आर्य समाज 150 मानव सेवा के 1875 ~ 2025 स्वर्णिम वर्ष

वैदिक विद्या केन्द्र
डी.ए.वी. ग्रूप, चेन्नई

200 महर्षि दयानन्द सरस्वती जयन्ती 1824-2024

पुदुचेरी में पहली बार सम्पूर्ण स्वास्थ्य शिविर

पतंजलि योग समिति, तमिलनाडु
के सहयोग से

18 जुलाई से 25 जुलाई 2025 तक

"यदि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है, तो हममें से अधिकांश लोग निर्धन हैं।" भले ही आज हम स्वयं को स्वस्थ महसूस करें, हमारी जीवनशैली हमें धीरे-धीरे अस्वस्थ भविष्य की ओर ले जा रही है। आज अनेक लोग डायबिटीज़, उच्च रक्तचाप, सांस और हृदय संबंधी समस्याएं, पुराने दर्द, गठिया, लकवा, मोटापा, त्वचा रोग आदि से ग्रस्त हैं अथवा इन रोगों से ग्रसित होने के संकट में हैं।

सामान्यतः रोगी होने पर हम एलोपैथी की ओर भागते हैं। यह त्वरित राहत तो देती है, लेकिन समस्या की जड़ को दूर नहीं कर पाती। अब एक अवसर है कि आप स्वस्थ बने। साथ में यह अवसर आपको अपनी जीवनशैली को सुधारने और यह समझने का भी है कि आप अपने शरीर और मन की देखभाल कैसे करें। इस उद्देश्य से, वैदिक विद्या केन्द्र, पुडुचेरी में पहली बार एक अनोखा स्वास्थ्य शिविर आयोजित किया जा रहा है। आप सभी का इस शिविर में स्वागत है। शिविर के प्रतिभागियों की आयु न्यूनतम 12 वर्ष होनी चाहिए।

शिविर को संचालित करने वाले विशेषज्ञ

स्वामी परमार्थदेव जी

स्वामी परमार्थदेव जी एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक हैं, जो योग, मानसिक शांति और समग्र स्वास्थ्य के प्रचार-प्रसार के लिए जाने जाते हैं। वे पतंजलि से जुड़े हुए हैं, जहाँ वे मुख्य केंद्रीय समन्वयक एवं प्रशिक्षक के रूप में कार्यरत हैं। स्वामी जी अनेक योग शिविरों के आयोजन में सक्रिय भूमिका निभा चुके हैं और योग एवं उससे संबंधित विधाओं पर अपने अनुभव और ज्ञान को निरंतर साझा करते आ रहे हैं।

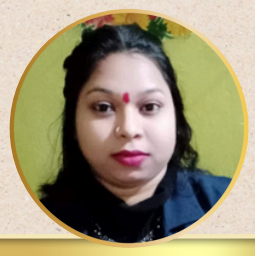
स्वामी ऋतदेव जी
केंद्रीय समन्वयक, पतंजलि योगपीठ

डॉ. मनोज पाणिग्रही
आयुर्वेदाचार्य, प्राकृतिक चिकित्सक

आचार्य सोनेरावजी
निवासी आचार्य
वैदिक विद्या केन्द्र

व्रतिका आर्या
संचालिका – वैदिक विद्या केन्द्र
पूर्व AIIMS एवं समग्र उपचार विशेषज्ञ

राम अवतार चंद्रकार
श्रृंगी, एक्यूपंक्चर एवं वैकल्पिक उपचार विशेषज्ञ



काजल हाथठेल
पंचकर्म चिकित्सक

रूबि हाथठेल
पंचकर्म एवं प्राकृतिक चिकित्सक

विद्या भूषण शर्मा
योग एवं वैकल्पिक उपचार विशेषज्ञ

उपलब्ध उपचार - योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, सींगी, एक्यूपंक्चर, औषधीय आहार वं पेय, उपवास और यज्ञ। **शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, समग्र कल्याण और जीवनशैली पर आधारित विशेष व्याख्यान होंगे।**

वैदिक विद्या केन्द्र (VVK) में आयोजनों में भाग लेने हेतु पंजीकरण

पंजीकरण के लिए ऊपर दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

1. कृपया स्वास्थ्य शिविर हेतु इधर दिए गए QR कोड को स्कैन कर पंजीकरण करें।
2. प्रतिभागी स्वेच्छा से वैदिक विद्या केन्द्र एवं आयोजन के साझा उद्देश्य में उदारतापूर्वक योगदान कर सकते हैं।
3. प्रतिभागियों से अपेक्षा की जाती है कि वे अपने प्रवास के दौरान वैदिक विद्या केन्द्र की मर्यादा बनाए रखें एवं सभी नियमों का पालन करें।
4. दो प्रकार की आवास व्यवस्था उपलब्ध है: कमरे एवं डॉर्मिटरी (पुरुषों एवं महिलाओं के लिए पृथक)।
5. शिविर में 1 या 3 दिनों के लिए भी भाग लेने का विकल्प है, परंतु प्रतिभागी प्रभावी लाभ के लिए पूरे 8 दिनों (शिविर की पूर्ण अवधि) तक भाग लेने का प्रयास करें। 1 या 3 दिन केवल एक परिचयात्मक अनुभव प्रदान करेंगे।

ओ३म्

आर्य समाज 150 मानव सेवा के स्वर्णिम वर्ष कृण्वन्तो विश्वमार्यम् 1875 - 2025

वैदिक विद्या केन्द्र
डी.ए.वी. ग्रूप, चेन्नई

200 वीं महर्षि दयानन्द सरस्वती जयन्ती सदैव सत्य 1824 - 2024

शिविर में उपलब्ध उपचार

- **योग – षटकर्म :** योगिक शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ — नेति, बस्ती, नौली, त्राटक और कपालभाति — जो आंतरिक अंगों को शुद्ध कर शरीर को उच्च योग साधनाओं के लिए तैयार करती हैं।

- **आयुर्वेद – पंचकर्म :** पाँच प्रकार के विषहरण उपचार — वमन (उलटी द्वारा शुद्धि), विरेचन (विकलन), बस्ती (वातनुलोमक एनीमा), नस्य (नाक से औषधि द्वारा शुद्धि) एवं रक्तमोक्षण (रक्त का शोधन) — जो शरीर की गहराई में छिपे विषों को निकालने में सहायक हैं।

- **आयुर्वेद – शिरोधारा :** गर्म औषधीय तेल का मस्तक पर प्रवाह, जो नर्वस सिस्टम को शांत करता है और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है।

- **आयुर्वेद – बस्ती (एनीमा) :** औषधीय एनीमा उपचार जो कोलन की सफाई कर वात दोष को संतुलित करती है।

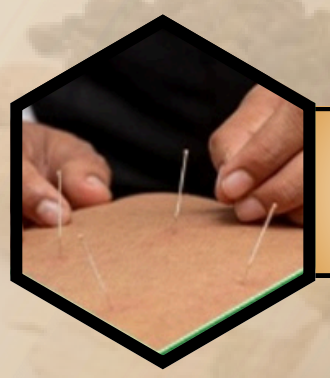
- **आयुर्वेदिक मालिश :** औषधीय तेलों से की जाने वाली उपचार संबंधी मालिश, जो रक्त संचार को बढ़ाती है, तनाव कम करती है और उत्तकों का पोषण करती है।

- **प्राकृतिक उपचार – स्टीम बाथ :** पसीना लाकर विषैले तत्वों को बाहर निकालने और मांसपेशियों की जकड़न को कम करने की प्रक्रिया।

- **प्राकृतिक उपचार – मुल्तानी मिट्टी लगाना :** शरीर को ठंडक देने और त्वचा की सेहत सुधारने के लिए प्रयोग की जाने वाली प्राकृतिक मिट्टी उपचार।

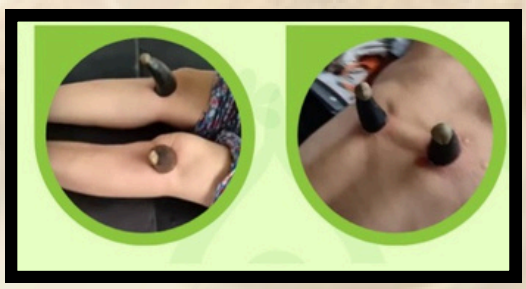
- **एक्यूपंक्चर / एक्यूप्रेशर :** शरीर के विशिष्ट बिंदुओं पर बारीक सूइयाँ चुभाकर ऊर्जा संतुलन और दर्द से राहत देने की प्रणाली।

- **शृंगी उपचार:** त्वचा और जोड़ संबंधी समस्याओं में अशुद्ध रक्त निकालने एवं रक्तसंचार सुधारने के लिए कप लगाने की प्रक्रिया।



- **औषधीय आहार :** स्वास्थ्यवर्धक भोजन और संतुलित आहार ही सच्ची औषधि है।

- **वैद्य से परामर्श:** प्रत्येक प्रतिभागी की विशिष्ट स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार वैद्य द्वारा उपयुक्त उपचार निर्धारित किया जाएगा।



पंजीकरण के लिए ऊपर दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

स्थान:

वैदिक विद्या केन्द्र परिसर, RS NO-28, मठूर रोड, गणपथिचेट्टीकुलम, PIMS हॉस्पिटल के पीछे, कलापेट, पुदुचेरी – 605014

74187 27133 / 91764 10164 VVK Map Link ईमेल: vvk@davchennai.org

कृपया उपर्युक्त QR कोड स्कैन करके भुगतान करें, तथा अपने भुगतान की जानकारी V.V.K की ईमेल आईडी पर भेजें।

ओ३म्

आर्य समाज 150 मानव सेवा के स्वर्णिम वर्ष 1875 ~ 2025

वेदिक विद्या केन्द्र
डी.ए.वी. ग्रूप, चेन्नई

200 वीं महर्षि दयानन्द सरस्वती जयन्ती 1824-2024 सदैव सत्य

Timings	गतिविधि
04:00-4:30	दिनारंभ
04:30-05:15	षटकर्म
05:15-06:30	योगासन एवं प्राणायाम
06:30-07:00	स्नान
07:00-07:30	हवन
07:30-08:00	आध्यात्मिक प्रवचन
08:00-09:00	प्रातःराश
09:00-12:30	विभिन्न उपचार
12:30-14:30	दोपहर का भोजन एवं विश्राम
14:30-15:00	रस सेवन
15:00-17:00	उपचार सत्र
17:00-18:00	व्यक्तिगत योग अभ्यास
18:00-18:20	विश्राम / स्नान
18:20-19:00	ध्यान
19:00-19:45	रात्रि भोजन
19:45-20:00	भ्रमण
20:00-21:00	भजन एवं स्वास्थ्य व्याख्यान

वेदिक विद्या केन्द्र प्रवेश

यज्ञशाला

कमरा

डॉर्मिटरी

नीम एवं एक्यूप्रेशर उद्यान

वेदिक विद्या केन्द्र का परिचय

आर्य समाज चेन्नई विगत 100 वर्षों से शिक्षा और वैदिक ज्ञान के प्रचार के माध्यम से समाज की सेवा कर रहा है। यह 30 से अधिक डी०ए०वी विद्यालयों का संचालन करता है, जिनमें लगभग 45,000 विद्यार्थी अध्ययनरत हैं।

सितंबर 2024 में, आर्य समाज चेन्नई द्वारा "वेदिक विद्या केन्द्र" की स्थापना पुदुचेरी में की गई है। यह एक आवासीय परिसर है, जहाँ विद्यार्थियों, युवाओं एवं वयस्कों के लिए वैदिक ज्ञान पर आधारित अल्पकालिक एवं दीर्घकालिक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

इस केन्द्र का उद्देश्य वैदिक ज्ञान प्रणालियों को समाज के सभी वर्गों तक सीखने और जीवन में लागू करने योग्य बनाना है। इस परिसर में एक गुरुकुल, साधक आश्रम, डिजिटल केन्द्र तथा विभिन्न आयु वर्गों के लिए शिविर आयोजन की सुविधाएँ उपलब्ध हैं।

पंजीकरण के लिए ऊपर दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

वैदिक विद्या केन्द्र (VVK) में आयोजनों में भाग लेने हेतु पंजीकरण

- कृपया स्वास्थ्य शिविर हेतु ऊपर दिए गए QR कोड को स्कैन कर पंजीकरण करें।
- प्रतिभागी स्वेच्छा से वैदिक विद्या केन्द्र एवं आयोजन के साझा उद्देश्य में उदारतापूर्वक योगदान कर सकते हैं।
- प्रतिभागियों से अपेक्षा की जाती है कि वे अपने प्रवास के दौरान वैदिक विद्या केन्द्र की मर्यादा बनाए रखें एवं सभी नियमों का पालन करें।
- दो प्रकार की आवास व्यवस्था उपलब्ध है: कमरे एवं डॉर्मिटरी (पुरुषों एवं महिलाओं के लिए पृथक)।

ओ३म्

आर्य समाज 150 मानव सेवा के स्वर्णिम वर्ष 1875 ~ 2025

वैदिक विद्या केन्द्र
डी.ए.वी. ग्रूप, चेन्नई

200 वीं महर्षि दयानन्द सरस्वती जयन्ती 1824-2024 सदैव सत्य

नियम एवं शर्तें

1. योग, यज्ञ एवं ध्यान (प्रातः 5:15 से 8:00 बजे तक एवं सायं 5:00 से 7:00 बजे तक) में भाग लेना निःशुल्क है। कोई भी व्यक्ति इनमें भाग ले सकता है।

2. नीचे दी गई राशि 8-दिवसीय स्वास्थ्य शिविर हेतु न्यूनतम सहयोग राशि है, जो उपचार, भोजन एवं आवास की मूलभूत लागत को पूरा करने हेतु निर्धारित है। प्रतिभागियों द्वारा न्यूनतम राशि से अधिक का स्वैच्छिक योगदान स्वागत योग्य है!

आवास की व्यवस्था	8 दिन / पूर्ण शिविर	तीन दिन	एक दिन
दो व्यक्तियों के लिए आवास वाला कमरा	Rs. 30,000	Rs. 13,500	Rs. 4,500
एकल आवास वाला कमरा	Rs. 20,000	Rs. 9,000	Rs. 3,000
डॉर्मिटरी	Rs. 10,000	Rs. 4,500	Rs. 1,500

- उपरोक्त सहयोग राशि में वैद्य द्वारा निर्धारित उपचार, परामर्श एवं उपभोग्य सामग्री की लागत सम्मिलित है।
- 12 वर्ष से कम आयु के बच्चे अपने माता-पिता के साथ कमरों अथवा डॉर्मिटरी में ₹4,000 अतिरिक्त शुल्क देकर रह सकते हैं। वे योग, यज्ञ एवं व्याख्यानों में भाग ले सकते हैं, परंतु उपचार नहीं ले सकेंगे।
- पुदुचेरी के स्थानीय प्रतिभागी, जो परिसर में निवास नहीं करते हैं, वे प्रातः 5:00 बजे से रात्रि 9:00 बजे तक के सत्रों में ₹750 प्रतिदिन के सहयोग राशि पर भाग ले सकते हैं। उन्हें दिन में विश्राम हेतु डॉर्मिटरी में शैया दी जाएगी।
- जो प्रतिभागी केवल यज्ञ (प्रातः) अथवा ध्यान (सायं) तक ही रुकना चाहें, वे नाश्ता अथवा रात्रि भोजन के लिए ₹75 प्रति भोजन प्रति व्यक्ति के लिए कूपन भोजनालय से ले सकते हैं।

3. बुकिंग की पुष्टि हेतु कुल राशि का **20%** अग्रिम (ऑनलाइन) जमा करना अनिवार्य है। शेष राशि चेक-इन के समय देनी होगी।

4. रद्दीकरण नीति: **10 जुलाई 2025** तक अपनी बुकिंग रद्द करने पर **₹1,000** प्रति व्यक्ति रद्दीकरण शुल्क। **16 जुलाई 2025** तक रद्द करने पर **₹2,000** प्रति व्यक्ति रद्दीकरण शुल्क। इसके बाद कोई रिफंड नहीं किया जाएगा।

5. पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए, स्वास्थ्य शिविर की पूरी अवधि में भाग लेना उचित है।

6. प्रतिभागी अपने तौलिया एवं टॉयलेटरीज़ स्वयं लाएँ। ये सामग्री केंद्र में शुल्क देने पर भी उपलब्ध होंगे।

7. **चेक-इन/चेक-आउट समय:** प्रतिभागियों से अपेक्षा है कि वे 17 जुलाई को सायं 6 बजे तक चेक-इन करें। शिविर का समापन 25 जुलाई को दोपहर भोजन (लगभग 2 बजे तक) के बाद होगा।

8. प्रतिभागी स्वयं अपने कमरे अथवा उपचार स्थल तक पैदल चलने में सक्षम होने चाहिए। परिसर में लिफ्ट एवं रैम्प की सुविधा उपलब्ध है। यदि चलने-फिरने हेतु सहायता की आवश्यकता हो, तो प्रतिभागी को किसी पारिवारिक सदस्य के साथ आना होगा।

9. प्रतिभागियों से अनुरोध है कि ऑनलाइन पंजीकरण के समय अपनी चिकित्सा जानकारी अपलोड करें तथा शिविर में अपने संपूर्ण मेडिकल रिपोर्ट एवं वर्तमान में ली जा रही दवाइयाँ साथ लाएँ एवं उन्हें वैद्य को बताएं।

10. शिविर अवधि में प्रतिभागी द्वारा घर का बना या बाहरी भोजन परिसर में लाना मना है। यदि किसी विशेष आहार की चिकित्सकीय आवश्यकता हो, तो पंजीकरण के समय जानकारी दी जा सकती है। उचित स्थिति में छूट दी जाएगी।

11. प्रतिभागियों से अपेक्षा है कि वे वेदिक विद्या केन्द्र के अनुशासन एवं दिनचर्या का पालन करें, एवं अपने स्वास्थ्य एवं कल्याण पर केंद्रित रहें (व्यवसाय, पेशा या मनोरंजन पर नहीं)।

12. चेन्नई से यात्रा हेतु सहायता चाहिए हो, तो ईमेल अथवा फोन द्वारा संपर्क किया जा सकता है।

13. **जो प्रतिभागी पुदुचेरी भ्रमण करना चाहते हों, उनके लिए 25 जुलाई की दोपहर में टैक्सी या मिनी-वैन की व्यवस्था शुल्क पर की जा सकती है। इच्छुक प्रतिभागी 25 जुलाई को रात्रि में रुक सकते हैं एवं 26 जुलाई प्रातः तक बिना अतिरिक्त शुल्क परिसर में ठहर सकते हैं।**

विशेष प्रस्ताव

10 जुलाई 2025 तक पंजीकरण कराने वाले DAV विद्यालयों के अभिभावकों, शिक्षकों, पूर्व छात्रों, आर्य समाज के सदस्यों तथा पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार के आजीवन सदस्यों के लिए 15% की विशेष छूट उपलब्ध है। यह 15% की छूट वेदिक विद्या केन्द्र (VVK) में चेक-इन के समय किए जाने वाले भुगतान पर लागू होगी।

पंजीकरण के लिए ऊपर दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

स्थान:

वैदिक विद्या केन्द्र परिसर, RS NO-28, मठूर रोड, गणपथिचेट्टीकुलम, PIMS हॉस्पिटल के पीछे, कलापेट, पुदुचेरी– 605014

74187 27133 / 91764 10164 **VVK Map Link** **ईमेल: vvk@davchennai.org**

कृपया उपर्युक्त QR कोड स्कैन करके भुगतान करें, तथा अपने भुगतान की जानकारी V.V.K की ईमेल ID पर भेजें।