# युग निर्माण का शत सूत्री कार्यक्रम

परम पूज्य गुरुदेव जून सन् १९६० से ६१ तक हिमालय अज्ञातवास में रहे। वहाँ से लौटकर उन्होंने नवसृजन के लिए 'युग निर्माण योजना' का उद्घोष किया। उसी क्रम में उन्होंने शत सूत्रीय योजना बनाकर उसे अखण्ड ज्योति मासिक के जून-१९६३ के अंक में प्रकाशित किया। उसे पुस्तिका रूप में प्रकाशित किया जा चुका है। शत सूत्रीय योजना एक नजर में देखी जा सके, इस दृष्टि से यह पत्रक प्रकाशित किया गया है। अपेक्षा की गई है कि इससे सृजनशील संघ को-संगठनों को अपनी-अपनी रुचि एवं क्षमता के अनुसार ठोस कार्यक्रम अपनाने में काफी सुविधा होगी। कोई भी व्यक्ति या संगठन इन कार्यक्रमों को यथावत् या सामयिक परिस्थितियों के अनुसार संशोधित रूप में नि:संकोच अपनाकर इनका लाभ उठा सकते हैं।

## स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए आहार-विहार की सुव्यवस्था

१. दो बार का भोजन
२. भोजन को ठीक तरह चबाया जाए
३. भोजन अधिक मात्रा में न हो
४. स्वाद की आदत छोड़ी जाए
५. शाक और फलों का अधिक प्रयोग
६. हानिकारक पदार्थों से दूर रहें
७. भाप से पकाये भोजन के लाभ
८. स्वच्छता
९. खुली वायु में रहिए
१०. ब्रह्मचर्य का पालन

## स्वास्थ्य संवर्धन के लिए सामूहिक प्रयास

११. वनस्पतियों का उत्पादन
१२. पकाने की पद्धति में सुधार
१३. सात्त्विक आहार की पाक विद्या
१४. गंदगी का निराकरण
१५. नशे का त्याग
१६. व्यायाम और उसका प्रशिक्षण
१७. साप्ताहिक उपवास
१८. बड़ी दावतें और जूठन
१९. संतान की सीमा मर्यादा
२०. प्राकृतिक चिकित्सा की जानकारी

## अशिक्षा का अंधकार दूर किया जाए

२१. बच्चों को स्कूल भिजवाया जाए
२२. शिक्षितों की पत्नी अशिक्षित न रहे
२३. प्रौढ़ पाठशालाओं का आयोजन
२४. प्रौढ़ महिलाओं की शिक्षा व्यवस्था
२५. शिक्षा के साथ दीक्षा भी
२६. नये स्कूलों की स्थापना
२७. रात्रि पाठशाला चलाई जाएँ
२८. शिक्षित ज्ञान-ऋण चुकाएँ
२९. पुस्तकालय और वाचनालय
३०. अध्ययन की रुचि जगाएँ

## जनमानस को धर्म-दीक्षित करने की योजना

३१. आस्तिकता की आस्था
३२. स्वाध्याय की साधना
३३. संस्कारित जीवन
३४. पर्व और त्यौहारों का संदेश
३५. जन्मदिन समारोह
३६. व्रतशीलता की धर्म धारणा
३७. मंदिरों को प्रेरणा केन्द्र बनाया जाए
३८. युग निर्माण के ज्ञान मंदिर
३९. साधु-ब्राह्मण भी कर्त्तव्य पालें
४०. वानप्रस्थ का पुनर्जीवन

## सभ्य समाज की स्वस्थ रचना

४१. सम्मिलित कुटुम्ब प्रथा
४२. पारिवारिक विचार गोष्ठी
४३. सत्प्रवृत्ति का अभ्यास
४४. संतान और उसकी जिम्मेदारी
४५. सत्कार्यों का अभिनंदन
४६. सज्जनता का सहयोग
४७. नैतिक कर्त्तव्यों का पालन
४८. सहयोग और सामूहिकता
४९. कंजूसी और विलासिता छूटे
५०. श्रम का सम्मान

## इन कुरीतियों को हटाया जाए

५१. वर्ण व्यवस्था का शुद्ध स्वरूप
५२. उपजातियों का भेदभाव हटे
५३. नर-नारी का भेदभाव
५४. अश्लीलता का प्रतिकार
५५. विवाहों में अपव्यय
५६. बाल विवाह और अनमेल विवाह
५७. भिक्षा व्यवसाय की भर्त्सना
५८. मृत्यु भोजन की व्यर्थता
५९. जेवरों में धन की बर्बादी
६०. भूत-पलीत और बलि प्रथा

## विभूतिवान् व्यक्ति यह करें

६१. लेखकों और पत्रकारों से अनुरोध
६२. युग साहित्य के नव निर्माता
६३. प्रत्येक भाषा में प्रकाशन
६४. अनुवाद कार्य का विस्तार
६५. पत्र-पत्रिकाओं की आवश्यकता
६६. प्रकाशन की सुगठित शृंखला
६७. युग निर्माण प्रेस
६८. कविताओं का निर्माण और प्रसार

## कला और उसका सदुपयोग

६९. वक्तृत्व कला का विकास
७०. गायकों का संगठन
७१. संगीत शिक्षा का प्रबंध
७२. चित्रकला का उपयोग
७३. प्रदर्शनियों का आयोजन
७४. अभिनय और लीलाएँ
७५. नाटक और एकांकी
७६. कला के वैज्ञानिक माध्यम

## सद्भावनाएँ बढ़ाने के लिए

७७. सेवा कार्यों में अभिरुचि
७८. सार्वजनिक उपयोग के उपकरण
७९. जीव दया के सत्कर्म
८०. ईमानदार उपयोगी स्टोर
८१. सम्मेलन और गोष्ठियाँ
८२. नवरात्र में शिक्षण शिविर
८३. धर्मप्रचार की पदयात्रा
८४. आदर्श वाक्यों का लेखन
८५. संजीवनी विद्या का विधिवत् प्रशिक्षण
८६. छोटे स्थानीय शिक्षण सत्र

## राजनीति और सच्चरित्रता

८७. गीता के माध्यम से जन-जागरण
८८. मतदान और मतदाता
८९. शिक्षा पद्धति का स्तर
९०. कुरीतियों का उन्मूलन
९१. सस्ता, शीघ्र और सरल न्याय
९२. अपराधों के प्रति कड़ाई
९३. अधिकारियों की प्रामाणिकता
९४. आर्थिक विषमता घटे

## युग निर्माण की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि

९५. गायत्री उपासना
९६. यज्ञ की आवश्यकता
९७. समयदान यज्ञ
९८. आत्म चिंतन और सत्संकल्प
९९. अविच्छिन्न दान परम्परा
१००. सत्याग्रही स्वयंसेवक सेना

गायत्री तीर्थ : शान्तिकुंज, हरिद्वार (उ०प्र०) २४९४११ भारत
(0133) 420602, 424309, e-mail:shail@del2.vsnl.net.in, www:gayatripariwar.org