www.thearyasamaj.org

Date of Publication: 25 October 2016

# कमल ज्योति

( मासिक पत्र )

वर्ष-10, अंक-6 नवम्बर 2016 विक्रमी संवत् 2073 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'

चलभाषः 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

## हम सर्वत्र मातृभूमि के यश की रक्षा करें

**ये ग्रामा यदरण्यं याः सभा अधि भूम्याम्।**
**ये संग्रामाः समितयस्तेषु चारु वदेम ते॥**

-अथर्व. 12.1.56

ऋषिः-**अथर्वा**॥ देवता-**भूमिः**॥ छन्दः-**अनुष्टुप्**॥

**शब्दार्थ-अधि भूम्याम्**=इस भूमि पर **ये ग्रामाः**=जो ग्राम हैं **यद् अरण्यम्**=जो जंगल हैं **याः सभाः**= जो सभा हैं **ये संग्रामाः**=जो लड़ाइयाँ हैं **समितयः**=और जो समितियाँ होती हैं, **तेषु**=उन सबमें हम, हे भूमिमातः। **ते**=तेरे लिए **चारु**=उत्तम ही वाणी **वदेम**=बोलें।

**विनय**-हेभूमितातः हम प्रत्येक स्थान में, प्रत्येक समय में, प्रत्येक विषय में तेरे लिए चारू ही भाषण करें, तेरे लिए उत्तम वाणी ही बोलें। सदा ऐसी बात बोलें जोकि तेरे यश को बढ़ानेवाली हों, तेरे लिए हितकार हों, तेरी उन्नति करनेवाली हों। हम तेरे ग्रामों-नगरों में रहें तो हमारे अन्दर परस्पर प्रेमपूर्वक तेरी ही चर्चाएँ चलें, तेरे गौरवपूर्ण भूत की कथाएं कही जाएँ और तेरे स्तुति गीत गाएं, तेरे प्रेम की गीतियाँ गाते हुए आनन्द पाएँ। यदि तेरी सभाओं में जाएँ तो वहाँ तेरे पक्ष में भाषण करें, तेरे उन्नतिकारक प्रस्तावों पर हमारे प्रभावशाली वक्तृत्व हों और यदि संग्रामों में खड़े हों तो वहाँ उच्चस्वर से तेरे ही नारे लगाएं, अपने सैनिकों का उत्साह बढ़ाते हुए तेरे जयघोषों से आकश को गुँजा देवें और जब तेरी समितियों में बैठे हों तो खूब सोच-समझकर पूरी तरह गम्भीर विचार करके ही मुख से शब्द निकालें, जिससे कभी अनजाने में भी हमारी वाणी द्वारा तुम्हारा द्रोह न हो सके। हे भूमिमातः। हमारी वाणी सदा तुम्हारे लिए चारु बोलनेवाली हों, सदा तुम्हारी सेवा के लिए समर्पित हों।

www.thearyasamaj.org

ओ३म्

गतांक से आगे

# सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

आ त्वा रथं यथोतये सुम्नाय वर्त्तयामसि।
तुविकूमिमृतीषहमिन्द्रं शविष्ठ सत्पतिम् ॥
तुविशुष्म तुविक्रतो शचौवो विश्वया मते। आ पप्राथ महित्वना॥
यस्य ते महिना महः परि ज्मायन्तमीयतुः ।
हस्ता वज्रं हिरण्ययम् ॥110॥

बलवान इन्द्र तू रथ है, जीवन में प्रगति कराता।
ज्ञान कर्म का साधन है, सत्यरक्षा से विजय दिलाता।
हे अनन्त शक्तिशाली, तू प्रज्ञारूप कहाया।
अपनी कर्म महिमा से, सारे जग पर तू छाया॥
हे इन्द्र तेरी महिमा से ही, ज्ञान कर्म वज्र को लेते।
घूम-घूम कर धरा धाम पे, तेरी शक्ति सब को देते॥

आ यः पुरं नामिणीमदीदेदत्यः कविर्नभन्यो३नार्वा ।
सूरो न रूरूक्वाञ्छतात्मा ॥
अभि द्विजन्मा त्री रोचनानि विश्वा रजांसि शुशुचानो अस्थात्।
होता यजिष्ठो अपां सधस्थे ॥
श्रयं स होता यो द्विजन्मा विश्वा दधे वार्याणि श्रवस्या।
मर्तो यो अस्मं सुतुको ददाश ॥111॥

देहनगरी को चेतन रखता, वेगवान कांतिकारी।
नभ सम सब में समाया, रवि सम आभा धारी॥
ज्ञान कर्म से उत्पन्न हो, जागृत स्वप्न सुषुप्ति में भरे प्रकाश।
सारे लोकों में रम कर, दुष्ट प्रवृत्तियों का करे विनाश॥
श्रेष्ठ प्रेरणा धारणा करता, ज्ञान कर्म से जागा होता।
मरणाधर्मा आपाअर्पणा करता, शुभ पाता अशुभ खोता॥

अग्ने तमद्याश्वं न स्तोमैः क्रतुं न भद्रं हृदि स्पृशम्।
अध्यामा त औहैः ॥
अधांह्यग्ने क्रतोर्भद्रस्य दक्षस्य साधोः ।
रथीऋ्र तस्य बृहतो बभूथ ॥
एभिर्नो अर्केर्भवा नो अर्वाङ स्वा३र्ण ज्योतिः ।
अग्ने विश्वेभिः सुमना अनीकैः ॥1112॥

हे अग्ने तू हार्दिक संकल्प, तेरी गति है शीघ्र महान।
उत्तम गीत गा-गाकर, करते हम तेरा आह्वान॥
तू विवेक कल्याणा दाता, साधक का संकल्प घरता।
सत्य ज्ञान धारण कर, उसकी चाल तेज है करता॥
परम सुखदाता हे अग्ने, दिव्य गुणों को मन में ला।
हमारे स्तुति गीतों को सुन, उत्तम चित्त हो आगे आ॥

अग्ने विवस्वदुषसश्चित्रं राधो अमर्त्य।
आ दाशुषे जातवेदो वहा त्वमद्या देवाँ उषर्बुधः॥
जुष्टो हि दूतो असि हव्यवाहनोऽग्ने रथीरध्वरागाम्।
सजूरश्विभ्यामुषसा सुवीर्यमस्मे धेहि श्रवो बृहत्॥113॥

हे अमर ज्ञानो, ज्ञान प्रेमी को जब होता ज्ञान।
करे समर्पण भक्त है प्यारा, दिव्य गुणों का लेता दाम॥
हे अग्ने तू समर्पण पाकर, आत्मिक यज्ञ का दान है देता।
ज्ञान हमारा जब आता, तू अन्तर्ज्ञान है देता॥
आत्मिक यज्ञ कराने वाला, तू है हमारा नेता॥

विधुं दद्राणं समने बहूनां युवानं सन्तं पलितो जगार।
देवस्य पश्य काव्यं महित्वाद्या ममार स ह्यः समान॥
शक्मना शाको अरूणः सुपर्ण आ यो महः शूरः सनादनीडः।
यच्चिकेत सत्यमितन्न मोघं वसु स्पार्हमुत जेतोत दाता॥
एभिदर्द वृष्ण्या पौंस्यानि येभिरौक्षद् वृत्रहत्याय वज्री।
ये कर्मणः त्रियमाणस्य मह्न ऋतेकर्ममुदजायन्त देवाः॥114॥

संघर्षो में मारने वाले, युवकों को यह निगल गया।
देखों लीला इसी देव की, विघ्नराक्षस मार दिया॥
कल तक जो जीवित था, आज वह मरा पड़ा है।
कण्ठ विजय की माला पहने, इन्द्र पुरुष ही खड़ा है॥
अपनी शक्ति से जो चमके, सब का प्रेरक पालक है।
अपने ऊपर निर्भर रहकर, व्यर्थ ज्ञान का घातक है॥
मनमोहक सम्पत्ति जीत जीत, सबको उसका दान करे।
जो जाने वह ठीक ही जाने, विजयानन्द का पान करे॥
दिव्य गुणों से बल देकर, इन्द्र है सुख वर्षाता।
साधन पाकर वज्री बन, सारे विघ्नों को नशाता॥
भूतकाल के कामों में तो, ये ही गुण हैं सदा रहते।
वर्तमान की गतियों में भी, यही प्रकाश में बहते॥

अस्ति सोमो श्रयं सुतः पिबन्त्यस्य मरूतः।
उत स्वराजो अश्विना ॥
पिबन्ति मित्रों अर्यमा तना पूतस्य वरूणः। त्रिषधस्थस्य जावतः॥
उतो न्वस्य जोषमा इन्द्रः सुतस्य गोमतः ।
प्रातर्होतेव मत्सति ॥1115॥

विचारशक्तियों को, प्रकाशज्ञान पीता है।
शुभ संकल्प ही दिव्य, आनन्द रस से जीता है॥
जाग्रत स्वप्न सुषुप्ति में, रहता जो दिव्य आनन्द।
मित्र अर्यमा और वरूणा, पान सदा करे अमन्द॥
प्रातः काल जो हवन करे, होता आनन्द को पाता।
ज्ञान से उत्पन्न रस को पा, इन्द्र बना मग्न हो जाता॥

बण्महाँ असि सूर्य बडादित्य महाँ असि।
महस्ते सतो महिमा पनिष्टम मह्वा देव महाँ असि॥
बद् सूर्य श्रवसा महाँ असि सन्ना देव महाँ असि।
मह्वा देवानामसुर्यः पुरोहितो विभु ज्योतिरदाभ्यम् ॥116॥

हे प्रेरक सचमुच आप का, महिमा रूप महान है।
तू स्तुति के योग्य है, तू ही सदा बलवान है॥
तू ही पुरोहित है हमारा, हमारे हित का ध्यान करता।
अदम्य ज्योति से चमकता, जन को दिव्य गुणों से भरता॥

[क्रमशः]

www.thearyasamaj.org



गतांक से आगे

# चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

–आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

मेरी सास सब सामान अपनी बेटी को ही देने में लगी है। इस बात को सुनकर बेटी को बहुत दुःख पहुँचा और क्रोध भी आया। बेटी ने कहा–माँ! तेरे आशीर्वाद से मेरा आदमी करोड़पति है। ये सौ रूपये मुझे नहीं चाहिए। देख तेरी बहू क्या कह रही है। माँ कहती है-बेटी! बहू तेरे से उम्र में बड़ी है। उनकी बात पर नाराज मत हो। ये नोट रख, ये तो मेरा आशीर्वाद है। बेटी अनमने मन से उस सौ रूपये के नोट को लेकर ससुराल जाती है। उस कमरे में प्रवेश करती है जहाँ वह सोती है, खाती है। वहाँ लाखों रूपयों के नोटों के बंडल पड़े हुए हैं उससे इतना प्रेम नहीं होता। सोने चांदी जवाहरात के कई आभूषण रखे हुए हैं उसे देखकर प्रसन्नता नहीं होती।

जब भी माँ के दिये हुए सौ रूपये के नोट को एकान्त में देखती है तब उसे माँ का चेहरा दिखाई देता है। माँ का आशीर्वाद दिखाई देता है। इसे कहते हैं प्रेम। कहा भी है-

**प्रेम वीराने को गुलिस्तान बना देता है।**
**प्रेम परिचय को पहचान बना देता है।**
**मैं आप बीती कहता हूँ औरों की नहीं।**
**प्रेम इंसान को भगवान बना देता है।**

भ्रातृप्रेम का अनूठा उदाहरण रामायण में मिलता है। एक भाई दूसरे भाई के लिए जान देने के लिए तैयार है। गेंद की तरह गद्दी को ठोकर मारने वाले भाई आज कहाँ हैं?

**राज-पाट की गेंद बनाकर खेलने लगे खिलाड़ी।**
**इधर राम और उधर भरत, दोनों ने ठोकर मारी॥**

आज उसी राम के देश में एक भाई दूसरे भाई की जान लेने के लिए तैयार है। भरत अपने आप को सेवक, राम को स्वामी मानते थे। राम-भरत का अटूट प्रेम था चारों भाईयों में अगाध स्नेह था। राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न का भ्रातृप्रेम विश्वप्रसिद्ध है।

जब मेघनाद के बाण से लक्ष्मण मूर्छित हो गये तब राम विलाप करते हुए कहते हैं-

**देशे-देशे कलत्राणि देशे-देशे च बान्धवाः।**
**तं तु देशं न पश्यामि यत्र भ्राता सहोदरः॥**

देश में मुझे जगह-जगह मित्र बंधु-बांधव मिल सकते हैं परन्तु मुझे कोई ऐसा जगह दिखाई नहीं देती, जहाँ छोटा भाई मिल जाये।

जब लक्ष्मण को होश आया तो लक्ष्मण से पूछा गया-लक्ष्मण! तुम्हें कितनी चोट लगी?

लक्ष्मण कहते हैं-

**इषन्नमात्रं अहं वेद्मि स्फूटं योवेति राघवम्।**
**वेदना राघवेन्द्रस्य केवलं व्रणिनो वयम्।**

लक्ष्मण ने कहा कि मैं तो केवल बाण के घाव को ही जानता हूँ, चोट तो राम के हृदय में हुई है। मैं तो केवल मूर्छित हुआ हूँ, वेदना कितनी हुई है यह राम से पूछो।

कितना अगाध स्नेह है। भातृप्रेम का ऐसा अनुपम उदाहरण विश्व के इतिहास में ढूँढने से भी नहीं मिलता।

आज भी कुछ परिवारों में प्रेम, करूणा, दया आदि गुण दिखाई देते हैं।

दिल्ली में एक ब्राह्मण परिवार है। श्री शर्मा जी के दो बच्चे तीन लड़कियाँ। प्रभु की महानकृपा है इस परिवार में।

तीनों लड़कियाँ अच्छे घर में ब्याही हैं। इनके पति भी आदर्श एवं सभ्य हैं। वे लगते ही नहीं वे दामाद हैं। जैसे बच्चे का स्नेह पिताजी के प्रति होता है। उससे कहीं ज्यादा प्रेम दामादों का ससुर के प्रति है। एक दिन शर्मा जी टहल रह थे अचानक पीछे से गाड़ी आई धक्का लगा, गिर पड़े, वृद्ध तो थे ही। टांग टूट गई। जैसे ही दामाद को पता चला, वे शीघ्र आये और हॉस्टिपटल ले गये। अच्छे डॉक्टरों से इलाज कराया। सारा खर्चा किया, खूब सेवा की, एक्सरे करवाये। फिर प्लास्टर बांध दिया गया। सात दिन के बाद घर ले आया गया। दामाद बच्चे से भी ज्यादा आज्ञाकारी हैं। तीनों दामाद घर आते, शर्मा जी के पास बैठ जाते हाल-चाल पूछते, सांत्वना देते। एक दिन मैं बड़े दामाद के घर यज्ञ करा रहा था, तब मैंने कहा सुरेन्द्र जी आप बुझे-बुझे क्यों लग रहे हैं? पत्नी ने कहा-शास्त्री जी! आप इनको समझाइये! जब से मेरे पिता जी का एक्सीडेण्ट हुआ है, तब से ये दुःखी रहते हैं, न ठीक से खाना खाते हैं हर समय मायूस रहते हैं।

देखिये कितना प्रेम है दामाद एवं ससुर में। एक की टांग टूटी और वेदना हो रही है दामाद को। छह सप्ताह के बाद जब पैर की पट्टी खुली, शर्मा जी अब धीरे-धीरे चलने लगे। तब उनके दामाद का मुरझाया चेहरा खिल उठा। अब ठीक से भोजन करने लग गये। ऐसा प्रेम रखने वाले व्यक्ति ही उस कृपासिंधु भगवान को पा सकते हैं।

इसीलिए भगवान की आज्ञा का पालन करें, सेवा, दया, करूणा, न्याय आदि गुणों को धारण करके अपने जीवन को पवित्र बनाइये। कई बार मनुष्य राम नाम का जाप तो करता है, परन्तु राम के गुणों को जीवन में धारण नहीं करता।

ओ३म्

# धर्म का उद्देश्य स्वयं फूल की तरह खिलना है

- आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

**फूल चुनने आया था बागे-हयात में,**
**दामन को खार-खार में उलझा के रह गया।**

हमारा जीवन प्लास्टिक के फूल जैसा हो गया है, बिल्कुल मरा मराया। जो न कभी खिल सकता है न कभी मुरझा सकता है। फूल भेंट करना या फूलों को हार पहनाने का यह उद्देश्य है कि तुम फूलों की तरह खिलो। परन्तु दूसरों को ध्वंस बनाने की चेष्टा करने में लगे रहते हैं और कागज के नोटो ने हमें ध्वंस बनाया हुआ है।

जापान के संत हुई हाई एक अच्छे चित्रकार थे। एक बार राजा ने उन्हें बुलाया और कहा कि तुम कुछ फूलों के चित्र बनाओ उस संत ने कहा कि मेरे चित्र सजीव होते हैं। उन्हें बनाने में काफी समय लग सकता है। मैं जंगल में जाऊंगा फूलों में रहूंगा। यह देखूंगा कि फूल किस प्रकार कली के रूप में होता है, किस प्रकार खिलता है, किस प्रकार हवाओं के साथ झूमता है, किस प्रकार अपनी सुगन्ध फैलाता है, किस प्रकार मुरझाकर गिर जाता है। इन सब बातों का निरीक्षण करने पर जो फूलों के चित्र बनेंगे व सजीव होंगे। राजा ने कहा जाओ जितना समय लगता है लगाओ। वह संत जंगल चला गया और फूलों में रहने लगा। तीन वर्ष बाद वह राज दरबार में आया। राजा ने देखकर कहा कि अब तुम्हें फूलों के चित्र बनाने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि अब तुम स्वयं ही फूल बन गये हो। तुम्हारी हर चेष्टा में मुझे कोई न कोई फूल नजर आजा है। उस संत ने कहा मैं भी आपको यही बात कहने आया हूं कि मैं तो स्वयं ही फूल बन गया हूं।

धर्म का उद्देश्य इस प्रकार स्वयं फूल की तरह खिलना है परन्तु हम खिले हुए फूलों को देखकर ही और उनका गुणगान करके ही काम चला लेते हैं, स्वयं खिलना नहीं जानते।

मूलाधार चक्र से सहस्त्रार चक्र तक सारे चक्र नाड़ियों के गुच्छे हैं जो कली की तरह नीचे लटके हुए हैं। प्रसन्नता और साधना के द्वारा ऊर्जा इन चक्रों में प्रवेश करती है और उन्हें सीधा करके पुष्प के आकार में विकसित कर देती है। यही आध्यात्मिक उन्नति का क्रम है।

**गुलाब और कमल का फूल सृष्टि के इस रहस्य को बताता है कि गुलाब का फूल इतना सुन्दर होता है परन्तु कांटे उसके साथ हैं। कमल का फूल कीचड़ में ही पैदा होता है फिर भी पवित्र है। पानी में रहते हुए भी अलिप्त है।**

बच्चों की तुलना फूलों से की जाती है। किसी कवि के पुत्र की मृत्यु हो गयी वह लिखता है-

**मेरे आंगन का एक फूल, श्वासोछ्वासन से हिला हुआ।**
**सौभाग्य भाव से मिला हुआ, झड़ गया अचानक झूल-झूल॥**

कालिदास ने शकुन्तला को ''अनाघ्रात पुष्पम्'' कहकर उसकी पवित्रता को सूचित किया है। बसंत ऋतु की सुन्दरता का चित्रण विश्व के सभी कवियों ने किया है। श्री माखनलाल चतुर्वदी के देश भक्ति की कविता ''एक फूल की चाह'' बड़ी प्रसिद्ध है। फूलों में रहने से तितली रंग-बिरंगी हो जाती है- वृत्ति सारूप्यं इतरत्र-योग दर्शन। दार्शनिकों ने शरीर को फूल की तरह उसकी सुगंध को जीवात्मा की तरह बताया है।

दु:खी व्यक्ति आत्महत्या करना चाहता है। अथवा किसी अन्य व्यक्ति को अपने दु:ख का कारण समझकर उसकी हत्या करना चाहता है। मनुष्यों की इन भावनाओं के कारण संसार में बड़े-बड़े युद्ध होते हैं। फूलों से यदि हम प्रसन्न रहना सीखे और दूसरों के प्रति प्रेम की भावना हो तो तृतीय महायुद्ध टल सकता है। Let there be peace upon the earth. And let it begin with me.

**जमाना आतिशफिशां है तो क्या गम।**
**उस आतिशकदे को गुलिस्तां करेंगे हम॥**

## सहनशक्ति

एक युवती नव-वधू बनकर ससुराल में आई। सास उसको ऐसी मिली, जो मानो दुर्वासा का अवतार हो। वह दिन में दो-तीन बार जब तक बहु से लड़ न लेती, उसे भोजन नहीं पचता। सास बहु को बात-बात पर ताने देने लगी-तुम्हारे बाप ने तुम्हें क्या सिखाया है? तुम्हारी माँ ने तुम्हें क्या यही शिक्षा दी है? तेरी जैसी मूर्ख तो मैंने कभी देखी नहीं। बहुत यह सब कुछ सुनती और सुनकर मौन रहती। सास चिल्लाकर कहती-अरी! तेरे मुख में जीभ नहीं है? बहू फिर भी शान्त बनी रहती।

एक दिन जब वह इसी प्रकार बहू पर बरस रही थी तभी एक पड़ौसिन ने कहा-बुढ़िया! लड़ने की बहुत इच्छा है, तो आकर हमसे लड़। इस बेचारी गाय के पीछे क्यों पड़ी रहती है? वधू ने तुरन्त उठकर कहा-नहीं इन्हें कुछ भी मत कहिये। ये मेरी माँ है। माँ ही बेटी को नहीं समझाएगी तो फिर कौन समझाएगा? सास ने यह बात सुनी तो लज्जित हो गई फिर कभी उसने क्रोध नहीं किया। बहु की सहनशक्ति ने सास का स्वभाव बदल दिया।

**शिक्षा**-सहनशील बनो। विजय-मंत्र है।

www.thearyasamaj.org



# गुणकारी है खीरा

–शैली माथुर

❑ खीरा व ककड़ी एक ही प्रजाति के फल हैं। खीरे में विटामिन बी व सी, पोटेशियम, फास्फोरस, आयरन आदि विद्यमान होते हैं। खीरा कब्ज़ से मुक्ति दिलाता है। खीरे में जल का अंश बहुत अधिक मात्रा में होता है इसलिए बार-बार प्यास लगने पर इसका सेवन हमें प्यास में राहत पहुंचाता है। ❑ पेट की गैस एसिडिटी, छाती की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना लाभप्रद होता है। ❑ जो लोग मोटापे से परेशान रहते है उन्हें सवेरे इसका सेवन करना चाहिए, इससे वे पूरे दिन अपने आपको फ्रेश महसूस करेंगे। खीरा हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। ❑ खीरे को भोजन में सलाद के रूप में अवश्य लेना चाहिए। नमक, काली मिर्च व नींबू डालकर खाने से भोजन आसानी से पचता है व भूख भी बढ़ती है। ❑ कील-मुंहासों, धब्बो व झुर्रियों पर खीरे का रस लगाना लाभप्रद होता है। यदि आँखों के नीचे काले घेरे बन गए है तो खीरे के गोल-गोल टुकड़े काट कर आँखों पर रखें। इससे आँखों को भी ठंडक मिलेगी व कालापन भी दूर होगा। खीरे के रस में दूध , शहद व नींबू मिलकार चेहरे व हाथ पैर पर लगाने से त्वचा मुलायम व कांतिवान हो जाती है। ❑ आप यदि उदर विकार से परेशान है तो दही में खीरे को कसकर उसमें पुदीना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा व हींग डालकर इसका रायता बनाकर खाएँ। आराम मिलेगा। ❑ घुटनों के दर्द को भी दूर भगाता है खीरे का सेवन। घुटनों के दर्द वाले व्यक्ति को खीरे अधिक खाने चाहिए तथा साथ में लहसुन की एक कली भी खा लेनी चाहिए। ❑ पथरी के रोगी को खीरे का रस दिन में दो तीन बार जरूरी पीना चाहिए। इससे पेशाब में होने वाली जलन व रूकावट दूर होती है। ❑ खीरे के रस में नींबू मिलकार चेहरे पर लगाने से चेहरे के रंग में निखार आता है।

**–आभार यज्ञ योग ज्योति**

# भगाएं सर्दी-जुकाम गले की खिचखिच

इन दिनों लोग हर तरफ सर्दी-जुकाम और गले की खिचखिच से परेशान हैं। सूं-सूं करती नाक, गले में कांटे जैसी चुभन, सटकने में दिक्कत, खांसी, दर्द और बुखार से बेहाल जिस्म! इन परेशानियों से निजात पाने के लिए कुछ सरल नुस्खे अत्यंत उपयोगी साबित हो सकते हैं–

**सर्द शुष्क हवा से बचें**–सर्दियों में हवा में वाष्प की मात्रा घट जाती है। यह शुष्क हवा सूजन से घिरे हुए गले को शूल सी चुभती है। इस स्थिति से बचने के लिए किसी बड़े मुँह के बर्तन में पानी भरकर उसे इलैक्ट्रिक स्टोव पर रख दें या फिर कमरे में ह्यूमिडिफाइर चला छोड़ें। कमरे में भाप उड़ते रहने से हवा में वाष्प स्तर बढ़ जायेगा और आप बेहतर महसूस करेंगे।

**गुनगुने पेय पदार्थों की घूंट भरते रहें**–खूब पेय पदार्थ लें। हर्बल, चाय, सूप और हल्का गुनगुना पानी इस दृष्टि से सर्वथा उपयोगी हैं। ऐसी चीजें लेने से गला तर बना रहेगा।

**गरारे करें**–गले में सूजन होने पर गला खुश्क हो जाता है और निगलते वक्त दर्द और रुंधने की परेशानी आती है। इससे उबरने के लिए दिन में तीन-चार बार गरारे करें। गरारे के लिए आधा लीटर गुनगुने पानी में एक छोटी चम्मच नमक मिला लें। इससे गले में आई सूजन दूर हो सकेगी। शहरी आबोहवा में वायु प्रदूषण के कारण भी कुछ लोगों का गला बार-बार खराब होता रहता है। उनमें भी यह नुस्खा काम आता है। सुबह उठते ही और रात में सोने से पहले गुनगुने पानी से गरारे करें।

**लोजेन्जेस चूसिए**–गले में खराश होने पर केमिस्ट की दुकान से विक्स, स्ट्रेप्सिल्स या टस-क्यू सरीखी लोजेन्जेस की गोलियां खरीदें और चूसते रहें। इन लोजेन्जेस गोलियों में हल्की बेहोशी के गुण होते हैं। इससे गले की नसें सुन्न हो जाती हैं और कुल मिलाकर राहत महसूस करेंगे। लोजेन्जेस चूसने से लार भी अधिक बनेगी जिसे गला तर बना रहेगा और आप सुकून महसूस करेंगे।

**डिसपर्सिबल डिस्प्रिन का दोहरा लाभ उठाएं**–गले में बहुत दर्द हो तो गुनगुने पानी में नमक घोलने की बजाये डिसपर्सिबल डिस्प्रिन की दो टिकिया घोल लें। गरारे करें और गरारों के बाद इसे गटक जायें। इससे दोहरा लाभ मिलेगा। गले पर डिस्प्रिन के सीधे असर से सूजन और दर्द से आराम मिलेगा। डिस्प्रिन घुलकर जब खून में पहुंचेगी तो बुखार और बदन-दर्द से राहत दिलाने में भी कारगर साबित होगी।

**ठंडी, खट्टी और तीखी चीजों से बचकर रहें**–ठंडी, खट्टी और मिर्च-मसाले वाली तीखी चीजें गले की सूजन बढ़ाकर उसे रुंध सकती हैं। इसीलिए जब तक गला ठीक न हो जाये इनसे परहेज बरतने में ही अच्छाई है।

**एंटीहिस्टामिन दवाएं लेने के लाभ**–सर्दी जुकाम में प्रिस्क्राइब की जाने वाली एंटीहिस्टामिन दवाएं जुकाम की कुल मियाद तो नहीं घटातीं, पर इन्हें लेने से नाक चलने और खांसी में ज़रूर कुछ आराम मिल जाता है, पर इतना ध्यान रखें कि दवा लेकर गाड़ी चलाना ठीक नहीं, चूंकि ज्यादातर लोगों में ये दवाएं सुस्ती पैदा करती हैं।

www.thearyasamaj.org



# क्रोध को जीतने का सर्वश्रेष्ठ उपाय क्या है?

**–श्री प्रभु दयाल महेश्वरी**

भागमभाग और तनाव-खिंचाव भरे आधुनिक परिवेश में कितने ही दबावों के कारण क्रोध प्राय: हमारी नाक पर रखा रहता है। ज़रा किसी ने कुछ किया कि फूट पड़ा। फिर तो मारपीट, यहाँ तक कि हत्या तक की नौबत आते देर नहीं लगती। पिछले दिनों घटित हुए रोड रेज़ के कई मामले इसके साक्षी हैं। क्रोध अपना आपा खोकर ऐसा कुछ कर बैठने की स्थिति है जो बिल्कुल नहीं होना चाहिए। क्रोध आते ही हमारी दशा माचिस की तीली जैसी हो जाती है जो औरों को जलाने से पहले स्वयं जलती है। क्रोध है आत्म-संयम तथा भले-बुरे का भेद करने वाले विवेक की क्षति। इससे हमारा संचित ज्ञान नष्ट हो जाता है। चिड़चिड़ापन, हाइपरटेंशन और डाइबिटीज रोग क्रोधी व्यक्ति पर सहज की हावी हो जाते हैं।

क्रोध के प्रमुख कारण हैं अधिकाधिक इच्छाएँ और अहम् भाव। यदि इच्छाएँ सीमित हों तो उनमें पूरी न होने वाली इच्छाएँ कम होंगी जिससे क्रोध की सम्भावनाएँ कम रहेंगी। इसी तरह अगर अहम् को काबू कर लिया जाए तो आहत होने वाले अहम् की कमी क्रोध की सम्भावनाएँ घटायेगी। क्रोध के परिदृष्य से हट जाना, उस माहौल से ध्यान किसी दूसरी ओर मोड़ लेना या एक गिलास पानी पी लेना क्रोध का आवेग कम करता है।

परन्तु क्रोध से मुक्ति पाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय है अपने भीतर सहनशीलता विकसित करना। यह नि:संदेह अभ्यास से सम्भव है। यूनान के महान दार्शनिक सुकरात की पत्नी उनसे बेहद नाराज़ इसलिये रहती थी क्योंकि वे लोगों के तरह-तरह के प्रश्नों का उत्तर देने में अपना अधिकांश समय बाहर बिताते थे। एक दिन वे इसी बात को लेकर अत्यन्त क्रोध में उन्हें बहुत बुरा-भला कह रही थीं। सुकरात शान्त भाव से सब सहन कर रहे थे। फटकार के बाद जब वे बाहर जाने लगे तो पत्नी का क्रोध सातवें आसमान पर पहुँच गया और उन्होंने सुकरात के मित्रों के सामने ही उन पर गन्दे पानी की बाल्टी उड़ेल दी। मैले से भीग कर भी सुकरात ने मुस्कुराते हुए कहा, इतनी उमड़-घुमड़ और गर्जन के बाद तो यह बारिश होनी ही थी।

पति की ऐसी सहनशीलता देखकर पत्नी बहुत लज्जित हुई, उन्होंने माफी माँगी और फिर कभी ऐसी गुस्ताख़ी न करने का वादा किया।

इस संदर्भ में इसी से मिलता-जुलता सुविख्यात संत तुकाराम का वृतांत भी उल्लेखनीय है। उनकी पत्नी भी अत्यन्त क्रोधी स्वभाव की थीं। घर की ख़स्ता हालत ने उन्हें और भी चिड़चिड़ा बना दिया था। एक दिन खेत से गन्ने लेकर घर आते हुए तुकाराम ने सारे गन्ने लोगों में बाँट दिये। बचा हुआ एक गन्ना लेकर वे जब घर में घुसे तो पत्नी ऐसी आग-बबूला हुई कि गन्ना हाथ से छीनकर उनकी पीठ पर दे मारा। गन्ने के दो टुकड़े हो गये। तुकाराम ने उनकी अभद्रता सहन करते हुए मुस्कुरा कर कहा, अरे वाह! कितनी आसानी से तुमने गन्ने के 2 टुकड़े करके अपना और मेरा गन्ना चूसने का काम इतना सरल बना दिया।

पति के ऐसे सहनशील व्यवहार पर उनका सिर लज्जा से झुक गया। पैर पकड़कर क्षमा माँगते हुए उन्होंने पश्चाताप स्वरूप स्वयं को एक विनम्र पत्नी बनने का प्रण किया। क्रोध को सहनशीलता से ही स्थायी तौर पर जीता जा सकता है।

**–आभार यज्ञ योग ज्योति**

## ऐश्वर्य, मान, बुद्धि

ऐश्वर्य (धन) मान (इकबाल-प्रतिष्ठा) बुद्धि (अक्ल) किन कर्मों का फल है? ये तीनों वस्तुएँ मनुष्य के लिए ही हैं। जो विशेषता मनुष्य में (पशु से) परमात्मा ने बनाई है-उसका ही यह फल हो सकता है। (1) पशु दान, त्याग, सेवा, संकल्प नहीं कर सकता। मनुष्य ही ऐसा कर सकता है। इसलिए दान का फल ऐश्वर्य सम्पत्ति है। (2) और जन-सेवा का फल मान (इकबाल) प्रतिष्ठा इज्जत, हकूमत (शासन) है। (3) बुद्धि दो प्रकार की होती है-एक प्राकृतिक, दूसरी आध्यात्मिक। यह बुद्धि यज्ञ द्वारा मिलती है। ब्रह्मयज्ञ (प्रभुभक्ति-गायत्री आदि के जाप, विचार ध्यान) से उत्तरोत्तर आध्यात्मिक बुद्धि प्राप्त होती है। और अग्निहोत्र से अश्वमेध पर्यन्त यज्ञों से उत्तरोत्तर प्राकृतिक बुद्धि का विकास होता है।

**–वीतरात महात्मा प्रभुआश्रित जी महाराज**

## वार्षिकोत्सव सम्पन्न

आर्य समाज वेद मन्दिर, सी.पी. ब्लॉक, मौर्य एन्क्लेव, पीतमपुरा, दिल्ली-34 में वार्षिकोत्सव 21 सितम्बर से 25 सितम्बर 2016 को मनाया गया। वैदिक विदूषी डॉ. अन्नपूर्णा जी के पावन सान्निध्य से चतुर्वेद शतकम्, महायज्ञ एवं आध्यात्मिक प्रवचन हुए। अतिथि श्री धर्मपाल आर्य, श्री विनय आर्य, श्री सुरेन्द्र आर्य, श्री जोगेन्द्र खट्टर शामिल हुए। **श्रीमती सुशीला सेठी** (प्रधाना स्त्री समाज), **श्रीमती सुधा शर्मा** (मन्त्रिणी स्त्री समाज), **व्रतपाल भगत** (प्रधान), **सोहन लाल आर्य** (मन्त्री), **राकेश ठुकराल** (कोषाध्यक्ष)

www.thearyasamaj.org



# दान की महिमा

एक आदमी कंजूस था। दान-पुण्य करना क्या होता है, यह उसने अपने जीवन में कभी जाना ही नहीं था। एक बार वह एक सड़क से गुजर रहा था। उसी सड़क पर एक फकीर हाथ पसारे बैठा था। उसने फैले हुए हाथ पर कंजूस ने एक बासी रोटी रख दी। फकीर कई दिन का भूखा था। उसने रोटी खा ली। उसके शरीर में कुछ ताकत आई। मन से दुआ निकली।

एक बादशाह था। दोजख और बहिशत को वह नहीं मानता था। उसके राज्य में एक बार एक मौलवी आया। उसने उपदेश दिया। बादशाह ने कहा, ''मौलवी साहब! न कोई दोजख है, न बहिश्त। सब गप्प हैं। अगर सच हैं तो दिखाओ।'' मौलवी ने कहा, ''एक आदमी चाहिए, जो एक दिन के लिए कब्र में लेट जाये।'' बादशाह ने घोषणा कराई, ''जो एक दिन के लिए कब्र में लेटेगगा, उसे पाँच सौ मोहरें ईनाम में दी जायेगी।

उस कंजूस ने भी यह घोषणा सुनी। मोहरों के लालच में वह तैयार हो गया। उसे कब्र में लिटा दिया गया। ऊपर से मिट्टी ढंक दी गई। सिर्फ नाक के सूराख बाकी रख दिये गये। कंजूस चुपचाप कब्र में लेटा रहा। रात हुई। फरिश्ते आये। वे चारों तरफ से उसे घेर कर तलवार, भाले इत्यादि मारने लगे। एक ढाल थी, जो उसके चारों तरफ के हमलों से बचाती रही। सारी रात इसी तरह बीत गई। दूसरे दिन उसे कब्र से निकाला गया। उसने कहा, ''भाईयो! नरक-स्वर्ग सब कुछ है। मेरी तो बड़ी मुश्किल से जान बची। वो तो एक ढाल थी, जो चारों तरफ के हमलों को रोक नहीं थी वरना मैं तो मारा ही गया था। मैंने साफ-साफ सुना वह ढाल बार-बार कह रही थी, 'तुने एक फकीर को बासी रोटी दी थी।

इसलिए तू हमलों से बच रहा है।'' उस आदमी की सारी उम्र कंजूसी में गुजरी थी लेकिन इस घटना के बाद उसने अपनी तमाम दौलत खैरात कर दी। दान की महिमा वह प्रत्यक्ष रूप से समझ चुका था।

**-आभार अध्यात्म पथ**

# सैर सेहत के लिए सवा सेर

सैर करना व्यायाम का सबसे अच्छा और सरल रूप है। हमारे पूर्वज पैदल सैर करने के महत्व को गहराई से समझते थे और आज आधुनिक डॉक्टर भी तेजी से चलने के महत्व को स्वीकारने लगे हैं। जीव वैज्ञानिकों का मानना है कि सैर करने से मस्तिष्क तेज होता है। परिणामस्वरूप तर्कशास्त्र व दर्शन शास्त्र की विभिन्न समस्याओं को हल करने की क्षमता बढ़ती है। एक प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ ने कहा कि संसार में अधिकांश लोगों के लिए सबसे आसान और महत्वपूर्ण व्यायाम सैर है जो किसी भी उम्र में किसी भी स्थान पर किसी भी मौसम में जूतों के अलावा बिना किसी उपकरण की सहायता से की जा सकती है।

**लाभ ही लाभ :** सैर करते समय शरीर के सभी अंगो का लगभग पूरा इस्तेमाल होता है। शरीर की मांसपेशियों का तंत्र मानो एक सहायक रक्त पम्प की तरह काम करता है जो दिल तक शरीर के रक्त को तेजी से पहुंचाता है। पैर की मांसपेशियां चूंकि शरीर की सबसे बड़ी ताकतवर मांसपेशियां है, जिसका योगदान बहुत महत्वपूर्ण है। लेकिन यदि उनका उपयोग ठीक ढंग से नहीं किया जा रहा हो तो वह रक्त को तेजी से हृदय की ओर नहीं भेज पाती। शरीर में 60,000 मील लंबाई की रक्त धमनियां हैं और इनमें अधिकांश बाल के समान सूक्ष्म कोशिकाएं (कैपिलरीज) होती हैं जो शरीर के सभी अगों को रक्त पहुंचाती है। जब शरीर की मांसपेशियां आराम कर रही होती हैं तब बहुत थोड़ी सी कैपिलरीज खुली होती है और मांसपेशियों के द्वारा व्यायाम करने पर 50 गुना अधिक कैपिलरीज खुल जाती हैं। हर रोज तेजी से सैर करने से सुस्त पड़ी सभी कैपिलरीज खुल जाती हैं और मांसपेशियों को रक्त प्रदान करने वाली कैपिलरीज की संख्या बढ़ जाती है। सायंकाल में की गई एक लम्बी सैर किसी भी नींद की दवा इत्यादि से ज्यादा मददगार साबित होती है। सैर करने वाले लोगों को कब्ज नहीं होता। वृद्धावस्था में भी कमर में कोई दर्द नहीं होता। वह अपने शरीर के झुकने वाली क्रियाओं को आसानी से कर सकते हैं। सैर का सबसे ज्यादा फायदा इस बात में है कि इसके लिए कोई समय निश्चित नहीं करना पड़ता है। स्वच्छ व खुले स्थानों में कम से कम एक घंटे तक तेज कदमों से सैर करनी चाहिए।

**दिनचर्या में करें समावेश :** हम अपनी दिनचर्या में सैर का समावेश कहीं भी कर सकते हैं। दिन भर में एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने में घर से बस स्टाप, बस स्टाप से दफ्तर इत्यादि तेजी से चलकर और दफ्तरों के रास्तों में छोटी दूरियां भी तेजी से चलकर हम बिना विशेष प्रयास किये कुछ न कुछ अच्छा व्यायाम कर सकते हैं।

**- आभार पवमान**

**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 पढ़े और इष्ट मित्रों को भी पढ़ाएं। सदस्य बनें और बनाएं।

www.thearyasamaj.org

ओ३म्

# पेट के लिए उपयोगी है छाछ, इसबगोल व बेल

**-अरूण कुमार पाण्डेय**

**दही की छाछः** पतली छाछ अधिक गुणकारी होती है। छाछ में जीरे का चूर्ण एवं नमक मिलाकर पीना चाहिए। यकृत के रोगों में इसे एक औषधि के रूप में रोजाना प्रयोग में लाने से लाभ मिलता है।

(1) नित्य प्रति ताजा छाछ पीने से अतिसार संग्रहणी और बवासीर के रोग दूर होते हैं। (2) काँच खा लेने पर केवल मट्ठा नित्य पीते रहने से वह आँतों को कोई बिना नुकसान पहुँचाए शरीर से बाहर निकल जाता है। (3) सबसे बड़ी और महत्वपूर्ण बात यह है कि मट्ठा या छाछ पेट की महाऔषधि है। इसका नियमित रूप से सेवन करने वाला पेट का रोगी नहीं होता।

## इसबगोल की भूसी

'इसबगोल' का शाब्दिक अर्थ 'पेट ठंडा करने वाला पदार्थ' होता है। पाचन तन्त्र से संबंधित रोगों में इसबगोल का विशेष महत्व है। अतिसार, पेचिश, आदि उदर रोगों में इसबगोल की भूसी का प्रयोग अत्यंत ही लाभप्रभ है। यह दुष्प्रभावों से सर्वथा मुक्त है। कब्ज भोजन में रेशेदार पदार्थो के अभाव के कारण होता हौ और आज के भोजन में रेशेदार पदार्थो का अभाव रहता है क्योंकि इनके गुणों से वाकिफ न होने के कारण इन्हें महत्व नहीं देते हैं।

भोजन में रेशेदार पदार्थो की कमी इसबगोल की भूसी के नियमित सेवन से पूरी की जा सकती है। ये पेट में स्थित पानी सोखकर फूलती है और पचे हुए पदार्थो को आगे बढ़ाती है। इससे आंते सक्रिय होकर कार्य करने लगती हैं। इसबगोल की भूसी शरीर के टॉक्सिस और बैक्टीरिया को भी सोखकर बाहर निकाल देती है। इसका लेसदार गुण मरोड़ और पेचिश रोगों को भी दूर करता है। इसके बीजों को ठंडे जल में भिगोकर उसका अवलेह छानकर पीने से खूनी बवासीर में आराम मिलता है। इसबगोल की भूसी को दूध या पानी के साथ लिया जा सकता है। एक कप पानी में एक-दो चम्मच भूसी और कुछ शक्कर डालकर जेली तैयार करें और इसका नियमित सेवन करें। श्वास या दमा रोग में भी सुबह-शाम दो-दो चम्मच इसबगोल गरम पानी के साथ लेने से लाभ होता है। जब पेट में कब्ज हो जाए और समय पर शौच न हो या हो तो बहुत कम और पूरा कूथने के बाद हो तो ऐसे में रात को चुटकी भर इसबगोल भी भूसी खाकर ऊपर से गरम जल या गरम दूध पी लें। सुबह मल विसर्जन अच्छी तरह से होगा। ऐसा प्रतिदिन करने से कब्ज दोष जड़ से मिट जाता है।

जब बार-बार शौच के लिए जाना पड़ रहा हो, दस्त या पेचिश रहने लगी हो उदर में पीड़ा या मरोड़ का दोष हो तो इसबगोल की भूसी और शक्कर एक-एक चुटकी लेकर खाएं तथा ऊपर से शीतल जल पिएं। सारी शिकायतें जल्दी ही दूर हो जाएंगी। अगर इसबगोल की भूसी के साथ सौंफ का अर्क लिया जाए तो दिन में मात्र दो-तीन सेवन करते रहने से दस्त शीघ्र ही बंद हो जाते हैं।

**बेल-** बेल के कच्चे और पके-दोनों ही तरह के फल पुराने कब्ज, बवासीर, पेचिश, अम्लता, वायु विकार एवं दर्द में बहुत उपयोगी हैं। बेल के पत्ते मधुमेह रोग में लाभप्रद हैं। इसके तीन पत्तों को दिन में दो बार चबाकर खाना चाहिए। जीर्ण मधुमेह में भी बेल के पत्तों के प्रयोग से आशातीत लाभ होता है। कच्चे और कोमल फलों के पतले-पतले टुकड़े काटकर धूप में सुखाकर चूर्ण बना लें। यह चूर्ण दिन में तीन बार एक-एक चम्मच (5-5 ग्राम) लेना चाहिए। कब्ज होने पर इसे गरम दूध या गरम पानी के साथ लें तथा दस्त होने पर ठंडे जल से लें।

पके बेल के गूदे को मसलकर दूध एवं चीनी मिलाकर प्रतिदिन पीने से पुरानी बवासीर, कब्ज, एवं अति अम्लता में आराम मिलता है।

पका बेल कुछ भारी होने के कारण देर से हजम होता है। इसलिए इसमें 1/4 चम्मच काली चूर्ण मिलाकर लेना चाहिए।

1. बेल के पत्तों का रस सेवन करने से अम्लपित्त के कारण उत्पन्न गले के विकार नष्ट होते हैं।

2.बेल के पत्तों का रस सेवन करने से पसीने से दुर्गंध आने की विकृति दूर होती है। उदर में कीड़े होने पर भी तीन-चार दिन तक बेल के पत्तों का रस पीने से सब तरह के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

3.शरीर के किसी भाग में सूजन होने पर बेल के पत्तों का रस लेप करने से सूजन मिट जाती है।

4. बच्चों को आमातिसार होने पर दिन में 3-4 बार बेल का गूदा खिलाने से बहुत लाभ होता है। **-आभार योग संदेश**

## 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**

# परिवार कैसा हो?

**- डॉ. मोनिका जैन**

दो तीन दशकों में प्राय: हर भारतीय की यह धारणा बन गई कि बड़े परिवार अव्यवस्था के सृजक हैं। जितने भाई उतने घर या जितनी बहुएं उतनी रसोइयां इस प्रकार की अवधारणा के आधार पर दो या उनसे अधिक भाइयों का एक साथ रहना आश्चर्य का विषय बन गया। बहुत लोगों के एक साथ रहने में कुछ कठिनाइयों की संभावना को अस्वीकार नहीं किया जा सकता पर थोड़ी सी असुविधा से बचने के लिए बड़े हितों का बलिदान कहां तक उचित है? तात्कालिक सुविधा-दुविधा से भी अधिक महत्त्वपूर्ण प्रश्न है-भावी पीढ़ी के व्यक्तित्व एवं चरित्र का। बड़े परिवारों में पलने वाले बच्चों का दृष्टिकोण व्यापक होता है। वे अपने बड़ों का प्यार-दुलार पाते हैं और छोटों में उसे बांटते भी हैं। उनमें दूसरों को सहन करने की मनोवृत्ति विकसित होती है। संवेगों पर नियंत्रण की क्षमता बड़े परिवारों में जितनी हो सकती है, एकल परिवारों में नहीं हो सकती। कुछ मनोवैज्ञानिकों का अभिमत है कि एकल परिवारों के बच्चे क्रोधी, आग्रही और विध्वंसकारी अधिक होते हैं। उनमें असुरक्षा की भावना सहज होती है। उससे अनेक प्रकार की कुंठाएं पैदा हो जाती हैं।

संयुक्त परिवार में सुरक्षा का आश्वासन रहता है। वहां माता-पिता से भी अधिक संपर्क दादा-दादी आदि बड़े बुजुर्गों से रहता है। वहां आमोद-प्रमोद के अवसर अधिक सुलभ होते हैं। उन अवसरों पर भी अभिजात्य संस्कृति का प्रभाव रहता है। सामूहिकता में अच्छा काम करने पर सबका प्रोत्साहन मिलता है, वहीं गलत काम होने पर बार-बार अंगुलिनिर्देश भी होता है। कोई व्यक्ति स्वयं गलती करे या नहीं पर दूसरों के प्रति होने वाला व्यवहार उसे सजग कर देता है। संयुक्त परिवार में सेवा और सहयोग भावना का भी विकास होता है। एकल परिवारों में माता-पिता का अधिक सामीप्य बच्चों को मानसिक रूप से उनसे दूर कर देता है। संयुक्त परिवार में बच्चों और बड़ों के बीच में एक निश्चित दूरी रहती है तो उनको मानसिक रूप से अधिक निकट ले आती है। परिवार की टूटन ने व्यक्ति के चिन्तन और व्यवहार को ही नहीं, सामाजिक मूल्य मानकों को भी बहुत अधिक प्रभावित किया है। **-आभार अध्यात्मक पथ**

## सुनो, सुनने वालो!

जिस राष्ट्र में लाखों करोड़ों नागरिक- नागरिका गृहविहीन, भूखे नंगे और अशिक्षित हैं, उस राष्ट्र के शासकों और विधायकों को अमीरी का जीवन बिताने का कोई अधिकार नहीं है। जो अपने शासन में जनता के जीवन, संपत्ति, सम्मान और सतीत्व की रक्षा नहीं कर पाते उन्हें शासन करने का कदापि अधिकार नहीं है। **–स्वामी विद्यानन्द विदेह**

# ईश्वर

बालकों! तुम देखते हो कि हर चीज किसी ने बनाई है। कोई चीज बिना बनाने वाले के आप नहीं बन सकती। तुम्हारे कपड़े अवश्य किसी ने बनाये हैं। जो भोजन करत हो, वह किसी ने पकाया है। इसी तरह धरती, जल, आकाश, आग, वायु, सूर्य, चन्द्र, तारों को बनाने वाला भी कोई अवश्य है।

फूलों में खशबू किसने दी? फलों में रस किसने डाला? सुन्दर-सुन्दर रंग-बिरंगे पक्षी किसने बनाये? पहाड़, वन-उपवन, नदियाँ, झरने सब किसका गान करते हैं? ईश्वर ही सारे संसार को बनाने वाला है। उसकी आज्ञा के बिना पत्ता तक नहीं हिल सकता। जैसे घड़ी को बनाने वाला घड़ीसाज और सोने के गहने बनाने वाला सुनार होता है, उसी तरह जगत् की रचना करने वाला भगवान् है।

ईश्वर सर्वव्यापक है। हर जगह मौजूद है। यदि एक ही जगह रहता, तो दूसरी जगह का हाल नहीं जान सकता था। जैसे जब तुम घर में रहते हो, तो स्कूल का हाल नहीं जान पाते। ईश्वर को हर जगह का हाल मालूम है। उससे कोई बात छिपी नहीं। इसलिए वह सर्वव्यापक है।

हमें उसे हर जगह मौजूद जानकर पापों से बचना चाहिए। सदा अच्छे काम करने चाहिए। क्योंकि ईश्वर सब जगह होने से हमारे शुभ-अशुभ कर्मो को देखता है और उनका फल देता है। बड़े से बड़े राजा से लेकर रंक तक उसके न्याय से नहीं बच सकते। इसलिए ईश्वर को सब जगह जानकर हमें अच्छे ही कर्म करने चाहिए।

**- सत्यभूषण वेदालंकार**

## शोक-सन्देश

आर्य नेता श्री चन्द्रभान चौधरी जी के निधन से आर्य समाजों में शोक फैल गया है। वह 92 वर्ष के थे।

माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट एवं कमल ज्योति के सभी सदस्यों द्वारा परमात्मा से प्रार्थना करते है कि वे दिवंगत आत्मा को सदगति एवं शोक-संतप्त परिवार को इस दु:ख को सहन करने की शक्ति, सामर्थ्य एवं उनके पदचिह्नों पर चलने की प्रेरणा प्रदान करें।

**आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री**

www.thearyasamaj.org



# Understanding Stress

- Dr. Bharat Chandra

Stress, a forerunner of several physical ailments and mental Illnesses, is increasing our vulnerability all the time.

The effects of stress on the body can be broadly classified as follows:

**Psychological:** Extreme irritability, absent-mindedness, lack of memory, concentration, restlessness, headache, dizziness, sleepiness.

**Muculo-skeletal:** Body pains, tired muscles, general weakness.

**Cardio-Vascular System:** Increased pulse, high blood pressure, palpitation, heart attacks.

**Respiratory System:** Shortness of breath, bronchial asthama, allergies, over breathing.

**Digestive System:** Hyperacidity, indigestion and diarrhoea, ulcers, constipation, ulcerative colitis.

**General:** Lack of resistance in body, skin allergies, reduction in life expectancy, lowered threshold for pain, continuous sweating.

**Addictions:** Sleeping pills, smoking, drinking, drug abuse and suicidal tendencies.

**Different Sourcess of Stress**

Stress is the external demand on the internal attitudes and thoughts that require us to adapt. It can include for example, traffic jams, pollution in the city, the fifth cup of a tea, the pushy salesman who will not take no for an answer or the angry boss. Look for the following sources of stress in your life.

1. **Emotional stress:** A war what if I lose my job, future of my children, etc.

2. **Family stress:** Interaction with family member, disharmony between parents, husband and wife, etc.

3. **Social Stress:** Giving a speech, expressing anger, asking a person for a date, attending parties etc.

4. **Change stress:** When we change jobs, move house, shift to another city, all changes etc.

5. **Chemical stress:** Drug addiction, smoking, etc.

6. **Work stress:** Asking for a raise, trying to meet impossible deadline, explaining a mistake, asking for an apology etc.

7. **Desicion stress:** Ambiguous and conflicting job demands.

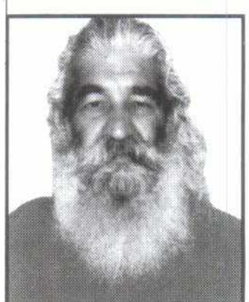
8. **Commuting stress:** Driving in rush hour of traffic, travelling in unpredictable buses and trains, returning home in the evenings etc.

9. **Phobic stress:** Exaggerated fear of certain animals, places, objects, etc.

आत्मशुद्धि आश्रम के मुख्याधिष्ठाता

**स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धाहारी**

**के 81वें जन्मोत्सव पर हार्दिक शुभकामनाएं**



आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ के मुख्याधिष्ठाता, आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक) के प्रधान सम्पादक, सहृदय, समाजचेता, कर्मयोगी, धर्मनिष्ठ, सर्वप्रिय, परोपकारी, गऊ सेवक एवं जन-जन के हृदय सम्राट् स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धाहारी अपने जीवन के 80 वर्ष 20 नवम्बर 2016 को पूरे कर रहे हैं।

**आपके 81वें जन्मोत्सव के शुभावसर पर मैं अपनी ओर से, 'माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) दिल्ली तथा 'कमल ज्योति' परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं। परमपिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु प्रदान करें।**

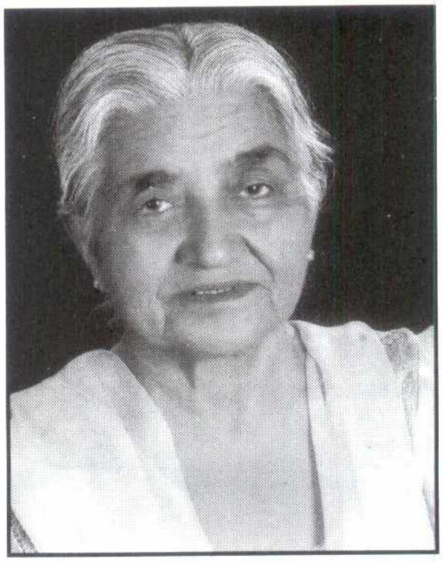
**जन्मदिवस पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।**

**-आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री**

www.thearyasamaj.org



# जन्म दिवस पर बधाई



आर्यसमाज की प्राण, जन-जन की प्रेरणा स्त्रोत धर्म निष्ठा, परोपकारिणी, उदारमना, दानी एवं निःस्वार्थ समाज सेविका माता सुशीला सेठी जी को उनके जन्मदिवस 1 नवम्बर 2016 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।

# सेवा में पवित्रता

सेवा मनुष्य का अन्तःकरण, शरीर के अंग-प्रत्यंग और सम्पूर्ण जीवन को पवित्र कर देती हैं जिनके हाथ दूसरों की सेवा में तल्लीन रहते हैं,वे जिस वस्तु को छू देते हैं, वह पवित्र हो जाती है। सेवा में श्रद्धा रखने वाला ईश्वर की कृपा सहज ही प्राप्त कर लेता है।

एक सुन्दर प्रसंग है। सिखों के दसवें गुरु गोविन्द सिंह जी आनंदपुर में एक दिन धार्मिक प्रवचन कर रहे थे। भक्तजनों को उनकी अमृतवाणी पुलकित कर रही थी। कुछ समय तक उपदेश देने के बाद गुरुजी को कुछ थकावट अनुभव हुई। उन्होंने जल पीने की इच्छा प्रकट की। कई भक्त एक साथ उठ खड़े हुए। गुरुजी ने कहा, 'जिसके हाथ पवित्र हों, वही आधा लोटा जल लाकर दे।'

वहाँ उपस्थित लोगों में एक धनी व्यक्ति भी बैठा था। उसने गुरुजी के भक्तों से कहा, 'आप लोग तो दिन रात गुरुजी की सेवा में रहते हैं, इस सेवा का अवसर मुझे दें।' धनी व्यक्ति ने अनुमति पाकर बर्तन में जल लिया और लाकर गुरुजी के हाथों में थमा दिया। बर्तन पकड़ते समय गुरु जी के हाथों को उस व्यक्ति के कोमल हाथों का स्पर्श मिला। वे गम्भीर हो गये।

उन्होंने धनी व्यक्ति से पूछा, 'क्या तुम कोई काम नहीं कर सकते? इतने कोमल हाथ तो उसी के हो सकते हैं जो आरामतलब या दूसरों की सेवा पर आश्रित हो।'

धनी व्यक्ति ने झेंपते हुए कहा, 'महाराज! आपने ठीक ही समझा है। मेरे घर में बहुत से नौकर-चाकर हैं। वे सारा काम कर देते हैं। मुझे अपने हाथ से कोई काम करने का अवसर ही नहीं मिलता है।'

गुरुजी ने जल का बर्तन नीचे रखते हुए, उस धनी व्यक्ति से कहा, 'तुम्हारा हाथ अपवित्र है। तुमने दूसरों से सेवा कराई है, स्वयं किसी की सेवा नहीं की। ऐसे हाथों से दिया हुआ जल मैं कैसे पी सकता हूँ, जो सेवा से पवित्र न हुए हों।'

धनी व्यक्ति के हृदय पर इस बात का बड़ा गहरा प्रभाव पड़ा। वह न केवल स्वावलम्बी बन गया, बल्कि उसने दूसरों की सेवा करना अपने जीवन का लक्ष्य भी बना लिया।

–सत्यानन्द आर्य

www.thearyasamaj.org

RNI No.DEL BIL/2008/25452 Total Pages 12 ओ३म् Posting Date 5 or 6 Nov. 2016 DL (N)0225/2015-17

प्रेषक Date of Publication: 25 October 2016

कमल ज्योति

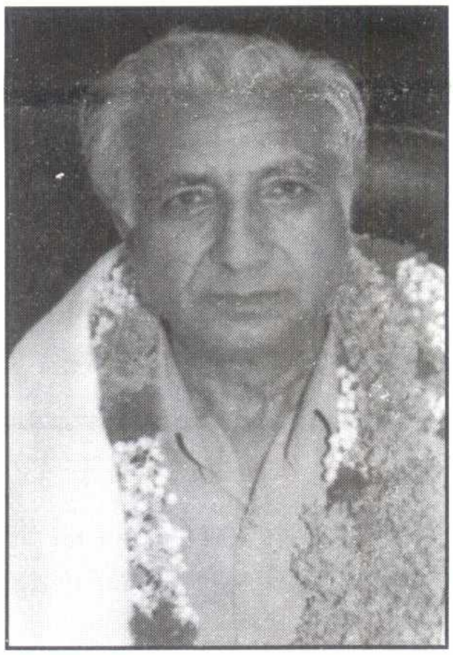
नवम्बर 2016 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में

# श्री भजन प्रकाश जी कठिन परिश्रम, पक्का इरादा और ऊँची सोच वाले व्यक्ति थे



7 सितम्बर को स्वर्गीय श्री भजन प्रकाश आर्य जी की जन्म तिथि मनाई जाती है। इस जन्म तिथि के अवसर पर आर्य समाज मन्दिर सरस्वती विहार में हवन व यज्ञादि क्रियाएँ की गई। हवन के उपरान्त विद्वान श्री चन्द्रशेखर शास्त्री जी का सत्संग हुआ। शास्त्री जी लगभग पिछले तीस वर्षो से श्री भजन प्रकाश आर्य जी के साथ कार्यरत थे। वे न केवल आर्य समाज मन्दिर सरस्वती विहार से जुड़े हुए थे बल्कि आर्य वैदिक प्रचार मंडल से भी जुड़े होने के कारण वे आर्य समाज के सभी कार्यक्रमों में अत्यन्त सक्रियता पूर्वक भाग लेते थे। पंडित श्री चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने बताया कि श्री भजनप्रकाश आर्य जी का जीवन क.प.ऊ के सिद्धांत पर आधारित था। अर्थात् कठिन परिश्रम, पक्का इरादा व ऊँची सोच ही किसी भी मनुष्य को महान बनाती है। श्री भजनप्रकाश आर्य जी एक सरल स्वभाव वाले, सदाचारी, सबके साथ मिलजुल कर रहने वाले, समभावी तथा अपने सहभागियों की परेशानी को बिना कहे समझने वाले व्यक्ति थे। उन्होंने अपना जीवन समाज की उन्नति के लिए अर्पण कर रखा था। वे वेदों के प्रचार के लिए तथा विभिन्न प्रकार की पुस्तकों की रचना के लिए लेखकों को प्रोत्साहित करते थे। वे उनको आर्थिक रूप से भी सहयोग करते थे। अपने जीवन के मुश्किल समय में भी उन्होंने एक राशि आर्य समाज को दी ताकि वह ज्यादा से ज्यादा वैदिक विनय नामक पुस्तक का प्रकाशन करा सकें और समाज के सभी वर्गो को लाभ पहुँचा सके। स्वर्गीय श्री भजन प्रकाश आर्य जी युवा पीढ़ी को ज्यादा से ज्यादा आर्य समाज के साथ-साथ जोड़ना चाहते थे। उनका विश्वास था कि धन अर्जित करना, शिक्षा प्राप्त करना युवा पीढ़ी के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण हो सकता है परन्तु उन्हें यदि सही संस्कार न मिले तो सब कुछ व्यर्थ है। संस्कार वेदों के पढ़ने और पढ़ाने से तथा सुनने सुनाने से ही प्राप्त हो सकते हैं। पढ़े-लिखे हाने के साथ-साथ संस्कारी युवा पीढ़ी ही देश को उन्नति के पथ पर ले जाती है अत: श्री भजन प्रकाश आर्य जी ने अपने बच्चों व नाते-पोतियों को अपने जन्मदिवस पर हवन करने की प्रेरणा देते थे। वे हमेशा कहते थे कि श्रद्धापूर्वक व शुद्धता से किए गए हवन से वातावरण सुगन्धित व स्वच्छ हो जाता है,मन शान्त व सबल होता है। युवा पीढ़ी के लिए उन्नति के नए द्वार खुलते हैं तथा वे आत्मविश्वास से प्रगति पथ पर अग्रसर होते हैं। स्वर्गीय श्री भजन प्रकाश आर्य जी का एक गुण यह भी था कि उनके मुख पर सदैव मुस्कान रहती थी। उनके सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति भी उनसे अत्यन्त प्रभावित रहते थे। वे प्रत्येक व्यक्ति से खुले मन से मिलते थे व हर एक ही सहायता के लिए तैयार रहते थे। अ अपने सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों की परेशानी का नीतिगत व ठोस उपाय ढूंढ कर उसकी समस्याओं का समाधान करते थे। अन्त में इन्हीं पंक्तियों के साथ भाव-भीनी श्रद्धांजलि देते हुए स्वर्गीय श्री भजन प्रकाश आर्य जी को विदाई देंगे।

**कर्मक्षेत्र था उनका पुण्य क्षेत्र, असल असीम त्याग से विलसित।**
**उनकी दिव्य रश्मियाँ पाकर, मनुष्यता होती है विकसित।**

- आचार्य श्री चन्द्रशेखर शास्त्री

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक एल.आर. आहूजा, चलभाष : 9810454677 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