

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-9, अंक-8 जनवरी 2016 विक्रमी संवत् 2072 सृष्टि संवत् 1960853113 एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये सहयोग राशि 1100/-रुपये

ओ३म्

संस्थापक

स्व. श्री भजनप्रकाश आर्य जी
स्व. श्री ओम प्रकाश हसीजा

संरक्षक

नरेन्द्र आर्य 'सुमन'

चलभाष: 9213402628

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

चलभाष : 9810084806

सम्पादक

आचार्य शिव नारायण शास्त्री

अतुल आर्य

चलभाष : 9718194653

दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या

चलभाष : 9999114012

प्रभु-भक्त को कौन मार सकता है?

त्वं च सोम नो वशो जीवातुं न मरामहे।

प्रियस्तोत्रो वनस्पतिः॥ -ऋ. 1.19.6

ऋषिः- राहूगणो गोतमः॥ देवता-सोमः॥ छन्दः-गायत्री॥

शब्दार्थ-सोम=हे साम! त्वं च=तुम यदि नः=हमारे जीवातुम=जीवित रहने की वशः=इच्छा करते हो तो न मरामहे=हम मर नहीं सकते। प्रियस्तोत्रः=तुम प्रिय स्तोत्रवाले हो और वनस्पतिः=संभजन करनेवालों के रक्षक हो।

विनय- हे हृदयेश! हे देव! हे सोम! जब तुम्हारी इच्छा हमें जीवित रखने की है तब हमें कोई मार नहीं सकता। यह अन्धा, अज्ञान संसार बहुत बार तेरे भक्तों से द्वेष करने लगता है, उन्हें सताता है और उन्हें मारना तक चाहता है। भक्त प्रह्लाद को मारने की कितनी चेष्टाएं की गई! भक्त मीरा की जान लेने के लिए राजा ने कई बार यत्न किया। भक्त दयानन्द को लोगों ने कई बार जहर दिया, परन्तु तेरी इच्छा बिना कौन मर सकता है? भक्त लोग इस तत्त्व को जानते होते हैं, अतः वे आनन्दित रहते हैं। मरने से डरनेवाला यह संसार तेरे ईश्वरत्व को न जाननेवाला यह संसार-यूँही भय-त्रास और मरणाशंका से मरा जाता है, परन्तु भक्त देखते हैं कि जबतक तेरी इच्छा नहीं है तबतक उन्हें कोई मार नहीं सकता, और जब तेरी इच्छा होगी तब तो मरना भी उनके लिए उतना ही आनन्ददायक होगा जितना कि तेरी इच्छा से जीना आनन्ददायक है। अहो, इस ज्ञान के कारण वे भक्त जीवित ही अमर हो जाते हैं, अभिनिवेश के क्लेश से पार हो जाते हैं। वे संसार की किसी भयंकर से भयंकर वस्तु से भी न डरते हुए, तेरे स्तोत्र गाते हुए निर्भय फिरते हैं। प्यारे स्त्रोतों से तुझे रिझाना या तेरे स्तुतिगान से जगत् में भक्ति का प्रसार करना, यही उनका कार्य होता है। अपनी रक्षा व अरक्षा की चिन्ता वे तुझपर छोड़ निश्चिन्त हो जाते हैं। तू तो सम्भजन करनेवालों की रक्षा करनेवाला विद्यमान है ही, तो उन्हें क्या चिन्ता? अहा! कैसी निश्चिन्तता और निरापदता की अवस्था है! अमृत्युता (अमरता) का कैसा आनन्द है!

सामवेद संहिता

—श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

विशोविशो वो अतिथि वाजयन्तः पुरुप्रियम् ।
अग्नि वो द्युयं वच स्तुषे शूषस्य मन्मभिः ॥
यं जनासो हविष्मन्तो मित्रं न सपिरासुतिम् ।
प्रशंसन्ति प्रशस्तिभिः ॥

पन्यासं जातवेदसं यो देवतात्युद्यता। हव्यान्यैरयद् दिवि॥१९३२॥
सब का प्यारा सब में व्यापक, अग्नि की पूजा करें।
घर में आये विद्वान् का, स्वागत कर मधुभाव करें।
श्रद्धा भरे साधक गीतों से, सदा उसी का गान करें।
सब को सब कुछ देने वाला, दिव्य गुणों का दान करें।
त्यागभाव को भरकर सब को, प्रकाशलोक दिखाता है।
उसके जो है गुणा गाता, वही परम पद पाता है।

समिद्धमग्नि समिधा गिरा गृणे शुचिं पावकं पुरो अध्वरे ध्रुवम् ।
विप्रं होतारं पुरुवारमद्दुहं कविं सुमनैरीमहे जातवेदसम् ।
त्वां दूतमग्ने अमृतं युगे-युगे हव्यवाहं दधिरे पायुमीडयम् ।
देवासश्च मर्तासश्च जागृविं विभुं विश्वपति नमसा निषेदिरे ॥
विभूषन्गन उभयाँ अनु व्रता दूतो देवानं रजसी समीयसे ।
यत्ते धीतिं सुमतिमावृणीमहेऽध स्मा नस्त्रिवरूयः शिवो भव ॥१९३३॥

वाणी से जो अग्नि बढ़ता, उसकी प्रशंसा मैं करूँ।
संकल्प को दृढ़ करने को, धारण वाणी करूँ।
पावन अग्नि पापरहित है, जीवन यज्ञ चलाता है।
सब को पावन करने वाला, आगे आगे जाता है।
बुद्धि बढ़ाता यज्ञ कराता, रक्षा करे सब ओर से।
प्यारे क्रांतदर्शी को हम, करें उपासना जोर से।
हे अग्ने तू गीत सुनाता, यज्ञ के आगे रहता।
साधक है तुझको ध्याता, तेरी शक्ति से सब सहता।
तेरी शक्ति का फल पा, प्रजापाल को नमन करो।
जागरूक रह पा आत्मशक्ति, उत्तम पथ पर गमन करें।
हे अग्ने तू देव नरों को, दिव्य गुणों से भूषित करता।
कर्म में लीन जनों को, दे संदेशा गुण से भरता।
तेरी योजना को अपना, हम हैं कार्यजगत् में लगते।
तीनों अग्नि में रहकर, तीन अवस्था में हम जगते।
कल्याण करो हे अग्ने, रहकर सारी अवस्थाओं में।
जागें, सोवें सपने देखें, रहें जग की सेवाओं में ॥

उप त्वा जामयो गिरो देदिशतीर्हविष्कृतः ।
वायोरनीके अस्थिरन् ॥
यस्य त्रिधात्ववृतं बहिस्तस्थावसन्दिनम् ।
आपचिन्नि दधा पदम् ॥
पदं देवस्य मीढुषोऽनाधृष्टाभिरूतिभिः ।
भद्रा सूर्य इवोपददक ॥१९३४॥

भक्त सत्य सत्ता को है ध्याता।
प्राणायाम से मन स्थिर बनाता ॥
प्रभु के प्यारे गीत प्रभु में मन लगाते।

उसकी ओर इशारे करते, उसे बताते।
आसन बिछा अन्तःकरण का, तीनों तत्व धारण किये।
संकल्प की अग्नि लिये, कर्म का आहान लिये।
पात्र-पद अग्नि का, कामनाएँ पूर्ण करता।
उन्नति-पथ कर विधाता, सूर्य सम है दृष्टि भरता।

अभि त्वा पूर्वपीतये इन्द्र स्तोमेभिरायवः ।
समीचीनास ऋभवः समस्वरन् रुद्रा गृणन्त पूर्व्यम् ॥
अस्योदिन्द्रो वावृधे वृष्यं शवो मदे सुतस्य विष्णावि ।
अद्या तमस्य महिमानमायवोऽनु ष्टुवन्ति पूर्वथा ॥१९३५॥

पूर्ण आयु और प्रज्ञा चाहें, तेरी स्तुति वही करें।
प्रज्ञा से ही आनन्द मिलता, भक्ति तेरी यही करे।
प्राणाशक्ति को वश में कर, तेरा साधन सदा करें।
शत्रुनाश की इच्छा वाले, मन से शक्ति तेरी भरें।
इन्द्रियों का जो स्वामी बनता, परमानन्द से शक्ति पाता।
उसी इन्द्र को सभी जानते, सारा जग है महिमा गाता।

प्र वामर्चन्त्युविथनो नीथाविदो जरितारः ।
इन्द्राग्नी इष आ वृणे ॥
इन्द्राग्नी नवति पुरो दासपत्नीरधूनुतम् । साकमेकेन कर्मणा ॥
इन्द्राग्नी अपसस्यर्युप प्र यन्ति धीतयः । ऋतस्य पथ्याऽ अनु ॥
इन्द्राग्नी तविषाणि वां सधस्थानि प्रयांसि च ।
युवोरप्त्यं हितम् ॥१९३६॥

साम गान के गाने वाले, इन्द्र का पूजन करें।
ब्रह्म पथ दर्शाने वाले, अग्नि का यजन करें।
प्रेरणा को मान तेरी, नमन में तेरा करूँ।
दस पुरियों को तुम ने जीता, दोनों की भक्ति भरूँ।
तुम दोनों ही हम को, परम सत्य दर्शाते हो।
विचार शक्तियाँ विकसित, हम से कर्म कराते हो।
दोनों का बल एक स्थान, हम को आगे बढ़ाता।
कर्मों में मन जब लगता, तब तब आनन्द पाता।

शग्ध्युः षु शचीपत इन्द्र विश्वाभिरूतिभिः ।
भगं न हि त्वा यशसं वसुविदमनु शूर चरामसि ॥
पौरो अश्वस्य पुरूकृदगवामस्युत्सो देव हिरण्ययः ।
न किहि दानं परि मधिषत् त्वे यद्यद्यामि तदा भरा ॥१९३७॥

हे इन्द्र अपनी शक्ति दे, कामना पूर्ण करो।
ज्ञान कर्म का तू विधाता, शक्ति से रक्षण करो।
विभूतियों का रूप तू है, तेरे पीछे हम चलें।
विकार मन के दूर करें, धन धान्य वाले बनें।
कर्मकारी इन्द्रियाँ घोड़े, तू शक्ति से भरता है।
तेरी कृपा से ज्ञान इन्द्रियों से दूध ज्ञान का झरता है।
कर्मज्ञान की शक्ति मिलकर, काम हमारा पूरा करती।
तेरी दानशीलता मन में, चमकीला आनन्द भरती।

गतांक से आगे चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

—आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

जीवन पाप में ही बीत गया तो उसे वृक्ष आदि नीचली योनियों में जाना पड़ता है। पेड़ को देखो, इसका सिर नीचे है और पैर ऊपर है। इसलिए हे मानव! तू जीवन में नेकी कर, धर्माचरण, सदाचरण का सहारा ले, यही तुझे इस लोक में भी तथा परलोक में भी शान्ति प्रदान करेंगे।

जो व्यक्ति सत्कर्म करता है वह संत बन जाता है। जिस काम को करने से हर्ष, उत्साह, निर्भयता तथा साहस हो वही श्रेष्ठ कर्म है। तथा जिससे डर, लज्जा, शंका, अनुत्साह, जागता है उस कार्य को कदापि नहीं करना चाहिए।

आने का दिन एक है, जाने का दिन एक।

इन दो दिनों के बीच में, काम करो कोई नेक।

व्यक्ति को भाग्य के भरोसे नहीं बैठना चाहिए, अपितु कर्म करते रहना चाहिए। कृ धातु से कर्म बना है। जिसका अर्थ है—करो।

वेद आदेश देता है कि हे मनुष्य! तू कर्मों को करता हुआ सौ वर्ष पर्यन्त जीने की कामना कर। संस्कृत में हाथ के लिए 'कर' शब्द आया है। जिसका सरल अर्थ है, कर्म करो, यदि शरीर के द्वारा शुभ कर्म नहीं किये, तो अगले जन्म में ये अमूल्य मानव शरीर मिलने वाला नहीं।

अतः तू आलस्य त्यागकर, पुरुषार्थ कर। कभी आपने विचारा है। यमराज को हम मृत्यु नाम से स्मरण क्यों करते हैं। आलंकारिक वर्णन में गाथायें आती हैं कि मृत्यु भैंसा पर सवारी करती है।

इसका रहस्य यह है कि भैंसा बहुत प्रमादी होता है। न तो वह गर्मी को सहन कर सकता, न सर्दी को। थोड़ी-सी गर्मी लगी नहीं कि भैंसा कीचड़ में जा बैठता है।

देवियों, पुत्रियों, बन्धुओ! इसलिए याद रखो! आलसी व्यक्तियों के सिर पर सदा मौत विराजमान रहती है।

पुरुषार्थी ब्रूते—

काल करै सो आज कर, आज करै सो अब,
पल में प्रलय होयेगी, बहुरि करेगा कब।

प्रमादी ब्रूते—

आज करै सो काल कर, काल करै सो परसों।
जल्दी-जल्दी क्या करना है, जीना हैं तो बरसों।

प्रमादी, आलसी व्यक्ति आज के काम को कल में करना चाहता है। कल की जो उपासना करता है वह काल को अपने घर बुलाता है।

शाम के समय एक कमल के फूल में भंवरा बैठकर मकरन्द का पान कर रहा था। गंध के सूँघने में वह इतना मस्त

हो गया कि वह समय को जान नहीं पाया। सूर्यास्त होते ही कमल का फूल भी बन्द हो जाता है। अब वह भौरा फूल के अन्दर ही पड़ा रहा। चाहता तो वह फूलों को काटकर बाहर निकल सकता था, परन्तु क्या करे गन्ध का मोह उसे गुलाम बना रखा है। वह अन्दर बैठा हुआ सोचता है—

रात्रिर्गमिष्यति भविष्यति सुप्रभातम्।

भास्वानुदेष्यति हसिष्यति पंकजश्रीः।

इत्थं विचिन्तयति कोश गते द्विरेफे।

हा हन्त हन्त नलिनीं गज उज्जहार।

रात बीतेगी, सवेरा होगा, सूर्य उदय होगा, फिर कमल खिलेगा, तब मैं यहाँ से उड़ जाऊँगा। पुष्प में बन्द हुआ भौरा ऐसा सोच ही रहा था कि एक जंगली हाथी पानी में घुसकर उस कमल के फूल को उखाड़कर सूँड़ में दबा लेता है और भौरा की मृत्यु हो जाती है। इसलिए शतपथकार ने कहा है—

न श्वः श्व इत्युपासीत् को हि मनुष्यस्य श्वो वेद।

कल-कल की बात मत करो। कौन जानता है कल को? कवि कहता है—

उमर का पंछी उड़ता जाता।

क्यों प्राणी प्रभु नाम न गाता रे॥

किसे पता है कल क्या होगा।

पता नहीं किस पल क्या होगा।

काल चक्र चलता मदमाता॥

क्यों प्राणी.....

आज कहें कल नाम रटूँगा।

कल आये फिर कल जप लूँगा।

बीता कल कभी लौट न आता

क्यों प्राणी.....

कच्ची साँसों की ये आशा।

कर जाये कब बन्द तमाशा॥

तू मूर्ख मन क्यूँ भरमाता॥

क्यों प्राणी.....

अथर्ववेद का सन्देश है—कालो अश्वो वहति।

अथर्ववेद के 19वें काण्ड के 43वें सूक्त का यह मन्त्रांश है। कालरूपी घोड़ा संसार के रथ को खींचे लिये जा रहा है। बड़ा प्रिय नाम तथा प्रेरक नाम है—घोड़े का।

घोड़ा को वेद में अश्व कहा गया है। अश्व का अर्थ है न+श्व इति अश्व, जो कल का नहीं अपितु आज का उपासक है।

वह छोटी लड़की

एक शहद में अकाल पड़ा। भुखमरी की नौबत आ गई। एक नेकदिल सेठ ने घोषणा की कि वह रोज बच्चों को रोटियां बांटेगा। अगले दिन हजारों बच्चे उसके घर के बाहर पहुंच गए। वे एक-दूसरे को धक्का मारते, गिरते-पड़ते रोटियों की टोकरी तक पहुंचने की कोशिश कर रहे थे। रोटियां छोटी-बड़ी सभी तरह की थीं। हर बच्चा बड़ी रोटी पाने की फिराक में था। इन सब से दूर एक छोटी लड़की चुपचाप कोने में खड़ी थी। जब सब बच्चों को रोटियां मिल गईं तो वह आगे बढ़ी। तब तक टोकरी में बस एक रोटी बची थी। उसने खुश होकर वह रोटी ली और घर चली आई।

अगले दिन फिर रोटियां बंटने लगीं। आज भी पिछले दिन की तरह ही धक्कामुक्की हो रही थी। आज भी वह लड़की

उसी तरह खड़ी रही। अंत में उसे सबसे छोटी रोटी मिली। घर आकर जब उसने रोटी तोड़ी तो उसमें से सोने का एक सिक्का निकला। लड़की की मां ने उसे वह सिक्का सेठ जी को लौटा आने को कहा। लड़की जब सिक्का लेकर सेठ के पास पहुंची तो सेठ ने कहा-मैंने वह सिक्का जानबूझकर सबसे छोटी रोटी में डाला था। मैं सबसे ज्यादा सब्र रखने वाले बच्चों को पुरस्कार देना चाहता था। इसलिए इसे तुम अपने पास ही रखो। इस पर लड़की मासूमियत से बोली-मेरे सब्र का पुरस्कार यही था कि औरों की तरह मुझे धक्के नहीं खाने पड़े। इसे लेकर मैं लोभी हो सकती हूँ और सबसे छोटी रोटी पाने के लिए धक्कामुक्की कर सकती हूँ। इसे आप ही रखें। सेठ ने लड़की से प्रभावित होकर उसे अपनी भ्रम पत्री बना लिया।

कौन है जरूरतमंद

एक दिन फकीर खोजा बीच चौराहे पर बैठे थे। तभी एक युवक दौड़ता हुआ आया। वह हांफता हुआ बोला-मैं दूर के एक गांव से आया हूँ। मैंने आपका बहुत नाम सुना है। मैं आपका शागिर्द बनना चाहता हूँ। खोजा हंसकर बोले-तो तुम मेरा शागिर्द बनना चाहते हो। ठीक है बना लूंगा, लेकिन केवल आज के लिए। युवक तैयार हो गया। खोजा ने कहा-तुम यहीं मेरे पास बैठ जाओ। युवक बैठ गया। दिन बीते लगा। खोजा को इस तरह बैठे देख कई लोग वहां आए और उनसे तरह-तरह के सवाल करने लगे। पर खोजा ने किसी का कोई जवाब नहीं दिया। वह चुपचाप बैठे रहे। शाम हो गई। अंधेरा घिर आया। एक वृद्ध व्यक्ति सिर पर समान उठाए खोजा के पास आया। उसने खोजा से किसी का पता पूछा। खोजा ने

तत्काल उसका सामान उतारकर अपने सिर पर रख लिया और उसे उसके पते पर पहुंचा आए। युवक यह देखकर दंग रह गया। उसने खोजा से पूछा-क्या वह कोई फकीर थे जो आपने इनकी इतनी सहायता की? खोजा बोले-नहीं, मैं तो इन्हें जानता भी नहीं था। लेकिन दिन भर जितना लोग आए उनमें यही एकमात्र जरूरतमंद थे। बाकी लोगों ने केवल अपने स्वार्थ की बातें की। केवल अपने मतलब के सवाल पूछते रहे। किसी में दूसरे के लिए हमदर्दी की भावना तक नहीं थी। सब अपने बारे में सोच रहे थे, दुनिया के बारे में कोई नहीं सोच रहा था। याद रखो, सच्चे जरूरतमंद की ही सहायता करनी चाहिए। युवक ने खोजा की इस बात को मूल मन्त्र की तरह स्वीकार किया। - संकलन मुकेश शर्मा आभार नवभारत टाइम्स

देने वाला तो कोई और है

एक बार गंग कवि रहीम के पास खड़े थे और रहीम अपने हाथ से गरीबों को पैसे दान दे रहे थे। बड़ी लंबी-लंबी लाइन लगी हुई थी दान लेने के लिए। लोग आते जा रहे थे, रहीम देते जा रहे थे, लेकिन देते समय रहीम गर्दन झुका कर दे रहे थे। गंग कवि ने रहीम की तरफ देखकर कहा-"नवाब साहब दान कर रहे हो लेकिन हमें आपका दान करना समझ में नहीं आया। आँखें खोलकर देखते भी नहीं कि किसे दे रहे हो नहीं दे रहे हो? देने के लिए आपने हाथ तो ऊपर कर रखे हैं और आँखें नीची कर रखी है। एक बार देखो तो सही किसे दिया है, किसे नहीं दिया। कुछ हिसाब तो रखो।" रहीम ने बड़े प्यार से कहा-

"देनहार कोई और है, भेजत है दिन रैन।

लोग भ्रम मुझ पर करें, ता विध नीचे नैन॥"

यानि देने वाला तो कोई और है पर ये लोग मुझ पर भरोसा कर रहे हैं, मुझ पर भ्रम कर रहे हैं कि मैं देने वाला

हूँ। इसलिए शर्म से मेरी तो गर्दन झुक जाती है। मैं कहाँ किसी को देने वाला हूँ देने वाला तो भगवान् है, रात-दिन दे रहा है पर उसका भेजा हुआ पदार्थ दिखाई नहीं देता।लेकिन, क्या आप जानते हैं किन हाथों से देता है? भगवान्! अनुकूल भाग्य, सक्रिय पुरुषार्थ और प्रभु की कृपा के रूप में। जब भाग्य अनुकूल हो और प्रभु की कृपा हो तो उस समय बुद्धि संसार में तीव्र होकर काम करती है। उस समय व्यक्ति मिट्टी में भी हाथ डालता है तो मिट्टी भी सोना बन जाती है और जब प्रभु की कृपा न रहे, भाग्य उलटा हो जाये तो फिर कितना भी पुरुषार्थ करना, आपका सोना भी मिट्टी होने लगता है। जो सर्वशक्तिमान है, जो सबका स्वामी है, उस परमात्मा के प्रति अतिशय प्रेम का नाम ही भक्ति है। इतना प्रेम की, जिसकी कोई सीमा रेखा आंकी न जा सके। -मंजु गुप्ता

- आभार यज्ञ योग ज्योति

दूसरे को क्षमा करते हैं तो खुद को भी मुक्त करते हैं

- लाजपत राय सभरवाल

एक शिक्षिका ने अपने विद्यार्थियों से कहा कि उन सब लोगों की सूची बनाएं जिनसे वे घृणा करते हैं। सबने सूची 2, 9, 12, 21, 5.....! तब टीचर ने उनसे कहा, जिसकी सूची में जितने नाम हैं, उतने आलू बाजार बाजार से खरीद कर, उन्हें उबाल कर एक प्लास्टिक की थैली में रखें। बच्चे उबला हुआ आलू प्लास्टिक की थैली में रख कर लाए।

तब टीचर ने कहा, अब इस थैली को हर समय अपने पास रखें। सोते हुए भी तकिये के पास रखें। ऐसा वे एक सप्ताह तक करें। एक दिन बीता, दो दिन बीते, तीसरे दिन आलू सड़ने शुरू हो गए और उनसे दुर्गन्ध आने लगी। चौथे दिन बच्चों ने टीचर से कहा कि थैली से आने वाली दुर्गन्ध असहनीय हो गई है। हम इसे साथ नहीं रख सकते।

तब टीचर ने कहा, तुम ने देखा, ये आलू तुम्हारी घृणा की तरह हैं। इनके सड़ने से उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता, जिनसे तुम घृणा करते हो। परन्तु घृणा का भाव हमेशा मन में बनाए रखने से, उसके दुर्गन्ध से तुम्हारा जीवन मुश्किल होने लगता है। उससे जो नकारात्मक भावनाएं पैदा होती हैं, वे अपना दुष्प्रभाव सिर्फ तुम पर डालती हैं। उनसे मुक्त होने का केवल एक ही उपाय है, 'क्षमा कर देना।'

मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि क्षमादान न केवल हमारी उदारता और प्रतिष्ठा बढ़ाता है, बल्कि हमारे स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव छोड़ता है। एक जापानी चिकित्सक का कहना है कि जो लोग दूसरों को क्षमा कर देते हैं, उन्हें ब्लड प्रेशर से संबंधित बीमारियां कम होती हैं। इसका मतलब यह भी है कि यदि हमारा स्वभाव क्षमाशील है तो हमें शायद हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी न हो।

सिर्फ इतना कह कर कि अब मेरे दिल में किसी के प्रति कुछ भी दुर्भाव नहीं है, आप दूसरों को क्षमा करते हैं और क्षमा देकर आप उन्हें भी मुक्त करते हैं और खुद को भी। यह एक तरह का व्यायाम है, जैसे हम अपने शरीर को ठीक रखने के लिए व्यायाम करते हैं या सैर पर जाते हैं, उसी तरह से क्षमा का भी नियमित अभ्यास करना होता है।

जो क्षमा करते हैं, असल में वही बड़े हैं। वही अपने गुणों के कारण महान कहे जाते हैं। उत्पात भ्रमचाने वाले और दुर्व्यहार करने वाले तो छोटे और छोटे ही रहेंगे। ईर्ष्या और द्वेष रखने से हम अपने आप पर बोझ बनाए रखते हैं तथा अप्रसन्नता और दुःख को बुलावा देते हैं। यह याद रखिए कि हर कोई कभी न कभी कुछ न कुछ गलत करता है। किसी को क्षमा कर हम किसी के प्रति अनुग्रह नहीं करते, बल्कि अपने आप को चिंता

मुक्त करते हैं। हम अपने आप को उस सड़े हुए आलू के थैले से छुटकारा दिलाते हैं। अब प्रश्न यह है कि क्षमा कैसे करें? यदि कोई शालीन व्यक्ति किसी की दिल दुखाने वाली बातों को क्षमा करना चाहता है, तो उसे यह असहनीय सा लगता है। लेकिन आप शांतचित होकर पूरी घटना का विश्लेषण करें।

आपको इसके कई पक्ष नजर आएंगे। ऐसा भी हो सकता है कि दूसरा व्यक्ति इतना दोषी न हो, जितना कि आप समझते हैं। संभव है कि आप की प्रतिक्रिया गलत हो। दूसरों के दृष्टिकोण से देखने से आत्म निरीक्षण करना आसान हो जाता है। केवल अपने बारे में ही मत सोचिए, अपने आप को दूसरों की परिस्थिति में डाल कर जानने की कोशिश कीजिए।

एक उपाय यह भी है कि एक कागज पर उस व्यक्ति के बारे में अपनी सभी भावनाओं को लिख दें। ऐसा कई बार करें। धीरे-धीरे मस्तिष्क हल्का अनुभव करेगा। क्रोध, घृणा शांत होज जाएगी। तरीका कोई भी अपनाया जाए पर अपने अंदर क्षमाशीलता विकसित करें।

- आभार नवभारत टाइम्स

सौ दवा, एक दुआ-माँ दवा की दुआ

हमारे माता-पिता के हमारे ऊपर अनन्त उपकार हैं। कृपया निम्नलिखित बिन्दुओं पर चिन्तन कर ध्यान में रखें।

- अगर तुम श्रवण कुमार की माँ बनना चाहती हो तो पहले अपने पति को श्रवण कुमार बनाकर पति को माँ-बाप का आज्ञाकारी बनना व बनाना, ताकि तुम्हें देखकर तुम्हारा बच्चा भी श्रवण कुमार जैसे संस्कार ग्रहण कर सकें।
- बचपन में जिस माँ-बाप ने तुमको पाला, उनके बुढ़ापे में यदि तुमने उनको नहीं सम्भाला, तो तुम्हारे भाग्य में ऐसी ज्वाला भड़केगी कि तुमको कहीं का नहीं छोड़ेगी।
- घर में वृद्ध माँ-बाप से बोल नहीं, उनको सम्भाले नहीं और वृद्धाश्रम व जीवदया में दान करे ऐसे व्यक्ति को दयालु कहना..... दया का अपमान है।
- बचपन में तुम्हारे माँ-बाप तुम्हें अंगुली पकड़कर स्कूल ले जाते थे। उनके बुढ़ापे में उनका सहा बनकर धर्म स्थान जरूर ले जाना, शायद तुम्हारा थोड़ा कर्ज पूरा हो जाये।
- माँ-बाप को सोने से न मढ़ो चलेगा, हीरे से न जड़ो चलेगा, पर उनका कलेजा जले और वे अन्दर से आँसू बहाये यह नहीं चलेगा। ऐसी बददुआ मत लेना।
- जिनके जन्म पर माँ-बाप ने हँसी खुशी में पेड़े बाँटे, वे ही बेटे जवान होकर माँ-बाप को बाँटे। हाय ये कैसी करुणा, कैसा दया, कैसी विडम्बना।...

- आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

जीवन का उद्देश्य

- संतोष आनन्द

जीवन के लक्ष्य को पाने के लिए हमें अपने आप को कुछ नियमों के द्वारा नियंत्रित करना होगा। जीवन एक कर्मक्षेत्र है इस पर अग्रसर होने के लिए चार कर्मसूत्र निर्धारित किए गए हैं-धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष। धर्म का स्थान हमारे ऋषियों ने सर्वोपरि रखा है। धर्म का अर्थ आज संकुचित हो गया है। धर्म सार्वभौमिक होता है जिसका अभिप्राय अच्छे नियमों को धारण करना है जैसे मनु महाराज ने धर्म के दस लक्षण धृति, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच, इन्द्रियनिग्रह सत्य, धी, विद्या, अक्रोध निर्धारित करके धर्म के स्वरूप को विशालरूप दिया है। जीवन में इन गुणों को धारण करना ही धर्म है। इस प्रकार से अपने आप को ऊँचे उठाते हुए हम धर्मपूर्वक कार्य करते हुए 'अर्थ' की ओर आगे बढ़ें। अर्थ का द्वितीय स्थान हमें धर्म को ध्यान में रखते हुए अर्थ कमाने की प्रेरणा देता है। तीसरा स्थान 'काम' अर्थात् कामनाओं की पूर्ति का है। यदि धन धर्मपूर्वक अर्जित किया गया है तो हमारी कामनाएं स्वतः ही शुद्ध एवं पवित्र होंगी जिनकी पूर्ति करते हुए हमें प्रसन्नता का अनुभव होगा। हम प्रत्येक कार्य विचार पूर्वक शुद्ध भावनाओं से करेंगे जो हमारे जीवन में सुख और शान्ति को भर देगा। हम अपने आप ही शास्त्रानुकूल दिशा निर्धारित करने में सफल हो जाएंगे। हम

जीवन की कठिनाइयों को सरलता से पार कर जाएंगे। हमारा प्रत्येक कदम समाज कल्याण के लिए होगा। हम गीता के संदेश "योगः कर्मसु कौशलम्" के मार्ग पर अग्रसर होकर प्रत्येक कार्य में दक्षता प्राप्त कर लेंगे। हम साहस से भरपूर हो जाएंगे, हीन भावनाओं को भगाने में सफल हो जाएंगे जीवन शान्ति, प्रेम एवं विश्वास से भर जाएगा। हम दृढसंकल्प होकर समाज के उत्थान में सहयोगी बन जाएंगे। हम धीरे धीरे अपने आप को पा लेंगे। हमारा स्व जाग जाएगा। हम आत्म कल्याण के मार्ग पर चढ़ जाएंगे। जीवन का लक्ष्य मोक्ष हमारे निकट आता जाएगा। आखिर मोक्ष है क्या? सभी दुःखों सभी बुराइयों से छुटकारा पाना ही तो मोक्ष है। हम अपने भीतर झांकने लग जाएंगे। संसार के बंधन ढीले पड़ते जाएंगे। हम अन्तर्मुखी हो जाएंगे। सांसारिक उलझनां से दूर अपने भीतर की स्वच्छता की ओर ध्यान देने लग जाएंगे। "चाह गई चिन्ता मिटी, मनुआ बेपरवाह" जिनको कुछ न चाहिए वह ही शहनशाह" ऐसी स्थिति हमारी जब हो गई तो समझो मोक्ष पा लिया। मोक्ष ही जीवन का उद्देश्य है। इस उद्देश्य को पाने के लिए हमें चिन्तनशील बनना होगा। अपना लक्ष्य निर्धारित करके ही जीवन क्षेत्र में कार्य करने होंगे। ईश्वर की प्रेरणा हमारा साथ देने लग जाएगी।

सोने की मोहर

बेंजेमिन फ्रैंकलिन अपने आरम्भिक दिनों में एक अखबार छापता था और आगे चलकर उसका संपादन और प्रकाशन भी करने लगा। उसके पास सांसारिक वस्तुओं की कोई अधिकता न थी। एक बार उसे रुपये की जरूरत पड़ी। उसने एक धनी व्यक्ति से 20 डॉलर माँगे। उस अपरिचित आदमी ने तुरन्त 20 डॉलर की सोने की मोहर दे दी। थोड़े समय में फ्रैंकलिन 20 डॉलर बचा सका और उसे वापस करने लगा। जब 20 डॉलर का सिक्का मेज पर रखा तो उस के मित्र ने चकित होकर कहा कि उसने कभी 20 डॉलर उधार नहीं दिये थे। फ्रैंकलिन ने उसे याद दिलाया कि अमुक अवसर पर, अमुक परिस्थिति में, उसने 20 डॉलर दिये थे। हाँ दिये तो थे। इसलिए तो मैं लौटाने आया हूँ। लौटाने की बात तो कभी नहीं थी। लौटाने की बात मैं कभी सोच ही नहीं सकता था।

इस सोने के सिक्के को रखो। उसने कहा-किसी दिन कोई तुम्हारे पास आयेगा, जिसे इसकी वैसी ही आवश्यकता होगी जैसी कभी तुम्हें थी, तब उसे दे देना। यदि वह ईमानदार आदमी होगा तो कभी न कभी तुम्हें डॉलर लौटाने आएगा। जब वह आये तो उससे तुम भी यही कहना कि वह उस मोहर को रखे और अपनी ही जैसी अवस्था में जो कोई माँगने आये, तो उसे दे दे। कहा जाता है कि वह 20 डॉलर की मोहर आज भी अमेरिका प्रजातन्त्र में किसी न किसी की आवश्यकता पूरी करती हुई घूम रही है।

शिक्षा-तन, मन, धन से सुपात्र जनों की सहायता करना अपना परम कर्तव्य समझना चाहिए।

-श्री सुभाषचन्द्र गुप्ता

सबसे प्रेम करो और बहुत कम पर भरोसा परन्तु किसी के साथ बुराई न करो।
(शेक्सपियर)

ईश्वर पर विश्वास और नेकी कर

—श्री योगेन्द्र दत्त

एक थे सेठ धनीराम। परन्तु वह सदा से सेठ नहीं थे। उनका नाम धनीराम रखा गया था क्योंकि जब वह पैदा हुए थे तब किसी ने कहा था, “यह पुत्र रत्न है। बड़ा ही होनहार होगा।” तब उसे धनिया पुकारा जाता था।

गरीब माता-पिता की सन्तान। शिक्षा के लिए स्कूल न जा सका। मजदूरी करने लगा। चार आने रोज की मजदूरी मिलती थी। मजदूरी करने से भूख भी बहुत लगती थी। चार आने खाने-पीने में ही व्यय हो जाते। घर आता तो माता-पिता डाँटते और कहते—पैसे लाओ।

किसी दिन मजदूरी का काम न मिलता तो भूखे ही रहना पड़ता। उस दिन भीख माँगनी पड़ जाती ठेकेदार से। एक दिन ठेकेदार ने पूछ लिया, कल की मजदूरी कहाँ गई?”

“कल भूख लगी थी। खर्च हो गए।”

“घर माता-पिता को कुछ नहीं देते?”

“बचते ही नहीं। आज मजदूरी का काम नहीं मिला। इस कारण भूखा हूँ।”

ठेकेदार ने कुछ विचार किया और फिर कहा, “मैं तुम्हें रोज काम दूँगा परन्तु मजदूरी तीन आने दूँगा। खाली नहीं बैठना पड़ेगा। तीन आने में गुजारा करना होगा।” धनीराम तैयार हो गया।

ठेकेदार दयालु व्यक्ति था। उसने लगातार छोटा-मोटा काम दिया। और फिर साल भर के बाद एक दिन उसे समीप बैठाकर कहा, “देखो धनीराम! तुम्हें वार आने की बजाय तीन आने देता रहा हूँ। तुम्हारा एक आना प्रतिदिन का मैं तुम्हारे खाते में जमा करता रहा हूँ। एक साल में तीन सौ आने यानि साढ़े बाईस रुपये तुम्हारे मेरे पास जमा हो गए हैं। बताओ, ये पैसे अभी लोगे या जमा रखूँ?”

धनीराम की आँखें खुल गईं। उसने कभी कल्पना भी नहीं की थी कि उसके पास एक रुपया भी इकट्ठा होगा।

ठेकेदार ने उसके हाथ में चाँदी के रुपये रख दिए। धनीराम उठकर जाने लगा तो ठेकेदार ने पूछा, “इन रुपयों का क्या करोगे?”

धनीराम सोच में पड़ गया। ठेकेदार ने आगे कहा, “मेरी राय मानोगे?” “जी कहिए।”

“ढाई रुपये ले जाओ और अपनी माँ को दे दो। बीस रुपये मेरे पास जमा रहने दो। कुछ और पैसे इकट्ठे हो जाएँ तो मैं तुम्हें सायकिल रिक्शा ले दूँगा। उसमें मजदूरी चार-पाँच रुपये

रोज की मिल जाएगी।”

धनीराम ने रुपये ठेकेदार के पास ही रख दिए। ढाई रुपये उठा लिये।

कुछ ही दिनों बाद ठेकेदार ने अपनी जमानत देकर उसे रिक्शा ले दिया। अब धनीराम को चार-पाँच रुपये प्रतिदिन बचने लगे। वैसे उसका खर्च भी बढ़ गया था। शरीर बढ़ रहा था। भूख लगती थी। परिश्रम भी करना पड़ता था, इस पर भी साल में उसके पास एक हजार रुपए एकत्र हो गए थे। उसने सात सौ रुपये में रिक्शा अपना खरीद लिया था। इससे बचत दुगनी हो गई थी।

उसने एक काम और किया। एक रिक्शा खरीदकर आगे किराये पर चढ़ा दिया। दस रुपये प्रतिदिन किराये के मिलने लगे। फिर उसने एक रिक्शा और खरीद लिया। धीरे-धीरे उसके पास पाँच-छः रिक्शे हो गए। उसने सायकिल मरम्मत की दुकान खोल ली। दो लड़के काम पर रख लिये।

उन्नति करते-करते उसने नई सायकिल बेचने का काम शुरू कर दिया। नई बड़ी दुकान किराये पर ले ली।

अब उसके पास सायकिलों का बड़ा-सा शो-रूम है। बजाज स्कूटर की एजेन्सी के लिए प्रयत्न कर रहा है। एजेन्सी लेने के लिए उसने पाँच लाख जमा कर रखे हैं। बैंक गारन्टी बीस लाख की उसके पास है।

वह रिक्शे किराये पर दिया करता था। रिक्शेवाले उसे सेठ कहकर पुकारते थे। अब वह वास्तव में सेठ बन गया था।

एक दिन मैंने उसकी कहानी सुन पूछा, तुम्हें यह सफलता कैसे मिली? उसने कहा, सबसे बड़ा कारण था वह ठेकेदार जिसने मेरी मजदूरी का एक-एक आना जोड़ना सिखाया। फिर उसने बचत को पूँजी बनाना सिखाया। परिश्रम पूँजी की सहायता से कई गुना आय देने लगी। सबसे बड़ी बात थी, ईश्वर जानता है, जो भी मेरे पास सहायता के लिए आया है, मैंने उसकी सहायता की है। अपनी आय का पच्चीस प्रतिशत इसी काम के लिए सुरक्षित रखता हूँ। कभी धोखा भी खाया है। परन्तु फिर भी कहता हूँ—“धोखा देने से धोखा खाना अच्छा है।” मेरा भगवान पर विश्वास, मेरा सबसे बड़ा सम्बल रहा है। मेरा कोई भी नौकर, कोई भी ग्राहक, कोई भी परिचित मुझसे असन्तुष्ट नहीं गया। ईश्वर पर विश्वास, धर्मानुसार व्यवहार, यही मेरी सफलता का राज है।

सत्य एक कल्पतरु है

सत्य का रास्ता एक होता है—सरल, सीधा और स्पष्ट। उसमें बनावट और दिखावे की गुंजाइश नहीं होती। यही कारण है कि सत्य पर चलने वाला मनुष्य सदा सम्मान पाता है। सत्य की राह पर उसे और भी मित्र मिलते हैं। जैसे-परोपकार, ईमानदारी, दानशीलता, दुःखियों की सेवा की भावना, नम्रता, सहनशीलता। कितने अच्छे हैं ये मित्र, सदा साथ देने वाले!

ये मित्र ऐसे हैं जो सत्य की राह पर चलने वालों पर विपत्ति आने नहीं देते। यदि कारण-वश कठिन समय आ भी जाए तो साथ नहीं छोड़ते, पग-पग पर मार्ग प्रदर्शन करते हैं। सत्य मार्ग पर चलने वालों में इतनी जादू-भरी शक्ति होती है कि वे बुरे मनुष्यों को भी अच्छा बना देते हैं। उनकी वाणी विष को भी अमृत बना देती है।

महात्मा बुद्ध एक जंगल से होकर जा रहे थे। दूर से एक डाकू की आवाज आई, “ठहरो!” वह महात्मा को भी लूटना चाहता था। महात्मा उसकी भावना को समझ गए। वे बोले, “लो मैं तो ठहर गया हूँ, पर तुम कब ठहरोगे? इन्हीं शब्दों ने उसे सत्य की राह पर चलने का रास्ता दिखाया।

अन्धेरे में, असत्य में हम अपना स्वरूप कैसे देख सकते हैं? अपने सत्य स्वरूप को जाने बिना आत्मिक शान्ति प्राप्त करना कठिन है। यह मांग हमारी ईश्वर के बिना कोई भी पूरी नहीं कर सकता, क्योंकि जिसके पास कोई वस्तु होती है, वही तो दूसरों को दे सकता है। सत्य के बिना जीवनोत्थान नहीं हो सकता। “असतो मा सद्गमय” मूल है, इसमें बहुत कुछ विकसित करने की क्षमता है। क्योंकि सत्य पथ पर चलने से हमें इसके और सगे सम्बन्धी भी तो मिलते हैं, जिससे कि सुखकारी कुटुम्ब बन जाता है।

‘सत्य’ तप है, जिसके लिए, पहले मनुष्य को मंजिल तक पहुँचने के लिए अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। इस अद्वितीय खजाने के मालिक सत्यपुरुष होते हैं जिन्हें संत, सुजान, मार्ग-प्रदर्शक, रहबर आदि विभिन्न नामों से सुशोभित किया जाता है। वे अपनी साधना के बल पर ईश्वर प्राप्ति करते हैं।

अन्धेरे में चलने वाला मनुष्य, चाहे कितना भी समझदार हो, कहीं न कहीं ठोकर खाएगा ही। किन्तु सत्य मार्ग की मंजिल चाहे कितनी भी कंटीली क्यों न हो, यह निश्चय, सुखमय और शोभनीय होगी। इससे उसको आत्मिक सम्मान का अनुभव होगा और जीवन उत्साह से परिपूर्ण होगा। वह इस संसार में निर्भय होकर जीएगा। आध्यात्मिक दृष्टि से भी उसकी उन्नति होगी। वह इस लोक में भी सुखी रहेगा और परलोक में भी।

खुशियों का स्रोत: एकाग्रता

योगासन शारीरिक क्षमता को बढ़ाते हैं। ठीक उसी प्रकार एकाग्रता मानसिक शक्ति को बढ़ाती है। दृढ़ मन जीवन की कठिनाइयों या बाधाओं से आसानी से प्रभावित नहीं होता अथवा गड़बड़ाता नहीं। एकाग्रता का अभ्यास बढ़ाने के लिए अच्छा तरीका यही है कि जो कार्य हम करें उसमें अच्छी तरह लीन हो जाएं, चाहे कितनी अड़चन हो, शोर-शराबा हो या सुविधाओं का अभाव हो। उस काम के अलावा सारी दुनिया तुम्हारे लिए समाप्त हो गई है, ऐसा अनुभव करें। उदाहरणार्थ—यदि हम भोजन कर रहे हैं तो हमारा पूरा ध्यान उस भोजन में हो। हम पूर्णतः भोजन पर ध्यान रखें। उसके तत्त्वों से मिलने वाली शक्ति में, उससे प्राप्त होने वाले रस में हमारा मन रमा हो। हमें उस क्रिया से पूरा लाभ उठाना चाहिए। वह तभी संभव होगा जब हम तन, मन व भावना से उस क्रिया से जुड़े हों। यदि हम लिख रहे हों या कुछ पढ़ रहे हों तो पूरी तरह हम उसी में खो जाएं, अन्य चीजों को तथा दूसरी बातों को बिल्कुल भूल जाएं।

- मन को नियन्त्रित करने के लिए केवल रूचिकर चीजों पर ही एकाग्र न हों अपितु अरूचिकर चीजों/कामों में भी एकाग्र होने का अभ्यास करना सीखें।
- एकाग्रता का विकास करने के लिए मोमबत्ती, चन्द्रमा, वृक्ष की हरियाली, नदी के बहते जल, सफेद कागज के चौकोर भाग के बीच काले चवन्नी भर निशान पर त्राटक का 1 मिनट से लेकर 10 मिनट तक का अभ्यास करें। (जिनकी नजर कमजोर है, वे त्राटक न करें।)
- कछुए को देखो। वह अपनी इन्द्रियों को (हाथ-पैर) किस तरह समेट लेता है। फिर निर्भीक हो जाता है। इसी तरह सारी शक्ति समेट कर किसी एक कार्य में लगें। ‘ब्लो पाइप’ से लोहे को काटा जा सकता है। इसी प्रकार मन की एकाग्र शक्ति से विषय की गहराई तक पहुंचा जा सकता है और समस्याओं के हल खोजकल आनंदित हुआ जा सकता है।

धर्म, संस्कृति एवं स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका

कमल ज्योति

डी-796, सरस्वती विहार,
दिल्ली-110034

अपने जीवन की शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक उन्नति के लिए ‘कमल ज्योति’ पत्रिका अवश्य पढ़ें और इष्ट मित्रों को भी पढ़ाएं। सदस्य बनें और बनाएं।

नट्स खाएं, सेहत बनाएं

-करमचंद

हंगरी क्या? हां, तो नट्स खा, सेहत बना। अगली बार सुबह के नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच में जब आपको हल्की-फुल्की भूख लगे तो थोड़े से नट्स हाथ में ले लें। काम करने के दौरान इन्हें चबाते रहें। इससे आप जंक फूड, तले-भुने खाने से तो बचेंगे ही इस सबके अलावा एक नए स्वाद की दुनिया में भी कदम रखेंगे और कह उठेंगे, इसके स्वाद के क्या कहने?

सेहत के लिए फायदेमंद ये कुरकुरे नट्स आपको दोपहर के भोजन तक के लिए पूरी तरह संतुष्ट करते हैं। थोड़े से नट्स खाने से ही आपको आवश्यक पोषक तत्व और कैलोरी मिल जाती है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है। आइये जानें भूख मिटाने के लिए हम कौन से नट्स खा सकते हैं ओर उनमें कौन से पोषक तत्व होते हैं।

बादाम

बादाम को नट्स का राजा कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति न होगी। पौष्टिकता से भरपूर बादाम हमारे शरीर के लिए पॉवर हाउस का काम करते हैं। इसमें कई तरह के एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं।

बादाम में मौजूद बसा से बुरे कॉलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है और अच्छे कॉलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है। बादाम से बालों और त्वचा का सौंदर्यवर्धन होता है। प्रतिदिन तीन या चार बादाम खाने चाहिए। इन्हें पानी में भिगोकर या भीगे बादामों को शहद में पीसकर खाने से इसके तमाम गुणों का फायदा हमारे शरीर को होता है।

अखरोट

अखरोट का आकार मस्तष्क के आकार के जैसा होता है। इसमें ओमेगा-3 फैट्स पर्याप्त मात्रा में होता है बादाम की तरह अखरोट भी हमारे शरीर के बुरे कॉलेस्ट्रॉल को कम करने और अच्छे कॉलेस्ट्रॉल को बढ़ाने की क्षमता रखता है। अखरोट में फाइबर और विटामिन-बी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। यह सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है।

पाइन नट्स

इसे आमतौर पर चिलगोजा कहा जाता है। छोटे-छोटे आकार के पतले से नट्स पाइन ट्री के बीज का वो हिस्सा होते हैं, जो खाने योग्य होता है। यह पिनोलैनिक एसिड का एकमात्र प्राकृतिक स्रोत होते हैं। यह भूख को बढ़ाने में तो सहायक होते ही हैं, साथ ही मोनोसैचुरेटेड फैट्स से भरपूर होते हैं और इनमें हृदय रोगों से बचाव के लिए तमाम जरूरी तत्व मौजूद होते हैं। इसमें विटामिन-सी भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

मूंगफली

हमारे देश में मूंगफली एक ऐसा नट है, जो सस्ता और पौष्टिकता से भरपूर होता है। यह आयरन और कैल्शियम का भंडार होता है। इसके अलावा इसमें फाइबर होता है। यह कैलोरी को बढ़ाता है। डायटिंग पर रहने वालों और कम खाने वालों के लिए यह प्रोटीन का भंडार होता है। जिन लोगों को दूध से एलर्जी होती है उन्हें मूंगफली ज्यादा मात्रा में खाने की सलाह दी जाती है ताकि उनके शरीर में इसके द्वारा प्रोटीन की भरपाई की जा सके। मूंगफली से कई किस्म के व्यंजन तैयार होते हैं, इसका इस्तेमाल चटनी और सब्जी बनाने में भी किया जाता है।

हेजल नट्स

अपने आस-पास की सुपर मार्केट में इसे पैकेटबंद खरीद सकते हैं। इसमें विटामिन-बी भरपूर मात्रा में होता है और यह फोलेट कंटेंट से युक्त होता है। इसमें फॉलिक एसिड भी पाया जाता है।

इसके अलावा इसमें मौजूद मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड हमारे शरीर में कॉलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करता है। आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे मिनेरल इसमें भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

सेहत के लिए फायदेमंद ये कुरकुरे नट्स आपको दोपहर के भोजन तक के लिए पूरी तरह संतुष्ट करते हैं। थोड़े से नट्स खाने से ही आपको आवश्यक पोषक तत्व और कैलोरी मिल जाती है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है।

ईश-कृपा का अधिकारी कौन?

परमेश्वर अपनी कृपा मनुष्य पर करता है, पशु पर नहीं। मनुष्य करता कम है, पाता अधिक है। पशु करता बहुत है, पाता कम है। बैल सारा दिन जुटा रहता है, हल या कोल्हू पर या कुएं पर, ऊँट, गधा दिन-दिन भर भार ढोते हैं, घोड़ा कितनी यात्रा, सवार को उठाता है किन्तु साधारण चारा दाना के सिवाय और कुछ उसे नहीं मिलता।

मनुष्य को प्रभु एक के अनेक कर देता है। इसलिए कि मनुष्य दूसरों पर कृपा करे। दान पुण्य करे। पशु ने पूर्व जन्म में नहीं किया इसलिए विश्वास खो बैठा। अब अधिक उसे नहीं मिलता, न रखने की बुद्धि, न स्थान उसे मिला है। मनुष्य को इससे शिक्षा लेनी चाहिए कि कृपाण रहा तो यही दशा पायेगा।

-वीतराग महात्मा प्रभुआश्रित जी महाराज

शहद-सेहत के लिए बेहद फायदेमंद

- फीडे

शहद में कई यौगिक होते हैं जो एंटीआक्सिडेंट्स के रूप में काम करते हैं, जिनमें से एक पाइनोसम्ब्रिन केवल शहद में पाया जाता है। यद्यपि इन पदार्थों के केवल अवशेष शहद में पाये जाते हैं और इनमें शहद के स्रोत के अनुसार अन्तर हो सकता है, ये आपके सम्पूर्ण पोषण में खासा योगदान करते हैं। शहद नमी को आकर्षित करता है और इसे बनाये रखता है। इसी वजह से शहद क्लींजर, क्रीम, शैम्पू तथा कंडिशनर सहित कई माइश्चराइजिंग उत्पादों में मिलाये जाने के लिए एक स्वाभाविक विकल्प है। शहद दाह-प्रतिरोधक होता है इसलिए संवेदनशील त्वचा के लिये तथा बाल-रक्षा उत्पादों में प्रयोग के लिये भी उपयुक्त है...

शहद प्रकृति का असली स्वीटनर है और इसमें विभिन्न शुगर्स होती हैं, जो मुख्यतः ग्लूकोज तथा फ्रक्टोज हैं और यद्यपि शरीर उन्हें अलग-अलग तरीकों से अवशोषित करता है, ये दोनों ही शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करते हैं। हाल के अध्ययन दर्शाते हैं कि शहद में प्राकृतिक ढंग से पाया जाने वाला शुगर्स का यह अनूठा मिक्चर थकान होने से बचाने और खिलाड़ी का प्रदर्शन बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऊर्जा का एक सघन स्रोत होने के अलावा शहद में विटामिन, खनिज, एंटीआक्सिडेंट्स तथा एमिनो एसिड भी होते हैं। शहद में विटामिन बी-6, थायामिन, रिबोफ्लोविन जैसे विटामिन और पेन्टोथेनिक एसिड भी होते हैं। शहद में कैल्शियम, तांबा, लौह, मैगनीशियम, मैगनीज, फास्फोरस, पोटेशियम, सोडियम तथा जस्ता जैसे आवश्यक खनिज भी पाये जाते हैं। इसके अलावा अलग-अलग तरह के कई एमिनो एसिड्स तथा प्रोटीन के बिल्डिंग ब्लॉक्स की भी शहद में पहचान की गई है।

शहद में कई यौगिक होते हैं जो एंटीआक्सिडेंट्स के रूप में काम करते हैं, जिनमें से एक पाइनोसम्ब्रिन केवल शहद में पाया जाता है।

सौंदर्य उपचार के लिये

शहद नमी को आकर्षित करता है और इसे बनाये रखता है। इसी वजह से शहद क्लींजर, क्रीम, शैम्पू तथा कंडिशनर सहित कई माइश्चराइजिंग उत्पादों में मिलाये जाने के लिये एक स्वाभाविक विकल्प है। शहद दाह-प्रतिरोधक होता है इसलिए संवेदनशील त्वचा के लिये तथा बाल-रक्षा उत्पादों के प्रयोग के लिये भी उपयुक्त है। स्किनकेयर उत्पादों में शहद के प्रयोग की संभावनायें और भी बेहतर नजर आ रही हैं, क्योंकि अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड्स के सृजन के लिये शहद का प्रयोग करने की प्रक्रिया विकसित करने के लिये इस समय अनुसंधान चल रहे हैं।

प्राकृतिक माइश्चराइजर

शहद, वनस्पति तेल तथा नींबू के रस को एक साथ मिला लें और हाथ, कोहनी, एड़ी तथा अन्य खुश्क लगने वाली जगहों

पर मलें। दस मिनट तक लगा रहने दें और फिर पानी से धो लें।

हेयर कंडिशनर

शहद तथा जैतून के तेल को मिला लें और हर बार थोड़ा-थोड़ा लेकर तब तक लगाते रहें जब तक अच्छी तरह से पूरे बालों में न लग जाये। बालों को शॉवर कैप से ढक लें और तीस मिनट के लिये छोड़ दें। फिर शैम्पू से धो लें और सामान्य तरीके से सूखने दें।

प्रभावशाली नेत्र पोषक

कैमोमिल टी को उबलते पानी में भिगो लें और फिर ठंडा होने के लिये एक तरफ रख दें। फूड प्रोसेसर या ब्लेंडर में खीरा, एलोवेरा तथा शहद को एक साथ लें और लो सैटिंग पर ब्लेंड करें। इसमें कैमोमिल टी मिला लें और स्मूथ होने तक ब्लेंड करें। अनामिका अंगुली का प्रयोग करते हुए इसे आराम से आंखों के नीचे लगायें। इस कांच के बर्तन में प्लास्टिक रैप से कवर करके एक सप्ताह तक रेफ्रिजरेटर में स्टोर किया जा सकता है। बिल्कुल ठंडा-ठंडा लगाना सबसे अच्छा है। इससे आंखों के नीचे की सूजन तथा महीन रेखायें कम होती हैं और आंखों को ठंडक तथा ताजगी मिलती है।

फिटनेस के लिए

जब गले को आराम पहुंचाने की बात आती है, तो गायक सदियों से एक चम्मच शहद से अपनी गायकी को मधुर बनाने के लिये जाने जाते रहे हैं। वायरस की वजह से दुखते गले को आराम देने के लिये समय सबसे महत्वपूर्ण उपचार है लेकिन इसकी वजह से होने वाली खराश के लक्षणों को दूर करने के लिए एक चम्मच शहद की ली जा सकती है, जो आपके गले को राहत पहुंचायेगी। खराश दूर करने के लिये जब जरूरत लगे तभी आप एक चम्मच शहद सीधे ले सकते हैं। इसके बीच शहद मिली हुई गर्म-गर्म चाय जैसे तरल पदार्थ लेते रहें। अतिरिक्त विटामिन सी के लिये इसे संतरे, अंगूर या नींबू के रस में मिला कर लें।

प्राकृतिक राहत प्रदाता शहद मात्र मधु होने के अलावा और भी बहुत कुछ है। वैज्ञानिक साहित्य की हाल ही में हुई एक समीक्षा इस बात का खुलासा करती है कि शहद में बहुत ही मामूली मात्रा में एंटीआक्सिडेंट्स और विटामिन, खनिज तथा एमिनो एसिड्स की एक व्यापक रेंज होती है। शहद एक व्यक्ति के उपभोग के लिए अनुशासित सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वों की मात्रा में योगदान देता है। शहद बच्चों, वयस्कों तथा बूढ़ों के लिये एक सुरक्षित तथा सम्पूर्ण आहार है। शहद का प्रयोग दिलिये को मीठा करने के लिये या कटे अंगूरों पर छिड़कने के लिये भी किया जा सकता है। ऊर्जा से भरपूर नाश्ते के लिए कम वसा वाली दही में ताजे फल तथा शहद मिलाइये या अपनी दैनिक कसरत से पहले एक गिलास पानी में शहद घोलकर पीजिये। इसीलिये एक स्वस्थ्य जीवनशैली तथा तुरंत ऊर्जा प्राप्त करने के लिये और शहद के स्वास्थ्यप्रद गुणों का लाभ उठाने के लिये शहद को भरपूर फलों तथा सब्जियों के साथ अपने दैनिक आहार का हिस्सा बनाइये।

शुद्ध स्नान के हैं कई फायदे

—कर्मवीर अनुरागी

चौंकिए नहीं, यह साबुन या शैम्पू का विज्ञापन नहीं। हम आपको किसी विज्ञापन के गुण दोष बताने नहीं जा रहे हैं। हम आपको नहाने की वह विधि बता रहे हैं जिसके लिए आपको न तो 8 से 32 रुपए तक के महंगे, त्वचा की अभा नष्ट करने वाले साबुन की जरूरत है न किसी ब्यूटीपार्लर में जाने की। सौ प्रतिशत शुद्ध स्नान आप अपने घर पर ही कर सकते हैं।

नींबू से स्नान : ताज़गी देने वाला स्नान करना बहुत ही आसान है। घर में उपयोग किये हुए नींबू के छिलकों को नहाने से पूर्व बदन पर लगायें। कुछ देर बाद आप सामान्य जल में एक नींबू का रस मिला कर स्नान कर लें। यह स्नान उन लोगों के लिए बहुत लाभदायक है जिनके पसीने से बदबू आती है और उन्हें दिन में कई बार डिओडरेंट का उपयोग करना पड़ता है या फिर लोगों के पास जाते समय झिझकना पड़ता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि नींबू से स्नान करने से 2 घंटे की डिओडरेंट सुरक्षा की मुफ्त गारंटी मिल जाती है। इससे आप महंगे डिओडरेंट से बचें।

दूध से स्नान : दूध से स्नान सरल और सुलभ है। आइये इस स्नान को करने की विधि बताते हैं। 100 ग्राम दूध को एक बड़ी कटोरी में लें। स्नान करने के पूर्व दूध वाली कटोरी में रूई का बड़ा टुकड़ा डालें। इसे निकाल कर बदन पर लगा कर मलें। थोड़ी देर बाद आप शीतल जल से नहा लें। हो गया दूध से स्नान, न केमिकल का डर, न त्वचा की खुशकी का डर, हो गयी त्वचा खिली-खिली और मुलायम।

मुलतानी मिट्टी से स्नान : अगर हम इसका विज्ञापन कर रहे होते तो हम कह देते सुंदर सलोनी त्वचा का राज है निखरे-निखरे रेशमी बालों का राज। जी हां यह कमाल है मुलतानी मिट्टी का पर यह बात विज्ञापन की नहीं, यह हकीकत है।

मुलतानी मिट्टी से नहाने के तरीके जो बेहद आसान हैं। किसी भी परचून की दुकान से इसे खरीद लें। घर लाकर इसे कूट-पीस कर इसके पाउडर को दूध, दही, गुलाब जल या पानी में मिला कर पैस्ट बना लें। इस पैस्ट को बालों सहित पूरे शरीर पर मलें। थोड़ी देर बाद हल्के गुनगुने पानी से सर्दियों में और ठंडे पानी से गर्मी में स्नान करें। कुछ ही दिनों में आप पायेंगे कि आपका चेहरा खिला-खिला नज़र आ रहा है। यह स्नान आपको ताज़गी तो देगा ही चेहरे पर निखार भी लायेगा, साथ ही आपके बालों को रेशमी और मज़बूत बनायेगा।

नीम से स्नान : यह बात किसी से छुपी नहीं है कि नीम

अनेकों रोगों में औषधि के रूप में प्रयोग की जाती है। चर्म रोगों के लिए नीम रामबाण है। हम आपको सुंदर सलोने चेहरे पर ही नहीं, पूरे बदन को सुंदर बनाने वाले उबटन के विषय में बता रहे हैं। यह उबटन आपको जो ताज़गी और रौनक देगा, वह महंगे से महंगा साबुन भी नहीं दे सकता। नीम की पत्तियों को पीस लें। इसमें दही और बेसन को मिलाकर पैस्ट अच्छी तरह मिला लें। इस पैस्ट से पूरे बदन में उबटन लगायें और थोड़ी देर बाद मल-मल कर स्नान करें। यदि आपको यह सब करने में दिक्कत महसूस हो रही है तो आप नीम की पत्तियों को पानी में उबाल लें और ठंडा होने पर स्नान करें। यह स्नान प्राकृतिक कीटनाशक रोगों को दूर करने वाला, नई ताज़गी और चमक प्रदान करने वाला है। इस प्रकार के स्नान तमाम रोगों से रक्षा करते हुए घर के बजट को मुट्ठी में रखने में, अपनी छोटी ही सही, पर अहम् भूमिका निभाते हैं। फिर जब सवाल ताज़गी, सुन्दरता और स्वास्थ्य का हो तो फिर ये सब महंगी चीजें क्यों? सस्ती, सुलभ और हानिरहित स्नान की विधि क्यों न अपनायी जाये।

ईर्ष्यालु

1. ईर्ष्या वह करता है जो बड़ा बनने के कार्य तो नहीं करता, पर बड़ा बनने की चाह रखता है। ईर्ष्या अपने से बराबर वाले, या अपने से छोटे, किसी से होती है—चाहे वह विद्या में छोटा हो, या धन में, या बल बुद्धि में, या खानदान में, या आयु में। जिसे बड़ा कहलाने की चाह न होगी—वह ईर्ष्या के रोग से मुक्त रहेगा।
2. ईर्ष्यालु मनुष्य का प्रेम बनावटी होगा, या स्वार्थ से होगा। सच्चा हार्दिक प्रेम नहीं हो सकता।
3. जब कोई किसी की निन्दा से प्रसन्न होता है, तो समझो उसके अन्दर ईर्ष्या का बीज मौजूद है।

पाठकों से निवेदन

यदि आपका 'कमल ज्योति' हेतु शुल्क अभी तक जमा नहीं हुआ है या समाप्त हो गया है तो कृपया अपना शुल्क आजीवन 1100/- रुपये की दर से 'कमल ज्योति' के नाम मनिआर्डर/क्रास चैक से कार्यालय, डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 के पते पर शीघ्र भेजें ताकि पत्रिका आपको लगातार मिलती रहे। अपना नाम, निवास का पूरा पता, कोड नम्बर, फ़ोन तथा मोबाईल नम्बर आदि सुन्दर व साफ़ शब्दों में लिखने का कष्ट करें। धन्यवाद!

—प्रबन्धक

प्रेषक

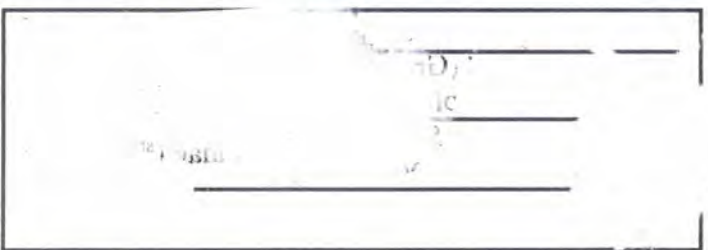
Date of Publication: 25 Dec. 2015

कमल ज्योति

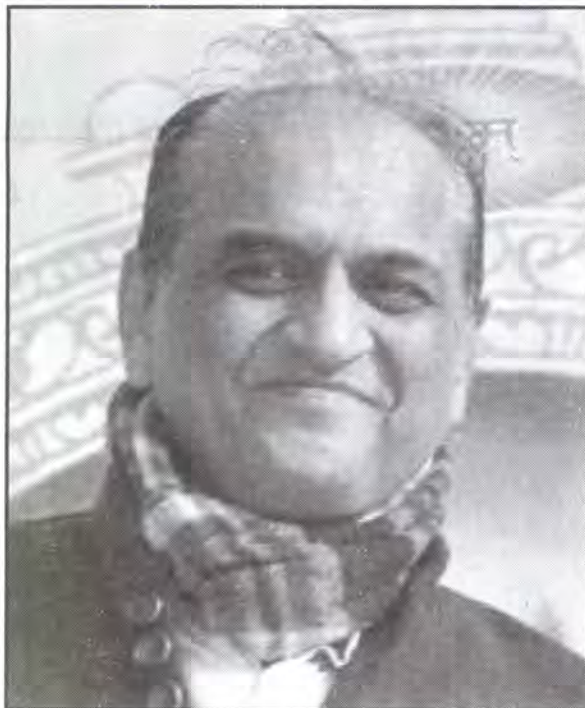
जनवरी 2016 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780



केन्द्रीय सभा के महामन्त्री एवम् कमल ज्योति मासिक पत्रिका के सहयोगी सम्पादक श्री राजीव आर्य का निधन



आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली राज्य के महामन्त्री, दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के विशिष्ट सदस्य, अखिल भारतीय दयानन्द सेवाश्रम संघ के कोषाध्यक्ष, रघुमल आर्य कन्या सी. सैक्टर-स्कूल के चेयरमैन, आर्य साहित्य प्रचार ट्रस्ट के मन्त्री श्री राजीव आर्य का निधन दिनांक 13.12.2015 को रोड ऐक्सीडेंट में निधन हो गया। आप सदैव आर्य समाज के कार्यों में बढ़-चढ़कर, तन, मन, धन से सहयोग प्रदान करने में अग्रणी भूमिका निभाई और आपका पूरा परिवार सदैव ही आर्य समाज की सेवा के क्षेत्र में तत्पर रहा है। उनके निधन के इस दुःखद समाचार से "कमल ज्योति परिवार" की ओर से परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है कि उनकी आत्मा को शांति एवं सद्गति प्रदान करते हुए उनके सभी पारिवारिक जनों को इस महान कष्ट को सहने की शक्ति प्रदान करें। इसके साथ ही हम सबकी उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि उनके द्वारा बताए मार्ग पर चलकर समाज सेवा के कार्यों को आगे बढ़ाने का सदैव प्रदान करते रहे।

- अतुल आर्य

“कमल ज्योति परिवार” की ओर से विनम्र श्रद्धांजलि

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक एल.आर. आहूजा, चलभाष : 9810454677 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करौलवाग, नई दिल्ली-5, दूरभाष : 41548504 मो. 9810580474 से मुद्रित। कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित