

# LOOK N LEARN CHILDREN'S JAIN MAGAZINE

Rs. 5.00/-

10<sup>th</sup> July 2017 | Every Fortnight | English, Hindi & Gujarati

## Jatna

જે જીવોની કરે જતના!  
નહીં થાય તેને ક્યારે વેદના



परमात्मा ने कहा हैं की..

सर्वे जीवा विं इच्छन्ति, जीविषं न मरिञ्जिषं।  
तम्हा पाणिवहं घोरं, णिग्गंथा वज्जयन्ति णं।।

भावार्थ : जगतना नाना के मोटा सर्वे जीवो जीवनने इच्छे  
छे, कोई पण प्राणी मृत्युने इच्छतुं नथी। माटे श्रमण  
निर्ग्रन्थो प्राणीओने दुःखकारी अवा प्राणी हिंसा नो  
सर्वथा त्याग करे छे।

जीवों की रक्षा, जीवों को अभयदान देना,  
इसे जतना कहते हैं।

जतना याने देखभाल करना, ध्यान रखना,  
सावधानी रखना। कोई भी कार्य करते समय हमें  
सोचना चाहिए कि किसी जीव को दुःख या दर्द ना हो।  
सभी कार्य दया, करुणा, विवेक और जतना से करने  
चाहिए। जीवों की रक्षा, जीवों की दया, जतना करने से  
हमारे कर्मों का क्षय होता है। सभी जीव जीवन चाहते हैं,

जीवों को किसी प्रकार का  
दुःख पहुँचाना यह पाप हैं।



अधिकतर भी व्यक्ति जब धर्म करते हैं,

या शूभ कार्य में प्रवृत्त होते हैं, तो उनके दो कारण होते हैं...

Mostly When a person follows religion or gets involved in the conduct of religion, there are primarily two reasons...



डर

Fear



लाभ

Profit

जिसे पाप का डर लगता है, उस व्यक्ति को मालुम होता है कि, किए हुए पाप की वजह से दुःख सहना पड़ेगा, नरक में या तिर्यच (गति) में जाना पड़ेगा। इस डर की वजह से वे धार्मिक प्रवृत्ति में जुड जाते हैं, धर्म करने लगते हैं।

धर्म कार्य करने से पुण्य मिलेगा, सुख एवं सफलता मिलेगी, सद्गति मिलेगी, मोक्ष मिलेगा - इस आशा से भी कुछ लोग धर्म कार्य में जुड जाते हैं।



लेकिन जो सच में धर्म के मर्म को समझते हैं, उनके पास संवेदना होती है, दूसरों के प्रति दया, क्षमा और करुणा होती हैं।

परमात्मा कहते हैं की...सभी जीव समान हैं, सभी जीव मेरे जैसे ही हैं। तो सभी जीवों के साथ मेरा व्यवहार कैसा होना चाहिए? मेरा उनके साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार होना चाहिए। मुझे जैसे दुःख होता है, दर्द होता है, संवेदना होती है... वैसे ही हर एक जीव को होती हैं। इसलिए सर्व जीवों को एक समान समझकर उनके प्रति दया, क्षमा और करुणा के भाव सतत हमारे हृदय में होने चाहिए।

But, those who truly understand the essence of religion, have sensitivity, love and compassion towards other beings.

Parmatma says... All beings are equal, All beings are like me. Then, how should my behaviour be towards every being? I should be friendly with all. The way I feel pain, sorrow and sensitivity... every living being also feel it in the same way. And therefore, I should consider everyone equal with sympathy, forgiveness and compassion

“सर्व जीव मम जीव”  
“Sarv jiva mām jīva”



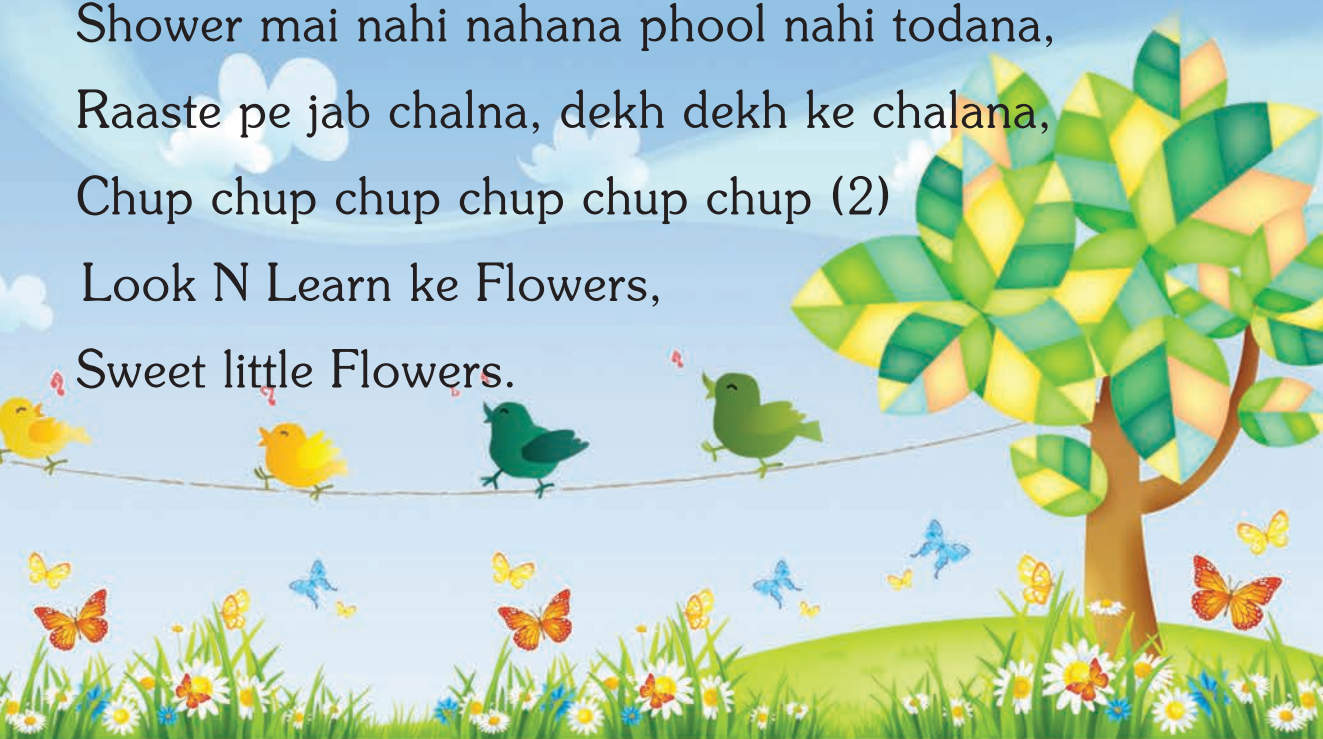


# Jatna Song

## Look N Learn Ke Flowers...


(Tune : Lakdi ki Kathi)

Look N Learn ke Flowers,  
Sweet little Flowers,  
Guruji ki aagya , nahi kissiko marna,  
Bolo bolo bolo bolo nahi kissiko marna.  
Kandmul nahi khana, nahi kissiko satana,  
Gaadi jab chalana , sambhal ke chalana (2)  
Peep peep peep, peep peep peep,  
Bolo bolo bolo bolo bolo nahi kissiko marna!  
Shower mai nahi nahana phool nahi todana,  
Raaste pe jab chalna, dekh dekh ke chalana,  
Chup chup chup chup chup chup (2)  
Look N Learn ke Flowers,  
Sweet little Flowers.



# मेरी जीवों के प्रति भावना

## My bhavana towards all beings

- 
- ★ I will follow the path of Ahimsa
  - ★ I will forgive everyone
  - ★ I will forget other's mistakes
  - ★ I will help everyone
  - ★ I will be at peace with everyone
  - ★ I will be compassionate towards all
  - ★ I will give comfort to everyone
  - ★ I will have sympathy for everyone
  - ★ I will give Abhaydaan to everyone
  - ★ I will spread Happiness everywhere

Please contact us for your valuable feedbacks, complains, suggestions, or any change of address on...

**Address** :- Look n Learn Magazine  
Parasdham, Vallabh baug Lane,  
Tilak Road, Ghatkopar E, Mumbai-77

**Contact No** :- 022-21027676

**Email ID** :- [getintouch108@gmail.com](mailto:getintouch108@gmail.com)

## જયણા ના ઉપકરણો



### ગરણુ

પાણી ગાળવા માટેનું  
સુયોગ્ય કપડું।



### સાવરણી

ઘરનો કચરો કાઢવા માટે મુલાયમ  
સ્પર્શવાળી સાવરણી।



### પૂંજણી

જીવોં ની જતનાકરવા માટે મુલાયમ  
સ્પર્શવાળી નાની પીંછી।



### ગુચ્છો

સામાયિક-પ્રતિક્રમણમાં ઉઠતા બેસતા  
પૂંજવા - પ્રમાજના માટે જરૂરી ઉપકરણ।



### નલ નું ગરણું

પાણી ગાળવા માટે વપરાતું  
જયણાનું સુંદર સાધન



### ચારણી

અનાજ, લોટ, મસાલા વગેરે  
ચાલવાના અલગ અલગ ચારણા।



# STORY TIME

एक दिन

शहंशाह अकबर के  
शाही महल के बाहर से एक

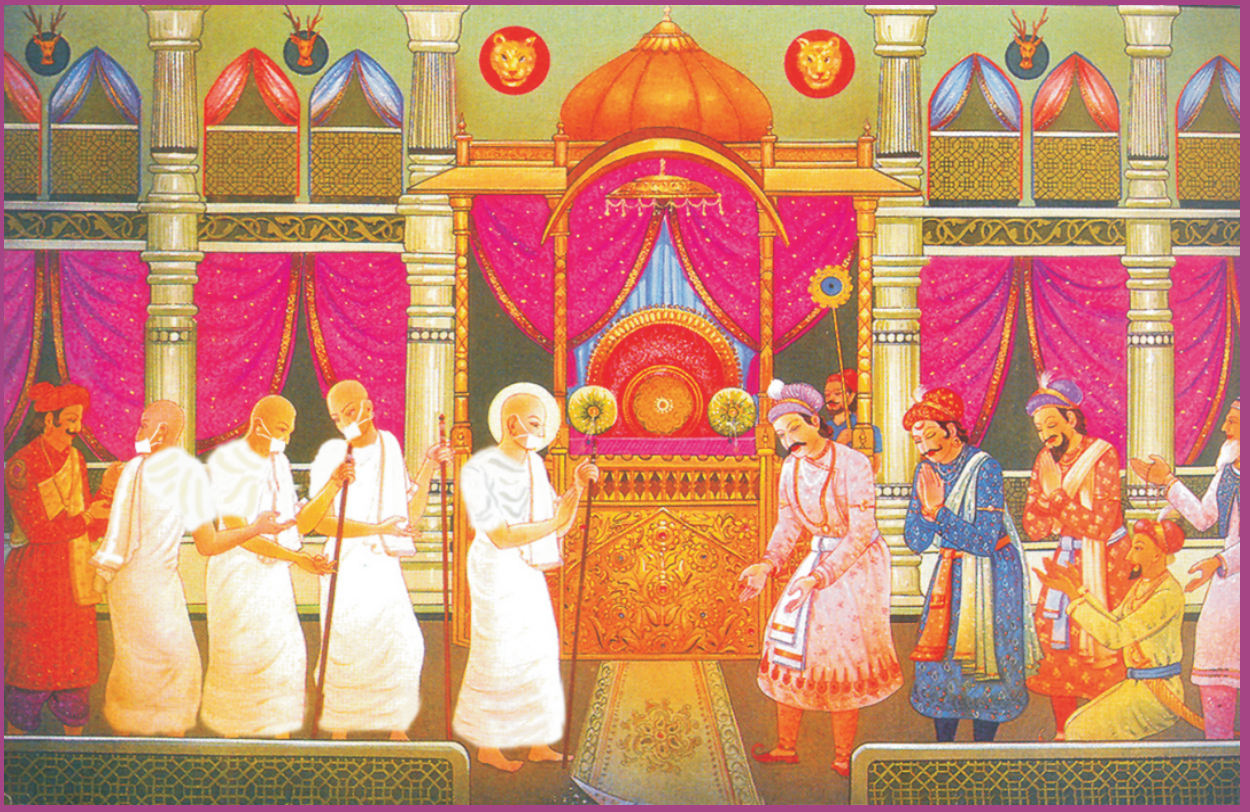
## श्री हीरविजयसूरिजी

जुलूस जा रहा था। यह जुलूस आग्रा के श्री  
जैन संघ ने चंपा श्राविका के दीर्घ तपस्या के बहुमान  
में निकाला था। चंपा श्राविका ने छह मास का उपवास किया है  
यह जानकर शहंशाह अकबर आश्चर्यचकित हो गए। उन्हें यह बात असंभव  
लगी। इस बात का परिक्षण करने के लिए उन्होंने चंपा जी को महल में रखकर  
उपवास करने की बिनंती की। शहंशाह ने कमरे के बाहर चुस्त पहेरा रखा। एक महिने के  
बाद जब अकबर ने देखा के चंपाजी ने अन्न का एक भी दाना अपने मुँह में नहीं लिया  
तो वह दंग रह गए।

यह सब देख, गुरु और धर्म का प्रभाव है, “यह चंपा श्राविका के मुँह से सुनकर  
शहंशाह के मन में जैन धर्म को विशेष रूप से जानने की जिज्ञासा जगी। प्रसन्न हो कर  
शहंशाह ने जीवहिंसा पर प्रतिबंध लगाया। पिंजरे में बंद किए हुए पशु-पक्षियों को मुक्त  
किया, मछली पकड़ ने पर रोक लगाई। जितने दिन चंपा श्राविका ने उपवास किए,  
उतने दिन की जीवहिंसा का पालन किया।

जैन धर्म के प्रति आदर और सन्मान स्नेहभाव से  
शहंशाह के मन में चंपा श्राविका के गुरु श्री  
हीरविजयसूरिजी के दर्शन की इच्छा हुई। शहंशाह के  
आग्रह का सन्मान रखके जिनशासन की प्रभावना  
करने श्री हीरविजयसूरि शहंशाह से मिलने पधारे।  
शहंशाह ने सिंहासन से उतर के उनका स्वागत किया,  
प्रणाम किया और सूरिजी को महल में पधार ने की  
बिनंती की। लेकिन उस महल में एक गलीचा बिछाया





हुआ था, इसलिए सूरिजी ने उस पर चलने को/पैर रखने को मना किया। सूरिजी की आज्ञा का सन्मान करके शहंशाह ने गलीचा उठाया तो देखा के उसके नीचे सेकड़ों चीटीयाँ, मकोडे जैसे सुक्ष्म जीव थे। शहंशाह हक्काबक्का रह गए।

परमात्मा के मार्ग पर चलनेवाले हमारे साधु-संत और महासतीजी हर कदम पर जतना धर्म का पालन करते हैं। उनके हृदय में परमात्मा की आज्ञा, जीवों के प्रति अनुकंपा और जीवदया की सतत प्रतीति होती है। वो सदैव जागृत रहते हैं और छोटे छोटे कार्य भी सतर्कता पूर्वक जतना पूर्वक करते हैं।

**हमें भी इसी तरह सावधान रहकर जतना करनी हैं।**

जतना को तो श्रावक की 'माता' की उपमा दी गई हैं। कदम कदम पर हर समय अपनी आत्मा का कर्मबंध से जो रक्षण करे वह है "जतना"।

## TO FOLLOW JAYNA IN MY LIFE, I WILL KEEP THE FOLLOWING POINTS IN MY MIND...

When I brush my teeth in the morning, I will keep the water tap close and I will take a glass of water to gargle.



While taking bath, I will use less water. Instead of taking bath in shower I fill a bucket, I will save water.



I will try to use less water to clean utensils and to wash clothes.



I will be careful while eating and if I drop, then I will clean it immediately so that small insects like ant won't get hurt.



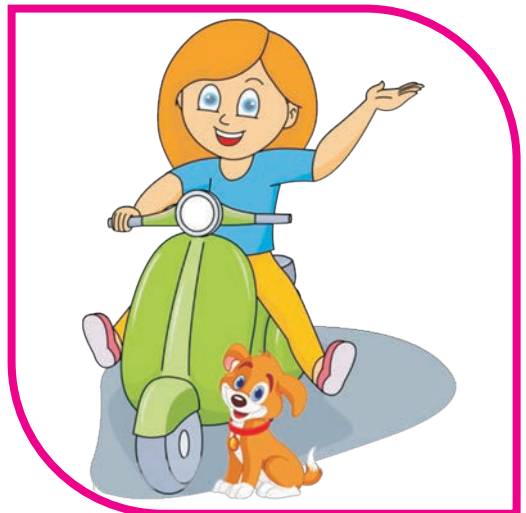
Many times small insects hide  
in shoes or sandals,  
To avoid hurting them...  
I will check my shoes  
or sandals before wearing.



I will be prudent in taking required  
food in my plate and after eating,  
I will clean my plate.



I will offer food to others  
before eating it myself .

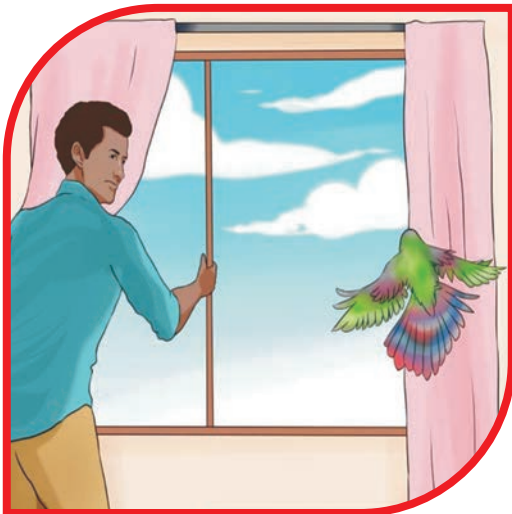


While riding a bicycle, scooter  
or car, I will be carefully that I  
don't hurt animal like dog,  
cat, mouse etc.

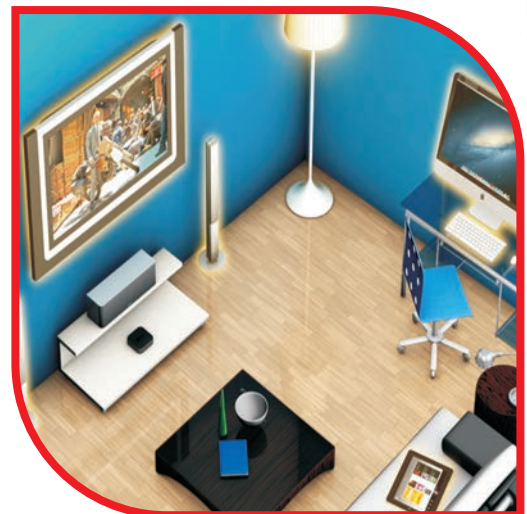
I will keep my things back in place after using them, which will in return help me to follow Jatna



I will keep my home and surroundings clean to avoid formation of Moss, fungus, or dwelling of small insects like cockroach, spiders etc.



Before switching on the fan, I will check if there are no birds or insects in the room. If they are present, I will let them go out of the room first.



I will minimize the use of light, fan, television, computer, i-pad, or any other electronic gadgets. And switch them off when not in use

I will check before opening and closing the window sill and doors, That no insect or small animals like Lizard etc stuck in between there and die.



I will cover my mouth with my hand or with a handkerchief while coughing, laughing, sneezing, yawning or burping.



I will buy Eco friendly products.  
I will also try to re-use things instead of throwing them vert often



While walking I will not stomp on flowers or leaves fallen from tree. Nor I will pluck them.  
I will not use real flowers for decorations



If any animal is sleeping or any  
bird is feeding, I will pass by softly  
without disturbing them



I will not stamp on puddles  
as that water has  
many small jivas in it.



I will not walk on grass,  
nor catch butterflies as it hurts them.



I will not stamp on sand hills,  
nor break ant hills or beehives

# FIND THE WORD JATNA



## निसर्ग प्रेम

- संतरा से दस गुना ज्यादा विटामिन 'C'
- दही से नव गुना ज्यादा प्रोटीन
- गाजर से दस गुना ज्यादा विटामिन 'A'
- केले से पंद्रह गुना ज्यादा पोटेशियम
- दुध से सतरह गुना ज्यादा कैल्शियम
- पालक से पच्चीस गुना ज्यादा आयरन
- विटामिन B '12' का भरपुर भंडार



मात्रा: दिन में दो बार भोजन के बाद आधा चम्मच

**पृथ्वी का सबसे बड़ा चमत्कारी वृक्ष के पत्ते का पावडर**

For More Information About Moringa

[http://en.wikipedia.org/wiki/moringa\\_oleifera](http://en.wikipedia.org/wiki/moringa_oleifera)

<http://en.wikipedia.org/wiki/moringa> [www.miracletrees.org](http://www.miracletrees.org)

**Marketed By : DEVI MARKETING**

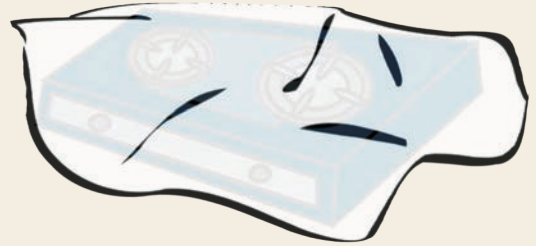
**022 - 2881 0230 Mob: 98203 35124**

# *Few more ways to follow Jatna...*

Do not  
use Pesticides



Cover the  
Stove at Night



Clean the  
stove before  
using it in  
the morning



Do not  
spill food  
on the floor





# NICU now for Outborn Babies



## Contact our Intensivists

**Dr. Sheikh Minhaj Ahmed - 98696 60060**

**Dr. Manish Arya - 98677 79565**



**Lilavati Hospital and Research Centre**

*More than Healthcare, Human Care*

**NABH Accredited Healthcare Provider**

A-791, Bandra Reclamation, Bandra (W), Mumbai - 400 050.

**Tel.:** +9122-2656 8000, +9122-2675 1000 • **Fax.:** +9122-2640 7655

**Email:** [info@lilavatihospital.com](mailto:info@lilavatihospital.com) • **Website:** [www.lilavatihospital.com](http://www.lilavatihospital.com)

# STORY

## Monu the Monkey

### TIME



मोनु बहुत अच्छा है... मोनु को सबसे दोस्ती है  
मोनु is Dancing... ra... ra... ra... (Music - मेरा जूता है)

मोनु सबको greet करता है।

### Song

हम है सब के दोस्त और सब है...

सब है मेरे दोस्त

प्यार भरा है जीवन चलो गाये (2)

मोनु नदी के किनारे आराम करता है।

और चींटीओ को जाते हुए देखता है।

**Left right... Left right** चींटीओ की सेना  
चली...

**Left right...** मिठाइयाँ वो लेने चली...  
आगे चली... पीछे चली...

**Left right...** बातें करे थोड़ी थोड़ी...

मोनु : अरे! कहा जा रही हो सब? बहुत tasty मिठाई मिल गई  
क्या?

चींटी : मोनु भाई! मोनु भाई आज हमें काजू बादाम और मूंगफली  
की टोकरी मिल गई।

चलो हमारे साथ... आप भी खाना खाने।

(मोनु चींटीओ के साथ जाता है।)



मूंगफली की थैली उठाता है और खाता है...

वहा honey bee को देखता है तो सलाम करके पूछता है!

Honey bee ओ Honey bee



क्या कर रही हो Honey bee... गुन.. गुन... गुन... झुम..

झुम... झुम... सर... सर... Honey bee dance करती है... मोनु  
के पास आकर कहती है...

मीठा मीठा शहद बनाती हुं मै... मीठे मीठे गीत गाती हुं मै...  
अचानक धरती कापने लगती है...

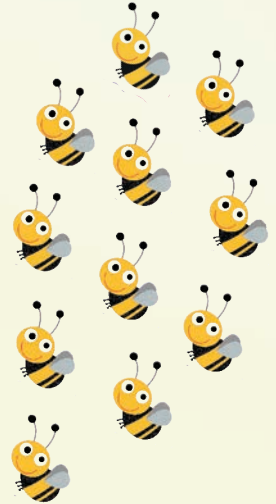
जौरदार earth quake...

पूरा झाड़ हिलने लगता है... तेज हवा चलती है...  
टोकरी पानी में गीर जाती है।

सभी चींटीया पानी में डूबने लगती है...  
तब मोनुने जमीन पर पड़े पड़ेके सुरवे पत्ते फेंके।  
मूंगफली के छीलके फेकता है...

चींटीया पत्ते और मूंगफली के छीलके पर चढ़  
जाती है और पानी में तैरने लगती है।

मोनु अपनी पूंछ पानी में डालता है... और  
सभी चींटीया एक एक करके बहार आ जाती है...  
चींटी... मोनुभाई... जिंदाबाद...



**Moral :** हमें अपने दोस्तों की मदद करनी चाहिए। जो मदद करता है  
वो सबका प्यार पाता है सभी उसको मदद करने के लिए तैयार रहते हैं। It's fun to  
be friends and be helpful... fighting makes us sad... helping makes us happy.



## Glimpse of Chaturmas Mangal Pravesh & Diksha Aagna Arpan Avasar



Hon. Chief Minister of Maharashtra Shree Devendra Fadnavis alongwith other Dignitaries expressed their heartfelt bhaav towards Rashtrasant Pujya Gurudev and the 9 Mumukshus