ति मेडीकेटेड

मसूड़ों की सूजन, खून आना, दाँतों की सेंसिटिविटी (झंझनाहट) में लाभदायक। दाँतों व मसूड़ों को मजबूत व स्वस्थ बनाए।

दन्त कान्ति नैचुरल

13 जड़ी-बूटियों से निर्मित

दाँतों व मसूड़ों की समस्याओं जैसे पायरिया, मसूड़ों से खून आना एवं पीलेपन आदि से छुटकारा दिलाकर आपको देता है प्राकृतिक सुरक्षा कवच व स्वस्थ और सुन्दर मोती जैसे दाँत।

दन्त कान्ति जूनियर

एसएलएस फ्री

कैविटीज़ से दाँतों को बचाए, कीटाणुओं से लड़े और ओरल हाइजीन को बनाए रखे। हानिकारक एसएलएस फ्री टूथपेस्ट।

दन्त कान्ति रेड एडवांस्ड

26 जड़ी-बूटियों से निर्मित

दाँतों व मसूड़ों को बनाए स्वस्थ व उन्हें दे लम्बी उम्र। डेन्टल प्रॉब्लम्स जैसे पायरिया, मसूड़ों की सूजन, दर्द व खून आना, सेंसिटिविटी, दुर्गंध एवं दाँतों के पीलेपन से दे छुटकारा।





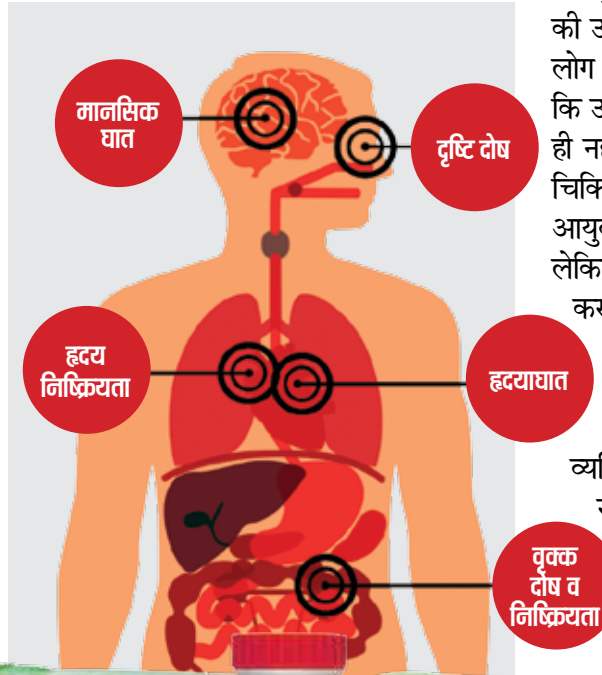
आयुर्वेद में है उच्च रक्तचाप का पूर्ण निदान



वैद्य नृपेन्द्र पाण्डेय |

स्वस्थवृत्त विभाग,
पतंजलि आयुर्वेद महाविद्यालय, हरिद्वार

उच्च रक्तचाप से शरीर में होने वाली हानियां



3

उच्च रक्तचाप यानि हाइपरटेंशन आज पूरी दुनिया में एक गंभीर समस्या बनी हुई है। आम भाषा में इसे हाई ब्लड प्रेशर भी कहते हैं। यह एक जानलेवा बीमारी है, जिसमें बाहर से कोई लक्षण या खतरा दिखाई नहीं देता, लेकिन जब ये अनियंत्रित होता है, तो शरीर के दूसरे अंगों पर खतरनाक दुष्प्रभाव छोड़ता है। पहले यह माना जाता था कि यह समस्या सिर्फ ज्यादा उम्र के लोगों को ही होती है, लेकिन बदलते परिवेश में ये युवाओं में भी फैलती जा रही है। उच्च रक्तचाप संबंधी विभिन्न आँकड़े निम्नानुसार हैं-

Blood pressure category	Systolic (mm Hg)	Diastolic (mm Hg)
Normal	120	80
Pre-Hypertension	120-139	80-89
High Blood Pressure (Stage-I)	140-159	90-99
High Blood Pressure (Stage-II)	160 or higher	100 or higher
Hypertensive crises (emergency care needed)	Higher than 180	Higher than 110

भारत में प्रत्येक तीन में से एक वयस्क व्यक्ति को उच्च रक्तचाप की समस्या है और कुल जितने लोगों को उच्च रक्तचाप होता है, उसमें से दो-तिहाई (2/3 तक) की उम्र 60 वर्ष से कम होती है। भारत में इस समय लगभग आठ से दस करोड़ लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं, उनमें से आधे लोगों को तो ये मालूम ही नहीं कि उनको उच्च रक्तचाप है। जिनको मालूम है, उनमें भी अधिकांश तो चिकित्सा ही नहीं करवाते और जो चिकित्सा करा रहे हैं, उनमें भी कई लोग आधी-अधूरी चिकित्सा करा रहे हैं।

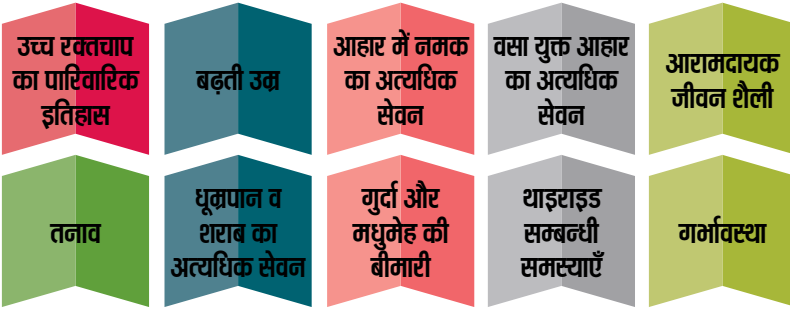
आयुर्वेद में उच्च रक्तचाप का वर्णन एक स्वतंत्र व्याधि के रूप में नहीं मिलता, लेकिन हम आयुर्वेद के माध्यम से उच्च रक्तचाप को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं।

हृदय हमारे शरीर के लिए पंप के रूप में कार्य करता है और रक्त को पूरे शरीर में संचारित करता है। संचरण के समय होने वाले रक्त के दबाव को रक्तचाप यानि ब्लड प्रेशर कहते हैं। शरीर की रचना और आयु के अनुसार विभिन्न व्यक्तियों में रक्तचाप में मामूली अंतर हो सकता है। रक्तचाप दैनिक प्रक्रियाओं से प्रभावित होता है। यदि व्यक्ति का रक्तचाप 140/90 mm of Hg या अधिक हो, तो इसे हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप की अवस्था कहते हैं। प्री-हाइपरटेंशन, हाइपरटेंशन से पहले की अवस्था को कहा जाता है और इसे 120-139 mm Hg बीच systolic और 80-89 mm Hg के बीच diastolic रक्तचाप के रूप में परिभाषित किया जाता है। हाइपरटेंशन को Silent Killer भी कहा जाता है, क्योंकि उच्च रक्तचाप से ग्रस्त लगभग 90 प्रतिशत रोगियों में इसके कोई लक्षण नहीं होते। अधिकतर मामलों में उच्च रक्तचाप का कोई कारण स्पष्ट नहीं होता, इसे Essential या Primary Hypertension कहते हैं। जबकि कुछ अन्य मामलों में Secondary Hypertension होता है, यानि किसी बीमारी की वजह से या किसी अन्य कारण से व्यक्ति को उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है।





रक्तचाप को प्रभावित करने वाले कारक



वैसे तो 90 प्रतिशत उच्च रक्तचाप के मरीजों में कोई लक्षण नहीं होते, लेकिन कुछ रोगियों में सिर दर्द, चक्कर आना, थकान, उल्टी आना, भ्रम की स्थिति, दिखाई देने में समस्या आदि लक्षण मिल सकते हैं। यदि उच्च रक्तचाप को पहचानकर इसका सही इलाज न हो, तो रक्तचाप का बढ़ा हुआ स्तर हमारे पूरे शरीर पर प्रभाव डालता है और हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे व आँखों जैसे महत्वपूर्ण अंगों को क्षति पहुँचाता है।

- लकवा (Stroke/Brain attack) की अधिक संभावना
- हृदयाघात (Heart attack) का खतरा अधिक
- गुर्दे खराब या फेल (Kidney failure) होने की अधिक संभावना
- मस्तिष्क की नस फट सकती है (Haemorrhage)
- अंधता (Blindness)

कुछ चिकित्सक उच्च रक्तचाप की श्रेणी में मरीज की एक बार की रीडिंग (140/90 mm Hg या कुछ ऊपर) आने पर ही हाई ब्लड प्रेशर की diagnosis बनाकर इलाज भी शुरू कर देते हैं। ऐसा कदापि नहीं करना चाहिए, बल्कि ब्लड प्रेशर यदि लगातार कुछ दिनों तक बढ़ा हुआ मिलता है, तो ही इस निष्कर्ष पर पहुँचना चाहिए कि किसी को उच्च रक्तचाप है और फिर तदनु रूप औषधियाँ शुरू करनी चाहिए, यदि औषधियों की आवश्यकता हो तो।

उच्च रक्तचाप हम तब कहते हैं, जब हमें Sustained elevation मिलता है, यानि कि किसी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लगातार कई दिनों तक बढ़ा रहे, तो ही उसे हम उच्च रक्तचाप का मरीज मानकर उसकी चिकित्सा प्रारम्भ कर सकते हैं। सामान्यतः जब ब्लड प्रेशर 140/90 mm Hg से ऊपर लगातार रहे, तो दवा शुरू कर देनी चाहिए, लेकिन Pre Hypertension वाली अवस्था में (140/90 mm Hg से कम होने पर) सिर्फ खानपान और जीवनशैली में बदलाव कर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए। ब्लड प्रेशर की Pre-Hypertension और Stage-I Hypertension को हम आयुर्वेद के माध्यम से बहुत बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। आयुर्वेद में रोग के कारणों का इलाज किया जाता है, न कि लक्षणों का। कुछ मरीज उच्च रक्तचाप का पता चलने पर स्वतः ही आयुर्वेदिक दवा लेकर अपना इलाज

शुरू कर देते हैं। इसके बाद कई बार गंभीर परिणाम भुगतने पड़ते हैं। दवा का चुनाव रोग के कारण पर निर्भर करता है। अतः खुद अपना इलाज करने का प्रयास न करें, बल्कि किसी वैद्य से ही परामर्श लें और उसी के अनुसार दवा का सेवन करें। उच्च रक्तचाप के रोगी अपने खान-पान और जीवन शैली में बदलाव कर इस समस्या से काफी हद तक छुटकारा पा सकते हैं। उच्च रक्तचाप के मरीज नियमित व्यायाम करें। इसके लिए प्राणायाम, आसन और ध्यान करें। प्राणायाम में अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उद्गीथ प्राणायाम विशेष लाभकारी हैं। आसनों में श्वासन विशेष लाभ प्रदान करता है। गायत्री मंत्र का पाठ करने से भी लाभ होता है। नियमित रूप से रक्तचाप की जाँच करवाएँ। संतुलित मात्रा में आहार लें। मौसमानुसार फल और हरी सब्जियों का सेवन लाभदायक है। नाश्ता, दोपहर का खाना और रात्रि का भोजन समय से करने की आदत डालें। नियंत्रित जीवन शैली अपनाएँ (रात्रि में समय से सोयें व समय से सुबह उठें), पूरी नींद लेने का प्रयास करें।

हँसना (Laughter) उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए विशेष लाभदायक है। इसलिए जब भी हँसने का अवसर मिले, खुलकर हँस लें।

- लौकी का जूस पीएँ।
- तनाव को कम करें।
- आहार में नमक का प्रयोग कम करें।
- वसायुक्त आहार से परहेज करें।
- धूम्रपान व शराब का सेवन न करें।
- वजन नियंत्रित रखें। मोटापे से बचें।
- स्मार्ट फोन का अति आवश्यक होने पर ही उपयोग करें।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित लाखों-करोड़ों रोगियों ने सुबह-शाम 2-2 गोली मुक्तावटी खाली पेट लेकर व योगाभ्यास करके बी.पी. को जड़ से खत्म किया है।

उच्च रक्तचाप के रोगियों हेतु कुछ विशेष लाभकारी आयुर्वेदिक औषधियों में मुख्य रूप से मुक्तावटी, मेधावटी, ब्राह्मी चूर्ण, शंखपुष्पी चूर्ण, अर्जुनारिष्ट आदि हैं, लेकिन किसी भी आयुर्वेदिक औषधि को बिना वैद्यकीय परामर्श के न लें। पतंजलि के सभी आरोग्य केन्द्रों पर कुशल व समर्पित वैद्यों द्वारा निःशुल्क परामर्श सदा उपलब्ध रहता है। <<





जीवन उपयोगी स्वास्थ्य सूत्र



श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ।



- प्राकृतिक जीवन जीने वाला दीर्घायु होता है, जबकि प्रदूषित जीवन जीने वाला अल्पायु।
- मधुमेह, बी.पी., मोटापा आदि पाश्चात्य जीवन शैली से जन्मी बीमारियों को, अपनी दिनचर्या व खान-पान को सही करके रोका और नियंत्रित किया जा सकता है।
- गेहूँ, ज्वार, बाजरा आदि विभिन्न अनाजों को मिलाकर खाने से हम कुपोषण से होने वाले अनेक रोगों से बच सकते हैं।
- आँवले का जूस हमारी कब्ज, एसिडिटी, बालों का झड़ना व सफेद होना, कमजोर नज़र और कांतिहीन त्वचा आदि समस्याओं का हानिरहित, प्राकृतिक उपचार है।
- जल, अन्न, तेल, मसाले आदि का उचित मात्रा में नियमपूर्वक सेवन जहाँ स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, वहीं इनकी अनुचित मात्रा स्वास्थ्य को बिगाड़ती भी है।

● शुद्ध आहार-विहार से व्यक्ति स्वस्थ, कार्य में समर्थ और फिर सफल होता है, जबकि अशुद्ध आहार-विहार से रोगी, असमर्थ और असफल।

● नशा कोई भी हो, वह शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आर्थिक व सामाजिक रूप से व्यक्ति को क्षति पहुँचाता ही है।

● कोल्ड ड्रिंक्स, नकली या मिलावटी खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं, उनका निर्माण व विक्रय कर जनता की सेहत के साथ खिलवाड़ करना अपराध व पाप है।

● दूध व दाल से प्रोटीन की, पत्तेदार सब्जियों से कैल्शियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज़, फास्फोरस व लोहे की, मूंगफली से सोडियम की, आलू से पोटेशियम की और सेव से एंटीऑक्सीडेंट की कमी दूर करनी चाहिए, न कि एलोपैथिक दवाओं से।

● थकान, तनाव, अवसाद, सिरदर्द, मुँहासे, दाँतों की सड़न, दिल की बीमारी, हाई ब्लडप्रेसर, मोटापा, कब्ज, हाई कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज, पोषक तत्वों की व रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी, इनका एक कारण फास्ट और जंक फूड का सेवन है।

● बीमार होने के बाद जितनी तत्परता हम उपचार में दिखाते हैं, बीमार होने के पूर्व यदि उतनी ही तत्परता उससे बचने में दिखाएँ, तो बीमार होने की नौबत ही न आए।

● वैद्य, रोगी का पिता और निरोगी का बंधु है, जिसका मुख्य लक्ष्य रोगी के कष्टों का हरण करना है, न कि उसके धन का।

● किसान से अन्न प्राप्त होता है, अन्न से बल और बल से ही सारे कार्यों की सिद्धि होती है। इस प्रकार धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति में किसान का भी योगदान है। <<

जीवन में स्वास्थ्य और सफलता सभी चाहते हैं। आइए, जीवन के कुछ महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सूत्रों को जानें -

- स्वस्थ व्यक्ति ही निरंतर प्रगति करने, दुःखों से छुटकारा पाने और सुखों का आनंद उठाने में समर्थ होता है।
- रोगों से शारीरिक, मानसिक, आर्थिक रूप से व्यक्ति, समाज, राष्ट्र की उन्नति तो बाधित होती ही है, उनकी अवनति भी शुरू हो जाती है।
- सुबह जल्द उठना, पर्याप्त पानी पीना, व्यायाम, प्राणायाम व ध्यान करना और निश्चित समय पर, शांत मन से, चबा-चबाकर भूख से कम भोजन करना, उत्तम स्वास्थ्य की कुंजी है।





पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

च्यवनप्रभा

वैज्ञानिक रूप से तैयार किया हुआ एक हर्बल उत्पाद है, जिसमें कोई अतिरिक्त चीनी नहीं है, जिसमें 40 से अधिक जड़ी बूटियाँ हैं। भारत में मधुमेह के भविष्य में खतरे को समझते हुए, पतंजलि च्यवनप्रभा में अनुमोदित कृत्रिम स्वीटनर का प्रयोग किया जाता है जो सेवन के बाद शर्करा में ग्लूकोज स्तर को तेजी से बढ़ने नहीं देता। प्री-मधुमेह और मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए यह उत्पाद स्वादिष्ट और स्वस्थ है।

बिना अतिरिक्त चीनी के

च्यवनप्रभा के लाभ:



क्लिनिकली परीक्षित



इम्युनिटी बढ़ाए



स्टैमिना और ताकत में वृद्धि करे



प्री डायबेटिक और डायबेटिक्स के लिए उपयुक्त है



प्रारंभिक संक्रमण से रोकघाम करे

उपयोग करने की विधि : 1-2 चम्मच सुबह और शाम हल्के गर्म दूध के साथ लें !

सावधानी: बच्चों के लिए वर्जित है





परम पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज व आयुर्वेद मनीषी परम श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के दिव्य पावन संकल्पों व अखण्ड पुरुषार्थ के फलस्वरूप 5 जनवरी, 1995 को रोपा गया पतंजलि का राष्ट्रसेवा रूपी पौधा आज विशाल शाखा-प्रशाखाओं से युक्त वटवृक्ष का रूप ले चुका है।

विभिन्न प्रकल्पों के रूप में पतंजलि की लोक कल्याणकारी सेवाएँ आज पूरे देश के लिए आशा की किरण बनकर उभर रही हैं। इन्हीं प्रकल्पों में से एक है, अनुसंधानपरक गतिविधियों की संचालक इकाई 'पतंजलि अनुसंधान संस्थान' का ड्रग डिस्कवरी अनुभाग।

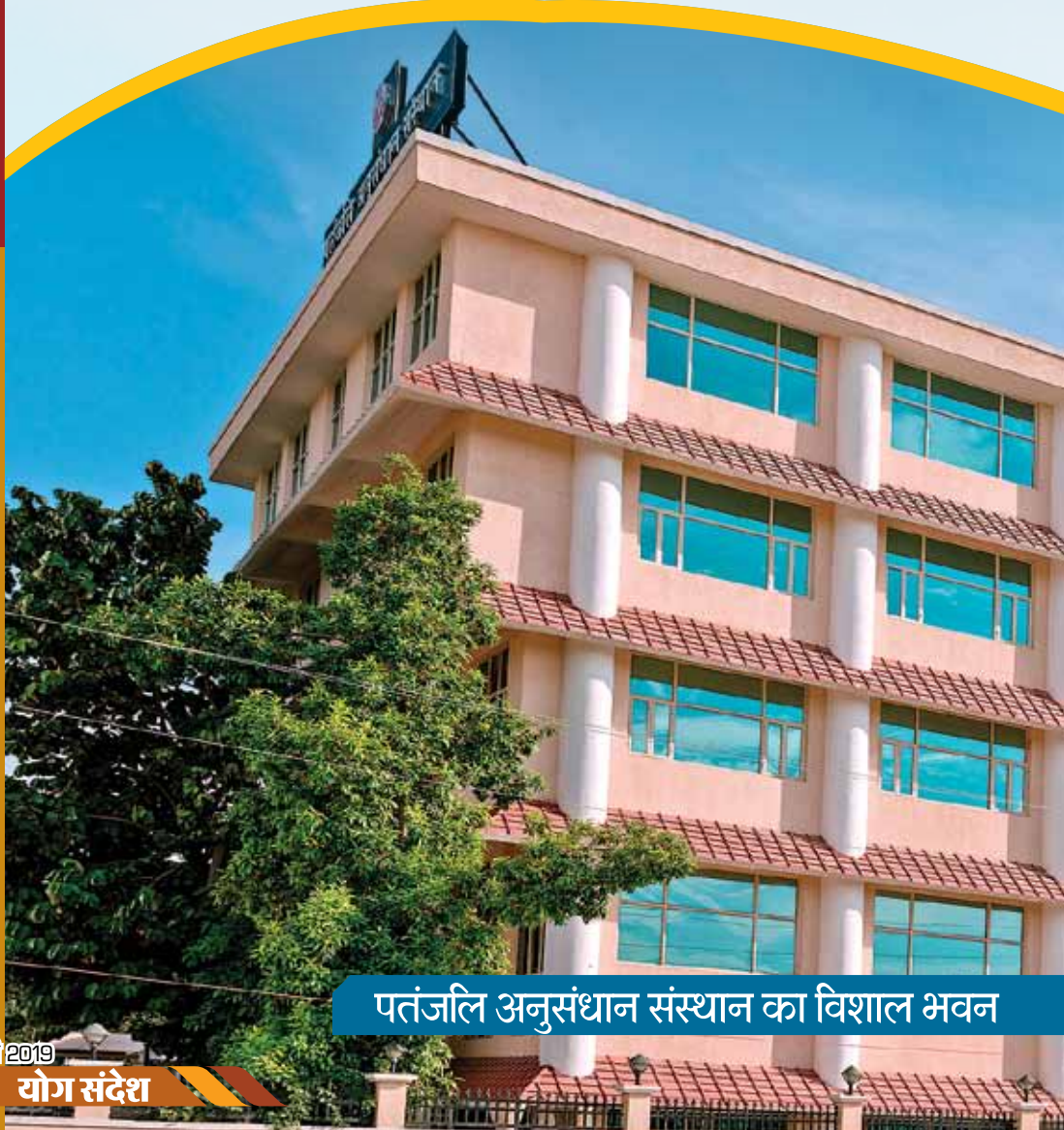
पतंजलि अनुसंधान संस्थान ड्रग डिस्कवरी अनुभाग



डॉ. अनुराग वाष्णीय, उपाध्यक्ष- पतंजलि अनुसंधान संस्थान |

प

तंजलि योगपीठ योग और आयुर्वेद के प्रसार के लिए समर्पित संगठन है। विगत कुछ समय से पतंजलि ने हर्बल रिसर्च एंड डेवलपमेंट के क्षेत्र में काफी ध्यान केंद्रित किया है। पतंजलि अनुसंधान संस्थान (PRI) में ड्रग डिस्कवरी एंड डेवलपमेंट डिवीजन (D-4) है, जो कि पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन ट्रस्ट, हरिद्वार द्वारा संचालित है। वर्तमान में, पतंजलि



पतंजलि अनुसंधान संस्थान का विशाल भवन





जिनोमिक्स लैब (Genomics Lab)



कैमिस्ट्री लैब (Chemistry Lab)

मधुमेह, मोटापा, हृदय रोग, यकृत (लीवर) और किडनी (नेफ्रोटिक) रोगों, गठिया, सूजन, दर्द और माइक्रोबियल संक्रमण पर चल रहा है अनुसंधान

अनुसंधान संस्थान में 300 से अधिक वैज्ञानिक काम कर रहे हैं। डी-4 का शोध विषय विभिन्न मानव स्वास्थ्य रोगों के विरुद्ध औषधीय, चिकित्सीय और सुरक्षात्मक भूमिका में हर्बल और प्राकृतिक योगों की प्रभावकारिता का अध्ययन करना है। हम मधुमेह, मोटापा, हृदय रोग, यकृत (लीवर) और किडनी (नेफ्रोटिक) रोगों, गठिया, सूजन, दर्द और माइक्रोबियल संक्रमण पर काम कर रहे हैं। इस कार्य के लिए डी-4 को रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान (इन-विट्रो और इन-विवो) और माइक्रोबायोलॉजी के विभागों में विभाजित किया गया है, प्रत्येक भाग में पृथक्-पृथक् अवसरचरणात्मक और उपकरण सुविधाएँ हैं। ये तीन विभाग स्वतंत्र, साथ ही निष्कर्षण, भौतिक रासायनिक विश्लेषण, विस्तृत जैविक प्रभावकारिता और विषाक्तता परीक्षण सहित हर्बल घटकों के समन्वित अनुसंधान का प्रदर्शन करते हैं। तैयार हर्बल अर्क और उत्पादों के जैविक परीक्षण में जलीय, अल्कोहल और हाइड्रोलायड सॉल्वेंट्स में फाइटोकेमिकल निष्कर्षण शामिल है, इसके साथ इनमें विट्रोबिओलॉजी के अनुप्रयोग शामिल हैं। हर्बल योगों के बहु-स्तरीय विश्लेषण में





जैविक अंतिम बिन्दु का अध्ययन करने में स्तनधारी सेल संस्कृतियों का उपयोग करते हुए सेलुलर, शारीरिक और आणविक रूपरेखा शामिल है। ये साइटोटाक्सिसिटी, एंजाइमैटिक और बायोकेमिकल एक्टिविटी आँकलन निम्न, मध्यम और उच्च थ्रूपुट एस्से, फार्माकोकाइनेटिक और फार्माकोडायनामिक्स की रूपरेखा, उत्तेजक मध्यस्थ के विश्लेषण, ऑक्सीडेटिव तनाव, न्यूक्लिक एसिड और प्रोटीन अलगाव, मात्रा का ठहराव और कार्यात्मक विश्लेषण हैं। ये प्रतिदीप्ति और वर्णमिति गुणक पाठकों, नैनोड्रॉप, आरटी-पीसीआर, वेस्टर्न ब्लॉट, एलिसा, डीएनए माइक्रोएरे, नैनोस्ट्रिंग, प्लो साइटोमेट्री, जीसी-एमएस, एलसीटीएलसी, एचपीटीएलसी और एचपीएलसीसिस्टम जैसी अत्याधुनिक तकनीकों का उपयोग करके प्राप्त किया जाता है।

माइक्रोबायोलॉजिकल प्रोफाइलिंग के लिए ई-कोलाई, पी-एरुगिनोसा, एस-ऑरियस और साल्मोनेला एसपीपी जैसे बैक्टीरियल आइसोलेट्स या विशिष्ट रोगजनकों के लक्षण वर्णन को रूपात्मक तरीकों और जैव रासायनिक परीक्षणों का उपयोग करके किया जाता है, जो नियत समय पर आणविक तकनीकों जैसे जीन में होता है, जैसे- जीन्स विशिष्ट प्राइमर प्रवर्धन, आदि। कुल एरोबिक जीवाणु गणना, कुल खमीर और मोल्ड काउंट्स के लिए माइक्रोबियल संदूषक का भी परीक्षण करते हैं। इसी के साथ, इन हर्बल उत्पादों के विट्रो बायोएक्टिविटी यानी एंटी-माइक्रोबियल सेंसिटिविटी एस्से, न्यूनतम निरोधात्मक सांद्रता (एमआईसी), न्यूनतम जीवाणुनाशक एकाग्रता (एमबीसी) भी करते हैं। हम अलग-अलग मैक्रोमोलेक्यूलर तरीकों का उपयोग करके इन हर्बल दवाओं की कार्रवाही के तरीके को भी स्पष्ट करते हैं। स्क्रीनिंग के अगले चरण में स्वस्थ छोटे जानवरों में हर्बल सूत्रीकरण का विवो परीक्षण शामिल है, जिसमें चूहों और चूहों



पशुओं के रखरखाव के लिए विशेष पिंजरे (IVCs)

जैसे कृन्तकों को शामिल किया गया है। पतंजलि अनुसंधान संस्थान में कृन्तक और खरगोशों के लिए संगरोध, धारण, प्रयोगात्मक और नृप कक्ष के साथ छोटे जानवरों के प्रयोग के लिए अच्छी तरह से सुसज्जित प्रयोगशाला व पशु सुविधा है। नियंत्रण और पर्यवेक्षण के प्रयोगों के उद्देश्य से समिति के तहत पशुओं पर प्रयोगों के लिए सुविधा भारत सरकार के पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, नई दिल्ली में पंजीकृत की गई है। पशु प्रयोग संस्थागत पशु आचार समिति (IAEC) के मार्गदर्शन में किया जाता है। सुविधा का निर्माण स्वच्छ और गंदे गलियारे की अवधारणा के साथ किया गया है और एक अच्छी तरह से सुसज्जित पैथोलॉजी लैब, माइक्रोबायोलॉजी लैब, बायोकेमिस्ट्री लैब और इंस्ट्रुमेंटेशन प्रयोगशालाओं के साथ-साथ लाइव एनिमल इमेजिंग सहित इम्यूनो कॉम्प्रोमाइज किए गए जानवरों को संभालने के लिए व्यक्तिगत रूप से हवादार पिंजरों (IVCs) से लैस है। जानवरों को अच्छी तरह से नियंत्रित पर्यावरणीय परिस्थितियों के तापमान ($22 \pm 3^\circ\text{C}$), सापेक्ष आर्द्रता (30-70%), 12:2 घंटे प्रकाश और अंधेरे चक्र के तहत रखा जाता है। प्रयोगशाला जानवरों के लिए पशु चिकित्सा देखभाल प्रदान करने हेतु पूर्णकालिक पशु चिकित्सा के साथ समर्पित और प्रशिक्षित पशु गृह स्टाफ उपलब्ध है। यह सुविधा इलेक्ट्रॉनिक निगरानी (सीसीटीवी प्रणाली) और अधिकृत व्यक्तियों तक नियंत्रित पहुँच के तहत है, ताकि पशुओं के संक्रमण के जोखिम को कम किया जा सके। हमारी अत्यधिक योग्य, अनुभवी वैज्ञानिक टीम वर्तमान में उपापचयी विकारों, ऑटोइम्यून विकारों, ऑन्कोलॉजी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल और दर्द के चिकित्सीय क्षेत्रों में केंद्रित है। हमारा समग्र मिशन प्रामाणिक अवधारणा, आयुर्वेदिक, पौधे-व्युत्पन्न उत्पादों और योगों को उत्पन्न करना और वैज्ञानिक साक्ष्य के मजबूत शरीर का निर्माण करना है, और आयुर्वेद की वैश्विक स्वीकृति को प्रतिष्ठापित करना है। <





पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज व श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के अनुभूत प्रयोग

योग

की एक-
एक प्रक्रिया
और

एक-एक जड़ी-बूटी पर हमारे पूर्वजों ने, ऋषि-मुनियों ने लाखों-करोड़ों वर्षों तक निरन्तर अनुसंधान किये। ऐसी ही कुछ जड़ी-बूटियाँ जिनका प्रयोग परम पूज्य स्वामी रामदेवजी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्णजी महाराज ने लाखों-करोड़ों रोगियों पर किया व उन्हें लाभप्रद पाया और उनको औषध दर्शन आदि पुस्तकों में स्थान दिया। इनमें संचित कुछ नुस्खे जो महत्त्वपूर्ण हैं और योगसाधक अपने मन-मस्तिष्क में उन्हें ताजा रखना चाहते हैं, उनकी माँग को ध्यान में रखकर प्रस्तुत है:-

सर्दी के मौसम में हितकारी खजूर
खजूर की तासीर गर्म होती है अतः इसके सेवन से शरीर में गर्माहट रहती है, जो हमें सर्दी से बचाती है। प्रतिदिन तीन-चार खजूर खाकर ऊपर से दूध पीना सर्दी के दिनों में बहुत हितकर होता है।

कफ दूर करे दालचीनी
दालचीनी पीस कर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण का एक चौथाई चम्मच एक कप पानी में उबालकर छान लें। इस पेय को दिन में दो बार पीने से कुछ दिन में कफ की समस्या दूर हो जाती है।

अति गुणकारी बाजरा
बाजरे में कैल्शियम, प्रोटीन तथा आयरन प्रचुर मात्रा में होता है। इसकी प्रकृति गर्म होती है, अतः बाजरा खाने से अर्थराइटिस, गठिया, जोड़ों का दर्द तथा दमा आदि नहीं होता। इसके सेवन से माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

लीवर स्वस्थ रखे हल्दी
हल्दी एक बहुत अच्छी एण्टीऑक्सीडेंट है। यह लीवर हेतु प्राकृतिक औषधि है। प्रतिदिन रात को एक छोटी चम्मच हल्दी गर्म दूध के साथ सेवन करने से लीवर की समस्या में राहत मिलती है।

तनाव रोधक है तुलसी
आजकल प्रायः हर व्यक्ति अपने कार्य के कारण तनाव में रहता है। इसे दूर करने के लिए प्रतिदिन दूध में तुलसी के तीन-चार पत्ते उबालकर पिएँ। तुलसी तथा दूध दोनों ही तनाव दूर करके हमें तरोताजा बनाते हैं।

सर्दियों में पिएँ गुनगुना पानी
गर्म पानी औषधीय गुणों की खान है। गुनगुना पानी पीने से पाचन संस्थान स्वस्थ रहता है तथा रक्त प्रवाह भी संतुलित बना रहता है। गुर्दों की सेहत ठीक रखने के लिए भी गुनगुना पानी उत्तम है।

सर्दी के मौसम में लाभकारी औषधियाँ
सर्दी के मौसम में लौंग, तुलसी तथा अदरक का प्रयोग अत्यन्त लाभदायक है। पेय पदार्थों में इनके सेवन से न केवल ठंड से बचने में मदद मिलती है, अपितु ये सर्दी-जुकाम से भी राहत दिलाने का काम करती हैं।

अँगुलियों की सूजन में लाभकारी फिटकरी

सर्दियों में हाथ-पैरों की अँगुलियों में सूजन होना एक आम समस्या है। ऐसा होने पर एक छोटी डली फिटकरी को एक गिलास पानी में उबालकर उस पानी से हाथ-पैर धोने से सूजन ठीक होती है। <<





स्वभाविक राष्ट्र - भारत का गौरवशाली इतिहास

प्रो. कुसुमलता केडिया |



इलियट ने हीनता जगाने के घोषित प्रयोजन से लिखा इतिहास

अ पनी पुस्तक शृंखला 'हिस्ट्री ऑफ इंडिया' में प्रारंभ में ही इलियट ने लिखा है कि सिंध पर मुस्लिम आक्रमण एक तात्कालिक और अस्थायी घटना थी और कुछ ही समय बाद वहाँ पुनः हिंदू राजाओं का शासन स्थापित हो गया। उसने यह भी लिखा है कि 16वीं शताब्दी के अंत तक सिंध पूरी तरह स्वाधीन रहा और महमूद गजनी आदि के आने-जाने का भी उस इलाके पर कोई असर नहीं हुआ, परंतु बाद के समय में किन कारणों से किन लोगों के द्वारा किन आधारों पर हिंदू पर मुस्लिम विजय के गीत गाए जाने लगे और उसे अतिरंजित रूप से कोई भयंकर सफलता बताया जाने लगा, यह एक शोध का विषय है।

इलियट को तत्कालीन भारत के हिंदुओं और मुसलमानों दोनों से शिकायत है और उन्होंने साफ लिखा है कि ये लोग जो अपने भव्य महलों और शानदार इमारतों पर गर्व करते हैं, इस गर्व को चकनाचूर करना आवश्यक है और हम यह दिखाएंगे कि यह तो इन्होंने अपनी

झूठी शान दिखाने के लिए बनवाए थे, ना कि किसी राजकीय सार्वजनिक उपयोग के लिए। वह अपने लोगों को संबोधित कर कहता है कि हम इस तरह से लिखें कि हम यूरोपीय लोगों में भारत की सुरक्षा को लेकर अपने समय और अपने प्रबंधन के प्रति कोई हीनता न पैदा हो, हमको यह समझ में आ जाए कि कई मामलों में हम भारत से बेहतर हैं।

अभी भारत के लोगों में मिथ्या घमण्ड है और इसे ध्वस्त करना हमारा प्रयोजन है जिससे कि हम यूरोपीय लोगों को अपने भविष्य के बारे में कुछ आशा बंधे और हम भारत के समक्ष किसी हीनता का अनुभव न करें।

इस पुस्तक शृंखला के पहले ही खंड का प्रारंभ सुलेमान नामक एक सौदागर के द्वारा अपने लोगों को बताए गए किस्सों के उसके काफी दिनों बाद याद किए गए विवरणों से है।

लेखक ने बताया है कि यह जो सुलेमान नामक सौदागर है, वह 9वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में चीन और भारत कई बार घूमने गया था। वापस आकर उसने जो किस्से बताए, उन किस्सों के विषय में जो कुछ इस समय तुर्की और फारस में याद किया जाता है, उसे ही हम इतिहास के रूप में यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं।

वे बताते हैं कि सुलेमान का कहना है कि इस संसार में कुल 4 बड़े राजाओं का शासन है, ऐसा भारत और चीन के लोगों का मानना है। उनमें से भारत के किसी एक राजकुमार या राजा को वह भारत का सबसे प्रमुख राजकुमार बताता है और उसका नाम बल्हार बताता है। परंतु साथ में सुलेमान यह भी बताता है कि ऐसा तुर्की के लोग कहते हैं कि भारत का हर राज्य स्वयं में स्वतंत्र है और स्वयं को ही सर्वोच्च मानता है और वे लोग निरंतर सैनिक अभ्यास करते रहते हैं। भारत के राजाओं के पास बहुत सारे घोड़े, हाथी





और अकृत संपदा है।

सुलेमान ने कहा है कि भारत के राजाओं के द्वारा जारी सिक्कों से हम अरबियों का कहीं कोई संबंध नहीं है बल्कि स्वयं भारतीय संबंधों का उल्लेख है और भारत के हिंदू राजा की औसत राज्य करने की अवधि 50 वर्ष है।

इलियट ने सुलेमान सौदागर को अपने इस खंड के इतिहास लेखन का प्रमाण बता कर प्रस्तुत किया है। वह सुलेमान स्वयं इलियट के अनुसार कहता है कि बल्हार एक राज्य की उपाधि है, जो पूरे राजवंश के लिए प्रयुक्त होती है। भारत के इस बल्हार राजा का राज्य दूर-दूर तक है। राजा के पास विशाल सेना है और अरब मुसलमानों के प्रति उसके भीतर कोई मैत्रीभाव नहीं है, परंतु तब भी वह अरब के शासकों का महत्त्व मानते हैं, यद्यपि वे इस्लाम के परम शत्रु हैं।

सुलेमान के अनुसार इस महान हिंदू राजा के विशाल साम्राज्य के बगल में एक छोटा सा राज्य है और उसका केवल यही वर्णन किया है कि वहाँ की स्त्रियाँ गोरी हैं और अत्यंत सुंदर हैं। ऐसा लगता है कि यह त्रिविष्टप का टेढ़ा-मेढ़ा घूम फिर कर किया गया वर्णन है। इलियट द्वारा वर्णित सुलेमान के अनुसार हिंदू सम्राट के पास 50,000 से अधिक हाथी हैं और विशाल सेना है। उनकी सेना में लगभग 15,000 तो धोबी हैं, जो सैनिकों के कपड़े धोते हैं। भारत के वस्त्रों के बारे में सुलेमान बताता है कि वे बहुत मुलायम हैं और उनसे बने वस्त्र को अँगूठी से गुजारा जा सकता है। बात यह है कि सुलेमान के अनुसार ये कपास के बने हैं। यह भी बताता है कि यहाँ के लोग आभूषण बहुत पहनते हैं और विशेषकर स्वर्णाभूषण यहाँ व्यापक रूप में प्रचलित हैं। (देखें : भाग 1, पेज 4)

सुलेमान किरात आदि जनपदों का भी वर्णन करता है। सुलेमान के वर्णन में बारंबार भारत की विशाल सेनाओं का उल्लेख है। इसके बाद अबुल हसन के शब्दों का सार दिया है, जिसमें उसने बताया है कि भारत के लोग विशाल नौसेनाएँ रखते हैं और समुद्र में दूर-दूर तक इनके जहाज जाते हैं। अबू जैद उल हसन कुमारी अंतरीप क्षेत्र का उल्लेख करता है और बताता है कि उस जनपद के राजा के पास विशाल नौसेना है और वहाँ की आबादी बहुत है, वहाँ के निवासी सदाचारी हैं और कभी भी अवैध संबंध नहीं बनाते। उस देश में कुछ भी असंभव नहीं है। उससे दूर एक और ऐसा ही राज्य है।

फिर वह कुमारी अंतरीप के महाराजा के एक विशाल सैनिक अभियान का उल्लेख करता है जिसमें हजारों युद्धपोत थे और प्रत्येक युद्धपोत में बड़ी संख्या में अस्त्र-शस्त्र और सैनिक तैनात थे। वह यह भी कहता है कि इस युद्ध अभियान में राजा और सैनिक बहुत मुखारी रखते थे और नित्य प्रातः अपने दाँत साफकरते थे, जो सौदागर के लिए एक अनोखी बात है। स्वयं इलियट ने सुलेमान के हवाले से भारत के राजाओं के इस स्वभाव का वर्णन किया कि यहाँ के राजा दूसरे के राज्य को जीतने पर फिर वह राज्य वहीं के किसी योग्य उत्तराधिकारी को लौटा देते हैं और स्वयं वहाँ का कोई धन नहीं लूटते, जिसे वह एक अनोखी चीज मानता है। इसने यह भी बताया है कि भारत के लोग शवों को जलाते हैं। उसने एक द्वीप का वर्णन किया है, जो भारत का ही है और जिसमें अनेक बहुमूल्य पत्थरों और मोती आदि के ढेर या पहाड़ हैं, वह इसका नाम शरणदीप बताता है। जो स्वर्ण द्वीप का अंग्रेजी विकृतीकरण बजरिये फारसी है।

यह भी बताता है कि इस द्वीप में आयुर्वेद के विशेषज्ञ चिकित्सक बहुत हैं। यहाँ स्वर्ण रचित एक विशाल प्रतिमा है, सब इसकी पूजा करते हैं। यहाँ यहूदी भी बड़ी संख्या में आकर

बसे, साथ ही अन्य पंथों के लोग भी यहाँ अच्छी संख्या में रहते हैं और हिंदू लोग उन्हें बिल्कुल भी नहीं सताते। हिंदू राजा अपनी प्रजा के प्रत्येक हिस्से को उसका अपना धर्म पंथ पालन करने की अनुमति देते हैं।

इलियट के अनुसार अबु जैद अली ने बताया है कि भारत में धर्म और विज्ञान के जानकार बहुत बड़े-बड़े पंडित हैं, जिन्हें ब्राह्मण कहा जाता है। साथ ही उनमें बड़े कवि भी हैं, जो महाराजा या सम्राट के यहाँ सम्मानित होते हैं और राजा के यहाँ धर्म, ज्योतिष तथा अन्य विधाओं के विद्वानों का बहुत आदर होता है। इसके बाद इलियट ने बैरागियों के किस्सों का वर्णन किया है, जिसके अनुसार मुल्तान में एक बहुत बड़ा मंदिर है, जिसमें एक प्रतिमा है, जिसकी सब पूजा करते हैं। वहाँ कामाख्या देवी का भी मंदिर है। मंदिर में धूप, दीप जलते रहते हैं। अगर और घृतकुमारी के विशाल ढेर हैं। व्यापारी बड़ी संख्या में यहाँ से अगर और घृतकुमारी खरीद कर ले जाते हैं तथा दूर-देशों में ले जाकर बेचते हैं, क्योंकि यह अगर और घृतकुमारी से बने अन्य सुगंधित पदार्थ बहुत ही उच्च कोटि के हैं और महँगे दामों में दुनिया में बिकते हैं। इलियट के द्वारा किए गए वर्णन के अनुसार भारत के राजा आभूषण पहनते हैं, जो बहुत बहुमूल्य पत्थरों और सोने के बने होते हैं या सोने में बहुमूल्य पत्थर जड़े होते हैं और साथ ही वे लोग गले में कीमती हार पहनते हैं, जो हीरे और माणिक के होते हैं।

उसने इस बात पर भी आश्चर्य व्यक्त किया है कि जब भारत के हिंदू राजाओं का दरबार लगता है, तो वहाँ रानियाँ एवं राजमहल की स्त्रियाँ उपस्थित रहती हैं। सौदागर को यह इसलिए आश्चर्यजनक लगा, क्योंकि तुर्की और ईरान आदि जिन देशों से वह आया था, वहाँ उस समय स्त्रियाँ परदे में रहती थीं।

—क्रमशः—





श्रीमद्भगवद् गीता में योगेश्वर श्री कृष्ण ने अपने भगवन्मुख से अर्जुन को माध्यम बनाकर मानवमात्र के कल्याण के लिए परमात्मा की वाणी का पुनः प्राकट्य किया है। गीता में जो स्थिति अर्जुन की है, वही स्थिति लगभग प्रत्येक मनुष्य की है। अधिकांश व्यक्तियों के मन में जीवन व जगत् के संबंध में बहुत से भ्रम, उलझन अथवा संशय उत्पन्न होते रहते हैं। गीता युगों-युगों से शुभ-अशुभ, पाप-पुण्य, धर्म-अधर्म, भक्ष्य-अभक्ष्य, सत्य-असत्य, कर्तव्य-अकर्तव्य से लेकर ईश्वर, जीव, प्रकृति, जीवन-मृत्यु, पूर्वजन्म तथा पुनर्जन्मादि के संशयों से बाहर निकालकर धर्मपूर्वक कर्म का व्यावहारिक मार्ग प्रशस्त करती है। प्रस्तुत है ऐसे सद्ग्रन्थ के स्वाध्याय स्वरूप यह कड़ी- (16.6-12)

**द्वौ भूतसर्गो लोकेऽस्मिन् दैव आसुर एव च।
दैवो विस्तरशः प्रोक्त आसुरं पार्थ मे शृणु ॥ 6 ॥
प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च जना न विदुरासुराः।
न शौचं नापि चाचारो न सत्यं तेषु विद्यते ॥ 7 ॥**

इस लोक में (कर्माधिकारी) मनुष्यों की दो सृष्टियाँ हैं- एक दैवी और दूसरी आसुरी। देव पुरुषों का वर्णन पहले विस्तार से हो चुका, अब असुर पुरुषों का वर्णन करता हूँ, हे पार्थ! सुनो।

पिछले अध्यायों में यह वर्णन हो चुका है कि कर्मयोगी कैसा व्यवहार करे, ब्राह्मी अवस्था क्या है, स्थितप्रज्ञ, भगवद्-भक्त और त्रिगुणातीत किसे कहते हैं?

असुर लोग यह नहीं जानते कि प्रवृत्ति (अभ्युदय की साधनभूत कर्म करने की सच्ची विधि) क्या है और निवृत्ति (कर्म से निवृत्त होने की विधि मोक्ष की साधन रूप) क्या है? वे यह नहीं जानते कि उन्हें क्या करना चाहिये, क्या नहीं करना चाहिये। उनमें न सत्य होता है, न शुद्ध व्यवहार, न श्रद्धापूर्वक सत्कर्मों का अनुष्ठान और न श्रेष्ठ नियमों का पालन ही होता है।

**असत्यमप्रतिष्ठं ते जगदाहुरनीश्वरम्।
अपरस्परसम्भूतं किमन्यत्कामहैतुकम् ॥ 8 ॥
एतान् दृष्टिमवाप्तव्यं नष्टात्मानोऽल्पबुद्धयः।
प्रभवन्त्युग्रकर्माणः क्षयाय जगतोऽहिताः ॥ 9 ॥**

वे असुर लोग कहते हैं कि यह सारा जगत् असत्य है, अप्रतिष्ठ अर्थात् निराधार है, अनीश्वर अर्थात् बिना ईश्वर (मालिक या स्वामी) का है, स्त्री-पुरुष के संयोग से स्वयं ही उत्पन्न हुआ है, काम के अतिरिक्त

इस जगत् का और क्या कारण (प्रयोजन) हो सकता है? कुछ नहीं।

जगत् को निराधार मानने से स्वच्छन्द भोगों की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। सारा संसार नर-नारीमय लगता है और जीवन का मूल उद्देश्य नर-नारी-संयोग (कामवासना पूर्ति) तथा अपनी कामनाओं, इच्छाओं की अधिकाधिक पूर्ति मात्र ही रह जाता है। मानवीय गुणों का स्थान पाशविक गुण ले लेते हैं। मनुष्य पशु मात्र रहकर पाशविकता की ओर बढ़ता जाता है।

इस दृष्टिकोण को स्वीकार करके ये अल्प बुद्धिवाले नष्टात्मा दुष्ट लोग (संकुचित बुद्धिवाले और जिनका विवेक नष्ट हो चुका), क्रूर कर्म करने वाले, अहितकारी होकर संसार को नष्ट करने के लिए उत्पन्न हुआ करते हैं।

काममाश्रित्य दुष्पूरं दग्ममानमदान्विताः।

मोहाद् गृहीत्वासद्ग्राहान्प्रवर्तन्तेऽशुचिव्रताः ॥ 10 ॥

और कभी पूर्ण न होने वाले काम अर्थात् विषयभोग की इच्छा को आधार बनाकर ये असुर लोग दम्भ, मान और मद से युक्त होकर मोहवश अज्ञान से मिथ्या आग्रहों को अर्थात् अशुभ सिद्धान्तों को ग्रहण करके अपवित्र संकल्पों वाले होकर जगत् में कार्य

करते हैं।

**चिन्तामपरिमेयां च प्रलयान्तामुपाश्रिताः।
कामोपभोगपरमा एतावदिति निश्चिताः ॥ 11 ॥
आशापाशशतैर्बद्धाः कामक्रोधपरायणाः।
ईहन्ते कामभोगार्थमन्यायेनार्थसञ्चयान् ॥ 12 ॥**

इस प्रकार आमरण रहने वाली (प्रलयान्ताम्) सुख-भोगों की अगणित (अपरिमेषाम्) चिन्ताओं से ग्रस्त, कामोपभोग ही जिनका परम (अन्तिम) लक्ष्य है, ऐसे ये असुर लोग इस निश्चित मत के होते हैं कि “इतना ही (सत्य अथवा आनन्द) है।” सैकड़ों आशाओं के बन्धनों में जकड़े हुए, काम-क्रोध परायण ये असुर लोग सुख लूटने के लिए (कामभोगार्थम्) अन्यायपूर्वक बहुत-सा धन एकत्रित करने की लालसा लिये रहते हैं।





पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

इन सर्दियों में पतंजलि उत्पादों से प्राकृतिक खूबसूरती पाएं, खतरनाक केमिकल्स से अपनी नाजुक त्वचा को बचाएं।

एलोवेरा जैल

पिंपल, दाग, चेहरे पर दाने होना, ऐसी अनेकों प्रोब्लम्स को चेहरे से दूर करता है। पतंजलि एलोवेरा जैल में हैं एंटी ऑक्सीडेंट्स और अनेक प्राकृतिक पोषक तत्व जो आपकी स्किन की सभी समस्याओं को दूर करते हैं। इसके नियमित प्रयोग से आपको अपनी त्वचा में निखार महसूस होगा और आपकी त्वचा स्वस्थ और नमी युक्त भी रहेगी।

सौन्दर्य बॉडी लोशन

पतंजलि सौन्दर्य बाडी लोशन एक आयुर्वेदिक नैचुरल क्रीम है जिसमें नारियल तेल, एलोवेरा, मंजिष्ठा, हल्दी, केसर व बादाम तेल आदि के प्राकृतिक गुण हैं जो आपकी त्वचा को मोइस्चराइज़ करने के साथ ही उसे प्राकृतिक सुरक्षा कवच प्रदान करते हैं जो पॉल्यूशन व सर्दियों से होने वाली समस्याओं से बचाव करते हैं।

ब्यूटी क्रीम

इसमें हैं गेहूँ का तेल, हल्दी, एलोवेरा और तुलसी आदि के प्राकृतिक गुण जो आपकी त्वचा की समस्याओं जैसे रूखी त्वचा, रिक्न कॉम्प्लीकेशन तथा रिक्नल्स को दूर करने में पूर्ण लाभदायक है। पतंजलि ब्यूटी क्रीम आपकी त्वचा के लिए सिर्फ एक सौन्दर्य क्रीम नहीं बल्कि त्वचा का टॉनिक और ट्रीटमेंट है। हम आपको दे रहे हैं कुदरती सौन्दर्य का 100% भरोसा। खुद अपनाइए औरों को भी जागरूक बनाइए।

स्वर्ण कान्ति

त्वचा की प्राकृतिक सुन्दरता, कोमलता एवं झुर्रियों से छुटकारा दिलाकर नैचुरल मोश्चराइज़िंग के लिए।



लिप बाम

सर्दियों में होठों का फटना आम बात है और बाजार में ऐसी कई हानिकारक लिप क्रीम हैं जिनमें घटिया व सस्ते तत्व होते हैं। इसलिए पतंजलि लाए हैं नैचुरल लिप बाम जो होठों की नमी बनाए रखने एवं फटे होठ से छुटकारा दिलाने के लिए स्ट्राबेरी के गुण से निर्मित उत्तम उत्पाद है। इसे अपनाएं और अपने होठों को सुन्दर व कोमल बनाएं।

मोश्चराइज़र क्रीम

घृतकुमारी, शहद, शिया बटर, सोयाबीन व बादाम तेल, कोकोआ बटर, कैमोमाइल व जैतून तैल के लाभदायक प्राकृतिक गुणों से निर्मित पतंजलि मोश्चराइज़र क्रीम। सर्दियों में सूखी व खुदरी त्वचा को दूर कर आपकी त्वचा की कोमलता व सुंदरता को बरकरार रखे।

एलोवेरा मोश्चराइज़र क्रीम

पतंजलि मोश्चराइज़र क्रीम में एलोवेरा के प्राकृतिक गुण हैं तो इसका प्रभाव त्वचा के लिए और भी लाभकारी हो जाता है। सर्दियों की समस्याओं का प्राकृतिक समाधान है पतंजलि एलोवेरा मोश्चराइज़र क्रीम। आज ही घर लाएं, इस्तेमाल करें और निखरी कोमल त्वचा पाएं।

सौन्दर्य कोको बॉडी बटर

पतंजलि सौन्दर्य कोको बॉडी बटर में है नारियल, शिया बटर, बादाम, संतरा व कोकोआ बटर आदि के नैचुरल गुण जो सर्दियों में त्वचा सम्बंधी समस्याओं जैसे रूखापन, सूखापन व खुदरापन मिटाए और आपकी त्वचा को दे प्राकृतिक कोमलता तथा खूबसूरती।

सुखी गृहस्थ



आचार्य (डॉ.) महेशानंद विद्यालंकार

गृहस्थाश्रम एक दिव्य उत्तरदायित्व है। इसमें यह जरूर ध्यान रखना चाहिए कि सिर्फ सुखों को भोगने के उद्देश्य की पूर्ति के लिए गृहस्थाश्रम नहीं बना है, बल्कि गृहस्थ जीवन के दुःखों को अनुभव कर, उनसे सबक लेकर वानप्रस्थ और फिर संन्यास आश्रम की तैयारी करना भी गृहस्थ जीवन जीने का एक मुख्य उद्देश्य है।

सु

इश्वर से प्रदत्त मोक्ष के बाद उसके द्वारा बनाई गई इस सृष्टि में यदि कोई दूसरा स्वर्ग मौजूद है, तो वह है सिर्फ एक सुखी परिवार।

अपने परिवार के सदस्यों से प्रेम, सहानुभूति, सहयोग, साथ और साधन प्राप्त कर गृहस्थ व्यक्ति का जीवन काफी-कुछ स्थिर, सुखद, सार्थक और स्वतंत्र बन जाता है।

इस दृष्टि से तो परिवार का बहुत महत्त्व है, लेकिन इसके बदले में कुछ थोड़ी स्थिरता, सुख, संपत्ति व स्वतंत्रता भी उसे खोनी पड़ती है।

ये कभी न भूलें कि पूरी स्थिरता, सार्थकता, सुख और स्वतंत्रता तो सिर्फ ईश्वर के सान्निध्य में ही हमें प्राप्त होती है। इसलिए जीवन का अंतिम और सबसे मुख्य लक्ष्य ईश्वर-प्राप्ति ही माना जाता है।

गृहस्थ जीवन के संदर्भ में यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि भारतीय परंपरा में पति-पत्नी का रिश्ता एक स्थायी रिश्ता माना गया है। भारतीय संस्कृति में तलाक (विवाह-विच्छेद) का कोई प्रावधान नहीं है। विवाह के बाद तो सिर्फ वानप्रस्थ या संन्यास को ग्रहण करने हेतु ही पति-पत्नी एक-दूसरे से अलग हो सकते हैं अन्यथा किसी एक की मृत्यु होने पर ही उनका विछोह होता है। प्राचीन काल में अधर्म का अति आचरण होने जैसी असाधारण परिस्थितियों में ही वैवाहिक संबंध-विच्छेद होता था।

विवाह के पूर्व दोनों परिवारों को विवाह के योग्य युवक-युवती के आचरण की जाँच-पड़ताल अच्छी तरह से कर लेना चाहिए क्योंकि एक बार विवाह होने के बाद भूल-सुधार का मौका दोनों को फिर कभी नहीं मिलता। परिवार के महत्त्व और रिश्तों के प्रति अपने कर्तव्यों को ध्यान में रखते हुए यह पति-पत्नी की नैतिक जिम्मेदारी होती है, कि वे एक-दूसरे के प्रति अटूट प्रेम रखें,





एक-दूसरे के सुख-दुःख का पूरा खयाल रखें, एक-दूसरे के सुख-दुःख को अपना ही सुख-दुःख मान कर परस्पर सहयोग करें।

इस प्रकार सिर्फ अपने स्वार्थ या अपने सुख के लिए दूसरे को दुःख देने का अधिकार पति-पत्नी को नहीं होता है।

सुखमय वैवाहिक जीवन जीने के लिए उदारता, सहृदयता और अपनत्व आदि व्यवहार एक-दूसरे के प्रति रख कर ही जीवन का निर्वाह करना होता है। गृहस्थ जीवन एक तपस्यामय जीवन है। इसलिए पति-पत्नी की रुचि न हो, तब भी एक-दूसरे के कामों में कुछ न कुछ सहयोग देना, एक-दूसरे का परम दायित्व होता है।

यहाँ यह भी ध्यान रखना चाहिए कि पति और पत्नी का अपना एक स्वतंत्र अस्तित्व है। विवाह होने से वे एक-दूसरे के गुलाम नहीं बन जाते, इसलिए उन्हें एक-दूसरे को अपने अधीन रखने वाला व्यवहार नहीं करना चाहिए। ऐसा व्यवहार नहीं करना चाहिए, जिससे एक-दूसरे की निजता बहुत अधिक बाधित हो और इससे उनके बीच मतभेद पैदा होने लगें। पति-पत्नी को एक-दूसरे से बहुत ज्यादा अपेक्षाएं भी नहीं रखनी चाहिए। पति-पत्नी भौतिक रूप से एक-दूसरे से नहीं जुड़े होते हैं और न ही रेल के परस्पर जुड़े डिब्बों की तरह कोई भौतिक संबंध उनके शरीर, मन या आत्मा के बीच में बना हुआ होता है। इसलिए कभी यह अपेक्षा भी नहीं रखें कि वे एक-दूसरे की भावनाओं और बातों को पूरी तरह समझ लेंगे और उनके लिए वैसा ही अनुकूल व्यवहार भी पूरी तरह करेंगे। यह भी ध्यान रहे कि कोई भी दो लोग ज्ञान, बल, सामर्थ्य और संस्कार आदि में बिल्कुल एक जैसे कभी भी नहीं होते, इसलिए उनके

विचार और व्यवहार में कुछ न कुछ तो परस्पर मतभेद या विरोध होना स्वाभाविक है।

दोनों की बहुत सी प्राथमिकताएँ अलग-अलग भी होती हैं और जब कभी वे आपस में टकराती हैं, तो कुछ न कुछ तो दुःख होना भी स्वाभाविक है।

यहाँ यह भी ध्यान रखना चाहिए कि दोनों के परस्पर व्यवहार और संबंधों में कुछ न कुछ सुख तो दोनों को मिलता ही है, लेकिन इस भौतिक सुख का मौलिक स्वभाव यही है कि यह कोई पूर्ण तृप्तिदायक सुख नहीं है, इसलिए पति-पत्नी एक दूसरे को पूरी तरह खुश और संतुष्ट नहीं रख सकते। इस कारण पति-पत्नी एक-दूसरे को पर्याप्त महत्त्व तो दें, लेकिन पूर्ण सुख देने वाले ईश्वर से ज्यादा महत्त्व कभी न दें अर्थात् एक-दूसरे के मोह में पड़कर ईश्वर को कदापि न भूलें।

गृहस्थ जीवन में आये दिन थोड़ी बहुत कठिनाइयाँ तो आती रहती हैं, सुख-दुःख के अवसर आते ही रहते हैं, संघर्ष भी करना पड़ता है। इसलिए इस बात को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि एक-दूसरे के साथ रहते हुए अनेक प्रकार के कष्ट तो आएंगे ही। इसलिए उन्हें धैर्यपूर्वक शांति से सहते हुए अपना जीवन निर्वाह करना चाहिए। यह सारा संसार और शरीर आदि सुख के सारे साधन, परिवर्तनशील व नाशवानु हैं। इसलिए हमारे जीवन से जुड़ी चीजें बदलेंगी, बिगड़ेंगी और फिर अंत में नष्ट भी होंगी। अतः उचित यही है कि गृहस्थ व्यक्ति एक-दूसरे का खयाल व प्रेम तो अवश्य रखें, लेकिन आपस में कोई मोह न रखें। <<



गृहस्थ जीवन में सुख बढ़े, इसके लिए जरूरी है कि प्रत्येक गृहस्थ प्रतिदिन पंच-महायज्ञों को करे।



1

पहला है ब्रह्मयज्ञ अर्थात् आधा-एक घंटा प्रतिदिन आसन लगाकर, आँखें बंद कर ईश्वर का ध्यान करना। इससे मन की शांति, पवित्रता, उत्साह, एकाग्रता और आत्मबल की प्राप्ति होती है।



2

दूसरा है देवयज्ञ अर्थात् हवन-यज्ञ। हवन करने से वातावरण की शुद्धि और स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।



3

तीसरा है पितृ यज्ञ अर्थात् घर में निवासरत माता-पिता आदि बुजुर्गों की सेवा। इसके माध्यम से उनके उपकारों के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की जाती है और बच्चों में भी अपने माता-पिता की सेवा के संस्कार जाग्रत होते हैं।



4

चौथा है बलिवैश्वदेव यज्ञ अर्थात् पशु-पक्षियों, रोगियों और असहायों की सहायता। पशु-पक्षी आदि का भी हम पर कुछ न कुछ उपकार तो होता ही है। जीवन में पुण्य कमाने और सुख-शांति प्राप्त करने के लिए ऐसा करना भी आवश्यक है।



5

पाँचवा है अतिथि यज्ञ अर्थात् किसी विद्वान्, आचार्य या संन्यासी आदि को अपने यहाँ आमंत्रित कर उनकी यथायोग्य सेवा करें। विद्वानों के सान्निध्य से हमारे ज्ञान में वृद्धि होती है, समस्याओं के समाधान प्राप्त होते हैं, जीवन सुधरता है और परिवार में सुख की वृद्धि होती है।

फरवरी 2019





संन्यास परंपरा के गौरव ऋषिवर को नमन

साध्वी देवाश्रिता |

श्री

मद्भगवद्गीता का यह वचन -

'परित्राणाय साधूनाम् विनाशाय च दुष्कृताम्।

धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे।।' तब

सार्थक हुआ, जब गुजरात के एक गाँव टंकारा में 12 फरवरी, 1824 को महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती जी का जन्म हुआ। स्वामी दयानन्द सरस्वती जी एक महान् ऋषि थे। वे ईश्वरभक्ति, राष्ट्रभक्ति, निर्भीकता, सत्य के प्रति अगाध श्रद्धा, वेदों के प्रति अखंड निष्ठा, करुणा, दया, सत्य संकल्पों की स्थिरता जैसे गुणों को रखने वाले एक आध्यात्मिक पुरुष थे। जीवन में संपूर्णता, सार्थकता, निश्छलता व सरलता की प्रतिमूर्ति स्वामी दयानन्द जी अपने मन सहित सभी इन्द्रियों के स्वामी थे। विषय वासना भी उनके समक्ष अपना स्वभाव खो बैठती थी। जीवन की अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थितियों में सम रहने वाले महर्षि एक प्रकाण्ड वैदिक विद्वान् थे।

स्वामी दयानन्द सरस्वती आर्य समाज के संस्थापक थे तथा वैदिक धर्म में पूर्ण विश्वास रखते थे। इनका संपूर्ण जीवन युवा पीढ़ियों के लिए प्रेरणादायक तथा मार्गदर्शक रहा है। इन्होंने समाज में फैली कुरीतियों, अन्धविश्वासों व रूढ़िवादी परंपराओं का विरोध कर समाज को नई दिशा दिखाई। वैदिक धर्म के प्रचार-प्रसार में उनका योगदान अविस्मरणीय है। महर्षि दयानन्द ने कर्मों के फल को ही जीवन का मूल सिद्धांत बताया तथा कर्मपथ पर गतिमान रहने के लिए प्रेरित किया।

स्वामी जी भारत की दशा को देखकर अत्यन्त करुणा से भर जाते थे, जो कि एक समाजसेवी पुरुष का प्रथम गुण होता है। उन्होंने एक तरफ जहाँ बाल-विवाह, जातिवाद, मजहबोनाद जैसी समस्याओं के सुदृढ़ समाधान प्रस्तुत किए, वहीं वैदिक शिक्षा, स्त्री शिक्षा का जीवन भर समर्थन व प्रचार-प्रसार करते

जब भारतीय संस्कृति अपने ही देश में अपना प्रभाव खो रही थी, जब लोगों के अंदर अपने ही सनातन वैदिक धर्म के प्रति सम्मान कम होता जा रहा था, वेद, दर्शन, उपनिषद् आदि वैदिक ग्रंथ लुप्तप्राय होते दिखाई दे रहे थे, तब इस भारतभूमि को आवश्यकता थी एक ऐसे युगपुरोधा की, एक ऐसे क्रान्तदर्शी ऋषि की, जो सर्वसमर्थ होकर सभी दिशाओं से भारतीय संस्कृति के प्रति पूर्ण समर्पित होकर अपना जीवन आहुत कर सके।





रहे। उनका जीवन एक निर्मल दर्पण की तरह है, जिसमें कोई छल-कपट न था, जिसमें सम्पूर्ण जगत् के प्रति केवल सद्भावना थी।

इतना विराट् व्यक्तित्व जो सब प्रकार की कुशलताओं से परिपूर्ण हो, जिसमें बुराई की गंध मात्र भी न हो, वह केवल स्वामी दयानन्द सरस्वती जी में दिखाई देता है। उनकी सद्भावना का एक ही मंत्र था कि वे स्वयं को प्रार्थना व पुरुषार्थ से परिपूर्ण रखते थे।

ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव।
यद् भद्रं तन्न आसुव।

ओम् - हे सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मा (विश्वानि) सम्पूर्ण (देव) सूर्यादि के प्रकाशक (सवितः) सकलजगत् के उत्पादक (दुरितानि) आप हमारे सभी दुःखों को (परासुव) दूर कीजिए। (यद्) जो (भद्रं) कल्याण को देने वाला है (कल्याणप्रद) (तत्) उसको (नः) हमारे लिए (आसुव) प्राप्त करायें।

उपर्युक्त मन्त्र का उदात्त भाव है कि हे ईश्वर! हम सब मनुष्यों को सम्पूर्ण जगत् के दुःखों से हटाकर कल्याणप्रद मार्ग को प्राप्त करावें। महर्षि दयानन्द जी ने इसी उदात्त भाव को अपने हृदय में संजोकर सदा-सर्वदा समष्टि के कल्याण हेतु कार्य किया। तो आइए! हम भी महर्षि जी की जयन्ती पर इसी संकल्प भाव को शिखर तक पहुँचाने में अपना यथासामर्थ्य सहयोग करें। प्रत्येक व्यक्ति को भगवान् ने अपार सामर्थ्य दिया है, लेकिन हर कार्य की सिद्धि हर कोई मनुष्य नहीं कर सकता है, क्योंकि बड़े कार्य (भागवत् कार्य) के अनेक छोटे-छोटे पहलू होते हैं, जिनको अनेक व्यक्तियों के सहयोग से

महर्षि दयानन्द जयंती 12 फरवरी 1824

ही सम्पन्न किया जा सकता है। किसी कवि ने कहा भी है-

साथी हाथ बढ़ाना, एक अकेला थक जाएगा
मिलकर बोझ उठाना।

विद्यार्थी जीवन में ज्ञान की जिज्ञासा

जब महर्षि जी ने ज्ञानार्जन के लिए गुरु की तलाश करते-करते स्वामी विरजानन्द दण्डी जी की कुटिया का द्वार खटखटाया, तो अन्दर से गुरु ने पूछा- 'कौन है?', तो उत्तर में महर्षि जी ने सहज शब्दों में कहा, 'यही तो जानने आया हूँ कि कौन हूँ'। महर्षि जी के महान् व्यक्तित्व ने इस एक वाक्य में सभी विद्याओं का सार ही पूछ लिया। यह किसी सामान्य जिज्ञासु का उत्तर नहीं हो सकता है। बाल्यकाल से ही महर्षि जी अद्भुत प्रतिभा के धनी थे।

मृत्यु पर विजय

एक सामान्य सी घटना थी, स्वामी जी की बहन की असमय मृत्यु हो जाना। सामान्य बुद्धिजनों के लिए यह घटना प्रतिदिन होने वाली सामान्य घटना थी, किन्तु इसका स्वामी जी पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ा कि उन्होंने वहाँ खड़े व्यक्तियों से पूछा कि क्या हम सब भी इसी तरह एक-एक करके काल का ग्रास बन जाएँगे। स्वामी जी का जीवन बहन की मृत्यु की इस घटना से प्रारम्भ होकर महर्षि जी को विष देने वाले रसोइये की जान बचाने पर समाप्त होता है। ऐसे महान् युगद्रष्टा हम शतशः ऋणी हैं और आगे भी रहेंगे।

सौ बार जन्म लेंगे, सौ बार फना होंगे।
अहसान दयानन्द के, फिर भी न अदा होंगे। <<

प्रवेश सूचना गुरुकुल में केवल बालकों के लिए प्रवेश हेतु

परम पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा से आचार्यकुलम् शिक्षण संस्थान (रजि.) कृपालुबाग आश्रम, कनखल, हरिद्वार द्वारा संचालित (सी.बी.एस.ई. से मान्यता प्राप्त) गुरुकुल किशनगढ़-घासेड़ा, रेवाड़ी, हरियाणा में सत्र 2019-20 के लिए कक्षा 5वीं से 9वीं हेतु प्रवेश परीक्षा (छात्र-अभिभावक संवाद) दिनांक 15 मार्च से 15 अप्रैल, 2019 तक प्रत्येक कार्यदिवस में प्रातः 9 बजे से 2 बजे तक आयोजित की जाएगी।

विस्तृत जानकारी हेतु संपर्क करें- +91 9416347551, 8222889112, 8222889104, 8222889111, 8222889112
या **website** : www.gurukulrewari.com पर देखें <<





प्रकृति में दिव्यता व पवित्रता का समावेश

स्वामी ईशदेव

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ।

सह -अस्तित्व, भ्रातृत्व (भाई-चारा) इसी के आधार पर सृष्टिचक्र चल रहा है। श्रद्धेय आचार्य प्रवर वैयाकरणशिरोमणि गुरु जी आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज

सदैव कहते हैं कि हमारे होने का अभिप्राय ही है प्रकृति से जुड़ना। प्रकृति हमें बहुत कुछ देती है। जब बच्चा माँ की कोख में होता है, तब यह प्रकृति माँ उसका स्वयं पालन-पोषण करती है। हमें जल, वायु, प्रकाश व जीवनोपयोगी प्रत्येक वस्तु हमारी क्षमता से ज्यादा प्रदान करती है। माता-पिता एक बच्चे की देखरेख, शिक्षा-दीक्षा एवं दायित्वों का बड़ी ही ईमानदारी से निर्वहन करते हैं और वे अपने जीवन में जितनी कठिनाइयाँ उठाते हैं, उनसे अल्प कठिनाइयों और अधिक अच्छे संसाधनों से ही अपनी सन्तान का पालन-पोषण करते हैं। एक सच्चा शिक्षक/आचार्य/अध्यापक अपने पूर्ण ज्ञान से उस बच्चे को शिक्षित-दीक्षित करता है। देशवासियों की मेहनत की कमाई से मिले पैसों से देश की परिवहन, सड़कें, जल, बिजली, चिकित्सा आदि व्यवस्थाओं जैसे निर्माणों का लाभ एक बच्चा प्राप्त करता है। जब हम शान्त चित्त से इस जगत का अन्वेषण करते हैं, तब पाते हैं कि यह सम्पूर्ण जगत अपनी पूर्ण ऊर्जा से उस बालक को पल्लवित और पोषित कर रहा है। न जाने कितने धर्मोपदेशक, समाज-सुधारक, हिमालय की कन्दराओं में मौन बैठे साधु-संत इस सृष्टि के कल्याण की भावना से अपने-अपने ढंग से हमारा शुभ कर रहे हैं। जब यह सम्पूर्ण अस्तित्व एक बच्चे को बढ़ाने में अपना पूर्ण सहयोग कर रहा है, तब उसका भी दायित्व है कि वह भी इन सबके प्रति अपने दायित्व का पूर्ण निर्वहन करे।



अपनी ऊर्जा को छोटे-छोटे कामों में व्यर्थ गँवाना जीवन का अपमान है। जीवन सेवा हेतु है, सेवा से ही वास्तविक मेवा (संतुष्टि) मिलता है। जो लिया है, उसे लौटाने में ही भलाई है। कर्ज लेना बुरी बात है, लेकर न उतारना उससे भी बुरा है।

समाज व संसार में मात्र बुरे लोग ही नहीं हैं, अपितु अच्छा चाहने वाले भी अधिक हैं। जो बुरा करते हैं, वह उनकी कमजोरी है। हम कुछ ऐसा कर सकें कि जगत की प्रत्येक इकाई के लिए अपने कर्तव्य को समझ सकें और उसको पूर्ण कर सकें। यही गीता के श्लोक 'परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ' का भान है। प्रकृति अर्थात् कोई एक वस्तु नहीं, करोड़ों प्राणित आत्माओं से भरी, असंख्य जीव-जन्तुओं का आधार आदि, यह सब प्रकृति है। जहाँ विश्वं भवत्येक नीडम् का संदेश है, एक भी व्यक्ति की पीड़ा, दुःख, दर्द को समझना और जितनी शक्ति, सामर्थ्य, ऊर्जा, प्रभु की कृपा और गुरुजनों के आशीर्वाद से हमें मिला है, उसका सदुपयोग कर इस प्रकृति के एक-एक घटक को दिव्यता-पवित्रता से युक्त कर देना होगा। **परस्परं भावयन्तः।** जब मेरा सम्पूर्ण अस्तित्व

इस प्रकृति माता की देन है, तो मेरे जीवन का हर क्षण क्यों न इसकी सेवा में व्यतीत हो। मेरे किसी भी ईमानदारी से किए प्रयास से जगत् की एक छोटी से छोटी इकाई को भी यदि मैं सुख पहुँचा पाया तो जीवन धन्य है। वही जीवन की सच्ची पूँजी है।

और इसमें यह बात भी छिपी है कि जगत् में मनुष्य का सामर्थ्य असीमित है। यदि वह अपने सम्पूर्ण प्रयास से जगत् की सेवा करने के लिए तत्पर हो जाए, तो सारा जगत् तृप्ति का अनुभव करेगा और उस जगत् की तृप्ति को देखकर व्यक्ति कितना संतोष अनुभव करेगा, इसका शब्दों में बखान करना असंभव है। जीवन बेशकीमती है। अपनी ऊर्जा को छोटे-छोटे कामों में व्यर्थ गँवाना जीवन का अपमान है। जीवन सेवा हेतु है, सेवा से ही वास्तविक मेवा (संतुष्टि) मिलता है। जो लिया है, उसे लौटाने में ही भलाई है। कर्ज लेना बुरी बात है, लेकर न उतारना उससे भी बुरा है। इस समष्टि ने जितना दिया है, वह बहुत अधिक है, पर उस सबको हम यदि सच्चे हृदय से चाहें और एक दिन लौटाने का प्रयास करें, तो भी हमारा सब कर्ज माँ प्रकृति के द्वारा माफ कर दिया जाएगा। माँ दयालु, कृपालु, परमपिता परमेश्वर द्वारा संचालित है।

यह हमारा प्रथम जन्म नहीं, इससे पहले न जाने कितने जन्म बीत चुके हैं। सब जन्मों का ऋण हमारे ऊपर है। मानव लेना जानता है, देना नहीं। देना सीख ले, तो महामानव हो सकता है और 'श्रेयः परम् अवाप्स्यथ' को जीवन में चरितार्थ कर सकता है। ●





पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

घर लाएं पतंजलि के शुद्ध चक्की फ्रेश आटा की रेंज



सर्वगुण सम्पन्न होल व्हीट आटा, एक्स्ट्रा फाईबर आटा, होल व्हीट शरबती आटा,
मिस्सी आटा, नवरत्न आटा और मेथी आटा

स्थानीय लोगों की सहायता से हम बायोरिसर्च संस्थान की स्थापना करना चाहते हैं : पूज्य आचार्य जी महाराज



मा.मुख्यमंत्री श्री मनोहरलाल खट्टर जी, पूज्य स्वामी जी महाराज तथा श्रद्धेय आचार्य जी ने मोरनी हिल्स में किया हर्बल फॉरेस्ट का लोकार्पण

➤ **मोरनी (हरियाणा)**। मुख्यमंत्री मनोहरलाल खट्टर ने प्रदेश में आयुर्वेद और हर्बल दवाओं को बढ़ावा देने के लिए हरियाणा हर्बल कॉर्पोरेशन बनाने की घोषणा की, उन्होंने कहा कि मोरनी क्षेत्र को ऑर्गेनिक क्लस्टर बनाने के अलावा यहाँ जड़ी-बूटियों के लिए विश्व स्तरीय नर्सरी भी स्थापित की जाएगी। वे यहाँ वर्ल्ड हर्बल फॉरेस्ट प्रोजेक्ट के उद्घाटन अवसर पर आयोजित जनसभा में बोल रहे थे। इस दौरान योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज, पूज्य आचार्य बालकृष्ण जी महाराज, वन एवं वन्य प्राणी मंत्री राव नरबीर सिंह, राज्य मंत्री कर्णदेव काम्बोज, सांसद रतन लाल कटारिया, विधायक लतिका शर्मा मौजूद रहे। खट्टर जी ने कहा कि सिक्किम जैसे राज्य की तर्ज पर मोरनी हिल्स में ऑर्गेनिक खेती की अपार संभावनाएँ हैं, जिसके तहत ट्राईसिटी के लोगों की ऑर्गेनिक फल-फूल व अन्य खाद्यान्नों की माँग

- हरियाणा को विश्व की आर्थिक व आध्यात्मिक राजधानी बनाना है : पूज्य स्वामी जी महाराज
- पतंजलि योगपीठ द्वारा मोरनी क्षेत्र में 125 वाटिकाओं को विकसित करने का लक्ष्य
- हरियाणा के मुख्यमंत्री ने किया पूज्य आचार्य श्री द्वारा लिखित 'फ्लोरा ऑफ मोरनी हिल्स', 'वेजीटेटिव सर्वे ऑफ मोरनी हिल्स' तथा 'मोरनी क्षेत्र के महत्वपूर्ण औषधीय पादप' आदि पुस्तकों का विमोचन

को पूरा किया जा सकता है। मुख्यमंत्री ने पतंजलि योगपीठ के अनुसंधानकर्ताओं को मोरनी में रहने के लिए स्थान उपलब्ध कराने का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि उन्हें खुशी है कि अनुसंधानकर्ताओं ने मोरनी क्षेत्र में 53 नई जड़ी-बूटियों की खोज की है। अब तक वन विभाग के रिकॉर्ड में जड़ी-बूटियों की 1062 प्रजातियाँ ही दर्ज थी। मुख्यमंत्री ने परियोजना पर कार्य करने वाले 20 वैज्ञानिकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। खट्टर ने यहाँ हरड़ वाटिका का लोकार्पण भी किया। पतंजलि योगपीठ द्वारा मोरनी क्षेत्र में 125 वाटिकाओं को विकसित करने का लक्ष्य रखा गया, जिसमें से अब तक 65 वाटिकाएँ विकसित की जा चुकी हैं। मुख्यमंत्री ने पूज्य आचार्य बालकृष्ण जी महाराज द्वारा लिखित पुस्तकों 'फ्लोरा ऑफ मोरनी हिल्स', 'वेजीटेटिव सर्वे ऑफ मोरनी हिल्स' तथा 'मोरनी क्षेत्र के महत्वपूर्ण औषधीय पादप' का विमोचन किया।

इस अवसर पर योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज ने कहा कि मोरनी क्षेत्र में जड़ी-बूटियों की सही तरीके से मार्केटिंग, यहाँ के लोगों की आर्थिक स्थिति सुधारेगी और पतंजलि इसमें लोगों को सहयोग देगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा को विश्व की आर्थिक व आध्यात्मिक राजधानी बनाना है। अब तक पतंजलि योगपीठ की ओर से 4 अंतर्राष्ट्रीय शोध-पत्र प्रकाशित किये जा चुके हैं। वहीं पूज्य आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने कहा कि हमने प्राचीन भारत तो नहीं देखा, लेकिन नवीन भारत की तस्वीर हम निरोगी रहकर और निष्ठा, लगन एवं ईमानदारी के साथ राष्ट्र की सेवा करके जरूर बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि स्थानीय लोगों के सहयोग से यहाँ हम बायोरिसर्च संस्थान की स्थापना भी करना चाहते हैं।

—साभार: दैनिक जागरण <<



इससे पूर्व श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने सभी आगन्तुकों का स्वागत किया। इस अवसर पर पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने कहा कि संस्कृत शिक्षा के पाठ्यक्रम में कम्प्यूटर, गणित, विज्ञान व अंग्रेजी जैसे विषय भी सम्मिलित किये जाने हैं, ताकि भविष्य में संस्कृत शिक्षा प्राप्त विद्यार्थियों के सामने पाठ्यक्रमों की समकक्षता व अर्हता के प्रश्न का समाधान हो सके। उन्होंने कहा कि वर्तमान में संस्कृत शिक्षा हेतु विश्वसनीय संस्थान विकसित करने की आवश्यकता है, ताकि संस्कृत के गौरव को बचाया जा सके। स्वामी जी ने यह भी कहा कि संस्कृत शिक्षा को कक्षा 1 से ही प्रारम्भ किया जाना आवश्यक है। उत्तराखण्ड में संस्कृत शिक्षा के उन्नयन की अपार संभावनाएँ हैं। यह भी समझना आवश्यक है कि संस्कृत

उत्तराखण्ड संस्कृत शिक्षा के नवीन पाठ्यक्रम के विकास एवं क्रियान्वयन हेतु पतंजलि योगपीठ में बैठक संपन्न

- विद्यालयी शिक्षा की मूलधारा के साथ संस्कृत शिक्षा का समन्वयन आवश्यक : श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज
- नवीन पाठ्यक्रम आगामी शिक्षा-सत्र से लागू किया जाएगा : श्री अरविन्द पाण्डेय

➤ प्रदेश के विद्यालयी शिक्षा एवं संस्कृत शिक्षा मंत्री श्री अरविन्द पाण्डेय पतंजलि योगपीठ पहुँचे। पतंजलि योगपीठ में परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज व परम श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के सान्निध्य में श्री पाण्डेय ने विद्यालयी शिक्षा विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक कर राज्य में संस्कृत शिक्षा के भविष्यगामी पाठ्यक्रम के विकास एवं क्रियान्वयन पर चर्चा की।

केवल कर्मकाण्ड की भाषा नहीं, वरन् एक वैज्ञानिक जीवन पद्धति है। संस्कृत के शिक्षण हेतु उत्कृष्ट एवं आदर्श अध्यापकों की बड़ी संख्या में आवश्यकता है। उन्होंने आश्वासन दिया कि संस्कृत शिक्षा के लक्ष्यों को प्राप्त कर संस्कृत के विद्वानों की नई पीढ़ी खड़ी की जानी है। इसके लिए पतंजलि योगपीठ सम्पूर्ण सहयोग करेगी। बैठक में श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने कहा कि संस्कृत शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा की मूलधारा के साथ समन्वयन आवश्यक है। इस हेतु एक पाठ्यक्रम समिति संस्कृत विभाग द्वारा बनायी गयी है, जिस पर प्राथमिक कार्य किया गया है। इस पाठ्यक्रम को परिष्कृत एवं संवर्धित किया जाना अभी शेष है। माननीय मंत्री श्री अरविन्द पाण्डेय ने कहा कि संस्कृत उत्तराखण्ड की द्वितीय राज्य भाषा है तथा उत्तराखण्ड में संस्कृत का आधार पुरातन काल से है। उन्होंने संस्कृत शिक्षा के पाठ्यक्रम के समयबद्ध क्रियान्वयन हेतु विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए। बैठक में निर्णय लिया गया कि पाठ्यक्रम समिति की बैठक सचिव, संस्कृत की अध्यक्षता में दिनांक 27 दिसम्बर 2018 को आयोजित होगी। यह भी निर्णय लिया गया कि दिनांक 10 फरवरी 2019 को एक वृहद् महाकुम्भ का आयोजन भी किया जाएगा। बैठक में श्री इन्दुधर बौड़ाई, सचिव, संस्कृत शिक्षा उत्तराखण्ड, प्रो. महावीर अग्रवाल- प्रति कुलपति, पतंजलि विश्वविद्यालय, निदेशक संस्कृत शिक्षा एवं माध्यमिक/प्राथमिक शिक्षा श्री आर.के. कुँवर, अपर निदेशक आर.के. उनियाल, वीरेन्द्र सिंह रावत, अजय कुमार नौटियाल, डॉ. आर.डी. शर्मा मुख्य शिक्षा अधिकारी, हरिद्वार एवं अन्य अधिकारी उपस्थित थे। <<





श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज की ऐतिहासिक चीन यात्रा

- चीन के नंदगाँव औद्योगिक पार्क की प्रशासनिक समिति व पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड के मध्य एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर

विगत कुछ दिनों पूर्व श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज चीन यात्रा पर थे। श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने बीजिंग के निकट हार्वे प्रोवेंस में वहाँ के माननीय गवर्नर श्री ल्यूगाँव लिन जी के साथ भव्य भेंटवार्ता कर भारत-चीन के रिश्तों को मधुर बनाने की एक ठोस पहल की है। इस दौरान उन्होंने कई अहम एम.ओ.यू. किये, जिनमें से दो अति महत्वपूर्ण हैं। भारतवर्ष एवं भारतीय संस्कृति के लिए गौरव का विषय है कि चीन सरकार ने भारत वर्ष की हर तरह की कला, संस्कृति, परंपरा, योग, आयुर्वेद, अनुसंधान, जड़ी-बूटी अन्वेषण, योग-केंद्र, पर्यटन, सूचना प्रौद्योगिकी, शिक्षा, मीडिया आदि गतिविधियों के लिए कार्य करने हेतु स्वीकृति दी तथा इसके लिए सभी प्रकार के संसाधन उपलब्ध कराने का आश्वासन भी दिया। इस योजना को मूर्त रूप प्रदान करने हेतु



चीन के हार्वे प्रोवेंस के नंदगाँव में नंदगाँव औद्योगिक पार्क की प्रशासनिक समिति व पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड, भारत व दो अन्य संस्थाओं के बीच एम.ओ.यू. (समझौता ज्ञापन) पर हस्ताक्षर किए गए। इस अवसर पर आचार्य जी ने कहा कि हमें 'वसुधैव कुटुम्बकम्' व 'विश्व बन्धुत्व' की भावना से एक-साथ मिलकर कार्य करना है। श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने बीजिंग से देशवासियों को शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि यह एम.ओ.यू. भारतीय संस्कृति, परम्परा तथा विभिन्न कलाओं के प्रचार-प्रसार में सहायक होगा। यदि कोई भारतीय संस्था, कम्पनी, सरकारी या गैर सरकारी संगठन यहाँ कार्य करना चाहे, तो इस समझौते के अनुसार उन्हें यहाँ पूरा सहयोग मिलेगा। उन्होंने कहा कि यहाँ सभी लोग पतंजलि की गतिविधियों से भी बहुत प्रभावित हैं। यहाँ के प्रसिद्ध उद्योगपति तथा अन्य लोग पतंजलि के साथ जुड़कर विविध क्षेत्रों में कार्य करने को उत्सुक हैं। आचार्य जी ने कहा कि चीन के लोगों में पुरुषार्थ की भावना बहुत प्रबल है। हमारा उद्देश्य भारतीय संस्कृति, परम्परा, योग, आयुर्वेद व देश की विभिन्न कलाओं





का प्रचार-प्रसार कर वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठा दिलाना है। यहाँ कई स्थानों पर भ्रमण करने के पश्चात् हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि इस कार्य हेतु यह सर्वोत्तम स्थान है। बैठक में हार्वे प्रोवेंस के डिप्टी गवर्नर श्री गाओ लंगुवा, स्काई टी.वी. के सी.एम.डी. श्री चेन जियानचेंग, श्री वू झिंगुआ, श्री झेंग बाओशान, श्री झू झेनपेंग तथा अन्य गणमान्य उपस्थित थे। यात्रा में श्री मार्टिन स्काई, यू. जेन पेंग, नेपाल के श्री किरण जी, श्री शाक्या जी तथा गुरु पण्डित ओमानंद जी का विशेष सहयोग प्राप्त हुआ।



● पतंजलि विश्वविद्यालय तथा चीन की जियांग्जी यूनिवर्सिटी ऑफ ट्रेडिशनल चाइनीज मेडिसिन के मध्य ऐतिहासिक एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर

● दोनों विश्वविद्यालयों में छात्र विनिमय कार्यक्रम के साथ होगा समस्त अनुसंधान कार्य तथा प्रकाशन का आदान-प्रदान : श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

➔ वहीं दूसरी ओर पतंजलि विश्वविद्यालय तथा चीन की सबसे बड़ी यूनिवर्सिटी (जियांग्जी यूनिवर्सिटी ऑफ ट्रेडिशनल चाइनीज मेडिसिन) के मध्य एक अन्य एम.ओ.यू. हुआ, जिसके तहत पतंजलि विश्वविद्यालय तथा जियांग्जी विश्वविद्यालय के मध्य छात्र विनिमय कार्यक्रम (स्टूडेंट ट्रांसफर प्रोग्राम), अनुसंधान तथा प्रकाशन इत्यादि का आदान-प्रदान किया जा सकेगा। श्रद्धेय आचार्य जी महाराज ने कहा कि इस एम.ओ.यू. के तहत जियांग्जी यूनिवर्सिटी ऑफ ट्रेडिशनल

चाइनीज मेडिसिन द्वारा जितना भी अनुसंधान कार्य हुआ है, उसका पतंजलि विश्वविद्यालय के साथ आदान-प्रदान किया जाएगा। साथ ही छात्र विनिमय कार्यक्रम तथा दोनों विश्वविद्यालय में अभी तक प्रकाशित सभी प्रकाशन सामग्री आदि का भी आदान-प्रदान किया जाएगा। आचार्य जी ने बताया कि यहाँ सभी इस एम.ओ.यू. के लिए उत्साहित हैं।

जियांग्जी विश्वविद्यालय चीन का एक सार्वजनिक उच्च शिक्षा संस्थान है, जो बड़े शहर नांचांग में स्थित है। यह चीन का सबसे बड़ा पारंपरिक चीनी चिकित्सा प्रणाली विश्वविद्यालय है, जहाँ बीस हजार से ज्यादा छात्र-छात्राएँ शिक्षा ग्रहण करते हैं। यह चीनी मेडिकल प्रणाली की सबसे बड़ी संस्था है। जियांग्जी प्रांत के शिक्षा विभाग द्वारा अधिकृत रूप से मान्यता प्राप्त है तथा एक बृहद् सह-शिक्षा का उच्च शिक्षा संस्थान है। जियांग्जी यूनिवर्सिटी ऑफ ट्रेडिशनल चाइनीज मेडिसिन (जेयूटीसीएम) पाठ्यक्रमों और कार्यक्रमों का संचालन करता है। यहाँ सभी प्रकार की दवाइयाँ बनायी जाती हैं और पेड़-पौधों पर आधारित चायनीज दवाओं का भी निर्माण होता है।

इस अवसर पर जियांग्जी विश्वविद्यालय ऑफ ट्रेडिशनल चाइनीज मेडिसिन के वरिष्ठ गणमान्य जन उपस्थित थे। <<





पतंजलि बायो रिसर्च इंस्टीट्यूट ने किए चार कृषि विश्वविद्यालयों के साथ एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर

- पतंजलि बायो रिसर्च इंस्टीट्यूट ने विकसित की उच्च गुणवत्तायुक्त जैविक उर्वरक और जैव-कीटनाशकों के उत्पादन की तकनीक : श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

▶ पतंजलि बायो रिसर्च इंस्टीट्यूट प्रा. लि. (पी.बी.आर.आई.), हरिद्वार के स्थापना दिवस के अवसर पर किसानों को नई कृषि की तकनीक, बीज उत्पादन में प्रशिक्षण और कौशल विकास के क्षेत्र में चार कृषि विश्वविद्यालयों (1. प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना राज्य कृषि विश्वविद्यालय, हैदराबाद, तेलंगाना, 2. इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़, 3. कृषि विज्ञान विश्वविद्यालय, धारवाड़, कर्नाटक तथा 4. नरेन्द्र देव कृषि विश्वविद्यालय, फैजाबाद, उत्तर प्रदेश) के साथ समझौता ज्ञापन (एम.ओ.यू.) पर हस्ताक्षर किए गए। इस अवसर पर पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने कहा कि पतंजलि बायो रिसर्च इंस्टीट्यूट (PBRI) भी भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (ICAR), नई दिल्ली के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर करने जा रहा है, जिसके तहत ICAR के अंतर्गत आने वाले 100

कृषि संस्थानों और 600 कृषि विज्ञान केन्द्रों में चल रहे कृषि अनुसंधानों को कृषकों तक पहुँचाएँगे। उन्होंने कहा कि इस समझौता ज्ञापन के तहत हम एक साथ मिलकर इन संसाधनों के द्वारा विकसित नई किस्मों और तकनीकों को किसानों के लिए सुलभ बनाएँगे तथा इनका व्यापक प्रचार एवं प्रसार करेंगे। स्वामी जी ने बताया कि पतंजलि वर्तमान में राष्ट्रीय कौशल विकास निगम एवं भारतीय कृषि कौशल परिषद के साथ मिलकर पूरे देश में 40,000 किसानों को जैविक खेती में प्रशिक्षण देने का अत्यंत कठिन कार्य कर रही है। पतंजलि किसानों को उपज के विपणन में भी सहायता देगी। कार्यक्रम में श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने कहा कि पतंजलि बायो रिसर्च इंस्टीट्यूट ने उच्च गुणवत्ता वाले जैविक उर्वरक और जैव-कीटनाशकों के उत्पादन की तकनीक विकसित की है, जो जैविक कृषि के तहत अच्छी फसलों की पैदावार में मदद करती है। पी. बी.आर.आई. कृषक उत्पादक संघटन, कस्टम हायरिंग सेवा केन्द्र, कोल्ड स्टोरेज, बीज गोदाम, खाद्य प्रसंस्करण इकाइयाँ और अन्य आवश्यक विपणन सुविधाओं के साथ-साथ अतिरिक्त कृषि उपज पैदा करने के लिए उच्च तकनीकी सलाहकार सहायता प्रदान करने में किसानों की मदद कर रहा है। किसानों की आय को दोगुना करने के लिए स्थाई जैविक कृषि क्रियाओं के साथ मृदा स्वास्थ्य, मानव स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण में सुधार के लिए पी.बी.आर.आई. एक समग्र दृष्टिकोण के साथ काम कर रहा है और कृषि विपणन प्रणाली के प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से किसानों एवं उपभोक्ताओं के साथ खड़ा है, यह पतंजलि का एकमात्र उद्देश्य है। इस अवसर पर प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना राज्य कृषि विश्वविद्यालय, हैदराबाद की ओर से डॉ. पी. सुरेन्द्र बाबु, प्रधान वैज्ञानिक एवं NDUAT फैजाबाद की तरफ से डॉ. वीरेन्द्र नाथ, डॉयरेक्टर रिसर्च उपस्थित रहे। ◀



पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

कैमिकली रिफाइंड ऑयल्स से छुटकारा पायें, पतंजलि फिज़िकली रिफाइंड और नैचुरल ऑयल्स अपनायें

पतंजलि फिज़िकली रिफाइंड ऑयल्स में राइस ब्रान ऑयल, सोयाबीन ऑयल, सनफ्लॉवर ऑयल, और नैचुरल ऑयल्स में सरसों तेल, मूंगफली तेल, तिल का तेल एवं नारियल तेल उपलब्ध हैं।

फिज़िकली रिफाइंड ऑयल के लाभ-



ईको-फ्रेंडली टेक्नोलॉजी
द्वारा निर्मित



प्राकृतिक एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन-E से भरपूर



सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभदायक



कोलेस्ट्रॉल और ट्रांसफैट से मुक्त

फिज़िकली रिफाइंड राइस ब्रान ऑयल के फायदे:

- नैचुरल ओराइज़नॉल से भरपूर (13000 PPM)
- संतुलित आहार के लिए संतुलित तेल
- कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में सहायक - स्वस्थ हृदय के लिए लाभदायक
- रक्तचाप को कंट्रोल करने में सहायक
- नैचुरल विटामिन-ई से भरपूर और इम्युनिटी बढ़ाये
- डायबिटीज को कंट्रोल करने में सहायक



1 लीटर बोतल,
5 लीटर जार,
15 लीटर जार
और टिन में
भी उपलब्ध



भारतीय चिकित्सा पद्धति को बढ़ावा देने के लिए पतंजलि-एमिटी ने मिलाया हाथ

● पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन तथा एमिटी विश्वविद्यालय के मध्य एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर

▶ पतंजलि एवं एमिटी ने साझा अनुसंधान प्रयासों के माध्यम से भारतीय चिकित्सा पद्धति को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर किए। भारतीय प्राचीन शिक्षा के साथ-साथ आधुनिक शिक्षा और पारंपरिक स्वास्थ्य को देश व दुनिया में प्रतिष्ठापित करने वाले पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज व श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने एमिटी विश्वविद्यालय के संस्थापक अध्यक्ष डॉ. अशोक के. चौहान के साथ मिलकर माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के मिशन, जैसे- मेक इन इंडिया, आयुष्मान भारत और स्किल इंडिया को पूरा करने का संकल्प लिया है। पतंजलि ने समय-समय पर प्राचीन भारतीय संस्कृति और चिकित्सा पद्धति की पारंपरिक प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए पूर्ण प्रतिबद्धता दिखाई है।

इस समझौते पर एमिटी साइंस, टेक्नोलॉजी एंड इनोवेशन फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. सेल्वामूर्ति तथा पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन (ट्रस्ट) के उपाध्यक्ष डॉ. अनुराग वाष्णेय ने पूज्य योगगुरु स्वामी रामदेव जी महाराज, श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज तथा सम्मानित अतिथि डॉ. नवल कुमार, माननीय सलाहकार, आयुष मंत्रालय की उपस्थिति में हस्ताक्षर किए। यह संयुक्त उद्यम दोनों संगठनों के लिए एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित होगा। यह युवाओं को भारत में नौकरी के अवसर प्रदान करने और चिकित्सा की पारंपरिक प्रणाली का कायाकल्प करने का भी एक मंच होगा। इस अवसर पर पूज्य स्वामी जी महाराज ने कहा कि हम पतंजलि के माध्यम से प्राचीन साहित्य को पुनर्जीवित कर रहे हैं तथा इसे समकालीन विश्व में समझने का प्रयास कर रहे हैं, ताकि इसकी प्रतिष्ठा बनी रहे और यह बाहरी कारकों से प्रभावित न हो। उक्त





समझौते के तहत दोनों संस्थानों को समान अवसर प्राप्त होंगे। समझौते से बौद्धिक संपदा का सृजन होगा, जिससे समाज को बड़े पैमाने पर लाभ होगा।

श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने कहा कि उक्त समझौते में मुख्य बिन्दु रिसर्च स्कॉलर्स के साथ-साथ जो लोग हमारे वेदों में वर्णित पारंपरिक औषधियों पर काम करना चाहते हैं, उनके लिए अनुसंधान के नए अवसर सुलभ कराना, आयुष तथा केंद्र और राज्य सरकार की परियोजनाओं/ कौशल विकास परियोजनाओं और संयुक्त पी.एच.डी. गाइड में संयुक्त परियोजनाओं को प्रस्तुत करना, साझा अनुसंधानपरक प्रकाशनों के माध्यम से विभिन्न बीमारियों और उनके इलाज व रोकथाम के लिए जागरूकता पैदा करना, छात्र प्रशिक्षण तथा छात्र विनिमय कार्यक्रम लागू कर छात्रों के लिए नये तकनीकी कौशल (जिन्हें पारंपरिक ज्ञान के साथ शामिल किया जा सकता है) के अवसर प्रदान करना, विभिन्न प्राचीन उत्पादों के अभियांत्रिकीकरण, फार्माकोलॉजी के कार्य-तंत्र का अध्ययन करना, बिजनेस मैनेजमेंट सॉफ्टवेयर और मोबाइल एप्स डवलपमेंट का विकास तथा परिधान डिजाइनिंग के लिए फैशन टेक्नोलॉजी में सहयोग आदि हैं।

कार्यक्रम में श्रद्धेय आचार्य जी ने समकालीन समय में 40,000 से अधिक श्लोकों की रचना करने के कई तरीकों का उल्लेख किया। इसके अलावा, उन्होंने इस दुनिया में 61 पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों का भी उल्लेख किया है। आचार्य जी वैश्विक मंच पर चिकित्सा की सभी भारतीय प्रणालियों के ज्ञान का प्रसार करने के लिए उत्सुक हैं। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि, वह दुनिया के सभी देशों के 65,000 औषधीय पौधों के औषधीय महत्व को विश्व की सभी मौजूदा भाषाओं में बता रहे हैं, यह एक अनूठा विश्व

रिकॉर्ड माना जाता है।

डॉ. डब्ल्यू. सेत्वामूर्ति ने हर्बल अनुसंधान, औषधीय अनुसंधान, प्राकृतिक उत्पाद विकास, जैव प्रौद्योगिकी, फाइटोकेमिस्ट्री, सार्वजनिक स्वास्थ्य, खाद्य प्रौद्योगिकी और योग के क्षेत्र में उपलब्ध अनुसंधान पर प्रकाश डाला, जो पतंजलि के अनुसंधान और विकास प्रयासों में लाभकारी होगा। उन्होंने कहा कि पूरा विश्व वेदों पर आधारित सस्ती स्वास्थ्य सेवा का मॉडल उपलब्ध कराने के लिए भारत की ओर देख रहा है। इस सहयोग से बड़े पैमाने पर हमारी भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धति को वैज्ञानिक आधार पर रखा जा सकता है।

इस अवसर पर डॉ. अनुराग वाष्णीय ने कहा कि यह सहयोग भारतीय चिकित्सा पद्धति को एक वैश्विक मंच पर ले जाने के लिए बहुत आवश्यक आवेग प्रदान करेगा, जहाँ दुनिया इसकी महिमा का गवाह बनेगी। यह साझेदारी प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति के लिए वैज्ञानिक आधार प्रदान करने की दिशा में काम करेगी।

कार्यक्रम में एमिटी की ओर से एमिटी फाउंडेशन फॉर साइंस, टेक्नोलाजी एंड इनोवेशन एलायंस के डायरेक्टर जनरल डॉ. राजीव शर्मा, एमिटी साइंस टेक्नोलाजी एंड इनोवेशन फाउंडेशन के उपाध्यक्ष डॉ. ललित भारद्वाज, एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ बायोटेक्नोलॉजी के निदेशक प्रो. चन्द्रदीप टण्डन, कैप्टन एस.के. शुक्ला सहित लगभग 40 साइंटिस्ट, एमेरिटस साइंटिस्ट, प्रोफेसर्स, असिस्टेंट प्रोफेसर्स की टीम ने भाग लिया।

पतंजलि रिसर्च फाउण्डेशन (ट्रस्ट) की ओर से डॉ. वेदप्रिया, डॉ. अनुपम श्रीवास्तव, श्री पंकज शाह, श्री अतुल जोशी, श्री रामकृष्ण गुप्ता, श्री सुमन के. झा, श्री सुशील कुमार पाल, श्री निमय घोष, श्री गिरिराज यादव आदि उपस्थित रहे। <<





» रामेश्वरम् के पवित्र समुद्र तट पर योगाभ्यास करते पूज्य स्वामी जी महाराज (बाएँ) तथा भारतीय नौसेना के जवानों के साथ भारत के राष्ट्रीय ध्वज को फहराते पूज्य स्वामी जी महाराज



» पूर्व महामहिम राष्ट्रपति स्व. डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम को श्रद्धासुमन अर्पित करते पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज



» डॉ. कलाम की स्मृति में निर्मित संग्रहालय में चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करते पूज्य स्वामी जी महाराज (बाएँ) तथा कलाम साहब के पारिवारिकजनों से भेंट करते पूज्यवर (दाएँ)





» कर्नाटक में भारतीय संस्कृति उत्सव कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारम्भ करते पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं पूज्य संतगण (बाएँ) तथा कार्यक्रम में गौमाता की अर्चना करते पूज्य स्वामी जी महाराज (दाएँ)



» भारतीय संस्कृति उत्सव कार्यक्रम, विजयपुर, कर्नाटक में कन्नड़ भाषा में आस्था चैनल को लाँच करते पूज्य स्वामी जी महाराज एवं अन्य गणमान्य



» विजयपुर, कर्नाटक में योग शिविर के दौरान विशाल जनसमूह को सम्बोधित करते पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज





देश में सर्वप्रथम पतंजलि ने लोकार्पित किया डबल फोर्टिफाइड नमक

» स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण द्वारा सम्पूर्ण भारतवर्ष में स्वस्थ भारत यात्रा 'ईट राइट इंडिया' कार्यक्रम के अन्तर्गत आयोजित साइकिल रैली का कारवाँ पतंजलि योगपीठ पहुँचा। पतंजलि पहुँचने पर साइकिल यात्रियों का जोरदार स्वागत किया गया। इस अवसर पर पतंजलि योगपीठ-1 के आयुर्वेद भवन में एक कार्यक्रम का आयोजन कर स्वस्थ भारत यात्रा के साथ कदम मिलाते हुए पतंजलि का डबल फोर्टिफाइड नमक लोकार्पित किया गया।

इस अवसर पर पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने कहा कि 20 हजार किलोमीटर की इस यात्रा में लाखों लोक सम्मिलित हो रहे हैं। स्वास्थ्यरक्षण की यात्रा तो जब तक मानवीय अस्तित्व धरती पर रहेगा, तब तक चलती रहेगी। स्वस्थ भारत यात्रा उसी का एक चरण है। श्रद्धेय स्वामी जी महाराज ने सभी साइकिलिस्ट्स को यात्रा की बधाई एवं शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि स्वस्थ भारत यात्रा स्वास्थ्य

- एफ.एस.एस.ए.आई. का एक सराहनीय एवं वैज्ञानिक कदम है फोर्टिफिकेशन : पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज
- ऑर्गेनिक बायो फोर्टिफिकेशन पर भी कार्य कर रहा है पतंजलि : श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज
- एनमिया की समस्या दूर करने तथा गर्मस्थ शिशु के मस्तिष्क को विकसित करने में आयरन एक महत्वपूर्ण तत्व :
मुख्य चिकित्साधिकारी
- गाँधी जी की दांडी यात्रा से प्रेरित है स्वस्थ भारत यात्रा : श्री अभिषेक लाल

की जागरूकता का एक अभिनव व सराहनीय प्रयास है। मनुष्य में रोगों के दो मुख्य कारण हैं- इनमें पहला कारण आनुवांशिक तथा दूसरा शरीर में विजातीय या विकारी तत्त्वों का एकत्र होना या किसी भी कारण से आवश्यक तत्त्वों का शरीर से बाहर निकलना है। स्वामी जी महाराज ने कहा कि स्वास्थ्य के क्षेत्र में बहुत अधिक जटिलताएँ हैं क्योंकि ज्यादातर कम्पनियों का ध्यान अपने उत्पादों को ज्यादा से ज्यादा विक्रय करने पर केन्द्रित है, खाद्य पदार्थों में आवश्यक तत्त्वों की कमी की ओर उनका ध्यान ही नहीं जाता। कम्पनियाँ ये भी नहीं बताना चाहती कि उनके उत्पाद में कौन-कौन से तत्व मौजूद हैं। सीक्रेट फार्मुलेशन के नाम पर लोगों को अनजाने में ही रासायनिक तत्त्वों की लत डाली जा रही है। आहार के नाम पर लोगों को बन्धक बनाया जा रहा है, क्योंकि ये कंपनियाँ अपने

शरीर में विजातीय या विकारी तत्त्वों का एकत्र होना रोगों का मुख्य कारण : पूज्य स्वामी जी महाराज

हरिद्वार, 16 जनवरी

स्वस्थ भारत यात्रा



उत्पाद की लत लोगों में लग जाए इसलिए खतरनाक व कैंसर कारक रसायनों का भी प्रयोग करती है और सीक्रेट फॉर्मिलेशन के नाम पर उसे किसी को बताती भी नहीं है। आज देश में ठण्डे के नाम पर पेप्सी, कोका-कोला आदि तथा गर्म के नाम पर चाय का प्रचलन हो गया है, जो कि किसी भी दृष्टि से भारतीय नहीं हैं और स्वास्थ्य के लिए अत्यंत नुकसानदेय हैं। उन्होंने कहा कि पतंजलि योगपीठ देशवासियों को स्वस्थ व स्वदेशी खाद्य उत्पाद उपलब्ध कराने के लिए संकल्पबद्ध है। पतंजलि आयुर्वेद के माध्यम से देश में ही नहीं अपितु पूरे विश्व में शुद्ध, स्वस्थ व उच्च गुणवत्तायुक्त खाद्य उत्पाद सुलभ कराने का कार्य पतंजलि योगपीठ ने किया है। उन्होंने खाद्य उत्पाद में फोर्टिफिकेशन को भारतीय खाद्य सुरक्षा व मानक प्राधिकरण (एफ.एस.एस.ए.आई.) द्वारा उठाया गया एक सराहनीय एवं वैज्ञानिक कदम बताया, जिससे कि विटामिन मिनरल्स एवं माइक्रोन्यूट्रिएंट की कमी से होनी वाली बीमारियों को आसानी से रोका जा सकता है।

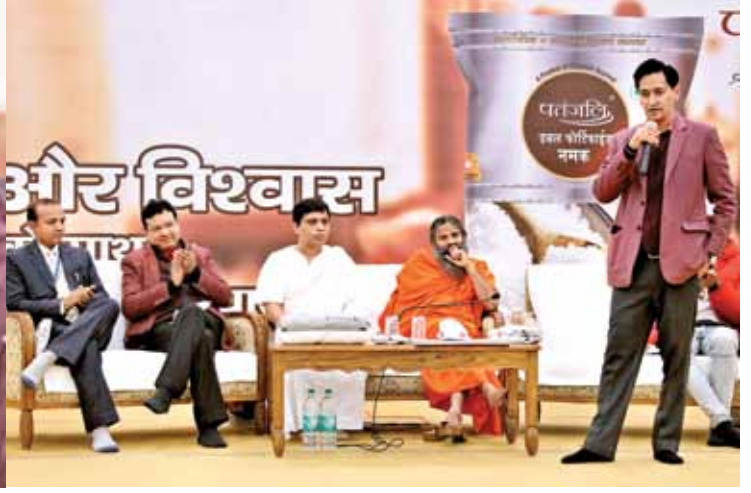
कार्यक्रम में श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने कहा कि स्वस्थ भारत यात्रा देश में खाद्य पदार्थों के सुरक्षित प्रयोग हेतु जागरूकता का एक अभियान है जो एफ.एस.एस.ए.आई. द्वारा पूरे देश में चलाया जा रहा है। आज खाद्य पदार्थों में पोषकता का अभाव है। इसका मुख्य कारण रासायनिक खेती है। इससे कृषि उत्पादों की गुणवत्ता पर असर पड़ा है। उन्होंने भारत में फोर्टिफिकेशन की आवश्यकता और पतंजलि द्वारा इस क्षेत्र में किए जाने वाले कार्यों को विस्तार से समझाया। उन्होंने फोर्टिफिकेशन को परिभाषित करते हुए कहा कि खाद्य पदार्थ के स्वाद में परिवर्तन किए बगैर उसमें पोषक तत्वों का समावेश करना फोर्टिफिकेशन कहलाता है। आचार्य जी ने कहा कि पतंजलि ने फोर्टिफिकेशन के साथ-साथ बायोफोर्टिफिकेशन की दिशा में कदम बढ़ाया है, जो एक सकारात्मक पहल है।

कार्यक्रम में हरिद्वार के मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. प्रेमलाल जी ने कहा कि मैं आचार्य जी एक वैज्ञानिक हूँ, जिनके कुशल मार्गदर्शन में पतंजलि देश में ही नहीं अपितु पूरे विश्व में अग्रणी कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि भारत में एनिमिया की समस्या सामान्य है। पतंजलि का यह अभिनव प्रयोग देश में एनिमिया रोग को समाप्त कर देगा। गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क को विकसित करने में भी आयरन एक महत्वपूर्ण तत्व है। नमक में आयरन का यह प्रयोग निश्चित ही सराहनीय है।

इस अवसर पर एफ.एस.एस.ए.आई. के सहायक निदेशक श्री अभिषेक लाल ने कहा कि स्वस्थ भारत यात्रा की शुरुआत 16 अक्टूबर 2018 को लेह से हुई थी, जो 27 जनवरी 2019 को दिल्ली में सम्पन्न होगी। गाँधी जी की दांडी यात्रा से प्रेरित होकर यह यात्रा शुरू की गई है।

एफ.एस.एस.ए.आई. की साइकिलिंग टीम के प्रभारी श्री आशीष ठाकुर ने यात्रा के महत्वपूर्ण तीन मंत्र 'ईट सेफ', 'ईट हेल्दी' तथा 'ईट फोर्टिफाइड' को बताया। इस पर श्रद्धेय स्वामी जी महाराज ने मुख्य मंत्रों में जंकफूड, मद्यपान, तम्बाकू व कोल्ड ड्रिंक्स के पूर्णतः निषेध को भी जोड़ने हेतु निर्देशित किया। श्री ठाकुर ने खानपान संबंधी सावधानियों को भी विस्तारपूर्वक समझाया। उन्होंने कहा कि किसी भी खाद्य तेल को दो बार से अधिक पकाने पर वह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत घातक हो जाता है। उन्होंने समाचार पत्र पर रखे भोज्य पदार्थों को भी हानिकारक बताया। श्री ठाकुर ने कहा कि लेह से यात्रा प्रारम्भ करने के पश्चात् सर्वप्रथम पतंजलि में ही फोर्टिफाइड का प्रथम प्रयोग देखने को मिला। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भारत में हुई पहली शुरुआत है। फोर्टिफाइड फूड में माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का समावेश होता है, जो वर्तमान परिप्रेक्ष्य में स्वास्थ्य के लिए अतिमहत्वपूर्ण है। <<





हरिद्वार के प्रतिभावान् आई.ए.एस. श्री दीपक रावत जी ने पतंजलि के योगदान पर प्रामाणिक तथ्य प्रस्तुत किए

» स्वस्थ भारत यात्रा 'ईट राइट इंडिया' कार्यक्रम में जिलाधिकारी श्री दीपक रावत ने कहा कि भारतीय संस्कृति में क्या खाना चाहिए, कैसे खाना चाहिए और कब खाना चाहिए के बारे में जितने विस्तार से विचार किया गया है, उतनी बारीकी से विचार या अनुसंधान किसी भी संस्कृति में नहीं किया गया है। स्वतंत्रता के बाद जब लड़ाई हो रही थी कि राष्ट्रीय भोजन के रूप में बर्गर, पिज्जा या किसी अन्य जंकफूड की व पेय के रूप में पेप्सी, कोका-कोला आदि पर चर्चा हो रही थी, उस समय पूज्य स्वामी रामदेव जी ही थे जिन्होंने भारतीय भोज्य व पेय पदार्थों की वकालत की। भारतीय खाद्य पदार्थ की हमारी परम्परा को केवल स्वामी जी महाराज ही प्रस्तुत कर रहे हैं। आज दुनिया में भारत की शक्ति को जाना जाता है तो वह इसलिए नहीं कि भारत दुनिया की चौथी बड़ी सैन्य शक्ति है, इसलिए भी नहीं कि वह छोटी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है, बल्कि इसलिए किया

जाता है कि भारत ने दुनिया को योग और आयुर्वेद जैसी जीवन पद्धति दी है, यही भारत की सबसे बड़ी सॉफ्ट पॉवर है।

जिलाधिकारी ने कहा कि अनुसंधान में यह बात सामने आई है कि 70 प्रतिशत रोग दूषित तेल, घी, चीनी तथा नमक के प्रयोग से हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि हमें वही खाना चाहिए जो हमारे शरीर के सिस्टम को बाधित न करे। उन्होंने उपस्थित जनसमूह से आह्वान किया कि इस यात्रा के संदेश को आगे फैलाएँ।

कार्यक्रम में श्री रावत ने व्यंग्यात्मक अंदाज में कहा कि फास्ट फूड खाने से कोई फास्ट नहीं होता, स्मार्टफोन रखने से कोई स्मार्ट नहीं होता किन्तु अस्वस्थ भोज्य पदार्थ ग्रहण करने से मनुष्य अस्वस्थ जरूर हो जाता है। उन्होंने कहा कि आयरन की कमी से होने वाला रक्ताल्पता (एनीमिया) का रोग सर्वाधिक होने वाली बीमारियों में से प्रमुख रोग है। देश में आयरन की गोलियों की कमी या उनके लिए बजट की कमी आदि अनेक बिन्दुओं पर बहस चलती रहती है, लेकिन किसी ने आयरन का ऐसा बेहतर समाधान प्रस्तुत नहीं किया, क्योंकि हमने कभी मौलिक चिन्तन किया ही नहीं। लेकिन श्रद्धेय आचार्य जी ने नमक के माध्यम से इतना सहज, सुलभ व सटीक समाधान खोज निकाला। फोर्टिफाइड नमक सीधा हमारे भोजन में ही आयरन की पोषकता को सुनिश्चित करेगा।

ईट राइट तथा भारत की पहचान योग व आयुर्वेद की क्रांति पूज्य स्वामी जी महाराज तथा श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के नेतृत्व में हरिद्वार से ही प्रारंभ हुई है। देश में योग और आयुर्वेद के बाद असली रिवाॅल्यूशन केवल और केवल भोजन के माध्यम से आएगा, किसी अस्पताल के माध्यम से नहीं। और इस तीसरे रिवाॅल्यूशन की शुरुआत भी पतंजलि से ही नमक के माध्यम से हुई है। <



प्रकृति

ये प्रकृति है स्वर्ग समान
इसने दिया है जीवन दान
सबके लिए यह है वरदान
इससे मिलता सबको प्राण
तितली उड़ती है रंगीले
कहीं-कहीं पर सुन्दर झीले
लाल-गुलाबी और पीले
जगह-जगह पर पुष्प खिले
चाँदी सा चमकता गगन
शीतल बहती है पवन
हरियाली से भरे हैं वन
ये प्रकृति अनमोल रतन
नदियाँ मिटाती प्यास हैं
नीला यह आकाश है
सभी फलों में बहुत मिठास है
ईश्वर की रचना यह खास है
वन ये सारे हरे हैं
उपवन फूलों से भरे हैं
ये पर्वत अडिग खड़े हैं
आसमान में तारे जड़े हैं।



ईश्वर

ईश्वर तो निराकार है
वही सृष्टि का आधार है
हम पर उसका ही अधिकार है
यह जीवन उसका उपहार है
जो मिटाता अधकार है
सच्चा जिसका दरबार है
सृष्टि जिसका परिवार है
वही हमारा करतार है
ब्रह्माण्ड को वही रचता है
वही सृष्टि को चलाता है
हम सबकी रक्षा करता है
प्राण हममें वही भरता है
प्राणियों के प्राण हैं
हर एक कण में विद्यमान हैं
यह जीवन उसका वरदान है
हम उस ईश्वर की संतान हैं

दीपक का वह प्रकाश है
वाणी में छिपा मिठास है
मन में बसा विश्वास है
उससे चलते हमारे श्वास है
वही रक्षक हमारा है
बहाता प्रेम की धारा है
चलता उससे जगत् सारा है
वही एकमात्र हमारा है
उसने सूरज-चाँद बनाया
उसी ने है तारों को चमकाया
उसी ने इस पृथ्वी को सजाया
उससे ही मिली यह सुन्दर काया
ईश्वर की अदृश्य काया है
हर एक कण में समाया है
उसी ने जगत् बनाया है
अद्भुत उसकी माया है।

स्वामी जी का जीवन

स्वामी जी का जीवन महान्
करते वे सबका कल्याण
सबको देते योग का ज्ञान
उनका जीवन दयानंद समान
गुरुकुल का महत्त्व बताते हैं
वेदों का ज्ञान पढ़ाते हैं
घर-घर में आरोग्य पहुँचाते हैं
योग का दीपक जलाते हैं
गुरुकुल में वे पढ़े हैं
सफलता की ओर बढ़े हैं
स्वदेशी के लिए खड़े हैं
विदेशी कम्पनियों से लड़े हैं
इतिहास के गौरव गढ़े हैं
देश के सम्मान के लिए अड़े हैं
कामयाबी की मंजिल चढ़े हैं
आज चट्टान बनकर खड़े हैं
देश के लिए जीवन लुटाया
वेदों का हमें महत्त्व बताया
वैदिक परम्परा को फैलाया
एक नया इतिहास बनाया
जग का हर एक बंधन छोड़ा
सबके जीवन का रुख मोड़ा
देश-द्रोहियों का इरादा तोड़ा
योग हमारे जीवन से जोड़ा

सत्यांजलि, पतंजलि गुरुकुलम्





प्रातः स्मरणीय श्रद्धेय स्वामी जी महाराज बार-बार इस बात को दोहराते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्येक क्षण सजगता में जीना चाहिये। हमें पूर्ण रूप से ज्ञात रहे कि हम क्या सोच रहे हैं? क्या बोल रहे हैं? क्या देख रहे हैं? क्या सुन रहे हैं? कहाँ जा रहे हैं? क्या कर रहे हैं? क्योंकि एक क्षण की भी अजागरुकता हमसे इतना कुछ छीन लेती है कि कभी-कभी उसकी क्षतिपूर्ति हम पूरा जीवन दाँव पर लगाकर, अपनी पूरी खुशियाँ दाँव पर लगाकर भी नहीं कर सकते।



साध्वी देववाणी |

प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं पर ही एक प्रयोग करके देखने की आवश्यकता है कि सजगता का हमारे जीवन में और हमारे उत्थान में कितना महत्त्व है।

यदि हम रात्रिकाल में सारे दैनिक कार्य करने के पश्चात् विचार करें कि आज मैंने क्या-क्या कार्य किये, तो हमें कुछ छोटे-बड़े कार्य याद आएंगे। हम कभी विचार करें कि कितने सारे कार्य हम अनजाने में कर लेते हैं। हम दिनभर हजारों ऐसी क्रियाएँ करते रहते हैं जिनकी कोई स्मृति नहीं बनती। कार्य हो जाता है, समय व्यर्थ चला जाता है, लेकिन विचार करके देखें कि इन से क्या हासिल हुआ, तो कुछ भी नहीं मिलता है।

घर में या बाहर भी किसी व्यक्ति से सहज

‘सजगता’

जीवन की सबसे बड़ी आवश्यकता

रूप से, बिना किसी बहुत विशेष उद्देश्य के साधारण रूप से बातचीत करने के पश्चात् यदि हम विचार करें कि मैंने अमुक व्यक्ति के साथ क्या-क्या बातें की, तो क्या हमें अपनी और उसकी हर एक छोटी-बड़ी बातें याद आती हैं? इस प्रश्न के अधिकतर उत्तर ‘ना’ में मिलेंगे।

विचार करके देख लीजिये कि आज या कल आपने माता-पिता, भाई-बहन, मित्र, पुत्र आदि से बातचीत की हो और आपको आपकी और उसकी वे सभी बातें याद हों। यदि स्मरण हो आए तो अच्छी बात है, पर याद ना आए, तो हमें समझ जाना चाहिये कि हम वार्ता के समय सजग नहीं हैं। हमें ही नहीं पता कि हमने क्या बातचीत की। इसका अर्थ यह नहीं कि प्रत्येक व्यक्ति से वार्ता के पश्चात् हम विचार करें कि हमने क्या बातें की। इसमें तो समय की हानि होगी। यह तो केवल प्रयोग था।

विचारणीय यह है कि बातचीत के समय हम धारा प्रवाह में ऐसे बहते चले जाते हैं कि हमें कुछ ज्ञान ही नहीं रहता कि हमने क्या-क्या बोल दिया। क्या उचित बोला और क्या अनुचित बोला। हम जो बोल रहे हैं, उसका सामने वाले व्यक्ति पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इन सब के विषय में सोचे बिना ही कितने सारे विचार हमारे मस्तिष्क से पूछे बिना ही हमारे मुँह से निकल जाते हैं।

दूसरी ओर यदि हम किसी बड़े सम्माननीय व्यक्ति से बात करें, जिससे हम डरते हैं या बहुत आदर करते हैं या अपने बॉस से या किसी राजनेता से या अपने किसी महत्वपूर्ण कार्य के लिये किसी से बात करते हैं, तो हमें हमारी व उनकी हर एक बात याद रहती है। क्योंकि बातचीत करते वक्त हम सचेत रहते हैं। हमें डर रहता है कि हमारे मुख से कुछ अनुचित न निकल जाये। हमें अपने जीवन में इसी सजगता को हर कार्य तथा हर व्यक्ति, वह छोटा हो या बड़ा, हर किसी के प्रति आमंत्रित करना है, क्योंकि इसी सजगता के अभाव के कारण किसी के सम्बन्ध टूट जाते हैं, किसी की जॉब चली जाती है, कभी कोई दुर्घटना हो जाती है, काम बिगड़ जाते हैं।

अब प्रश्न यह उठता है कि इतना सोच-विचार कर बोलेंगे, तो समय विचार करने में ही बीत जायेगा। बातें तो हो ही नहीं पायेंगी।

तो अब फिर से एक नये प्रयोग की बारी। अब जरा यह विचार करें कि हमने जो भी बातें की, उनमें कितनी अनर्गल बातें थीं? कुछ ऐसी बातें भी थीं, जिन्हें किये बिना भी काम चल सकता था, खासकर आज की युवा पीढ़ी के विषय में तो पूर्ण विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि अधिकांश लोग अनर्गल, व्यर्थ की तथा अनुत्पादक बातों में समय नष्ट करते हैं। जिसके लिये पूज्य स्वामी जी महाराज हमें पल-पल सचेत करते हैं।

हो सकता है हम अपनी अनर्गल बातों को सार्थक बातों की संज्ञा दे दें, स्वयं की संतुष्टि के लिये। परंतु यदि दोषी होते हुए भी स्वयं को निर्दोष माना तो यह ‘आत्महनन’ से कम





न होगा।

तो यह तो आवश्यक है कि हम अपने प्रत्येक कार्य तथा प्रत्येक वार्ता सजग होकर करें। सजग होने में हमारा सबसे अधिक सहायक सिद्ध हो सकता है मितभाषण। मितभाषण अर्थात् अपने मुख से निकल पड़ने वाले अनावश्यक शब्दों पर ध्यान देकर उन्हें कम से कम करते जाना। जब हम अनावश्यक बोलते हैं, तो हमारे समय की व्यर्थता के साथ चित्त में एक चंचल वृत्ति पैदा होती है, वह हमें और चंचल बनाती जाती है। किसी को बिना पूछे सलाह देना, इधर-उधर ताकना आदि चंचलता के ही लक्षण हैं। ये सभी कार्य जब हम सजग नहीं होते हैं, तब बड़े जोर से कर रहे होते हैं। जब हम मितभाषी होंगे, तो विचार के लिये समय भी होगा और अभ्यास के पश्चात् विचार करने की आवश्यकता नहीं होगी। वह स्वतः ही हो जायेगा और त्रुटि भी नहीं होगी। आवश्यकता बस इतनी है कि अनर्गल बातों का त्याग कर मितभाषी बनें और यह सब कुछ सजगता से सम्भव है।

व्यर्थ की बातें करके, देखकर, सुनकर, व्यर्थ के काम कर जिंदगी का अमूल्य समय सिर्फ टाइम पास में बिता देते हैं। ऐसे व्यक्ति हमेशा समय की कमी की शिकायत करते हुए महाप्रमादी होते जाते हैं, उन्हें न तो अपने लिए समय मिलता है और न ही परिवार, समाज या राष्ट्र के लिए।

जो शरीर और जीवन मिला है, उसका पूरा-पूरा उपयोग करें। सजगतापूर्वक जीयें, जीवन बर्बाद नहीं होगा। केवल वह देखें, केवल वही सुनें, केवल वही बोलें, केवल वही जायें, केवल वही विचारें, केवल वही करें, जिससे हम भौतिक उन्नति के साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति भी कर सकें।

जीवन में सिर्फ पैसे कमाकर, अपने परिवार को चलाकर सुख प्राप्त करना, केवल इतना ही नहीं है जीवन का उद्देश्य। ये सब तो यहीं रह जाएंगे। इनके साथ-साथ कुछ ऐसा पकड़ें, जो हमारे साथ रहे। जीवन में इन सुखों से बढ़कर भी एक अनन्त सुख का पथ है, उस पर बढ़ो। जीवन में करने के लिये बहुत कुछ है, समय कम है। टाइम पास करके जीवन मत बिताना।

परम श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज बताते हैं कि अपनी सजगता या असजगता की पहचान करनी है, तो कभी किसी व्यक्ति की विभिन्न क्रियाओं को गौर से देखते रहो। वह व्यक्ति अपनी हर एक आवश्यक क्रिया के साथ-साथ सैकड़ों चेष्टाएँ ऐसी भी करता है, जिसका उसके वास्तविक कार्य से कोई लेना-देना ही नहीं होता है। वस्तुतः हम भी ऐसे ही कर रहे होते हैं। अध्यात्म के पथिक के लिए सजगता से बड़ा साधन क्या हो सकता है। इसी का अन्य नाम ध्यान भी है।

सजगता के साथ जीवन जीते हुए, समय का पूर्ण उपयोग करते

हुए, एक महान् संकल्प की पूर्ति करें, तभी हमारा जीवन सार्थक होगा अन्यथा हमारा जीवन भी पशुओं के जीवन की श्रेणी में गिनने लायक होगा, क्योंकि उनमें प्राकृतिक रूप से बौद्धिक सामर्थ्य नहीं है और मनुष्य में बौद्धिक सामर्थ्य के होते हुए भी वह उपयोग न करे, तो इससे बड़ी लज्जा की बात और क्या होगी? <<





अपराजिता स्त्री जाति

 साध्वी देवनिष्ठा |

स्त्री जाति के विषय में एक विचारधारा है कि स्त्री जाति निर्बल होती है। निर्बल अर्थात् जिसमें बल न हो। अब प्रश्न यह है कि निर्बल में जिस बल की बात है, वह कौन सा है? वह शारीरिक बल है या आन्तरिक बल। अभिप्राय यह है कि निर्बल किस परिप्रेक्ष्य में कहा गया। ये माना गया कि स्त्री जाति में शारीरिक बल नहीं होता या ये माना गया कि आत्मिक बल नहीं होता। संशय इसलिए है, क्योंकि यदि शारीरिक और आत्मिक दोनों ही बल नहीं हैं, तो सर्वथा बलहीन प्राणी के अस्तित्व को लेकर संभव है कोई चिन्तन ही न हो, परन्तु यदि चिन्तन हो रहा है, विचारधाराएँ बन रही हैं, तो स्पष्टीकरण आवश्यक है।

स्त्री

सर्वथा निर्बल है, ये कहना अनुचित है। जब बात शारीरिक बल की होती है, तो लोग ये मानते हैं कि स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा कम शारीरिक बल होता है, परन्तु ऐसा नहीं है। झाँसी की रानी जैसी अनेक वीरांगनाओं ने यह भ्रांति दूर कर दी और समरभूमि में हजारों पुरुषों को परास्त करती हुई आगे बढ़ीं और बन गईं- **अपराजिता।**

इतिहास हो या वर्तमान, ऐसे अनेक उदाहरण देखने को मिलेंगे, जिसमें नारी शक्ति ने स्वयं





को अपराजिता बनाया अर्थात् जिसे कोई पराजित न कर सके। प्राचीनकाल में कुछ स्त्रियाँ ऋषिकाओं के रूप में उभरी, तो कुछ वीरांगनाओं के रूप में, और कुछ ऐसी थीं जो प्रभु भक्ति में डूबी हुई अनन्य प्रभु भक्त के रूप में प्रसिद्ध हुईं। स्थिति चाहे जो भी रही हो, लेकिन संघर्ष सभी के जीवन में शीर्ष पर था, परन्तु उन्होंने कभी भी पराजय को स्वीकार नहीं किया।

जहाँ गार्गी, अपाला, मदालसा जैसी अतिविशिष्ट स्त्री शक्ति ने ऋषिका के पद को अलंकृत किया, वहीं कालान्तर में मातृभूमि की रक्षा और स्वाभिमान के सम्मान के लिए झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई, रानी दुर्गावती, रानी अहिल्याबाई, रानी पद्मावती जैसी अनेक वीरांगना तपस्विनी स्त्रियों ने अपने आत्मिक बल से यह सिद्ध किया कि स्त्री जाति को कोई निर्बल कहने की भूल न करे। इसी प्रकार भगवान् श्रीकृष्ण की अनन्य भक्त के रूप में मीराबाई को जाना जाता है। मीराबाई को अनेक बार विष दिया गया, लेकिन वह अपने पथ से विचलित नहीं हुई और अन्ततः उन्होंने अपने उस दिव्य लक्ष्य को प्राप्त किया, जिसके लिए पूरे जीवन उन्होंने आत्मबल से साधना की और उन सभी लोगों के प्रयत्न पराजित हुए, जिन्होंने मीराबाई एवं श्रीकृष्ण के प्रति उनकी भक्ति को समाप्त करने की व्यर्थ चेष्टा की थी। आत्मबल के सहारे मीराबाई बन गई- **अपराजिता।**

केवल प्राचीनकाल में ही नहीं अपितु आधुनिक समय में भी ऐसा कोई क्षेत्र नहीं, जहाँ स्त्रीशक्ति का वर्चस्व न हो। शिक्षा, चिकित्सा, राजनीति, सेना, अर्थव्यवस्था, विज्ञान, अनुसंधान और अन्य सभी कार्य क्षेत्रों में आज स्त्री जाति की लगभग समान भूमिका है और उनकी ये भूमिका संतोषजनक है, उस दूसरी विचारधारा के लोगों के लिए जिनका चिन्तन ये स्वीकार करता है कि स्त्री जाति पुरुषों से अधिक श्रेष्ठ होती है या स्त्री-पुरुष में कोई भेद नहीं है। इन अभेद दृष्टि वालों ने यह स्वीकार किया कि दया, क्षमा, शील, संतोष, करुणा, मेधा, धृति, स्मृति- ये सारी विभूतियाँ प्रायः सभी स्त्रियों में स्वाभाविक रूप से होती हैं। इन सब गुणों से युक्त स्त्री साक्षात् शक्तिपुञ्ज है, परन्तु आवश्यकता है इन शक्तियों के क्रियान्वयन की। अनेक आदर्श हमारे समक्ष हैं और कुछ अंशों में कानून की मदद भी मिलती है, लेकिन फिर भी सर्वथा विचार करें तो आज भी समाज में नारी की स्थिति संतोषजनक नहीं है। आज भी स्त्रियों के जीवन में शोषण और संघर्ष का विराम नहीं है। इन सभी संघर्षों का एकमात्र समाधान है कि हम निर्भय हो जाएँ और आत्ममुखी होकर आत्मबल से स्वयं की एवं अन्यों की रक्षा व विकास करें। स्त्री जाति के जीवन में जितने भी संघर्ष हैं, उनका एक कारण यह भी है कि हमसे अपनी शक्तियों को पहचानने में कहीं-न-कहीं चूक हुई है। जिन अक्षमताओं को हमारे ऊपर डाला गया, हमने उन्हें ही अपना

भाग्य या स्वभाव समझकर स्वीकार किया, फलस्वरूप हम किसी के लिए दया के पात्र बने तो किसी के शोषण का शिकार।

यदि स्त्री जाति को अपना समग्र विकास करना है और बचना है उन कुरीतियों और दुर्व्यवहारों से, जो शोषण की श्रेणी में आते हैं या जीवन में संघर्ष पैदा करते हैं, तो आन्तरिक चेतना की अभिवृद्धि करनी होगी। आन्तरिक चेतना की वृद्धि से बलवती होकर हम उन लोगों को निरुत्तर कर सकते हैं, जिन्होंने स्त्री जाति को निर्बल कहा। हालाँकि सामाजिक आक्रमण का सामना करने की शक्ति स्त्रियों में जग रही है और जगनी भी चाहिए, लेकिन आत्मज्ञान इसे और अधिक संबल प्रदान करता है। जो अक्षमताएँ हम पर थोपी गई हैं, उन्हें हमें अपने आचरण और विचारों से गलत सिद्ध करना होगा। यदि स्त्री जाति आत्मकेन्द्रित हो जाए तो सर्वोन्नति होगी, क्योंकि सम्पूर्ण सृजन का आधार स्त्री जाति ही है।

किसी भी प्रकार का शोषण, संघर्ष या अक्षमताएँ कानून या कानून को मानने वाले सर्वथा ठीक नहीं कर सकते, अपितु हमें स्वयं पराक्रम करना होगा। गरज उठो शेरनी की भाँति उन संघर्ष व शोषण रूपी शिकारियों के प्रति, जो तुम्हारा शिकार करना चाहते हैं, परास्त कर दो समस्त अनुचित चिन्तकों के चिन्तन को और बन जाओ- **अपराजिता।**

धर्म संस्थापक भगवान् श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में नारियों की विशेष सात विभूतियों का वर्णन किया है-

‘कीर्तिःश्रीर्वाक्च नारीणां स्मृतिर्मेधा धृतिः क्षमा।।’

कीर्ति या यश- धर्मयुक्त कृति से प्राप्त ख्याति।

श्री - लक्ष्मी।

वाक्- वाक् शक्ति के दो अभिप्राय हैं, एक श्रेष्ठ वक्तृत्व का सामर्थ्य और दूसरा श्रेष्ठ विद्याओं में निष्णातता।

स्मृति: चिरानुभूतिक स्मरण शक्ति।

मेधा: ग्रंथों को एवं उनके अभिप्राय को बुद्धि में धारण करने की शक्ति।

धृति: परिस्थिति को धारण या सहन करने का स्वभाव।

क्षमा: मान-अपमान में चित्त की स्थिरता।

हम भगवद् प्रदत्त अपनी इन शक्तियों को पहचान कर अपने सामर्थ्य, क्षमताओं का पूर्ण विकास करें। अपनी रक्षा स्वयं करना सीखें, आत्मकेन्द्रित होकर ब्रह्मविद्या का अभ्यास करें, क्योंकि श्रेष्ठ विद्या के अभ्यास का परिणाम जो आत्मिक बल है, उसकी प्राप्ति अत्यन्त आवश्यक है। आत्मिक बल मिलने पर शारीरिक बल में स्वतः वृद्धि हो जाती है।

आत्मिक बल और शारीरिक बल के सदुपयोग से समाज, राष्ट्र, विश्व उन्नत बनेगा और स्त्री शक्ति- **अपराजिता।** <





नामकरण संस्कार



स्वामी आनन्ददेव |

किसी वस्तु को पहचानने तथा उसके संबंध में दूसरों के साथ व्यवहार करने में उसको कोई न कोई नाम देना आवश्यक है, परन्तु क्या सिर्फ नाम देना ही काफी है। संस्कार पद्धति का उद्देश्य श्रेष्ठ से श्रेष्ठतर, उच्च से उच्चतर मानव का निर्माण करना है। इस दृष्टि से देखा जाए तो हर एक माता-पिता का कर्तव्य है कि संतान को ऐसा नाम दें, जो उसे हर समय जीवन के किसी लक्ष्य, किसी उद्देश्य की याद दिलाता रहे।

जात

कर्म संस्कार के बाद पाँचवा संस्कार नामकरण संस्कार है, जिसमें नवजात बालक या बालिका का नाम रखा जाता है। अन्य संस्कारों को लोग भले ही न करते हों, परन्तु यह संस्कार इतने महत्त्व का है कि इसे घर-घर किया जाता है। नामकरण संस्कार का महत्त्व क्यों है? इसके संबंध में कुछ लिखना अप्रासंगिक न होगा।

किसी वस्तु का ज्ञान नाम के बिना नहीं होता। संसार का प्रत्येक व्यवहार नाम के आधार पर ही चलता है। जब तक किसी वस्तु या प्राणी की संज्ञा नहीं होती, तब तक उसके संबंध में ज्ञान प्रत्ययात्मक (Perceptual) तो हो सकता है, परन्तु क्रियात्मक, व्यवहारात्मक तथा उपयोगात्मक नहीं हो सकता। हमें गाय का ज्ञान है, घोड़े का ज्ञान है, परन्तु जब तक हम

इस ज्ञान को कोई संज्ञा (नाम)

नहीं देते, तब तक प्रत्ययात्मक

रहेगा और हम तक ही

सीमित रहेगा, हम इस

ज्ञान को अपने व्यवहार

में बातचीत में प्रयोग

नहीं कर सकते। बिना

नाम या बिना संज्ञा के

ज्ञान 'निर्विकल्पक-

ज्ञान' है, संज्ञा

सहित या नाम

सहित ज्ञान

'सविकल्प-ज्ञान'

है। हमारा व्यवहार



निर्विकल्पक ज्ञान पर नहीं चलता, सविकल्प ज्ञान पर चलता है। ज्ञान को सविकल्पक बना देने को ही नामकरण कहते हैं। बच्चे को अकेला नहीं रहना है, आगे संसार के साथ व्यवहार भी करना है, जिसके लिए उसे एक संज्ञा, एक नाम देना आवश्यक है। संज्ञा देने के इस कार्य को, नामकरण को, वैदिक विचार धारा में धार्मिक संस्कार का रूप दिया गया था।

नामकरण संस्कार को धार्मिक रूप देने का कारण किसी को पहचानने तथा उसके संबंध में दूसरे के साथ व्यवहार करने में उस व्यक्ति को नाम देना आवश्यक है। नाम ऐसा रखना चाहिए जो कि श्रेष्ठ माता-पिता-गुरु की भावनाओं को संक्षेप में व्यक्त करते हुए बालक को भी सदैव वैसा बनने के लिए प्रेरणा देता रहे। आने-जाने वाले सब व्यक्ति उस नवागत बालक का जब उस नाम से सम्बोधित कर उस पर अपना प्रेम व्यक्त करेंगे, तब प्रत्येक बार में नाम के वे शब्द उस बालक के हृदय तथा मस्तिष्क को उस नाम के अर्थ के अनुकूल रूप में प्रभावित कर रहे होंगे। यही कारण है कि नाम के महत्त्व को ध्यान में रखते हुए वैदिक विचार धारा में इसका बड़ा महत्त्व है। नाम व्यक्ति के अस्तित्व, अहंकार से गहराई से जुड़ जाता है, जो कि मरण पर्यन्त उसके साथ रहता है, उसकी पहचान बनकर। व्यक्ति अपने नाम से प्रेरित, उत्साहित गुणवान होता रहे, इसके लिए जरूरी है कि उसका नाम सार्थक व शास्त्र सम्मत हो।

शब्द का प्रभाव- 'शब्द' या 'वाणी' मन और कर्म इन दोनों के मध्य में स्थित है। 'यज्मनसा मनुते तद् वाचा वदति, यद् वाचा वदति तत् कर्मणा करोति' जो हम मन से सोचते हैं वही वाणी द्वारा 'शब्द' से बोलते हैं, वही 'कर्म' से करते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि शब्द के एक ओर मन बैठा है और दूसरी





ओर कर्म बैठा है, शब्द इन दोनों के बीच में है। इन तीनों का आपस में संबंध है। इसी कारण से शब्द के प्रभाव से मन और कर्म दोनों पर प्रभाव पड़ता है। इस दृष्टि से सोचा जाए तो विचार को सूक्ष्म शब्द या सूक्ष्म वाणी कहा जा सकता है, वाणी या शब्द को स्थूल-विचार कहा जा सकता है। इसी तरह शब्द या वाणी को सूक्ष्म कर्म भी कहा जा सकता है, कर्म को स्थूल वाणी/शब्द कहा जा सकता है। विचार-शब्द-कर्म को एक दूसरे से पृथक् कर देना सम्भव नहीं है। शब्द एक तरह के कर्म या क्रिया है और कर्म या क्रिया भी एक तरह के शब्द हैं। शब्द का शरीर पर प्रभाव इतना है कि किसी के प्रशंसा के शब्द या अपमान के शब्द सुनकर हम अपने मन और शरीर पर इसका प्रभाव देख सकते हैं। वैदिक संस्कृति में भी जप पर जो इतना अधिक बल दिया जाता है, उसका रहस्य भी इसी बात में निहित है कि शब्द का प्रभाव मन तथा शरीर दोनों पर होता है। शब्द का इतना महत्त्व है कि जो मंत्र प्रत्येक शास्त्र में मिलते हैं, उन्हें जब हम गुरु के मुख से गुरु-मंत्र के रूप में शब्दों द्वारा सुनते हैं, तब वे हमारे जीवन की अपूर्व निधि बन जाते हैं।

‘शब्द’ नाम का ही दूसरा नाम है। प्रत्येक शब्द एक नाम है। जिससे हम किसी अर्थ को ग्रहण करते हैं। जब हम बालक को कोई नाम देते हैं, तब वस्तुतः उसके लिए शब्द चुन लेते हैं, जिसका प्रयोग उस बालक के लिए आयु भर किया जाता है। जिस शब्द का नाम के रूप में आयु भर प्रयोग किया जाता है, उसके चुनाव में कितना सतर्क होना चाहिए। यह स्वतः सिद्ध है।

नाम का चुनाव

संतान का नाम चुनना बड़ा महत्त्वपूर्ण है। जिस नाम से संतान को सम्बोधित करते हुए मानो उससे कह रहे हों कि बेटे, ये हैं हमारी तुमसे आशाएँ। इसके साथ वह संतान स्वयं और सभी सगे संबंधी भी जान सकें कि हमारी अपनी संतान के प्रति क्या आकांक्षाएँ हैं। अपने नाम को जब बालक बार-बार सुनेगा, तो उसका हृदय तथा मस्तिष्क अवश्य नाम में निहित अर्थ की भावना से प्रभावित होगा। इस दृष्टि से नाम के चयन के विषय में शास्त्रों में जो

विधान हैं, वे अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं। नाम रखते समय कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए, जैसे- बालक-बालिकाओं के नाम जड़ पदार्थों, पशु-पक्षियों, देश-शहर के नाम पर या निरर्थक नहीं होने चाहिए।

मनुस्मृति (3/9) में कहा है- **नर्क्षवृक्षनदीनाम्नी नान्त्यपर्वतनामिकाम्, न पश्यहिप्रेष्यनाम्नी न च भीषणनामिकाम्॥** अर्थात् नक्षत्र, वृक्ष, नदी, पर्वत, पक्षी, साँप आदि नाम नहीं होने चाहिए। जिसका नाम जड़ पदार्थों को सूचित करता है, उसमें उन्नति की प्रेरणा कैसे हो सकती है।

ऊँची भावना जागृत करने वाला नाम रखना चाहिए। चरक संहिता में लिखा है- **तत्र आभिप्रायिकं नाम-** अर्थात् नाम सार्थक होना चाहिए, जो उच्च भावना को जगा सके, उदाहरणार्थ- वीरसेन अर्थात् जो युद्ध में वीर हो, सत्यव्रत अर्थात् जो जीवन में सदा सत्याचरण करने वाला हो, वेदव्रत अर्थात् जो वैदिक धर्म का पालन अपने वाणी, कर्म से करने वाला हो, भारद्वाज जो सभी को अन्न और बल, तेज से भरने वाला हो, आनन्द जो आनन्दित हो, सदा आनन्द बाँटे इत्यादि सभी उच्च भावनाप्रद सार्थक नाम हैं। ऐसा नाम भी नहीं रखना चाहिए जिनके साथ इतिहास में कोई बुरा संबंध जुड़ गया हो। उदाहरणार्थ दुर्योधन, शकुनि, जयचन्द्र, कंस, रावण आदि। जबकि युधिष्ठिर, भीम, कर्ण, विश्वामित्र, अभिमन्यु आदि नाम ऊँची भावनाओं के साथ जुड़े हुए हैं, इन नामों से व्यक्ति ऊँचा उठ सकता है। यह बात केवल वैदिक संस्कृति में पायी जाती है, विदेशों में निरर्थक नाम रखने का ही प्रचलन है। क्योंकि उन्होंने समझा नहीं कि नाम सिर्फ सम्बोधन के लिए ही नहीं, बल्कि संतान के सामने नाम के द्वारा जीवन का एक लक्ष्य रख देना भी है। नाम सुगम होना चाहिए, जो कि स्पष्टता से बोला जा सके। कठिन नामों का ज्यादातर लोग सही उच्चारण नहीं कर पाते और गलत उच्चारण करते-करते नाम कुछ का कुछ बिगड़ जाता है।

नामकरण सम्बंधित और सूक्ष्म जानकारियों के लिए एक बार महर्षि दयानन्द रचित ‘संस्कार विधि’ नामक पुस्तक में नामकरण संस्कार अवश्य देखें। जिससे अपने प्रिय बालक-बालिकाओं को शुद्ध, सार्थक और सटीक नाम रखने में आपको सुविधा होगी।

नामकरण संस्कार कभी भी, किसी के भी द्वारा नहीं किया जा सकता। इस संस्कार का समय संतान के जन्म होने के 10 दिन बाद 11वें दिन होता है, अथवा जन्म से 100 दिन छोड़कर 101 वें दिन, अथवा दूसरे वर्ष के प्रारम्भ में जिस दिन जन्म हुआ हो, उस दिन नामकरण संस्कार किया जा सकता है।

नामकरण संस्कार वैदिक विद्वान् पुरोहित के द्वारा विधिवत् यज्ञ करके सम्पन्न किया जाता है, जिसकी विधि मंत्रों सहित आपकी संस्कार विधि पुस्तक में देखने को मिल जाएगी।

आपके पुत्र-पुत्री आपका नाम रोशन करें, इसके लिए पहले आप उनका नाम वैदिक संस्कार विधि के द्वारा रोशन करें अर्थात् सार्थक, उच्च भावना जगाने वाला उपयुक्त नाम रखें। बड़े होने पर उसे अपने नाम का अर्थ भी बताएँ, जिससे वह अपने नाम की गहराई को अनुभव कर सके और स्वतः प्रेरित होता रहे। अगले क्रम में हम अन्नप्राशन संस्कार को जानेंगे। <

क्रमशः.....



दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) द्वारा प्रकाशित
'योग संदेश' मासिक पत्रिका के सदस्य बनें

कार्यालय : पतंजलि योगपीठ, महर्षि दयानन्द ग्राम,
दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादुराबाद, हरिद्वार
फोन: 01334-244107, 246737, 240008 फैक्स: 01334-244805, 240664
email: yogsandesh@divyayoga.com

'योग संदेश' मासिक पत्रिका निम्नलिखित
13 भाषाओं में उपलब्ध है...

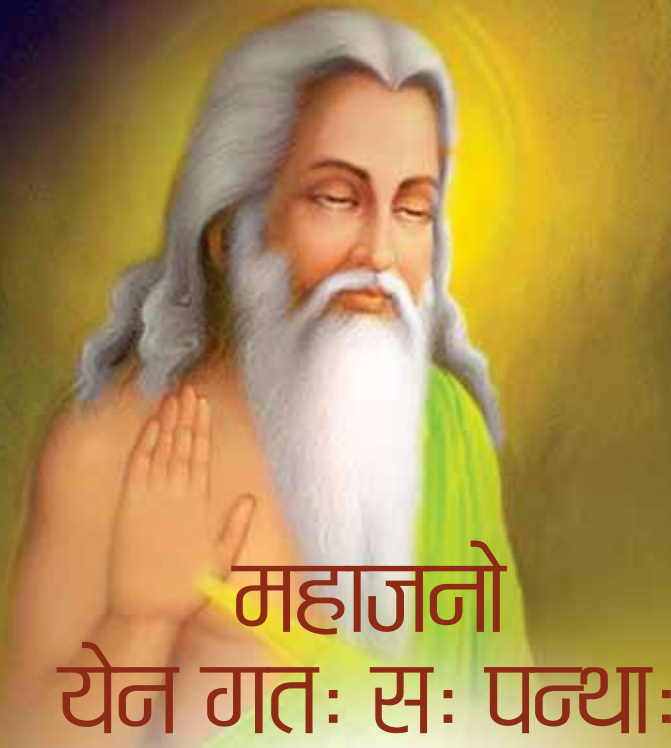
- हिन्दी •अंग्रेजी •गुजराती •मराठी •बांग्ला •पंजाबी •उड़िया
- असमिया •तेलुगु •कन्नड़ •तमिल •मलयालम •नेपाली

महोदय,
मैं 'योग संदेश' का वार्षिक/ पंचवर्षीय/ ग्यारह वर्षीय
शुल्क रु.....
नकद/ मनीऑर्डर/ बैंक ड्राफ्ट/ पे-इन-स्लिप
..... दिनांक
..... के अंतर्गत अदा कर रहा हूँ।
अतः मुझे हर माह योग संदेश
..... भाषा में निम्न पते पर भेजें।

नाम
.....
पिता/पति का नाम
.....
पता
.....
डाकखाना
जनपद
राज्य
पिन कोड फोन
email

(विशेष नियम)

- 1) सदस्यता शुल्क
● वार्षिक ₹ 150/-
● पंचवर्षीय ₹ 700/-
● ग्यारह वर्षीय ₹ 1500/-
2. ड्राफ्ट 'योगसंदेश' के नाम हरिद्वार में देय होना चाहिये।
3. हरिद्वार के अतिरिक्त अन्य स्थानों पर देय ड्राफ्ट में ₹ 70/- की अतिरिक्त राशि प्रेषित करें।
4. कृपया अपना नाम व पूरा पता स्पष्ट रूप से भरें।
5. विदेशों में सदस्यता एक वर्ष के लिए दी जाती है।
एक वर्ष का सदस्यता शुल्क 1300/- रुपये या
USD 25/- या GBP 20/-
6. सदस्यता शुल्क 'योग संदेश' के खाता संख्या 30721914467
(भारतीय स्टेट बैंक, पतंजलि योगपीठ, शान्तरशाह, बहादुराबाद, हरिद्वार,
में जमा करा सकते हैं।) बैंक की रसीद (पे-इन-स्लिप) yogsandesh@
divyayoga.com पर अवश्य प्रेषित करें।
7. सदस्यता प्रपत्र केवल हिन्दी या अंग्रेजी में ही भरें।



महाजनों येन गतः सः पन्थाः



ऋषियों के पदचिहनों पर, हम भी चलना चाहते हैं।
वेदों की इस परंपरा को आगे बढ़ाना चाहते हैं।

सत्य मार्ग का चयन कराकर ऋषिवर हमको बताते।
कर्म ही पूजा है, कर्म से जीवन सफल बनाते।।

भारत है ऋषियों की धरती, हम सबने ये जाना है।
वेद की विद्या से जन-जन को उन्नत हमें बनाना है।।

चारों तरफ के आंधियारे में ऋषियों ने प्रकाश दिया।
सूर्य की किरणों की भाँति हर कोने में वास किया।।

पुरुषार्थ व परमार्थ का मार्ग हमको दिखा दिया।
गुरुनिष्ठ बनाकर हमको भगवद् पथ पर चला दिया।।

योग की विद्या को सिखलाकर हमको योगी बना दिया।
ऐसे ऋषियों के चरणों में हमने शीघ्र झुका दिया।।

जगद् ऋणी है ऋषियों का, हम भी शीघ्र झुकाते हैं।
उन महाजनों की स्मृति में नैवेद्य पुष्प चढ़ाते हैं।।

विदेशी पाठकों की सदस्यता हेतु आवश्यक निर्देश : योग संदेश के विदेशी पाठकों से अनुरोध है कि वे पत्रिका का एक वर्षीय शुल्क (20 डॉलर व 15 पाउण्ड) बैंक द्वारा न भेजें, क्योंकि बैंक के नये नियमों के अनुसार बैंक कम से कम 50 डॉलर व 50 पाउण्ड के बैंक ही स्वीकार करेगा। विदेशी पाठक पत्रिका का शुल्क विदेश से सीधे हमारे स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया के खाता संख्या 30721914467 (IFSC Code-SBIN0012228) में या हमारी वेबसाइट पर ऑन-लाइन जमा कराकर योग संदेश की सदस्यता ले सकते हैं।

पतंजलि® Matritva

माँ बनने की सुखद यात्रा के लिए

पतंजलि मातृत्व गर्भवती
और मातृत्व प्लस स्तनपान
कराने वाली महिलाओं
के लिए एक सम्पूर्ण
आयुर्वेदिक उत्पाद



100%
Natural



Matritva For pregnant mothers

सभी अति आवश्यक पोषक तत्वों जैसे प्रोटीन्स, विटामिन्स तथा मिनरल्स से भरपूर है 'मातृत्व' जिसके कोई दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट्स) नहीं हैं। मातृत्व सुनिश्चित करता है कि गर्भवती माँ और गर्भ में विकसित हो रहे बच्चे को सम्पूर्ण पोषण मिले जो बच्चे और माँ के लिए जीवन भर वरदान साबित हो।

विशेषताएं- प्रोटीन्स बच्चे के विकास के लिए • DHA-बच्चे के मस्तिष्क के विकास के लिए

- गाय का दूध- कैल्शियम से मजबूत हड्डियों के लिए • हनी- प्राकृतिक ऊर्जा का स्रोत
- मौरिंग पाउडर- आवश्यक एंटी ऑक्सिडेंट • केसर- शक्ति और ऊर्जा के लिए

Matritva^{Plus} For lactating mothers

पतंजलि मातृत्व प्लस स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए एक सम्पूर्ण आयुर्वेदिक उत्पाद है। मातृत्व प्लस में उपस्थित सभी पोषक तत्वों का फार्मूलेशन हमारे साइंटिफिक आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान के समागम पर आधारित है जिससे माताओं को शुद्ध प्राकृतिक पोषण तो मिलता ही है साथ में ये तत्व माताओं के शरीर में हार्मोनल संतुलन को भी गति प्रदान करते हैं।

विशेषताएं- गुड़- रक्त को साफ करता है और एनीमिया से बचाता है • हल्दी- प्राकृतिक लीलेम के लिए

- शतावरी और बादाम- विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर से भरपूर जो दुग्धन(लेक्टेशन) में वृद्धि करते हैं
- सूखी अदरक- पाचन तंत्र को मजबूत करता है • गाय का दूध- कैल्शियम से मजबूत हड्डियों के लिए

YOG SANDESH (हिन्दी)



PATANJALI®
paridhan
 Swadeshi Ka Swabhiman

Sanskari

AASTHA

LIVE  FIT

• एक ही छत के नीचे सभी कैटेगरी के 3500 से ज्यादा ऑप्शन्स उपलब्ध • शादी-विवाह के लिए स्पेशल डिजाइन के 1000 से अधिक ऑप्शन्स • विदेशी ब्रांड के कपड़ों से 2-3 गुना सस्ते 'परिधान' के सभी ऑप्शन्स

एथनिक वियर | फॉर्मल वियर | इन्डो-वेस्टर्न | कैजुअल वियर | योगा और एक्टिविटी वियर
 होम टेक्सटाइल्स | एसेसरीज़