

Date of Publication: 25 Oct. 2019

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-11-12, अंक-09-10, अक्टूबर-दिसम्बर 2019 विक्रमी संवत् 2075-2076 सृष्टि संवत् 1960853113, सहयोग राशि: रोज एक नेक काम अवश्य करें।

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

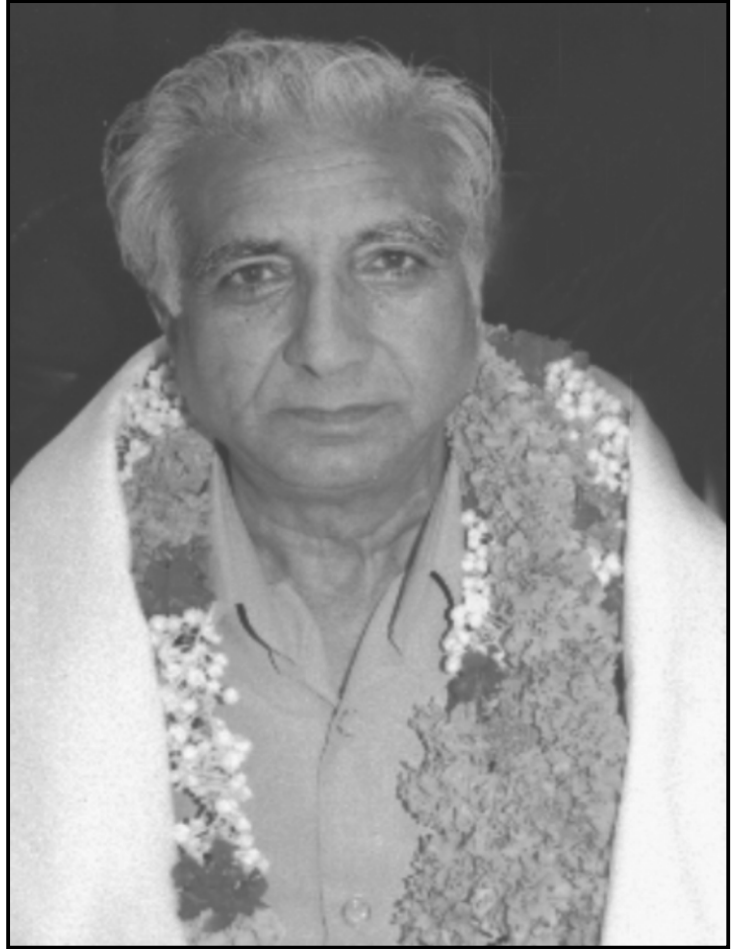
सम्पादक

आचार्य शिव नारायण शास्त्री

चलभाष : 9718194653

दूरभाष : 011-27017780

सातवीं वार्षिकी



श्री भजन प्रकाश आर्य

जन्म: 7.9.1936, देहावसान: 20.10.2012

सौम्य एवं भव्य आकृति, सादी वेषभूषा, मुखमण्डल पर खेलती मुस्कान, विनोदी स्वभाव, चुम्बकीय व्यक्तित्व, बोलचाल और व्यवहार में आत्मीयता, आतिथ्य में सदा तत्पर, कर्तव्य पालन में हमेशा सजग-ऐसे थे, हमारे सर्वप्रिय बन्धु श्री भजन प्रकाश आर्य।

कमल ज्योति, अक्टूबर-दिसम्बर 2019

जैसी होगी दृष्टि वैसी होगी सृष्टि

- आचार्य महाश्रमण

एक राजा था, बहुत प्रभावशाली, बुद्धि और वैभव से सम्पन्न। आस-पास के राजा भी समय-समय पर उससे परामर्श लिया करते थे। एक दिन राजा अपनी शैया पर लेटे-लेटे सोचने लगा, मैं कितना भाग्यशाली हूँ। कितना विशाल है मेरा परिवार, कितना समृद्ध है मेरा अंतःपुर, कितनी मजबूत है मेरी सेना, कितना बड़ा है मेरा राजकोष। मेरे राजनिवास की शोभा को देखकर अप्सराएं भी ईर्ष्या करती होंगी। मेरा हर वचन आदेश होता है।

राजा कवि हृदय था और संस्कृत का विद्वान् था। अपने भावों को उसने शब्दों में पिरोना शुरू किया। तीन चरण बन गए, चौथी लाइन पूरी नहीं हो रही थी। राजा बार-बार गुनगुना रहा था।

चेतोहराः युवतयः स्वजनाऽनुकूलाः

सद्धान्धवाः प्रणयगर्भरिश्चभृत्या

गर्जन्ति दन्तिनिवहास्विरलास्तुरंगाः

मेरी चित्ताकर्षक रानियां हैं, अनुकूल स्वजन वर्ग है, श्रेष्ठ कुटुंबी जन हैं। कर्मकार विनम्र और आज्ञापालक हैं, हाथी, घोड़ों के रूप में विशाल सेना है....। लेकिन बार-बार गुनगुनाने पर भी चौथा-चरण बन नहीं रहा था। संयोग की बात है कि उसी रात एक चोर राजमहल में चोरी करने के लिए आया था। मौका पाकर वह राजा के शयनकक्ष में घुस गया और पलंग के नीचे दुबक कर बैठ गया। चोर भी संस्कृत भाषा का विज्ञ और आशु कवि था। समस्यापूर्ति का उसे अभ्यास था।

राजा द्वारा गुनगुनाए जाते श्लोक के तीन चरण चोर ने सुन लिए। राजा के दिमाग में चौथी लाइन नहीं बन रही है, यह भी वह जान गया। लेकिन तीन लाइनें सुन कर उस चोर का कवि मन भी उसे पूरा करने के लिए मचलने लगा। वह भूल गया कि वह चोर है और राजा के कक्ष में चोरी करने घुसा है। अगली बार राजा ने जैसे ही वे तीन लाइनें पूरी की, चोर के मुंह से चौथी लाइन निकल पड़ी,

सम्मीलने नयनयोर्नहि किञ्चिदस्ति॥

राज्य, वैभव आदि सब तभी तक है, जब तक आंख खुली है। आंख बंद होने के बाद कुछ नहीं है। अतः किस पर गर्व कर रहे हो? चोर की इस एक पंक्ति ने राजा की आंखें खोल दी। उसे सम्यक् दृष्टि मिल गई। वह चारों ओर

विस्फारित नेत्रों से देखने लगा-ऐसी ज्ञान की बात किसने कही? कैसे कही? उसने आवाज दी, पलंग के नीचे जो भी है, वह मेरे सामने उपस्थित हो। चोर सामने आकर खड़ा हुआ। फिर हाथ जोड़ कर राजा से बोला, हे राजन! मैं आया तो चोरी करने था, पर आप के द्वारा पढ़ा जा रहा श्लोक सुनकर यह भूल गया कि मैं चोर हूँ। मेरा काव्य प्रेम उमड़ पड़ा और मैं चौथे चरण की पूर्ति करने का दुस्साहस कर बैठा। हे राजन्! मैं अपराधी हूँ। मुझे क्षमा कर दें।

राजा ने कहा, तुम अपने जीवन में चाहे जो कुछ भी करते हो, इस क्षण तो तुम मेरे गुरु हो। तुमने मुझे जीवन के यथार्थ का परिचय कराया है। आंख बंद होने के बाद कुछ भी नहीं रहता-यह कह कर तुमने मेरा सत्य से साक्षात्कार करवा दिया। तुम मुझसे जो चाहो मांग सकते हो। राजा ने आगे कहा, आज मेरे ज्ञान की आंखें खुल गईं। इसलिए शुभस्य शीघ्रम्-इस सूक्त को आत्मघात करते हुए मैं शीघ्र ही संन्यास लेना चाहता हूँ। राज्य अब तृण के समान प्रतीत हो रहा है। तुम यदि मेरा राज्य चाहो तो मैं उसे सहर्ष देने के लिए तैयार हूँ। चोर बोला, राजन! आपको जैसे इस वाक्य से बोध पाठ मिला है, वैसे ही मेरा मन भी बदल गया है। मैं भी संन्यास स्वीकार करना चाहता हूँ। राजा और चोर दोनों संन्यासी बन गए। एक ही पंक्ति ने दोनों को स्पंदित कर दिया। यह है सम्यक् दृष्टि का परिणाम। जब तक राजा की दृष्टि सम्यक् नहीं थी, वह धन-वैभव, भोग रहा था। ज्यों ही आंखों से रंगीन चश्मा उतरा, दृष्टि सम्यक् बनी कि पदार्थ पदार्थ हो गया और आत्मा आत्मा।

-आभार-नव भारत टाइम्स, दिनांक 28.03.2012

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।

शाक-सब्जियों द्वारा रोग उपचार

—सुभाषचन्द्र गुप्ता

मूली

मुख्यगुण—मूली में विटामिन 'ए' व 'बी' के साथ विटामिन 'सी' अधिक मात्रा में होता है। मूली कफ-निस्सारक एवं शोधक है। प्रकृति-गर्म, तर व ठंडी। सावधानी-मूली रात में नहीं खाएं। मूली के साथ मूली के पत्ते अवश्य खाएं। मूली का प्रयोग दही के साथ न करें।

रोग

अम्लपित्त— (1) मूली शक्कर मिलाकर खाएं या मूली के रस में चीनी मिलाकर पिएं। (2) मूली का रस (120 ग्राम) व पालक का रस (120 ग्राम)—दोनों को मिलाकर, दिन में तीन बार लेवें। एसिडिटी ठीक होगी।

कफ—मूली के पत्तों की भुजी या साग कफ को कम करता है।

साइनस, आधासीसी—साइन्स तथा बन्द नाक को खोलने तथा आधाशीशी का दर्द दूर करने में मूली रामबाण है।

पेट दर्द—मूली का रस (एक कप)+ नमक+काली मिर्च—इसको पिलाने से पेट-दर्द ठीक होता है।

हिचकी—मूली के चार पत्ते खाने से हिचकी बन्द होती है। गले के घाव— मूली का रस+पानी (दोनों समान मात्रा में)+ नमक—इससे गरारे करने से आराम होता है।

स्वर भंग—आधा चम्मच मूली के बीजों को पीस लें। उनको गर्म जल से निगल जायें गला खुल जाएगा।

दाद—मूली के बीज, नींबू के रस में पीसकर, गर्म करके दाद वाले स्थान पर लगाएं। पहले दिन दर्द होगा। अगले कम होगा। ठीक होने पर नहीं होगा।

पीलिया—(1) मूली के पत्तों का रस (125 ग्राम)+चीनी या शक्कर (30 ग्राम)—दोनों मिलाकर छानकर प्रातः पिएं। पीलिया 5-7 दिन में ठीक हो जाएगा। खटाई से परहेज करें। (2) एक कच्ची मूली नित्य प्रातः उठते ही खाते रहने से भी पीलिया कूछ ही दिनों में मिट जाता है।

कब्ज, गैस, अरूचि—भोजन के साथ मूली पर नमक, काली मिर्च डालकर, नित्य खाएं। लाभ होगा। मूली की चटनी, आचार व सब्जी भी लाभदायक है।

डायबिटीज—मूली खाएं या इसका रस पिएं। लाभ होगा। मूली का रस (आधा गिलास) पिलाएं। इससे पेशाब के समय होने वाला जलन व दर्द मिटते हैं।

मूत्राशय की पथरी—(1) मूली का रस (20 ग्राम)—हर चार घंटे, दिन में 3 बार नित्य पिएं और मूली के पत्ते चबा-चबाकर खाएं। इससे पथरी चूर-चूर होकर पेशाब के

साथ निकल जाएगी। इसका सेवन 2-3 मास तक करें। (2) मूली के बीज (35 ग्राम) + पानी (आधा किलो) उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तब छानकर पी जाएं। कुछ दिनों के प्रयोग से पथरी गल-गल कर मिल जाती हैं।

पित्ताशय की पथरी—मूली का रस प्रतिदिन पीते रहने से पित्ताशय की पथरी बनना बंद हो जाती है।

बथुआ

मुख्य गुण—कफ निस्सारक, मूत्रल, त्रिदाषशामक, रूचिकारक, हल्का ज्वरघन, बल्य, पाचक, जठराग्नि प्रदीपक, शक्रवर्धक है। आमाशय को बल देता तथा गर्मी से बढ़े हुए यकृत को ठीक करता है। प्रकृति: तर और ठंडा। पौष्टि तत्त्व—लोहा, पारा, सोना, क्षार, रोग-सेवन विधि।

जुकाम—इसकी रोटी बनाकर खाने से जुकाम ठीक होता है।

सूजन—बथुआ के पत्तों के साथ सोंठ मिलाकर, पीसकर लेप करने से सूजन मिट जाती है।

चर्म रोग—बथुआ के पत्ते और बीज दोनों को महीन पीसकर लेप करने से सब प्रकार के चर्म रोग दूर होते हैं।

उदर रोग (अजीर्ण, गैस, कृमि आदि)— बथुआ के बीजों का महीन चूर्ण पानी के साथ लेने से उदर रोग नष्ट होते हैं।

शलगम

मधुमेह—शलगम की सब्जी नित्य खाना लाभप्रभ है।

गला—(1) शलगम का साग लाभदायक है (2) शलगम को पानी में उबालकर, छानकर, शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

बिवाईयां—शलगम के पानी में उबालकर, उस पानी में रात को बिवाईयां धोएं। फिर उन पर शलगम रगड़कर कपड़ा लपेट दें बिवाईयां ठीक हो जाएंगी।

मसूड़े और दांत—इनके रोग मिटाने के लिए कच्चे शलगम चबा-चबाकर खाएं।

पेशाब रूक-रूक कर आना— एक मूली और शलगम कच्चे ही काटकर खाएं।

दमा—शलगम, बंदगोभी, गाजर और सेम-चारों का रस (बराबर मात्रा में) मिलाकर सुबह-शाम दो सप्ताह तक पीने से लाभ होता है।

खांसी—शलगम को पानी में उबालकर, उस पानी को छानकर, उसमें शक्कर मिलाकर पीने से खांसी में लाभ होता है।

चुकन्दर

मुख्यगुण- शोधक एवं रक्तवर्धक है, स्त्रियों का दूध बढ़ाता है पित्त-शामक है। जोड़ों का दर्द मिटाता है। मस्तिष्क को ताजगी देता है। यकृत को बल देता है। कब्ज दूर करता है। आंतों और रक्त नलिकाओं को शक्ति देता है। रक्त संचार को सुधारता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करता है खून के थक्को को मिटाता है। रक्त को शीतलता प्रदान करता है। कैंसर-निवारक है। चुकन्दर में 'ब्रेटिन' नामक तत्त्व जठर और आंतों को स्वच्छ रखने में सहायक है।

रोग सेवन विधि- मासिक धर्म, श्वेत प्रदर, जननांगों के रोग- गाजर का रस (पौन गिलास)+ चुकंदर का रस (एक चौथाई गिलास)-दोनों मिलाकर प्रतिदिन दो बार पिएं। इससे रक्तस्राव सामान्य हो जाता है तथा अनियमित क्रम (साइकल) नियमित होता है। स्त्रियों के अन्य रोग भी मिटते हैं।

कब्ज- इसका रस पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

जोड़ों का दर्द- चुकन्दर खाने से जोड़ों का दर्द मिटता है।

रक्ताल्पता- चुकन्दर में लोहा भी होता है। इसलिए

चुकन्दर और सेब के रसों से बना लोहा-प्रधान पेय अनीमिक (जिनमें खून की कमी हो) व्यक्तियों के लिए बहुत पुष्टिकारक है।

वजन- जो लोग (पतले) हैं, उनका वजन बढ़ाता है।

बाल गिरना- चुकन्दर के पत्ते, मेंहदी के साथ पीसकर सिर पर लेप करने से बाल गिरना बंद हो जाते हैं। बाल तेजी से उगते और बढ़ते हैं।

कैंसर- फ्रांस, जर्मन, हंगेरी आदि अनेक देशों में कैंसर के रोग चुकन्दर के रस से ठीक हुए हैं।

फरास, रूसी- चुकंदर के पत्ते पानी में उबालकर, उनसे सिर धोने पर फरास मिटती है और जुएं मरती है।

बलगम- चुकंदर बलगम निकालकर श्वास-नली को साफ करता है।

गुर्दे की सूजन, गुर्दे के रोग- चुकंदर का रस पिएं या चुकंदर का सूप लें। (चुकंदर को पानी में उबाल कर सूप बनता है)-यह रस का सूप (30 ग्राम) दिन में चार बार कुछ सप्ताह लें। इससे पथरी गलकर निकल जाती है। गुर्दे की सूजन मिटती है। पेशाब ज्यादा आता है। गुर्दे के रोग ठीक होते हैं।

-आभार अध्यात्म पथ, दिसम्बर 2011

परमेश्वर की स्तुति का पार पाना असम्भव

तुंजेतुंजे य उत्तरे स्तोमा इन्द्रस्य वज्रिणः। न विन्धे अस्य सुष्टुतिम्॥

- ऋ 1.7.7, अथर्व 20.70.13

ऋषिः-मधुच्छन्दाः॥ देवता-इन्द्रः॥ छन्दः-गायत्री॥

शब्दार्थ- तुंजे तुंजे=एक-एक दान पर मैं वज्रिणः इन्द्रस्य=पापवर्जक इन्द्र की ये उत्तरे स्तोमाः=अधिक-अधिक स्तुति करता जाता हूँ, उन सबसे भी अस्य सु स्तुतिम्=उसकी स्तुति का पार न विन्धे=नहीं पाता हूँ।

विनय- भगवान् ने मुझपर कितनी कृपा की है, इसका मैं वर्णन नहीं कर सकता। मेरे कल्याण के लिए जब जिस वस्तु की आवश्यकता हुई, तभी वह वस्तु कहीं से आ मिली। वह कल्याणस्वरूपिणी माता पुत्र की एक-एक आवश्यकता को पूर्ण रूप से जानती हुई चिन्ता-पूर्वक देती जाती है। ओह, उसकी करुणा अपार है! भगवान् के इस जगत् में रहनेवाले बहुत-से मनुष्य न जाने क्यों सन्तोष का परित्याग किये रहते हैं और घबराते हैं। वे या तो प्रत्येक प्राणी को दी गई भगवान् की स्वाभाविक देन का मूल्य नहीं समझते या वे अकृतज्ञ हैं। पहली बात ही ठीक समझी जा सकती है, पर मैं तो यही कहूँगा और बिना थके कहता जाऊँगा कि पाप से हटानेवाले उस परमैश्वर्ययुक्त इन्द्र भगवान् ने मुझे निहाल कर दिया है, मुझे पाप और दुःख के गर्त से उबारा है। एक के पश्चात् एक ऐसा आन्तरिक सुख मिलता गया है कि मैं उसका वर्णन नहीं कर सकता। जब-जब उसकी ये देन याद आती हैं तो आनन्दाश्रुओं से मैं गद्गद हो जाता हूँ और मेरे मुख से कृतज्ञता-भरी वाणी से उसके गुणों के गान निकलने लगते हैं, उसके स्तोत्र गाता जाता हूँ, परन्तु तृप्ति नहीं होती। ओह, यह अपूर्ण वाणी हृदय के अनुभूत भाव को पूर्णतया कहाँ प्रकट कर सकती है! फिर भी मैं पूर्णता की आशा में बार-बार गाता जाता हूँ-गाता जाता हूँ, परन्तु स्तुति कभी पूरी नहीं होती। यह कभी अनुभव नहीं हो पाता कि उसकी जी-भरके स्तुति हो गई।

तुलसी घर का डाक्टर

—डॉ. विनोद गुप्ता

भारतीय धर्म और संस्कृति में तुलसी का एक विशिष्ट स्थान है। इसका धार्मिक महत्व तो है ही, औषधीय रूप में भी इसका इस्तेमाल सदियों से होता आया है। आयुर्वेद में तो इसके औषधीय गुणों और महत्ता है ही, अब आधुनिक चिकित्सा विज्ञानी भी इसका लोहा मानने लगे हैं।

सर्दी, खांसी और जुकाम में तुलसी बड़ी गुणकारी है। इसकी कुछ पत्तियां रोजाना चबाने से खांसी से राहत मिलती है। अड़ूसे के पत्ते के रस में तुलसी के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन करने से पुरानी खांसी दूर होती है। तुलसी कफनाशक भी है। शहद, कपूर और तुलसी के पत्ते समान मात्रा में मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

पेट संबंधी तमाम रोगों से निजात दिलाती है तुलसी। गैस बनना, आफरा आना, कब्ज होना आदि शिकायतें होने पर गुनगुने पानी में तुलसी के पत्ते पीने से लाभ होता है। यह कब्ज को दूर करती है। यदि अतिसार या दस्त की शिकायत हो तो जायफल के पत्तों के साथ तुलसी का सेवन करें।

तुलसी पौरुष शक्तिवर्द्धक है। इसके सेवन से बल एवं वीर्य में वृद्धि होती है। यह नपुंसकता भी दूर करती है।

मूत्र संबंधी रोगों से निजात पाने के लिए तुलसी के बीजों को पीस लें तथा दूध में मिश्री डालकर औटाएं। आधा औटाने के बाद इसका सेवन करें।

एक कप चाय में कुछ पत्तियां तुलसी को उबालकर पीने से मलेरिया तथा डेंगू की बीमारी से आप कोसों दूर रह सकते हैं। मलेरिया बुखार में तुलसी के पत्तों के रस में शहद एवं कालीमिर्च पीने से बुखार दूर होता है।

बुखार आने पर तुलसी का काढा बनाकर लेने से लाभ होता है। मलेरिया से बचाव के लिए तुलसी के पत्ते, कटंज की गिरी एवं कालीमिर्च को मिलाकर उसे कूट पीस लें और छोटी-छोटी गोलियां बना लें। दिन में तीन बार एक-एक गोली दूध के साथ लें।

चर्मरोगों में भी तुलसी लाभदायक है। दाद होने पर तुलसी के पत्तों में थोड़ी सी लाल मिट्टी डालकर पीस लें तथा रोजाना दाद पर लगाएं। कुछ ही दिनों में दाद जड़ से गायब हो जाएगा। एलर्जी के चकते खुजली होने पर माजू की गिरी के साथ तुलसी के पत्तों का सेवन करने से लाभ होता है। दाद, खाज और

खुजली से निजात पाने के लिए प्रभावित भाग पर तुलसी के पत्तों के रगड़ने से राहत मिलती हैं।

शरीर का कोई अंग आग से जल जाए तो नारियल के तेल में तुलसी का रस मिलाकर लगाएं। इससे जलन दूर होती है। नाक के भीतर कोई जख्म या फुंसी होने पर तुलसी के सूखे पत्तों को मसलकर सूंघने से लाभ होता है।

तुलसी में दर्द निवारक गुण है। इसकी पत्तियों के रस का बदन पर लेप करने से बदन दर्द से राहत मिलती है। यदि आंखों में दर्द, सूजन हो तो इसकी पत्तियों का काढा बनाकर इसमें एक चुटकी पीसी हुई गुलाबी फिटकरी मिलाकर रूई के फाए में भिगोकर आंख पर रखें।

सिरदर्द होने पर तुलसी के पत्तियों में थोड़ा सा कपूर मिलाकर लगाने से लाभ होता है। दांत का दर्द सताए तो तुलसी की पत्तियों के रस में पीसी हुई कालीमिर्च मिलाकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें तथा दांत के नीचे रखें। थोड़ी देर में दर्द गायब हो जाएगा। यदि गला दुखता हो तो तुलसी के रस में थोड़ा शहद मिलाकर चाटने से लाभ होता है। सर्दियों में कान दर्द होने पर तुलसी की पत्तियों का दो बूंद रस कान में डालने से राहत मिलती है।

तुलसी सौंदर्यव भी है। चेहरे पर व्याप्त अनावश्यक दाग धब्बे दूर करने के लिए तुलसी के रस में सममात्रा में नीबू का रस मिलाकर लगाएं। यदि चेचक के दाग हैं तो तुलसी की पत्तियों में थोड़ी सी आजवाइन मिलाकर पीस कर लेप करें यदि होंठ फट गए हों तो गुलाब जल में तुलसी की पत्तियों का रस मिलाकर लगाएं।

चक्कर आने पर तुलसी के रस में शहद मिलाकर लेने से लाभ होता है। लू से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय तुलसी के रस का शर्बत पीकर निकलना चाहिए। मूर्च्छा आने पर रोगी की नाक में नमक मिला तुलसी का रस दो तीन बूंद टपकाने से वह दूर होती है।

यदि प्लेग फैलने की आशंका हो तो कालीमिर्च और मिश्री के साथ तुलसी के पत्तों को चबाने से रोग के चपेट में आने से बचा जा सकता है। बिच्छु के डंक मारने पर प्रभावित स्थान पर तुलसी के पत्ते की पीसकर लगाने से लाभ मिलता है। आधुनिक शोध से पता चलता है कि रोजाना तुलसी की कुछ पत्तियां चबाने से याददाश्त बढ़ती है।

—आभार पवमान मई—2012

दान का फल

—श्री सुधांशु जी महाराज

हमारे देश में राजा भोज हुए हैं। उनके दरबार में कालिदास, माघ जैसे चौदह रत्न थे। उनमें से एक सुकुमार कवि थे। उन्होंने एक बार देखा कि एक दुबला-पतला आदमी सड़क पर जा रहा था। धूप तेज है, नंगे पैर होने से पैरों में छाले पड़ गये हैं। पथरीले रास्ते के कारण भी उसके पैर के छालों में दर्द हो रहा था। वह लड़खड़ाता चला जा रहा था। कवि को दया आ गई। उन्होंने अपने जूते उतारे और उसकी ओर बढ़ा दिये और कहा—भाई यह दान देने की वस्तु तो नहीं, किन्तु इस समय तुम्हें यही दी जानी चाहिए। अतः इसे एक भाई का दिया हुआ सहयोग ही समझना।

उसे जूते देकर सुकुमार कवि चल दिये। कवि चल तो दिये किन्तु थोड़ी दूर चलकर उनके पैरों में भी छाले पड़ गये, दर्द होने लगा। उन्हें लगा दान देने का फल यह दर्द के रूप में मिला, किन्तु फिर मन ने कहा—नहीं, अगर तुम्हारे जीवन में धर्म है, तो जहां भी तुम्हें दया का मौका मिले पीछे नहीं हटना चाहिए। इतनी देर में राजा का महावत हाथी को बाग में से लेकर आ रहा था। महावत ने कवि को देखकर कहा—महल की ओर जा रहे हो तो हाथी पर बैठ जाओ। पूछा—जूतों का क्या हुआ?

कवि ने कहा—चले गये। सोने की नक्काशीदार तारों से सजे हाथी पर बैठे कवि राजमहल के पास पहुंचे तो राजा भोज ने देखा कि मेरे बैठने के हाथी पर कवि महोदय बैठे हुए आ रहे हैं। व्यंग्य से पूछा—यह हाथी कहां मिल गया? पैसे खर्च किये या खरीदकर लाये? कवि ने संस्कृत में श्लोक पढ़ा :

उपानहं मयादत्त जीवनं कर्णविवर्जितम्।

तत् पुण्येन गजारोहो न दतंवेहितद्गतम्॥

एक फटा-पुराना जूता दान करके आया।

उसके पुण्य के बदले में यह हाथी मिला।

रास्ते में हाथी पर बैठकर आया हूं। हे राजन् आज बात समझ में आई है कि इंसान जो कुछ देता है उसके बदले में बहुत कुछ पाया करता है और कुछ नहीं देता तो वह उसके हाथ से निकल

जाया करती है। आज जूते दिये तो हाथी मिला। यदि जीवन में और कुछ देता तो न जाने क्या मिल जाता।

राजा भोज हंसते हुए बोले—जब जूते दान करने के बदले में भगवान् ने तुम्हें हाथी की सवारी दे दी है तो राजा भोज भी ऐसा ही है। अब मेरी ओर से यह हाथी तुम्हारा ही हो गया। अब तुम यह हाथी संभालो। यह मत समझना कि मैंने दान किया। यह भी तुम्हारा पुण्य या भगवान् ही मेरे अंदर से बुलवा रहे होंगे कि यह हाथी इसे दे दिया जाये।

सुकुमार कवि भावुक होकर सोचने लगे कि हे गरीब! तेरी दुआ इतनी मजबूत है। जूता पहनते ही इतना बड़ा आशीर्वाद दे दिया। ज़मीन पर चलने वाले को इतना बड़ा हाथी मिल गया। हे भगवान्! तू हाथी दे या न दे, पर अपने प्यार का अधिकारी सदा बनाकर रखना। तेरे चरणों से मेरा ध्यान कभी न हटे, यही मांगना चाहिए।

भक्ति और धर्म को जीवन का उच्चतम मूल्य मानना चाहिए। अपने जीवन का प्रत्येक क्षण धर्ममय बनायें। जिस मनुष्य के जीवन में धर्म नहीं है, उसका जीवन जीवन नहीं है वस्तुतः मृत्यु है। अहंकार और राग-द्वेष, का त्याग, आत्मानुभूति, प्राणिमात्र के प्रति प्रेम, आत्मभाव के साथ मानव मात्र की निस्वार्थ सेवा यही सच्चे धर्म का सार है। सच्ची दीवाली का यही सच्चा प्रकाश है। मन से ही मानव की पहचान होती है, इसलिए हमें अपने तन और वस्त्रों को शुद्ध करने से अधिक महत्व अपने मन को शुद्ध करने पर देना चाहिए और मन शुद्ध होता है नियम से, प्रभु का ध्यान करने से, ईश्वर से प्रेम करने से। सुंदरकांड में भगवान राम ने स्वयं कहा है—

निर्मल मन जन सो मोहि पावा।

मोहि कपट छल छिद्र न भावा॥

प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन कुछ समय एकांत में अवश्य बिताना चाहिए। एकांत का अर्थ है एक अंत अर्थात् अंत में एक का रह जाना।

माँ, भारतमाता और जगन्माता

मनुष्य जब जन्म ग्रहण करने की अवस्था में होता है तो उसके पार्थिव शरीर को जन्म देनेवाली माता स्वतः अपने रक्त से ही उसका भरण-पोषण करती है। बाद में जब मनुष्य जन्म लेता है तो वह जन्मदात्री अपने दूध के द्वारा उसका पोषण करती है और फिर जबतक जीवित रहती है, अपने प्रेम से पुत्र का परिपोषण करती है। लेकिन आधुनिक जीवन-प्रवाह में बहने वालों में अपनी जन्मदात्री माँ के प्रति अनादर बढ़ता जा रहा है। जिस प्रकार हम जन्मदात्री को भूल गये, वैसे ही सम्पूर्ण राष्ट्रको जन्म देनेवाली मातृभूमि को भी भूल गए। इन दो माताओं के विस्मरण के बाद यह कैसे सम्भव है कि हम सर्व-सृष्टि को जन्म देनेवाली अखण्ड मण्डलाकार जगन्माता का स्मरण कर सकें। आज धर्म रूचिकर नहीं। धर्मका नाम लिया कि जगन्माता का स्मरण होता ही है और उसके साथ उसकी पूजा आती ही है। शिव के साथ शक्ति की पूजा स्वाभाविक ही जुड़ी है। वह 'शिव-शक्तिरूप' है। हम सबको भी जगन्माता के इसी तेजोमय स्वरूप का विचार करना चाहिए। माँ, भारतमाता और जगन्माता—यही हमारे जीवन के विकास का पवित्र सूत्र है।

— माधवराव सदाशिवराव गोलवलकर

आंवला का औषधीय प्रयोग

—डॉ. विनोद गुप्ता

आंवला विटामिन-सी का राजा है। यह वही आंवला है, जिसका प्रयोग करने के बाद च्यवन ऋषि में यौवनावस्था की शक्ति आ गयी थी।

आंवले में एक ऐसा रसायन होता है, जिसका नाम सकसीनिक एसिड है। सकसीनिक एसिड बुढ़ापे को रोकता है और इसमें पुनः यौवन प्रदान करने की भी शक्ति होती है। आंवले में विद्यमान विभिन्न रसायन बीमार और जीर्ण कोशिकाओं के पुननिर्माण में अपना अच्छा योगदान देते हैं।

□ आंवले का स्वाद कषैला, स्वादिष्ट, शीतल, मधुर, खट्टा, कड़वा, थोड़ा कटु होता है। आंवला स्कर्वी रोग को रोकता है। कफ का नाश करता है, कब्जियत दूर करता है और इसके साथ ही वात, प्रमेह, विष, ज्वर और अफारा को भी आंवला दूर करता है। त्वचा रोग और आंखों के रोग में आंवला बड़ी ही तीव्रता से काम करता है।

आंवले का औषधीय प्रयोग

मधुमेह-रोगी को प्रतिदिन एक चम्मच आंवले का चूर्ण ताजे पानी से सुबह-शाम सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही सुबह के समय एक या दो कि.मी. पैदल सैर करना चाहिए। इन उपायों से मात्र दो माह में ही शुगर कम हो जाती है।

आंवला पथरी के रोगी के लिए भी उपयोगी है- मूत्राशय की पथरी हो तो सम मात्रा में आंवला चूर्ण और मिश्री मिलाकर सुबह-शाम फांकी लें। इससे रोग में आराम मिलता है। पूर्ण स्वास्थ्य के लिए यह प्रयोग सुबह-शाम छः माह तक करना चाहिए।

सफेद दाग में भी आंवला लाभ पहुंचाता है- एक चम्मच आंवले के चूर्ण में एक चम्मच मिश्री चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम प्रतिदिन छः माह तक लें। इस प्रयोग से सफेद दाग अवश्य ही दूर हो जाता है।

आंवला स्मरण शक्ति को भी बढ़ाता है- सुबह प्रतिदिन नियमपूर्वक खाली पेट दो आंवले का मुरब्बा खाने से स्मरण-शक्ति में वृद्धि होती है।

आंवला हृदय रोग नाशक भी है- आंवला हृदय को शक्तिशाली और ताकतवर बनाता है। इसके लिए प्रतिदिन सुबह दो आंवले के मुरब्बा खायें। इसके बाद गाय का दूध 300 मिली. पीयें और दो घंटे तक कुछ न खायें तथा पानी वगैरह भी न पीयें। इसके अतिरिक्त हृदय को शक्तिशाली बनाने के लिए सूखा आंवला मिश्री का चूर्ण बराबर मात्रा में एक-एक चम्मच सुबह-शाम सेवन करना चाहिए। जो हृदय रोगी हैं, उन्हें यह औषधि एक साल तक नियमित रूप से लेनी चाहिए।

आंवला बच्चों की हकलाहट को भी दूर करता है- मुंह में नियमपूर्वक सूखे आंवले का टुकड़ा डालकर चूसने से आवाज साफ आती है। इससे तुतलाना भी ठीक होता है। इस औषधि का

सेवन प्रतिदिन नियमित रूप से छः माह तक करना चाहिए। इसके साथ ही दस-दस मिनट सुबह-शाम ओ३म् ध्वनि का उच्चारण करना चाहिए। इसके साथ ही दस-दस मिनट सुबह-शाम ओ३म् ध्वनि का उच्चारण करना चाहिए।

बाल झड़ रहे हों तो सूखे आंवले 20 से 40 ग्राम 200 ग्राम पानी में शाम को भिगो दें। सुबह इस पानी से बालों को धोएं। यह प्रयोग कुछ दिनों तक प्रतिदिन करने पर सिर की ऊपरी त्वचा में विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में पहुंच जाता है, जिससे बालों को स्वाभाविक रूप से ताकत मिलने लगती है। इस प्रयोग के साथ ही आंवला चूर्ण और मिश्री सम भाग में मिलाकर पानी के साथ लेने से बालों के रोग में काफी लाभ होता है।

इसके अतिरिक्त मेहंदी और आंवला चूर्ण रात में भिगोकर सुबह बालों में लगायें। उपरोक्त सारे उपाय बालों का गिरना, टूटना और झड़ना रोकते हैं। मेहंदी और आंवला बालों में लगने के दो घंटे बाद ही धोये।

आंवला पेट की कृमियों को भी मारता है- कृमि रोग ज्यादातर बच्चों को ही होता है। शरीर से कमजोर, खून की कमी, उल्टी आना, बार-बार जी मिचलाना आदि कृमि के लक्षण हैं। कृमि रोग से प्रभावित बच्चे को आंवले का रस छः चम्मच, शहद दो चम्मच मिलाकर सात दिनों तक सुबह-शाम दें। इससे कृमियां मल के साथ बाहर निकल जाती है।

आंवला नकसीर में भी लाभ पहुंचाता है- नकसीर का रोगी रात्रि में 20 ग्राम सूखा आंवला डेढ़ सौ ग्राम पानी में भिगो दें और सुबह आंवले का टुकड़ा पानी में थोड़ा मसलकर छानकर पी जायें। यह प्रयोग सात दिन तक नियमित रूप से करें।

आंवला अजीर्ण रोग नाशक भी है- अजीर्ण रोग में भोजन करने के बाद बराबर मात्रा में मिला आंवला+मिश्री चूर्ण एक चम्मच सुबह-शाम खायें। इससे अजीर्ण रोग जड़ से समाप्त हो जाता है। औषधि सेवन करने की अवधि तीस दिन है।

कब्ज भी आंवला दूर करता है- त्रिफला (आंवला, हरड़, बहेड़ा) सम भाग में कूटकर-पीसकर रात में सोते समय अपनी जरूरत के अनुसार लें। इससे कब्ज की शिकायत नहीं रहती है।

आंखों के रोग में भी आंवला लाभ पहुंचाता है- आंवला चूर्ण+मिश्री सम मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम एक-एक चम्मच ताजे पानी से लेने पर आंखों के रोग ठीक होते हैं। स्वस्थ व्यक्तियों को भी अपनी नेत्र-ज्योति बनायें रखने के लिए यह प्रयोग करना चाहिए।

आंवलों और मुनक्कों को पीसकर चटनी बनायें तथा इसे चाट जायें। इससे अरूचि विकार नष्ट होते हैं।

—आभार योग संदेश अप्रैल 2005

भगवान् सृष्टि के कण-कण में व्यापक है

-प्रो. चन्द्र प्रकाश आर्य

जबसे यह सृष्टि बनी है, मनुष्य ईश्वर की खोज में लगा हुआ है। आज मनुष्य भौतिक उन्नति के चरम शिखर पर है। उसने मंगल ग्रह पर यान भेजा हुआ है। शनि की ओर भी उसका अन्तरिक्षयान जा चुका है। फिर भी मनुष्य के मन में भगवान् के प्रति आस्था और विश्वास जारी है, निरन्तर बढ़ता जा रहा है। भक्तजन, श्रद्धालु लोग दिन-रात उसकी खोज में लगे रहते हैं। सारी-सारी रात कीर्तन करते हैं, तीर्थों की यात्रा करते हैं, बद्रीनाथ-केदारनाथ आदि चारों धर्मों की यात्रा करते हैं, कैलाश मानवरोवर भी जाते हैं। अन्य लोग काबा-कर्बला में उसकी तलाश के लिए जाते हैं, किन्तु वह वहाँ नहीं है। वह तो हमारे मन में बैठा है। सन्त रविदास कहते हैं:-

काबे अरू कैलाश महं जिहकू दूढण जाहं।

रविदास पिआरा राम तउ बड़ठहि मन माँह॥

तीर्थों में भगवान् नहीं है, जटा बढ़ाने, माथे पर तिलक लगाने, त्रिपुण्ड्र लगाने से भगवान् नहीं मिलता। नदी, कुआँ, तालाब, सागर, कुण्डल और कमंडल में भगवान् नहीं है। माला और दण्ड, पीठों और मटों में भगवान् नहीं है, वह तो अपरम्पार है। सब जगह समाया हुआ है। हिन्दी के महाकवि देव कहते हैं-कथा में न, कथा में न, तीरथ के पंथा में न। पोथी न पाथ में, न साथ बसीति में, जटा में न मुण्डन में, न तिलक त्रिपुण्डन में, न पीठ-मठ, नदी, कूप, मण्डल में, न कुंडल कमंडल, न मालादण्ड में, न देव, देहरे की भीति में, आपु ही अपार पारावार प्रभु पूरि रहयोग, पाइए प्रगट परमेश्वर प्रतीति में॥

आज भी लोग भगवान् की तलाश में जगह-जगह भटक रहे हैं। तो फिर भगवान् कहाँ है? वेद कहता है कि परमात्मा सृष्टि के कण-कण में व्याप्त है। यजुर्वेद (40/1) कहता है-ईशावास्यम् इदं सर्वे यत् किं च जगत्यां जगत् अर्थात् इस सृष्टि में संसार में जो भी कुछ है, जड़-चेतन जगत् है, ईश्वर उसमें व्याप्त है। सृष्टि के कण-कण में समाया हुआ है। यजुर्वेद (32/6) कहता है-इस प्रखण्ड प्रकाशमान द्युलोक में वह है, पृथ्वी और अन्तरिक्ष में वह है। वही इनको धारण कर रहा है। वही लोक-लोकान्तरों का रचयिता है। वही इनको घुमा रहा है। उसी की हमें स्तुति करनी चाहिए (येन द्यौः....)। गीता (13/15) कहती है कि परमात्मा प्राणियों के अन्दर-बाहर तथा समस्त चराचर जगत् में समाया हुआ है। अथर्व वेद (10.04. 12) में कहा गया है कि जिसमें भूमि, अन्तरिक्ष, तथा भूलोक

समाये हुए हैं, जिसमें अग्नि, चन्द्रमा, सूर्य, वायु, प्रतिष्ठित हैं, वह परम सत्ता कौन सी है? वह परमदेव कौन है? (स्कम्भं तं ब्रूहि कतमः स्वदेव सः)? उपनिषद् (श्वेता 6/11) कहती है कि वह परमात्मा सर्वव्यापक है। सब भूतों में समाया हुआ है। सृष्टि में सब जगह उसी की महिमा दिखाई देती है। तृण से आकाशपर्यन्त पदार्थों में वह विद्यमान है। कबीरदास ने कहा था:-

लाली मेरे लाल की जित देखों तित लाल।

लाली जो देखन मैं गई, मैं भी हो गई लाल॥

भगवान् सर्वव्यापक है। वह सृष्टि के कण-कण में समाया हुआ है। हमें उसकी सृष्टि का त्यागभाव से उपभोग करना चाहिए, उसके प्रति गीध-दृष्टि नहीं रखनी चाहिए, अर्थात् लोभ नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह धनादि किसका है? भगवान् का है यजु. (40/1) मन्त्र के दूसरे भाग में यही बात कही गई है (तेन त्येक्तेन.....)।

किन्तु हम मनुष्य अन्त तक संसार की वस्तुओं पर अपना अधिकार बनाए रखते हैं। हमारा वश चले, तो हम संसार की वस्तुओं को अपने साथ ले जायें। घर-परिवार, समाज में आर्थिक, सामाजिक संघर्षों का मूल कारण यही है।

यदि राजनीतिक अधिकारों से युक्त लोग राजसत्ता का तथा अर्थसम्पन्न लोग अर्थ का त्यागभाव से उपभोग करने लग जायें, तो सबको समानता का न्याय मिल सकता है। समाज से निर्धनता, विषमता मिट सकती है, किन्तु इसके लिए संसार में जो कुछ धन-धान्यादि है, सब भगवान् का है-यह भाव अपनाना होगा। भगवान् को सब जगह मानकर, सब कुछ भगवान् का दिया हुआ मानकर उसका त्याग से भोग करना पड़ेगा। त्याग-भावना के लिए लोभ को छोड़ना होगा, लोभ चाहे धन का हो, सत्ता या शासन का हो! किन्तु आज उलट हो रहा है। राजनेता, शासक, धनपति धन, सत्ता एवं पद का लोभ/लालच छोड़ते ही नहीं, चाहे इससे जनता तथा समाज एवं देश का कितना ही अहि क्यों न हो। परन्तु यह त्याग-भावना आए कैसे? लोभ-भावना छूटे कैसे? इसके लिए ईश्वर को सब जगह व्यापक/व्याप्त मानना होगा। भगवान् सृष्टि के कण-कण में समाया हुआ है। संसार में जो भी कुछ है, सब उसी ईश्वर का है। हमें उसकी वस्तुओं पर गीध दृष्टि, लोभ-दृष्टि नहीं रखनी चाहिए।

-आभार आर्य जगत्

आशा ही जीवन है

मनुष्य को अपना सुखी जीवन जीने के लिए सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। जीवन में रात व दिन की तरह आशा व निराशा के क्षण आते जाते रहते हैं। आशा जहां जीवन में संजीवनी शक्ति का संचार करती है वहीं निराशा मनुष्य को पतन की तरफ ले जाती है। निराश मानव जीवन में उदासीन और विरक्त होने लगता है। उसे अपने चारों तरफ अंधकार नजर आता है। निराशा का संबंध एक तरफा सोच भी है। साथ ही मनुष्य के दृष्टिकोण पर भी आधारित है, मनुष्य जिस तरह की भावनाएं रखता है वैसी ही प्रेरणाएं मिलती है। जो लोग स्वयं के लाभ के लिए जीवन भर व्यस्त रहते हैं उन्हें जीवन में निराशा, अवसाद, असंतोष ही परिणाम में मिलता है। यह एक बड़ा सत्य है कि जो लोग जीवन में परमार्थ सेवा एवं जनकल्याण का कार्य करते हैं उनमें आशा उत्साह होता है, जिसके आधार पर वह कठिन से कठिन कार्यों में सफलता प्राप्त करता है। मनुष्य दूसरे की सेवा करके निराशा से बचाता रहता है। परोपकार करने वाले लोगों पर कभी भी निराशा अपना दबाव नहीं बना पाती। निराशा तो एक ऐसी व्यथा है जो स्वयं को तो परेशान रखती है साथ दूसरों का भी कल्याण नहीं कर पाती। जहां आशा है उत्साह है वहीं सफलता है। मनुष्य विजयश्री तो पाता है, किन्तु जीवन में आशा उत्साह से कार्य पूरे होते हैं।

कार्य कैसा भी हो, यदि मनुष्य आशा और उत्साह के साथ करेगा तो पूरा होगा और यदि आशा व उत्साह की कमी है तो असफलता ही हाथ लगेगी। आशा को लेकर जीवन जीने में सफलता व आनन्द दोनों प्राप्त होते हैं। निराश मनुष्य अपने कर्तव्यों को हीनभावना से देखता है और इस तरह से उसका जीवन दुःखी रहता है। उसे सफलता की मंजिल नहीं मिलती। जितने भी महापुरुष, वैज्ञानिक हुए हैं वे सब आशा व उत्साह से भरे थे। जो आशावादी उत्साही हैं उन्हें उनके जीवन में कभी भी दुःख नहीं मिलता। जीवन संघर्षों से लड़कर जीने में ही मजा है और उसी में आनन्द है, क्योंकि संघर्ष मनुष्य आशा को लेकर करता रहता है। आशा ही विजय, सफलता, सुख व आनन्द सब कुछ दिलाती है।

—डॉ. जयप्रकाश शुक्ल

जन्म दिवस पर बधाई



आर्यसमाज की प्राण, जन-जन की प्रेरणा स्रोत धर्म निष्ठा, परोपकारिणी, उदारमना, दानी एवं निःस्वार्थ समाज सेविका **माता सुशीला सेठी जी** को उनके **जन्मदिवस 1 नवम्बर 2019** के शुभ अवसर पर 'कमल ज्योति' व 'माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट' परिवार की ओर से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं। परम पिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु प्रदान करें।

नींद समस्त रोगों की प्राकृतिक चिकित्सक है।

- अभिसार जैन एवं अभय कुमार जैन

नींद प्रकृति का श्रेष्ठ वरदान है। सर्वोत्तम उपहार है और जीवन का अस्तित्व है। नींद अनमोल है। नींद के रूप में पर्याप्त विश्राम हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अपरिहार्य है। नींद एक ऐसा अथाह सागर है जिसमें मनुष्य अपने सभी दुःखों को भूल जाता है।

एक शोध से यह पता चला है कि हर रोज छः घंटे से भी कम नींद लेने से दिल के रोगों से जुड़ा खतरा दो गुना हो जाता है। एक रात की नींद की कमी हमारे सोचने की क्षमता में 30 प्रतिशत तक गिरावट ला सकती है। पर्याप्त नींद न लेने से मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा डायबिटीज और दिल के रोग की शुरुआती चेतावनी होती है। इसके अलावा हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, एकाग्रता में कमी, कमर का बढ़ना इत्यादि परेशानियां सामने आ खड़ी होती है।

अच्छी नींद के कुछ सरल उपाय

- आपको रात में मुश्किल से नींद आती है तो दोपहर में बिल्कुल नहीं सोना चाहिए। दोपहर में सोने के कारण भी कई बार रात्रि में देर से नींद आती है।
- अनिद्रास्त व्यक्ति को सोने से पूर्व अधिक मात्रा में पेय पदार्थ व पानी नहीं पीना चाहिए, अन्यथा पेशाब के लिए उठना पड़ेगा। सोने से पूर्व पेशाब करके सोना चाहिए।
- अनिद्राग्रस्त व्यक्ति को दिन में 8-10 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। पानी शरीर के विषाक्त तत्वों को बाहर निकाल फैकता है, जिससे पाचन शक्ति बढ़ती है।
- सायंकालीन (रात्रिकालीन) भोजन यथासम्भव बहुत हल्का सीमित व सुपाच्य हो तथा सोने से 2/3 घंटे पूर्व अवपश्य कर लेना चाहिए। भोजन कार्बोहाइड्रेटयुक्त होना चाहिए, क्योंकि इससे सेरोटोनिन की उत्पत्ति होती है जो कि अच्छी नींद के लिए एक हार्मोन है।
- नींद क्यों नहीं आती है। इसके लिए आप अपनी दिनचर्या पर विचार करें। दिनचर्या को नियमित करना चाहिए। निर्धारित समय पर बिस्तर पर जायें तथा निर्धारित समय पर बिस्तर छोड़ देना चाहिए अर्थात् निर्धारित समय पर उठ जाना चाहिए।
- शयनकक्ष बहुत ही साफ-सुथरा तथा स्वच्छ हवादार होना चाहिए। इसके अलावा बिस्तर साफ हो, चादर धुली हो। शयनकक्ष जितना ठण्डा होगा, नींद उतनी ही गहरी, आरामदायक तथा बढ़िया ऊष्मा के लिए अधिक ऑक्सीजन के लिए व्यक्ति लम्बी और गहरी सांस लेगा।
- सोते समय बहुत ही हल्के व सूती कपड़े होने चाहिए। चेहरा ढक कर सोना हानिकारक है तथा गहरी निद्रा में बाधक है। ऐसे सोने से शरीर हवा से वंचित हो जाता है।

- तनाव होने, चिंता होने व ईर्ष्या होने, क्रोध करने से भी नींद आने में व्यवधान होता है अतः इनसे बचना चाहिये।
- प्रातः काल एवं सायंकाल के समय टहलना चाहिए। शारीरिक थकान भी नींद लाने का अच्छा साधन है।
- रात को सोने से पूर्व हाथ पैर-मुँह धोना लाभदायक है। ब्रश करके सोना चाहिए। यह हर तरीके से अच्छा है।
- नींद न आने की स्थिति में संगीत सुनना चाहिए। अच्छी पत्रिकायें पढ़ें। आध्यात्मिक विचारों के साथ सोना चाहिए। आगामी दिन तथा दिन भर हुए कार्यों व क्रिया-कलापों के बारे में विचार नहीं करें।
- आप अधिकारी प्रबंधक या बड़े व्यापारी हैं तो अपने परिचितों को कह दें कि देर रात्रि में आपको फोन नहीं करें। आवश्यक परिस्थिति में ही फोन करें।
- नींद न आने की स्थिति में नींद की गोलियों का सेवन कदापि नहीं करें। इन गोलियों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत ही नुकसानदायक है तथा इनके अभ्यस्त होने पर आपको स्वाभाविक नींद के लिए भी परेशान होना पड़ सकता है।
- सोने से पूर्व एक कप या एक गिलास दूध (बिना मलाई का) पीना चाहिए। दूध में ट्राप्टोफन एमिनो एसिड पाया जाता है जो कि नींद में सहायक होता है। एक सेब खाने से भी नींद अच्छी आती है।
- एक गिलास शीतल जल में शहद मिलाकर पीना भी अच्छा रहता है। यह अच्छी नींद लाने में सहायक होता है।
- कई बार लोगों को डर की भावना से भी नींद नहीं आती है। अतः पर्याप्त सुरक्षा की व्यवस्था करके सोना चाहिए। अनिद्राग्रस्त व्यक्ति को रात्रि में चाय काफी का त्याग कर देना चाहिए।
- पारिवारिक माहौल अच्छा रहे, इस हेतु बच्चों के साथ खेलें, कहानियों, चुटकुलों स्कूल की दिनचर्या इत्यादि के बारे में विचार करें। प्रातः तथा सायंकाल सभी सामूहिक रूप से प्रार्थना करें। प्रतिदिन मन्दिर, स्थानक, गुरुद्वारा, मस्जिद, धार्मिक पाठशाला या अन्य किन्हीं भी, अपनी मान्यता अनुसार, धार्मिक स्थलों पर जाये। संतों, मुनिराजों, महापुरुषों, शिक्षा प्रदान करने वाले बुजुर्गों का मार्गदर्शन व प्रेरणा लें।
- प्रातः एवं सायंकाल पैदल घूमना चाहिए। तैरना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना, बागवानी इत्यादि कार्य भी करते रहें।
- बहुत से लोग अनिद्रा से बचनेके लिए शराब का सहारा लेते हैं, अर्थात् सेवन करते हैं, जबकि अत्यधिक शराब भी अनिद्रा का कारण बन जाती है।

हमारे प्रेरणा स्रोत इनकी पुण्य स्मृति सदैव बनी रहेगी
 को शत्-शत् नमन आपके उच्च आदर्श, मार्गदर्शन व
 मानव मूल्यों के प्रति जागृति हमारे लिए
 निरन्तर प्रेरणा के स्रोत बने रहेंगे।
 नितिन दुआ, लीना दुआ, मुस्कान दुआ, खुशी दुआ
 एवम् सभी सम्बन्धी एवं मित्रगण



स्व. कुंवर दयानन्द वर्मा
 19.10.1933-20.7.1999



स्व. सुरक्षा वर्मा
 22.8.1936-20.6.2008

Nitin Dua



Mob.:09810822855



Kunwar Enterprises

Smart Trade, Quality Distribution

WZ-1557 (FF) Sant Nagar Road, Rani Bagh, Delhi-110034
 011-45683567, E-mail : kunwar.trading@gmail.com

प्रेषक

Date of Publication: 25 October 2019

कमल ज्योति

अक्टूबर-दिसम्बर 2019 एक प्रति का मूल्य रोज एक नेक काम करें

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में

हमारे प्रेरणा स्रोत

इनकी पुण्य स्मृति सदैव बनी रहेगी



स्व. पूज्य पिता मूलचन्द जी स्व. ईश्वर देवीजी
(16.12.1907-12.02.1963) (15.08.1916-18.12.1986)

को शत्-शत् नमन

आपके उच्च आदर्श, मार्गदर्शन व

मानव मूल्यों के प्रति जागृति

हमारे लिए निरन्तर प्रेरणा

के स्रोत बने रहेंगे।

परिवार के सभी सदस्य, सम्बन्धी,

मित्रगण एवं प्रशंसक

-अतुल आर्य

माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट के सभी सदस्य एवं 'कमल ज्योति' परिवार

त्यागमयी, ममतामयी**माता कमला आर्या**

श्रीमती कमला आर्या जी

के 80 वें जन्मदिवस

(3 दिसम्बर 2019) पर

श्रद्धा सुमन

हम सब की प्रेरणास्रोत, कर्तव्य पारायणा,

दया, ममता, आदर्श एवं परोपकार की

साक्षात् प्रतिमूर्ति, समाजसेवा व रचनात्मक कार्यों में

सदैव प्रोत्साहन देने वालीं

माता कमला आर्या जी को शत्-शत् नमन।

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री, चलभाष : 9810084806 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करौलबाग, नई दिल्ली-5, दूरभाष: 41548503, mail:mayankprinters5@gmail.com से मुद्रित। कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित