Look n Learn
Children's Jain Magazine

25th August 2016 I Every Fortnight I English, Hindi & Gujarati

Rs. 5.00/-

Paryushan Maha Parva

Year - 9, Vol: 8, Issue: 02, Date: 25.08.2016
Editor: Ashokbhai Sheth 20, Vanik Niwas, 1st floor, Cama Lane, Ghatkopar (West), Mumbai - 400 086.

पर्वाधिराज पर्युषण

का आगमन यानि आत्मा के शुद्धिकरण का अवसर...

शुद्धिकरण कैसे होता है?
क्षमा... क्षमा... और सिर्फ क्षमा से

- अगर मन दोषो के कारण विचलित हो तो क्षमा मन के शुद्धिकरण की क्रिया है।
- अगर क्रोध कोई महा रोग है तो क्षमा उसे शांत करने की जडीबुटी है।
- अगर नाराजगी अंधकार है तो क्षमा एक ऐसा सूर्य प्रकाश हैं जो आपके भव-भव को प्रजवलित कर देता है।

"क्षमा विरस्य भुषणम्"

इसलिए परमात्माने कहा है की,
"क्षमा विरता का आभूषण है!"
जो बालक शूरवीर है वही क्षमा दे सकता है।
बच्चों आपको शूरवीर बनना है की कायर?

Cheque or Draft:
Arham Yuva Group

Parasdham
Vallabh Baug Lane, Tilak Road,
Ghatkopar (E), Mumbai - 77

Subscription for 10 years:
India : Rs. 1,000/-
Abroad : Rs. 5,000/-

क्षमा पाँच इन्द्रियो द्वारा दे सकते है।

मन से, वचन से और काया से हम क्षमा दे सकते है।

एक बार एक लड़की से उसकी खूबसूरती का राझ पूछा गया।

* वह अपनी आवाज... नेकी के लिए ईस्तेमाल करती है।
* वह अपने कान... अच्छा सुनने के लिए ईस्तेमाल करती है।
* अपने हाथ... दान देने के लिए ईस्तेमाल करती है।
* उसका हृदय करूणा और मैत्रीभाव से भरपुर है।

पाँच इन्द्रियो के कंट्रोल से हमारे भाव में परिवर्तन आएगा और अगर भाव में परिवर्तन आया तो भव में परिवर्तन आयेगा...

हमें हमारा भव परिवर्तित करना हैं तो हमें क्या करना होगा?

जो आदते हमारे भविष्य को खराब करती है, हमारे जीवन को दुर्गति कि ओर ले जाती है... हमें मोक्ष की ऊची उडान में बाधारुप है, ऐसी सारी प्रक्रियाओ का त्याग करना चाहिए...

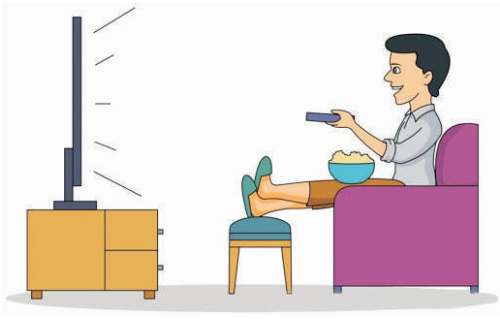
बच्चों आजके आधुनिक युगमें इन प्रक्रियाओ के बिना थोडा मुश्किल है लेकिन नामुमकिन नहीं... कम से कम हमें उनके उपयोग पर नियंत्रण रखना जरुरी है।

वह है,

मोबाईल

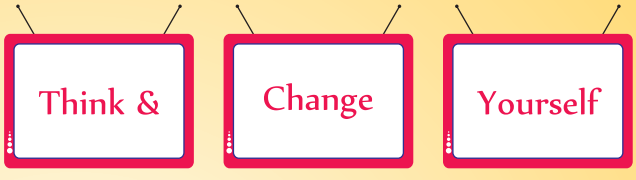
मोबाईल फोन से रेडीयो फ्रीकवन्सी रेझ नीकलते है जो बच्चों एवं बडों की सेहत के लिए हानिकारक होते है। इन रेझ के कारण बच्चों में ल्युकेमीयाँ, कैन्सर, मेमरी लोस जैसी हानीकारक बिमारीयाँ हो सकती है। इसके अलावा बच्चें मोबाईल में ज्यादा समय गेम्स खेलने में एवं वोट्सऐप पर बीताते है। जीससे उनकी आँखे भी खराब हो जाती है।

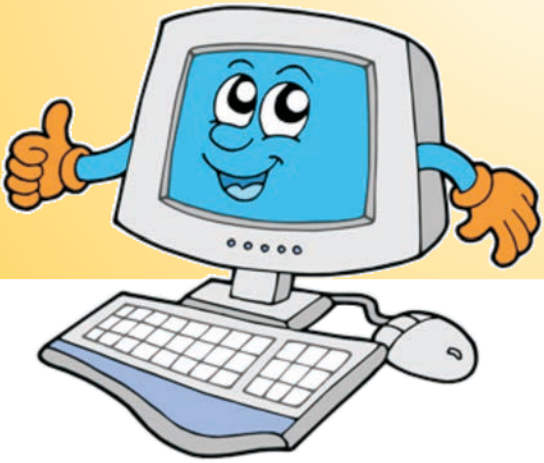
बच्चों हम समजतें है की T.V. बीलकूल न देखना आपके लिए कठीन है, लेकिन आपको T.V. की चैनल्स और T.V. देखने पर कितना समय व्यतीत करना चाहिए इस पर नियम लाना चाहीए।



अगर बच्चें ज्यादा समय T.V. के सामने बिताने लगे तो उनको खेलने के लिए समय नहीं मीलेगा दुसरे बच्चों के साथ मिलना झुलना भी कम हो जाता है और यह उनके मानसीक एवं शारीरिक विकास के लिए हानीकारक है। ज्यादा T.V. देखने से बच्चों का दीमाग मंद पड जाता है। ज्यादा T.V. देखना उनकी पढाई पर भी असर करने लगता है।

टी.वी.





ईन्टरनेट

ईन्टरनेट पर बहुत सी बिन जरूरी सूचना या मेटर भी रहता है, जो बच्चों के संस्कार खराब कर सकता है। ईन्टरनेट पर चीटर साईट होती है जो भविष्य में कभी हमें गलत रास्तें में फसा सकते है। हेकर्स हमारे कम्पयुटर में वाइरस क्रीएट करके हमारी personal ईन्फोर्मेशन ले सकते है।

जंक फूड एकदम बंद नहीं कर सकते लेकिन खाने की आदतें बदल सकते हैं। जंक फूड में कैलरी की मात्रा ज्यादा होती हैं और पोषण तत्त्व कम होते है। ज्यादा जंक फूड खाने से हृदय की बीमारी, वजन बढ़ना, दात खराब होना, पेट दर्द या पेट की अन्य बीमारीयाँ हो सकती है।

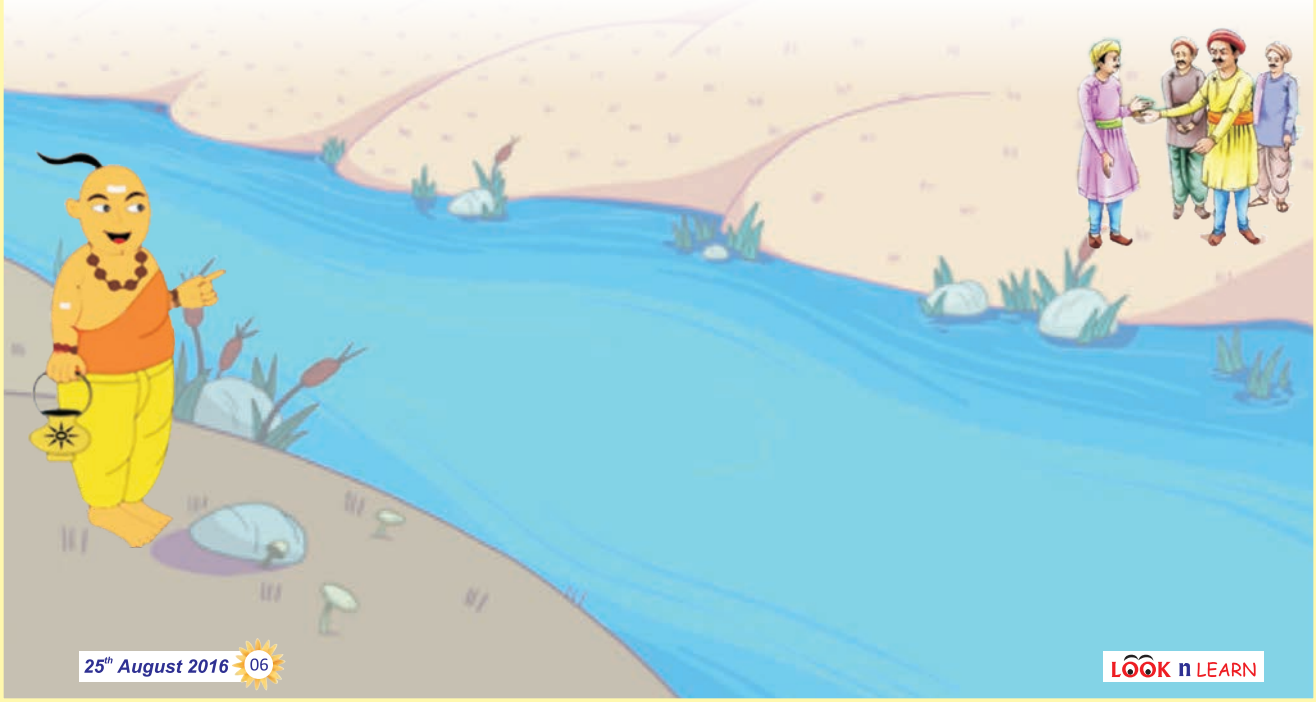
जंक फूड

storytime

दीदी : बच्चों तुम्हें T.V. देखना बहुत पसंद है, लेकिन आप जानते हो T.V. देखने के dis-advantages क्या है?

Raj : नहीं दीदी हमें नहीं पता है।

दीदी : तो चलो में तुम्हें एक छोटी सी स्टोरी सुनाती हुँ। एक महान संत थे। वे एक बार स्नान करने जा रहे थे। उनके पास एक लोटा था। उनका लोटा कोई चूरा न ले इसलिए उन्होंने उसे रेत के अंदर दबा दिया और उसके उपर रेत का ढेर बनाकर चिन्ह बना दिया जिससे वह आसानी से अपना लोटा ले सके। संत को इस प्रकार करते हुए देखकर जितने भी वहाँ स्नान करने आए थे वे सब संत की यह action देखकर सोचने लगे की इतने महान संत यह क्या कर रहे है।

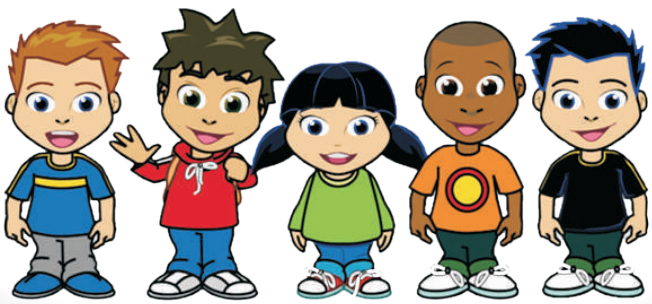


जरूर इसमें कुछ मंगल होता होगा और सबने स्नान करने से पहले लोटा रेत में दबा दिया और संत ने जैसा रेत का ढेर बनाकर चिन्ह बनाया था वैसा ही उन्होंने भी बना दीया जब संत स्नान करके बाहर निकले तो इतने सारे रेत के ढेर देखकर सोच में पड़ गए की उनका लोटा किस ढेर के निचे होगा तो बच्चो बताओ ...

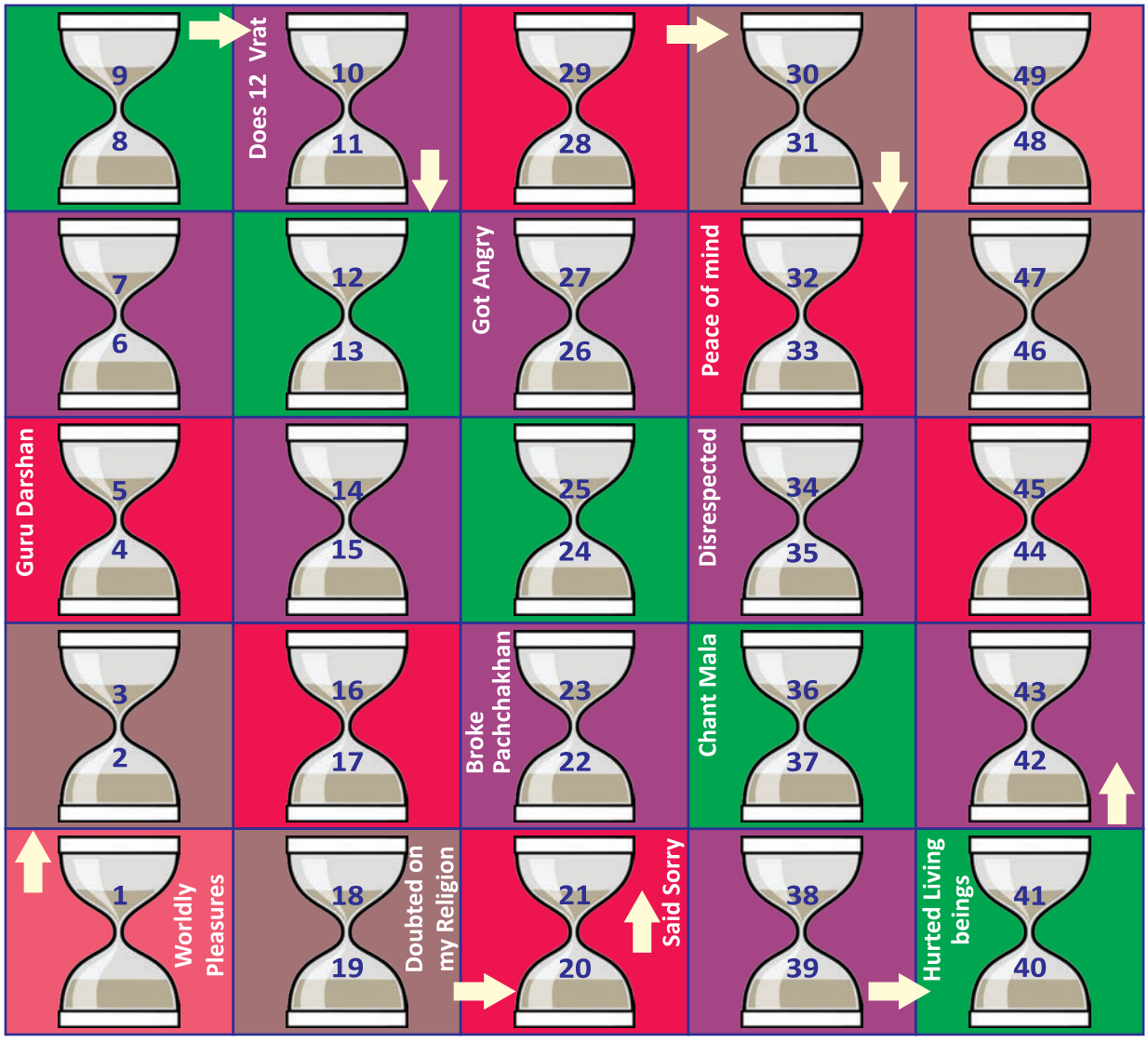
इस story का moral क्या है?

Raj : दीदी हमें भी कीसी की copy नहीं करनी चाहीए।

दीदी : Very good Raj! में भी आपको यही समझाना चाहती हुँ की हमें भी T.V., पीक्चर्स, मूवी देखकर उनके हीरो हीरोईनो को देखकर उनकी फेशन की copy नहीं करनी चाहिए। हम जीसकी कोपी करेंगे वैसे ही बनते जाऐंगे। तो क्यू न हम अपने परमात्मा की कोपी करें? और उनके जैसे बनकर मोक्ष की प्राप्ती करें!!!



True Shravak



START

How to become True Shravak

- Start your game from number 1 worldly pleasure. The player can start the game only if he has number 1 on his dice.
- Go ahead in the directions of arrows shown in game board.
- If your friend reaches the same number on which you are standing then your friend goes 5 steps behind.
- If you come on number 19 or 40, go back to the start i.e, number 1.
- The one who finishes the game first is a True Shravak.
- The one who fails to become a true shravak will try not watching T.V. for a day.

- Nysha Doshi

जयणा ना उपकरणों

गरणु

पाणी गाळवा माटेनुं सुयोग्य कपडुं।

सावरणी

घरनो कचरो काढवा माटे
मुलायम स्पर्शवाळी सावरणी।

पूंजणी

जीवों नी जतना करवा माटे
मुलायम स्पर्शवाळी नानी पींछी।

गुच्छो

सामायिक-प्रतिक्रमणमां उठता बेसता
पूंजवा - प्रर्माजना माटे जरूरी उपकरण।

नळ नुं गरणुं

पाणी गळवा माटे वपरातु जयणानुं सुंदर साधन छे।

चारणी

अनाज, लोट, मसाला वगेरे
चाळवाना अलग अलग चारणा।

क्षमा जैसे जैन धर्म का आभूषण है।
वैसे जिवदया जैन धर्म का सार है।

अहिंसा परमो धर्म...

परमात्माने कहाँ है की जीव मात्र प्रति करुणा...

सभी जीव हमारे जैसे है, उन्हें भी सूख-दुःख का अनुभव होता है... सिर्फ फर्क यह है की वह वेदना सहन करते है और कह नहीं सकते। इसलिए हमें जीवोंको अभयदान देना चाहिए।

दान के अनेक प्रकार है जैसे की अभयदान, ज्ञानदान, अन्नदान, इन सब में से अभयदान सर्वश्रेष्ठ है, इसलिए रोजाना जीवन में जतना (हरेक क्रिया में कमसें कम जीवो की हिंसा हो ऐसी सावधानी रखनी आवश्यक है।)

जीव दया

उपचार करता उपयोग सारो..

जिवोत्पत्ति थया पछी ते जीवोनी रक्षा खूब मूश्किल बने छे... तेथी घरमां जिवात उत्पन्न न थाय.. तेनी काळजी राखवी ते उत्तम छे... आटली काळजी अवश्य राखवो जेथी जीव हिंसा थी बची शकाय..

- आखुं घर संपूर्ण स्वच्छ राखवो... गंदकी थी जिवो नी उत्पत्ति विशेष थाय छे...
- पाणी ओछामां ओछुं ढोळो... भिनाष थी पूष्कळ जिवो उत्पन्न थाय छे...
- खाद्य पदार्थ् बहार न ढोळो... खोराकना वेराएला कण थी आकर्षाईने जीवो दोडीने आवे छे।
- ऐठुं न मूको... ऐठवाड ऐमनेम रहेवा देवाथी वांदा वगेरे पूष्कळ जिवों उत्पन्न थाय छे...
- हवा उजास नो अवरोध न करो... बारी बारणा बंध राखी कुदरती हवा अने सूर्य प्रकाश नो अवरोध करवाथी जिवो नी उत्पत्ति थाय छे...
- खाद्य पदार्थना वासणो चूस्त बंध राखवो... जो नानी बरणीयो वगेरे बंध न थाय तो तेना सुगंध थी जीवो आकर्षाय छे...
- खाद्य पदार्थ वासी न राखवो, दरेक खाद्य पदार्थनी काळ मर्यादा नुं ध्यान राखवुं...

तप क्यों जरूरी है?

बच्चों अगर आपके कपड़े में धुल, दाग लग जाए तो आप क्या करेंगे?

१) पानी से धोके दाग निकालेंगे? हाँ ◯ ना ◯

२) साबुन और पानीसे दाग निकालेंगे? हाँ ◯ ना ◯

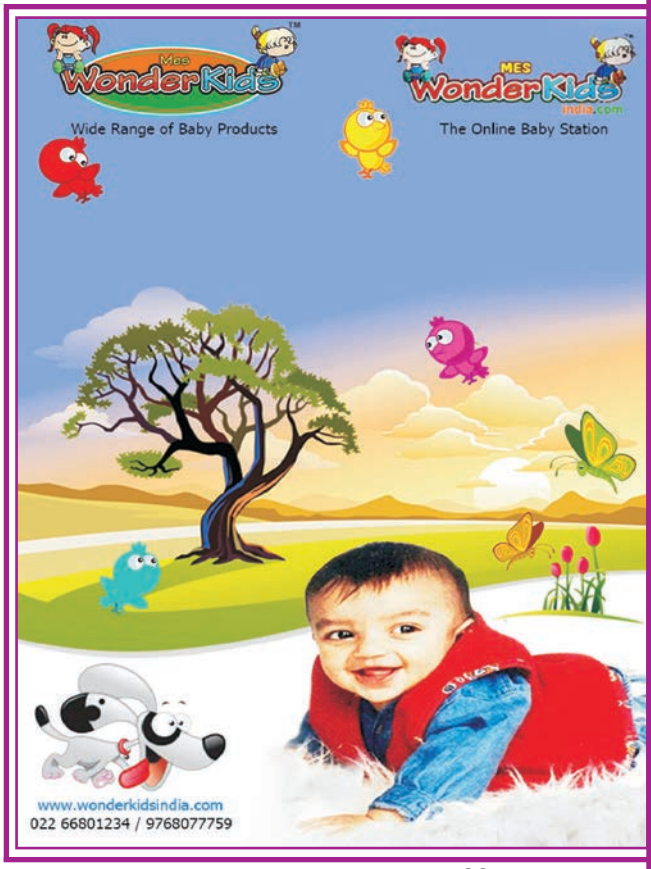
३) Bleaching वाले पानीसे दाग निकालेंगे? हाँ ◯ ना ◯

४) या laundry में dry clean करेंगे? हाँ ◯ ना ◯

दाग निकलेंगे?

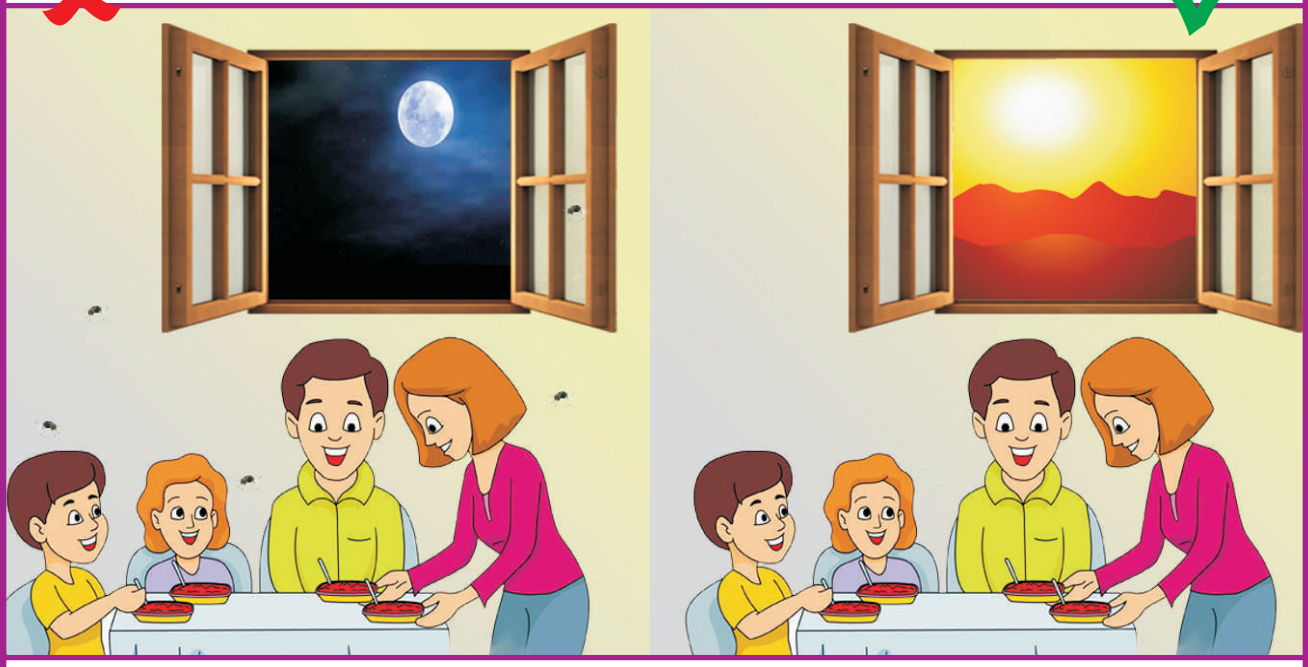
हाँ, बच्चों जैसा दाग वैसी कपड़े की सफाई होगी। हमारें कर्मो का भी वैसे ही है...

जैसे कर्म वैसे शुध्धिकरणकी प्रक्रिया... तप करना यानी आत्मा पर लगे निध्दत कर्मो का क्षय करना... तप करने से अनंत कर्मो का क्षय होता है।



चौविहार

चौविहार याने सूर्यास्त के पहले और सूर्योदय के बाद ही अन्न, पाणी आदि स्वाद पदार्थ ग्रहण करना। चौविहार का अर्थ चार आहार (खाने की वस्तु, पीने के पदार्थ, फल, ड्रायफ्रुटस, मुखवास का त्याग करना।)



रात को देरी से खाना खाना यानि आपका पेट देर तक काम कर रहा है और आप सोने की तैयारी में हो, ईस वजह से आप ठीक से सो नहीं पाते... रात को देरी से खाना यह सीने में जलन, सोने में तकलीफ, डायबीटीस जैसी बीमारीयों को नयोता देना है। सूर्यास्त के पहले भोजन कर लेने से कई त्रसकाय जीवों की भी रक्षा होती है।

Ayushmaan Bhava

A Blessing For A Lifetime Of Good Health Is Born With Your Baby

Preserve Your Baby's Umbilical Cord Stem Cells At Birth

Now At Just ₹9990*

LifeCell

Call 1800 419 5555 | SMS 'LIFECELL' TO 53456 | www.lifecell.in

*Terms & Conditions Apply

सामायिक प्रतिक्रमण क्यों?

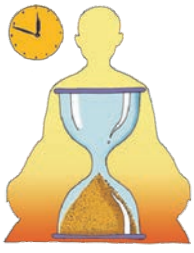
सामायिक, प्रतिक्रमण करने से
प्रतिदिन जीवनमें की गई भूलोंका प्रायश्चित होता है...

हमारी सुख सुविधा के लिए जिस जीवों की
हमारे द्वारा हिंसा हुई हो उन सारे जीवों की हम क्षमा माँग सकते है।

कमसे कम...

४८ मिनिट के लिए

विश्वके सारे जीवोंको हम अभयदान दे सकतें है।
नए कर्म का बंध न हो उसकी सावधानी आ जाती है।



परमात्मा की वाणी का पालन होता है।

पानी उबालकर क्यों पीना चाहीए?

बीना उबला हुआ पानी सचेत होता है। सचेत पानी में हर पल असंख्याता जीव उत्पन्न होते है और मरते भी है। पानी को उबाल ने से वह अचेत बन जाता है। इसीलिए अपकाय के जीवो की रक्षा के हेतु से उबला हुआ पानी पीना आवश्यक है। तपस्या के दरम्यान सूर्योदय से सूर्यास्त के बीच में उबला हुआ पानी ही पीते है, जो स्वास्थय के लीए भी लाभदायी है।

पानी छानकर क्युं पीना चाहीए?

पानी छानकर पीने से सुक्ष्म जीवो को अभयदान मिलता है। पानी में असंख्य जीव होते है जो हमें अपनी आँखो से दिखाई नहीं देते। साफ कपड़े से पानी को छानने से वह जीवों की रक्षा हो जाती है। पानी के बर्तन को भी हंमेशा ढककर रखना चाहीए। जीससे अन्य सुक्ष्मजीव उसमें न पड़े और अहिंसा का पालन हो जाए।

भक्तामर स्टोरी

भक्तामर स्तोत्र के रचयिता आचार्य श्री मानतुंग बडे ही प्रतिभाशाली विद्वान, जिनशासन प्रभावक संत थे। भक्तामर स्तोत्र का एक एक अक्षर उनकी अनन्त आस्था से स्वयं उजागर हुआ है।

कहा जाता है कि अवन्ती नगरी के राजा भोज ने चमत्कार देखने की इच्छा से आचार्यश्री को ४८ हथकडी - बेडी डालकर कारागार में बंद कर दिया था, तीन दिन आचार्यश्री ध्यानस्थ रहे, चौथे दिन प्रातःकाल भगवान आदिनाथ की स्तुती के रूप में इस स्तोत्र का निर्माण किया। जैसे जैसे एक एक श्लोक उच्चरते गए वैसे वैसे एक बेडी और ताले आदि के बंधन से मुक्त होते गए और ४८ ताले खुलते ही वे बाहर निकल आये। राजा के मन पर इस घटना का अद्भूत प्रभाव पडा वह आचार्यश्री के और भगवान आदिनाथ के परम भक्त बन गये।

भक्ति में आश्चर्यकारी शक्ति है। श्रध्धा में उन्नत बल होता है। शुध्ध और पवित्र हृदय से प्रभू के चरणों में समर्पित होकर यदि कोई उन्हे पुकारता है, तो उनकी पुकार कभी खाली नहीं जाती । उसके जीवन में भौतिक और आध्यात्मिक शक्तियों का संचार होता है। सच्चा भक्त कभी जीवन में निराश नहीं होता।

परमात्मा की भक्ति भक्त को भगवान बना देती है।

भक्ति से अनंत कर्म क्षय होते है।

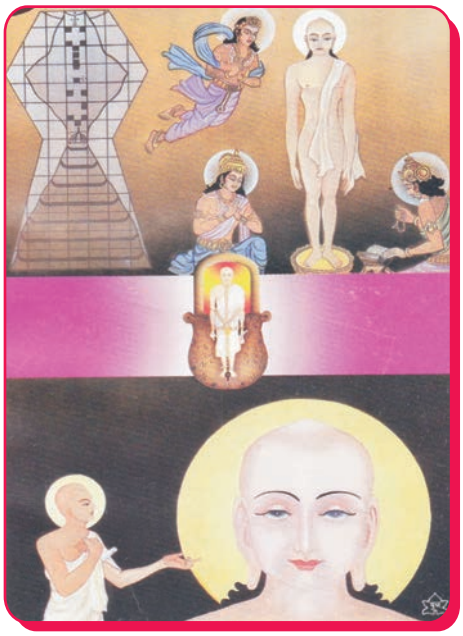
भक्तामर गाथा

भक्तामर प्रणत मौलि मणि प्रभाणा मुद्द्योतकं दलित पाप तमो वितानम्।
सम्यक् प्रणम्य जिनपाद युगं युगादा वालम्बनं भवजले पततां जनानाम् ।।१।।

Bhaktamar Pranat Mauli Mani Prabhana Mudyotakam Dalit Paap Tamo Vitanam.
Samyak Pranamya Jinapaad Yugam Yugada Valambanam Bhavajale Patatam Jananam ||1||

Meaning :

झुके हुए भक्त देवो के मुकुट जड़ित मणियों को प्रकाशित करनेवाले, पाप रुपी अंधकार के समुह को नष्ट करनेवाले, संसार समुन्द्र में डूबते हुए प्राणीयों के लिये आधार रुप युग की आदि में होने वाले जिनेन्द्र देव के चरण युगल को प्रणाम करता हुँ!



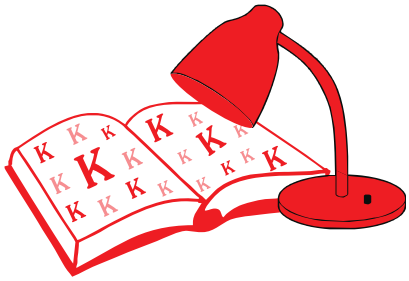
The celestial beings salutes the Lord who destroys our darkest of sins and supports all the living beings who are sinking in the ocean of worldly desire. I too bow with my heart, body and soul to the Lord.

भक्तामर स्तोत्र की स्तुति से
ऋद्धि-सिद्धि की प्राप्ति होती है!

Build Your Vocabulary!!!

Dictionary

The Knowledgable 'K'

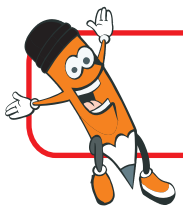


K - Kalpavruksh
Wishing Trees Are Called Kalpavruksh

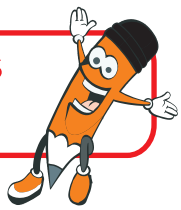
K - Keval Gyan
The Ultimate Knowledge

K - Kandmool
Kandmool has Infinite Living Beings

K - Kausagg
To Experience that Soul and Body are Different



Find out and make a list of more Divine words starting with letter "K"



Kalyanak

આજે જ્ઞાન... ભવિષ્યમાં કેવળજ્ઞાન

❋ જ્ઞાન દાન કરવાથી તમને શું પ્રાપ્ત થશે?

- જ્ઞાનની અનુમોદના થશે।
- જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થશે।
- જ્ઞાનદાન કરવાથી **memory sharp** થશે।

❋ જ્ઞાન દાન તમે કઇ રીતે કરી શકશો?

- જ્ઞાનના ઉપકરણોની પ્રભાવના કરવા થી।

LnL magazine એક એવી ધાર્મિક **magazine** છે જેને હજારો વ્યક્તિ વાંચીને પોતાના જ્ઞાનાવરણીય કર્મ ક્ષય કરી રહ્યા છે.

તો શું તમે તેના સહભાગી છો કે નહીં?

જી હા.. તમે આ જ્ઞાનદાન અનુમોદના અવસરમાં જ્ઞાનદાન અર્પણ કરી અનેકો ની જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે સહાયક બની શકશો. આજે જ આ જ્ઞાનદાન અનુમોદના અવસરમાં જ્ઞાન દાન આપી સહયોગી બનો.

So kids, grab the Opportunity

જ્ઞાનદાન અનુમોદના અવસર

- Use the record card given on page no. 20 and collect as much Gyan Daan as you can.
- Submit us your record card and collection till 15th September, 2016 on the address given below.
- The highest collection for Gyan Daan will be published in our next LNL Magazine Edition.

Registered with Registrar of Newspapers under RNI No. MAH MUL/2011/40056
Vol. : 8, Issue : 02, Date : 25.08.2016, Postal Registration No. MNE/171/2015-17.
Date of Posting / Date of Publication 10th & 25th of every month.
Look N Learn - Posted at Mumbai patrika channel sorting office Mumbai -1

ज्ञानदान अनुमोदना अवसर

Name : _____

Age : _____ Contact : _____

Address : _____

_____

Sr. No.	Name of the Donor	Amount	Donor Sign
	Total		

Address: LNL Magazine, Parasdham, Vallabh Baug Lane, Tilak Road, Ghatkopar (E), Mumbai - 77

Email Id: looknlearn.magazine@gmail.com Contact us @: 9820012979

Cheque in the favour of: Arham Yuva Group

Publisher, Printer and Owner Ashok R. Sheth, Printed at : Accurate Graphics Pvt. Ltd.,
15-A, Samrat Mill Compound, L.B.S Marg, Vikhroli (W), Mumbai - 400 079.
Publish at Mumbai : 20, Vanik Nivas, Kama Lane, Ghatkopar (W), Mumbai - 86. Editor : Ashok R. Sheth