



# जानकारी काल



हिन्दी मासिक, अक्टूबर -2018 ,आर,एन.आई.नंबर - 68540/98, अंक - 06 वर्ष - 21 ,मूल्य 2-50



नवरात्रि व विजयादशमी की हार्दिक शुभकामनाएं

## ॥ बाल संस्कार ॥

अपने बच्चों को निम्नलिखित श्लोकों को नित्य दैनन्दिनी में शामिल करने हेतु संस्कार दें एवं खुद भी पढ़ें

प्रातः कर-दर्शनम्

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती। करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम्॥

पृथ्वी क्षमा प्रार्थना

समुद्रवसने देवि पर्वतस्तनमंडिते। विष्णु पत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे॥

त्रिदेवों के साथ नवग्रह स्मरण

ब्रह्मा मुरारिस्त्रिपुरान्तकारी भानुः शशी भूमिसुतो बुधश्च।

गुरुश्च शुक्रः शनिराहुकेतवः कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्॥

स्नान मन्त्र

गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती।

नर्मदे सिन्धु कावेरी जलेस्मिन् सन्निधिं कुरु॥

सूर्यनमस्कार

ॐ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥

आदित्यस्य नमस्कारं ये कुर्वन्ति दिने दिने।

दीर्घमायुर्बलं वीर्यं व्याधि शोक विनाशनम्

सूर्य पादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्॥

ॐ मित्राय नमः

ॐ रवये नमः

ॐ सूर्याय नमः

ॐ भानवे नमः

ॐ खगाय नमः

ॐ पूष्णे नमः

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ मरीचये नमः

ॐ आदित्याय नमः

ॐ सवित्रे नमः

ॐ अर्काय नमः

ॐ भास्कराय नमः

ॐ श्री सवितृ सूर्यनारायणाय नमः

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीदमम भास्कर।

दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते॥

संध्या दीप दर्शन

शुभं करोतु कल्याणम् आरोग्यम् धनसंपदा।

शत्रुबुद्धिविनाशाय दीपकाय नमोऽस्तु ते॥

दीपो ज्योतिः परं ब्रह्म दीपो ज्योतिर्जनार्दनः।

दीपो हरतु मे पापं संध्यादीप नमोऽस्तु ते॥

गणपति स्तोत्र

गणपतिः विघ्नराजो लम्बतुण्डो गजाननः।

द्वै मातुरश्च हेरम्ब एकदंतो गणाधिपः॥

विनायकः चारुकर्णः पशुपालो भवात्मजः।

द्वादशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत्॥

विश्वं तस्य भवेद् वश्यं न च विघ्नं भवेत् क्वचित्।

विघ्नेश्वराय वरदाय सुरप्रियाय।

लम्बोदराय विकटाय गजाननाय॥

नागाननाय श्रुतियज्ञविभूषिताय।

गौरीसुताय गणनाथ नमो नमस्ते॥

शुक्लाम्बरधरं देवं शशिवर्णं चतुर्भुजं।

प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

आदिशक्ति वंदना

सर्वमंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके।

शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते॥

शिव स्तुति

कर्पूर गौरं करुणावतारं,

संसार सारं भुजगेन्द्रहारं।

सदा वसंतं हृदयारविन्दे,

भवं भवानी सहितं नमामि॥

विष्णु स्तुति

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं

विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम्।

लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम्

वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्॥

श्री कृष्ण स्तुति

कस्तूरी तिलकं ललाटपटले, वक्षस्थले कौस्तुभं।

नासाग्रे वरमौक्तिकं करतले, वेणु करे कंकणम्॥

सर्वांगे हरिचन्दनं सुललितं, कंठे च मुक्तावलि।

गोपस्त्री परिवेष्टितो विजयते, गोपाल चूडामणी॥

मूकं करोति वाचालं पंगुं लंघयते गिरिम्।

यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्द माधवम्॥

श्रीराम वंदना

लोकाभिरामं रणरंगधीरं राजीवनेत्रं रघुवंशनाथम्।

कारुण्यरूपं करुणाकरं तं श्रीरामचन्द्रं शरणं प्रपद्ये॥

एक श्लोकी रामायण

आदौ रामतपोवनादि गमनं हत्वा मृगं कांचनम्।

वैदेही हरणं जटायु मरणं सुग्रीवसम्भाषणम्॥

बालीनिर्दलनं समुद्रतरणं लंकापुरीदाहनम्।  
 पश्चाद्रावण कुम्भकर्णहननं एतद्घि श्री रामायणम्॥  
 सरस्वती वंदना  
 या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता।  
 या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपदमासना॥  
 या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता।  
 सा माम पातु सरस्वती भगवती  
 निःशेषजाड्याऽपहा॥  
 हनुमद् वंदना  
 अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहम्।  
 दनुजवनकृषानुम् ज्ञानिनांग्रगणयम्।  
 सकलगुणनिधानं वानराणामधीशम्।  
 रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि॥  
 मनोजवं मारुततुल्यवेगम जितेन्द्रियं बुद्धिमतां  
 वरिष्ठं।  
 वातात्मजं वानरयूथमुख्यं श्रीरामदूतं शरणम्  
 प्रपद्ये॥

\*स्वस्ति-वाचन\*

ॐ स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा  
 विश्ववेदाः। स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति  
 नो बृहस्पतिर्दधातु॥

\*शांति पाठ\*

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य  
 पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष (गुँ) शान्तिः, पृथिवी  
 शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः  
 शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः, सर्व (गुँ)  
 शान्तिः, शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिरेधि॥

\*॥ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

## अमृत वचन

देहि शिवा वर मोहि इहै शुभ कर्मन ते कबहू न टरौं ।

## शरीर के सातों चक्र कैसे जाग्रत करें

### 1. मूलाधार चक्र :

यह शरीर का पहला चक्र है। गुदा और लिंग के बीच चार पंखुरियों वाला यह "आधार चक्र" है। 99.9% लोगों की चेतना इसी चक्र पर अटकी रहती है और वे इसी चक्र में रहकर मर जाते हैं। जिनके जीवन में भोग, संभोग और निद्रा की प्रधानता है, उनकी ऊर्जा इसी चक्र के आसपास एकत्रित रहती है।

मंत्र : "लं"

कैसे जाग्रत करें :

मनुष्य तब तक पशुवत है, जब तक कि वह इस चक्र में जी रहा है! इसीलिए भोग, निद्रा और संभोग पर संयम रखते हुए इस चक्र पर लगातार ध्यान लगाने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है। इसको जाग्रत करने का दूसरा नियम है यम और नियम का पालन करते हुए साक्षी भाव में रहना।

प्रभाव :

इस चक्र के जाग्रत होने पर व्यक्ति के भीतरवीरता, निर्भीकता और आनंद का भाव जाग्रत हो जाता है। सिद्धियां प्राप्त करने के लिए वीरता, निर्भीकता और जागरूकता का होना जरूरी है।

## 2. स्वाधिष्ठान चक्र -

यह वह चक्र लिंग मूल से चार अंगुल ऊपर स्थित है, जिसकी छः पंखुरियाँ हैं। अगर आपकी ऊर्जा इस चक्र पर ही एकत्रित है, वह आपके जीवन में आमोद-प्रमोद, मनोरंजन, घूमना-फिरना और मौज-मस्ती करने की प्रधानता रहेगी। यह सब करते हुए ही आपका जीवन कब व्यतीत हो जाएगा आपको पता भी नहीं चलेगा और हाथ फिर भी खाली रह जाएंगे।

मंत्र : "वं"

कैसे जाग्रत करें :

जीवन में मनोरंजन जरूरी है, लेकिन मनोरंजन की आदत नहीं। मनोरंजन भी व्यक्ति की चेतना को बेहोशी में धकेलता है। फिल्म सच्ची नहीं होती। लेकिन उससे जुड़कर आप जो अनुभव करते हैं वह आपके बेहोश जीवन जीने का प्रमाण है। नाटक और मनोरंजन सच नहीं होते।

प्रभाव :

इसके जाग्रत होने पर क्रूरता, गर्व, आलस्य, प्रमाद, अवज्ञा, अविश्वास आदि दुर्गुणों का नाश होता है। सिद्धियाँ प्राप्त करने के लिए जरूरी है कि उक्त सारे दुर्गुण समाप्त हो, तभी सिद्धियाँ आपका द्वार खटखटाएंगी। 3. मणिपुरक चक्र :

नाभि के मूल में स्थित रक्त वर्ण का यह चक्र शरीर के अंतर्गत "मणिपुर" नामक तीसरा चक्र है, जो दस कमल पंखुरियों से युक्त है। जिस व्यक्ति की चेतना या ऊर्जा यहां एकत्रित है उसे काम करने की धुन-सी रहती है। ऐसे लोगों को कर्मयोगी कहते हैं। ये लोग दुनिया का हर कार्य करने के लिए तैयार रहते हैं।

मंत्र : "रं"

कैसे जाग्रत करें:

आपके कार्य को सकारात्मक आयाम देने के लिए इस चक्र पर ध्यान लगाएंगे। पेट से श्वास लें।

प्रभाव :

इसके सक्रिय होने से तृष्णा, ईर्ष्या, चुगली, लज्जा, भय, घृणा, मोह आदि कषाय-कल्मष दूर हो जाते हैं। यह चक्र मूल रूप से आत्मशक्ति प्रदान करता है। सिद्धियाँ प्राप्त करने के लिए आत्मवान होना जरूरी है। आत्मवान होने के लिए यह अनुभव करना जरूरी है कि आप शरीर नहीं, आत्मा हैं। आत्मशक्ति, आत्मबल और आत्मसम्मान के साथ जीवन का कोई भी लक्ष्य दुर्लभ नहीं।

## 4. अनाहत चक्र

हृदय स्थल में स्थित स्वर्णिम वर्ण का द्वादश दल कमल की पंखुड़ियों से युक्त द्वादश स्वर्णाक्षरों से सुशोभित चक्र ही "अनाहत चक्र" है। अगर आपकी ऊर्जा अनाहत में सक्रिय है, तो आप एक सृजनशील व्यक्ति होंगे। हर क्षण आप कुछ न कुछ नया रचने की सोचते हैं।

मंत्र : "यं"

कैसे जाग्रत करें :

हृदय पर संयम करने और ध्यान लगाने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है। खासकर रात्रि को सोने से पूर्व इस चक्र पर ध्यान लगाने से यह अभ्यास से जाग्रत होने लगता है और "सुषुम्ना" इस चक्र को भेदकर ऊपर गमन करने लगती है।

प्रभाव :

इसके सक्रिय होने पर लिप्सा, कपट, हिंसा, कुतर्क, चिंता, मोह, दंभ, अविवेक और अहंकार समाप्त हो जाते हैं। इस चक्र के जाग्रत होने से व्यक्ति के भीतर प्रेम और संवेदना का जागरण होता है। इसके जाग्रत होने पर व्यक्ति के समय ज्ञान स्वतः ही प्रकट होने लगता है। व्यक्ति अत्यंत आत्मविश्वस्त, सुरक्षित, चारित्रिक रूप से जिम्मेदार एवं भावनात्मक रूप से संतुलित व्यक्तित्व बन जाता है। ऐसा व्यक्ति अत्यंत हितैषी एवं बिना किसी स्वार्थ के मानवता प्रे विशुमी एवं सर्वप्रिय बन जाता है।

## 5. दधि चक्र:

कंठ में सरस्वती का स्थान है, जहां "विशुद्ध चक्र" है और जो सोलह पंखुरियों वाला है। सामान्यतौर पर यदि आपकी ऊर्जा इस चक्र के आसपास एकत्रित है, तो आप अति शक्तिशाली होंगे।

मंत्र : "हं"

कैसे जाग्रत करें :

कंठ में संयम करने और ध्यान लगाने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है।

प्रभाव :

इसके जाग्रत होने पर सोलह कलाओं और सोलह विभूतियों का ज्ञान हो जाता है। इसके जाग्रत होने से जहां भूख और प्यास को रोका जा सकता है वहीं मौसम के प्रभाव को भी रोका जा सकता है।

## 6. आज्ञाचक्र :

भूमध्य (दोनों आंखों के बीच भ्रुकुटी में) में "आज्ञा-चक्र" है। सामान्यतौर पर जिस व्यक्ति की ऊर्जा यहां ज्यादा सक्रिय है, तो ऐसा व्यक्ति बौद्धिक रूप से संपन्न, संवेदनशील और तेज दिमाग का बन जाता है लेकिन वह सब कुछ जानने के बावजूद मौन रहता है। "बौद्धिक सिद्धि" कहते हैं।

मंत्र : "ॐ"

कैसे जाग्रत करें :

भ्रुकुटी के मध्य ध्यान लगाते हुए साक्षी भाव में रहने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है।

प्रभाव :

यहां अपार शक्तियां और सिद्धियां निवास करती हैं। इस "आज्ञा चक्र" का जागरण होने से ये सभी शक्तियां जाग पड़ती हैं, व्यक्ति एक सिद्धपुरुष बन जाता है।

7. सहस्रार चक्र :

"सहस्रार" की स्थिति मस्तिष्क के मध्य भाग में है अर्थात जहां चोटी रखते हैं। यदि व्यक्ति यम, नियम का पालन करते हुए यहां तक पहुंच गया है तो वह आनंदमय शरीर में स्थित हो गया है। ऐसे व्यक्ति को संसार, संन्यास और सिद्धियों से कोई मतलब नहीं रहता है।

कैसे जाग्रत करें :

"मूलाधार" से होते हुए ही "सहस्रार" तक पहुंचा जा सकता है। लगातार ध्यान करते रहने से यह "चक्र" जाग्रत हो जाता है और व्यक्ति परमहंस के पद को प्राप्त कर लेता है।

प्रभाव :

शरीर संरचना में इस स्थान पर अनेक महत्वपूर्ण विद्युतीय और जैवीय विद्युत का संग्रह है। यही "मोक्ष" का द्वार है।

## वात रोग का उपचार

वात, पित्त और कफ तीनों में से वात सबसे

प्रमुख होता है क्योंकि पित्त और कफ भी वात

के साथ सक्रिय होते हैं। शरीर में वायु का प्रमुख

स्थान पक्वाशय में होता है और वायु का शरीर

में फैल जाना ही वात रोग कहलाता है। हमारे

शरीर में वात रोग 5 भागों में हो सकता है जो 5

नामों से जाना जाता है।

वात के पांच भाग निम्नलिखित हैं- उदान वायु -

यह कण्ठ में होती है।

अपान वायु - यह बड़ी आंत से मलाशय तक होती

है।

प्राण वायु - यह हृदय या इससे ऊपरी भाग में होती है।

व्यान वायु - यह पूरे शरीर में होती है।

समान वायु - यह आमाशय और बड़ी आंत में होती है।

वात रोग के प्रकार :-

आमवात के रोग में रोगी को बुखार होना शुरू हो जाता है तथा इसके साथ-साथ उसके जोड़ों में दर्द तथा सूजन भी हो जाती है। इस रोग से पीड़ित रोगियों की हड्डियों के जोड़ों में पानी भर जाता है।

जब रोगी व्यक्ति सुबह के समय में उठता है तो उसके हाथ-पैरों में अकड़न महसूस होती है और जोड़ों में तेज दर्द होने लगता है। जोड़ों के टेढ़े-मेढ़े होने से रोगी के शरीर के अंगों की आकृति बिगड़ जाती है।

**सन्धिवात :-**

जब आंतों में दूषित द्रव्य जमा हो जाता है तो शरीर की हड्डियों के जोड़ों में दर्द तथा अकड़न होने लगती है।

**गाउट :-**

गाउट रोग बहुत अधिक कष्टदायक होता है। यह रोग रक्त के यूरिक एसिड में वृद्धि होकर जोड़ों में जमा होने के कारण होता है। शरीर में यूरिया प्रोटीन से उत्पन्न होता है, लेकिन किसी कारण से जब यूरिया शरीर के अंदर जल नहीं पाता है तो वह जोड़ों में जमा होने लगता है और बाद में यह पथरी रोग का कारण बन जाता है।

**मांसपेशियों में दर्द:-**

मांस रोग के कारण रोगी की गर्दन, कमर, आंख के पास की मांस-पेशियां, हृदय, बगल तथा शरीर के अन्य भागों की मांसपेशियां प्रभावित होती हैं जिसके कारण रोगी के शरीर के इन भागों में दर्द होने लगता है। जब इन भागों को दबाया जाता है तो इन भागों में तेज दर्द होने लगता है।

**गठिया :-**

इस रोग के कारण हड्डियों को जोड़ने वाली तथा जोड़ों को ढकने वाली लचीली हड्डियां घिस जाती हैं तथा हड्डियों के पास से ही एक नई हड्डी निकलनी शुरू हो जाती है। जांघों और घुटनों के जोड़ों पर इस रोग का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है और जिसके कारण इन भागों में बहुत तेज दर्द होता है।

**वात रोग के लक्षण :-**

वात रोग से पीड़ित रोगी के शरीर में खुश्की तथा रूखापन होने लगता है।

वात रोग से पीड़ित रोगी के शरीर की त्वचा का रंग मैला सा होने लगता है।

रोगी व्यक्ति को अपने शरीर में जकड़न तथा दर्द महसूस होता है।

वात रोग से पीड़ित रोगी के सिर में भारीपन होने लगता है तथा उसके सिर में दर्द होने लगता है।

रोगी व्यक्ति का पेट फूलने लगता है तथा उसका पेट भारी-भारी सा लगने लगता है।

रोगी व्यक्ति के शरीर में दर्द रहता है।

वात रोग से पीड़ित रोगी के जोड़ों में दर्द होने लगता है।

रोगी व्यक्ति का मुंह सूखने लगता है।

वात रोग से पीड़ित रोगी को डकारें या हिचकी आने लगती है।

वात रोग होने का कारण :-

वात रोग होने का सबसे प्रमुख कारण पक्वाशय, आमाशय तथा मलाशय में वायु का भर जाना है।

भोजन करने के बाद भोजन के ठीक तरह से न पचने के कारण भी वात रोग हो सकता है।

जब अपच के कारण अजीर्ण रोग हो जाता है और अजीर्ण के कारण कब्ज होता है तथा इन सबके कारण गैस बनती है तो वात रोग पैदा हो जाता है।

पेट में गैस बनना वात रोग होने का कारण होता है।

जिन व्यक्तियों को अधिक कब्ज की शिकायत होती है उन व्यक्तियों को वात रोग अधिक होता है।

जिन व्यक्तियों के खान-पान का तरीका गलत तथा सही समय पर नहीं होता है उन व्यक्तियों को वात रोग हो जाता है।

ठीक समय पर शौच तथा मूत्र त्याग न करने के कारण भी वात रोग हो सकता है।

वात रोग होने पर प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार :-

वात रोग का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने के लिए सबसे पहले रोगी व्यक्ति को अपने हड्डियों के जोड़ में रक्त के संचालन को बढ़ाना चाहिए।

इसके लिए रोगी व्यक्ति को एक टब में गरम पानी लेकर उसमें आधा चम्मच नमक डाल लेना चाहिए। इसके बाद जब टब का पानी गुनगुना हो जाए तब रोगी को टब के पास एक कुर्सी लगाकर बैठ जाना चाहिए।

इसके बाद रोगी व्यक्ति को अपने पैरों को गरम पानी के टब में डालना चाहिए और सिर पर एक तौलिये को पानी में गीला करके रखना चाहिए। रोगी व्यक्ति को अपनी गर्दन के चारों ओर कंबल लपेटना चाहिए।

इस प्रकार से इलाज करते समय रोगी व्यक्ति को बीच-बीच में पानी पीना चाहिए तथा सिर पर ठंडा पानी डालना चाहिए।

इस प्रकार से प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने से रोगी को कम से कम 20 मिनट में ही शरीर से पसीना निकलने लगता है जिसके फलस्वरूप दूषित द्रव्य शरीर से बाहर निकल जाते हैं और वात रोग ठीक होने लगता है।

वात रोग से पीड़ित रोगी का उपचार करने के लिए 2 बर्तन लें। एक बर्तन में ठंडा पानी लें तथा दूसरे में गरम पानी लें और दोनों में 1-1 तौलिया डाल दें। 5 मिनट बाद तौलिये को निचोड़कर गर्म सिंकाई करें। इसके बाद ठंडे तौलिये से सिंकाई करें। इस उपचार क्रिया को कम से कम रोजाना 3 बार दोहराने से यह रोग ठीक होने लगता है।

वात रोग से पीड़ित रोगी का उपचार करने के लिए रोगी व्यक्ति को लगभग 4 दिनों तक फलों का रस (मौसमी, अंगूर, संतरा, नीबू) पीना चाहिए।

इसके साथ-साथ रोगी को दिन में कम से कम 4 बार 1 चम्मच शहद चाटना चाहिए। इसके बाद रोगी को कुछ दिनों तक फलों को खाना चाहिए।

कैल्शियम तथा फास्फोरस की कमी के कारण रोगी की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं इसलिए रोगी को भोजन में पालक, दूध, टमाटर तथा गाजर का अधिक उपयोग करना चाहिए।

कच्चा लहसुन वात रोग को ठीक करने में रामबाण औषधि का काम करती है इसलिए वात रोग से पीड़ित रोगी को प्रतिदिन कच्चे लहसुन की 4-5 कलियां खानी चाहिए।

वात रोग से पीड़ित रोगी का उपचार करने के लिए रोगी व्यक्ति को भोजन में प्रतिदिन चोकर युक्त रोटी, अंकुरित हरे मूंग तथा सलाद का अधिक उपयोग करना चाहिए।

रोगी व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम आधा चम्मच मेथीदाना तथा थोड़ी सी अजवायन का सेवन करना चाहिए। इनका सेवन करने से यह रोग जल्दी ही ठीक हो जाता है।

वात रोग से पीड़ित रोगी का उपचार करने के लिए रोगी को प्रतिदिन सुबह तथा शाम के समय में

खुली हवा में गहरी सांस लेनी चाहिए। इससे रोगी को अधिक आक्सीजन मिलती है और उसका रोग ठीक होने लगता है।

शरीर पर प्रतिदिन तिल के तेलों से मालिश करने से वात रोग ठीक होने लगता है।

रोगी व्यक्ति को प्रतिदिन सुबह के समय में धूप में बैठकर शरीर की मालिश करनी चाहिए। धूप वात रोग से पीड़ित रोगियों के लिए बहुत ही लाभदायक होती है।

वात रोग से पीड़ित रोगी का उपचार करने के लिए तिल के तेल में कम से कम 4-5 लहसुन तथा थोड़ी सी अजवाइन डालकर गर्म करना चाहिए तथा इसके बाद इसे ठंडा करके छान लेना चाहिए।

फिर इसके बाद इस तेल से प्रतिदिन हड्डियों के जोड़ पर मालिश करें। इससे वात रोग जल्दी ही ठीक हो जायेगा।

=====

ॐ श्री श्याम देवाय नमः

# स्वरोजगार - एक विकल्प

"बेरोजगारी के आलम में  
स्वरोजगार अपनाना सीखें।  
स्वयं स्वाबलंबी बन करके  
औरों को भी जगाना सीखें।।"

स्वरोजगार का अर्थ --

स्वयं तथा स्वजनों के पालन पोषण हेतु स्वयं के द्वारा संचालित एवं नियंत्रित जीविकोपार्जन का साधन ही स्वरोजगार कहलाता है।

सामान्यतः सरकार या किसी अन्य व्यक्ति के अधीन रहकर कोई जीविकोपार्जन का साधन रोजगार माना जाता है।

परन्तु अपने ही दिशानिर्देशों के अनुसार नियमित रूप से किया जाने वाला कार्य स्वरोजगार के अन्तर्गत आता है।

स्वरोजगार की आवश्यकता --

वर्तमान परिदृश्य में सरकार या अन्य औद्योगिक इकाइयों द्वारा सभी के लिए रोजगार सम्भव नहीं है क्योंकि हमें भलीभांति विदित है कि हमारा भारत देश जनसंख्या की दृष्टि से विश्व में दूसरे स्थान पर है। इतनी अधिक जनसंख्या के दृष्टिगत, किसी भी सरकार के लिये सभी को रोजगार उपलब्ध कराना सम्भव नहीं है। इसलिए जीविकोपार्जन के लिए स्वरोजगार की अत्यधिक आवश्यकता है जो रोजगार का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

आज का युवा वर्ग देश की बढ़ती हुई बेरोजगारी से पूर्णतः वाकिफ है। रोजगार प्राप्ति के लिए प्रतिस्पर्धा बढ़ रही है। छात्रों में योग्यता व रोजगार के लिए बढ़ती हुई होड़ से परेशान व हताश हैं। उन्हें निराश होने की जरूरत नहीं चूंकि स्वरोजगार के रूप में अभी भी एक विकल्प उन उत्साही, संघर्षशील व परिश्रमी युवाओं के लिए खुला है जिनकी या तो नौकरी में रुचि नहीं है या इस प्रतियोगी युग ने अपने लिए बढ़िया-सा रोजगार हासिल करने में स्वयं को असमर्थ महसूस करते हैं। इसमें आपको नौकरी की तलाश में दर-दर भटकना भी नहीं पड़ेगा बल्कि आप अपने स्वयं मालिक होंगे।

समय की भी मांग है कि युवा वर्ग को स्वरोजगार के लिए प्रोत्साहित किया जाए इसमें न केवल उनका अपितु देश का हित भी जुड़ा हुआ है। देश में स्वरोजगार का महत्व बढ़ा है। स्वरोजगार में खूबियां बहुत हैं जैसे-

1. आप अपनी रुचि, प्रतिभा व क्षमता के मुताबिक अपने क्षेत्र का चयन कर सकते हैं। जिसके लिए आपकी शैक्षिक व पेशेवर योग्यताएं आपके उज्ज्वल भविष्य की राह में मददगार साबित होंगी।
2. आप किसी भी स्तर व दर्जे का स्वरोजगार शुरू कर सकते हैं। उच्चकांक्षा, समझ व प्रयास की बदौलत अंतहीन बुलंदियों को छुआ जा सकता है।
3. वर्तमान आर्थिक उदारीकरण और भौतिकवादी संस्कृति ने मानव की जीवन शैली को एक नई दिशा प्रदान की है। लोगों का वस्तुओं के प्रति बढ़ता मोह व रुझान स्वरोजगार के लिए एक शुभ संकेत है।

4. स्वरोजगार शुरू करने पर आप न केवल स्वयं को बल्कि अन्य बेरोजगार युवाओं को भी रोजगार का अवसर मुहैया करवाएंगे। इस कार्य से आप समाज के प्रति अपने दायित्वों का भी निर्वाह कर सकते हैं।

स्वरोजगार के क्षेत्र --

जब आप स्वरोजगार की योजना बनाएं तो आप इसके लिए निम्नलिखित अवसरों को ध्यान में रख सकते हैं :

\*छोटे पैमाने का फुटकर व्यापार : एक अकेला स्वामी छोटे व्यावसायिक इकाइयों को एक या दो सहायकों के सहयोग से सरलता से प्रारम्भ कर सकता है तथा लाभ कमा सकता है।

\*व्यक्तिगत निपुणता के आधार पर सेवाएं प्रदान करना : जो लोग अपनी विशिष्ट निपुणता के आधार पर ग्राहकों को सेवाएं प्रदान करते हैं वह भी स्वरोजगार में सम्मिलित किए जाते हैं। उदाहरण के लिए साईकिल, स्कूटर, घड़ियों की मरम्मत, सिलाई, बाल संवारना आदि ऐसी सेवाएं हैं जो ग्राहक को व्यक्तिगत रूप से प्रदान की जाती हैं।

\*पेशेगत योग्यताओं पर आधारित व्यवसाय : जिन कार्यों के लिए पेशे सम्बन्धी प्रशिक्षण एवं अनुभव की आवश्यकता होती है वह भी स्वरोजगार के अंतर्गत आते हैं। उदाहरण के लिए पेशे में कार्यरत डॉक्टर, वकील, चार्टर्ड एकाउन्टेंट, फार्मसिस्ट, आरकीटैक्ट आदि भी अपने विशिष्ट प्रशिक्षण एवं निपुणता के आधार पर स्वरोजगार की श्रेणी में आते हैं। इनके छोटे प्रतिष्ठान होते हैं जैसे क्लीनिक, दफ्तर का स्थान, चैम्बर आदि तथा यह एक या दो सहायकों की सहायता से अपने ग्राहकों को सेवाएं प्रदान करते हैं।

\*छोटे पैमाने की कृषि : कृषि के छोटे पैमाने के कार्य जैसे डेरी, मुर्गीपालन, बागबानी, रेशम उत्पादन आदि में स्वरोजगार सम्भव है।

\*ग्रामीण एवं कुटीर उद्योग : चर्खा कातना, बुनना, हाथ से बुनना, कपड़ों की सिलाई भी स्वरोजगार है। यह पारम्परिक विरासत में मिली निपुणताएं हैं।

\*कला एवं काश्तकारी/शिल्प : जो लोग किसी कला अथवा शिल्प में प्रशिक्षण प्राप्त हैं वह भी स्व रोजगार ही है। इनके व्यवसाय हैं - सुनार, लोहार, बढ़ई आदि।

स्वरोजगार के लिए आवश्यक गुण --

\*बौद्धिक योग्यताएं : आप यदि स्वरोजगार में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं तो आप में स्वरोजगार के सर्वाधिक अनुकूल अवसरों की पहचान करने की योग्यता होनी आवश्यक है। साथ ही व्यवसाय परिचालन के सम्बन्ध में निर्णय लेने तथा तरह-तरह के ग्राहकों को संतुष्ट करने की योग्यता का होना भी महत्व रखता है।

\*सतर्कता तथा दूर-दृष्टि : स्वरोजगार में लगे व्यक्ति को बाजार में हो रहे परिवर्तनों के प्रति सचेत और सतर्क होना चाहिए जिससे कि वह उनके अनुसार अपने व्यवसाय के कार्यों का समायोजन कर सके। उसमें दूर-दृष्टि का भी होना आवश्यक है जिससे कि वह संभावित परिवर्तनों का अनुमान लगा सके, अवसरों का लाभ उठा सके तथा भविष्य में यदि किसी प्रकार के खतरे की संभावना है तो उनका सामना कर सके।

\*आत्मविश्वास : स्वरोजगार में मालिक को ही सभी निर्णय लेने आवश्यक होते हैं क्योंकि उसे समस्याओं को हल करना होता है तथा आपूर्तिकर्ता, लेनदार ग्राहक तथा सरकारी अधिकारियों का समाना करना होता है।

\*व्यवसाय का ज्ञान : जो भी व्यक्ति स्वरोजगार में लगा है उसको व्यवसाय का पूरा ज्ञान होना चाहिए। इसमें व्यवसाय को चलाने का तकनीकी ज्ञान एवं कौशल भी सम्मिलित है।

\*सम्बन्धित कानूनों का ज्ञान : जो स्वरोजगार में लगा है, यह आवश्यक नहीं कि वह कानून का विशेषज्ञ हो लेकिन उसे जहां उसका व्यवसाय चल रहा है वहां के व्यवसाय सम्बन्धी एवं सेवाओं से सम्बन्धित कानूनों का काम चलाऊ ज्ञान होना आवश्यक है। इनमें ट्रेड एंड ऐस्टेबलिशमेंट एक्ट, विक्रय कर एवं उत्पादन कर से संबंधित कानून एवं प्रदूषण नियंत्रण आदि से संबंधित नियम हैं।

\*लेखा कार्य का ज्ञान : व्यवसाय करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को सभी लेन देनों का पूरा ब्यौरा रखना होता है जिससे कि वह आवधिक अन्तराल का लाभ हानि निर्धारित कर सके, भुगतान तिथि को अपने लेनदारों का भुगतान कर सके, ग्राहकों से पैसा वसूल कर सके तथा करों का भुगतान कर सके। इस सबके लिए उसे लेखा कार्य का आवश्यक ज्ञान होना जरूरी है।

\*अन्य व्यक्तिगत गुण : स्वरोजगार में लगे व्यक्ति में ईमानदारी, गंभीर तथा परिश्रमी जैसे गुणों का होना आवश्यक है।

सवेतन की वरीयता में स्वरोजगार --

स्वरोजगार, अक्सर सवेतन से निम्न कारणों से बेहतर माना जाता है :

\*स्वरोजगार से आप अपने समय व योग्यता का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

\*स्वरोजगार पूँजी के अत्याधिक संसाधनों तथा अन्य संसाधनों के बिना भी संभव है। उदाहरण के लिए एक मरम्मत की दुकान कम पूँजी से शुरू की जा सकती है।

\*स्वरोजगार में एक व्यक्ति 'कार्य पर' रह कर कई चीजें सीखता है क्योंकि उसे अपने व्यवसाय से सम्बन्धित अपने फायदे के लिए सभी निर्णय स्वयं लेने होते हैं।

स्वरोजगार तथा सवेतन रोजगार में अंतर --

\*नौकरी या सवेतन रोजगार में व्यक्ति कर्मचारी होता है, जबकि स्वरोजगार में वह स्वयं नियोक्ता की तरह होता है।

\*नौकरी में आमदनी नियोक्ता पर निर्भर करती है कि वह कितना वेतन देता है, जबकि स्वरोजगार में उस व्यक्ति की योग्यता पर निर्भर करती है जो स्वरोजगार में लगा हुआ है।

\*नौकरी में व्यक्ति दूसरों के लाभ के लिए कार्य करता है जबकि स्वरोजगार में व्यक्ति अपने ही लाभ के लिए कार्य करता है।

\*नौकरी में आय सीमित होती है, जो पहले से ही नियोक्ता द्वारा तय कर ली जाती है। जबकि स्वरोजगार में स्वरोजगार में लगे हुए व्यक्ति की लगन व योग्यता पर निर्भर करती है।

\*नौकरी में कर्मचारी को 'कार्य विशेष' नियोक्ता द्वारा दिया जाता है, जबकि स्वरोजगार में वह अपनी आवश्यकतानुसार कार्य चुनता है।

निष्कर्ष --

अन्त में हम यह कह सकते हैं कि हममें से प्रत्येक को किसी न किसी स्तर पर अपना जीवनयापन करने के लिये जीविकोपार्जन का साधन चुनना पड़ता है। व्यापार का क्षेत्र स्वरोजगार तथा सवेतन रोजगार के अनगिनत अवसर प्रदान करता है। आज स्वरोजगार, बेरोजगारी दूर करने का एक अति उत्तम विकल्प है जिससे स्वयं की उन्नति के साथ - साथ देश की उन्नति भी होती है। स्वयं के लिये कार्य करना अपने आप में एक चुनौती तथा प्रसन्नता है।

"स्वरोजगार मन से अपनायें  
बेरोजगारी दूर भगायें ।  
हम स्वयं, परिवार, समाज को

-- देवेन्द्र कुमार शर्मा  
आचार्य  
मदन मोहन कलावती सर्राफ  
सरस्वती विद्या मंदिर, मथुरा

---

## मुख और जीभ का व्यायाम

कच्चा पापड़, पक्का पापड़  
सबसे ज्यादा फेमस और हमारे दिल के सबसे करीब.  
एक बार में 15 बार बोल के दिखाओ तो जानें.  
फालसे का फासला  
चैलेंज है कि 20 बार बिना रुके बोल कर दिखाओ.  
पीतल के पतीले में पपीता पीला पीला\*  
मुस्कुरा का रहे हो, 12 बार इसे बोल कर दिखाओ.  
पके पेड़ पर पका पपीता पका पेड़ या पका पपीता  
मेरी जीभ तो लगभग फ्रैक्चर होते-होते बची है.

ऊंट ऊंचा, ऊंट की पीठ ऊंची. ऊंची पूंछ ऊंट की\*  
क्या हुआ?  
समझ समझ के समझ को समझो, समझ समझना  
भी एक समझ है. समझ समझ के जो न समझे, मेरे  
समझ में वो ना समझ है.\*  
इसे एक बार ही बोल के दिखाएँ  
दूबे दुबई में डूब गया  
अच्छा ठीक है.ज्यादा खुश मत हों. ये आपकी फूलती  
सांसों को आराम देने के लिए था.

8. \*चंदु के चाचा ने चंदु की चाची को, चांदनी चौक में, चांदनी रात में, चांदी के चम्मच से चटपटी चटनी चटाई\*

अब चाहे जो कुछ भी करना, मगर अपने बाल मत नोंचना.

9. \*जो हंसेगा वो फंसेगा, जो फंसेगा वो हंसेगा\*

आपको ये आसान लग रहा है. जरा इसे 10 बार से ज़्यादा बार बोल कर दिखाइए.

10. \*खड़क सिंह के खड़कने से खड़कती हैं खिड़कियां, खिड़कियों के खड़कने से खड़कता है खड़क सिंह\*

मेरे तो पूरे बदन में खड़कन हो रही है.

11. \*मर हम भी गए, मरहम के लिए, मरहम न

मिला. हम दम से गए, हमदम के लिए, हमदम न मिला\*

बोलो-बोलो मुंह मत चुराओ.

12. \*तोला राम ताला तोल के तेल में तल गया, तला हुआ तोला तेल के तले हुए तेल में तला गया\*

ऐसे देख का रहे हो?

13. \*डाली डाली पे नज़र डाली, किसी ने अच्छी डाली, किसी ने बुरी डाली, जिस डाली पर मैंने नज़र डाली वो डाली किसी ने तोड़ डाली\*

बोलो बोलो...

14. \*पांच आम पंच चुचुमुख-चुचुमुख, पांचों मुचुक चुचुक पंच चुचुमुख



# करवा चौथ की व्रत कथा

बहुत समय पहले की बात है, एक साहूकार के सात बेटे और उनकी एक बहन करवा थी। सभी सातों भाई अपनी बहन से बहुत प्यार करते थे। यहां तक कि वे पहले उसे खाना खिलाते और बाद में स्वयं खाते थे। एक बार उनकी बहन ससुराल से मायके आई हुई थी।

शाम को भाई जब अपना व्यापार-व्यवसाय बंद कर घर आए तो देखा उनकी बहन बहुत व्याकुल थी। सभी भाई खाना खाने बैठे और अपनी बहन से भी खाने का आग्रह करने लगे, लेकिन बहन ने बताया कि उसका आज करवा चौथ का निर्जल व्रत है और वह खाना सिर्फ चंद्रमा को देखकर उसे अर्घ्य देकर ही खा सकती है। चूंकि चंद्रमा अभी तक नहीं निकला है, इसलिए वह भूख-प्यास से व्याकुल हो उठी है। सबसे छोटे भाई को अपनी बहन की हालत देखी नहीं जाती और वह दूर पीपल के पेड़ पर एक दीपक जलाकर चलनी की ओट में रख देता है। दूर से देखने पर वह ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे चतुर्थी का चांद उदित हो रहा हो।

वह पहला टुकड़ा मुंह में डालती है तो उसे छींक आ जाती है। दूसरा टुकड़ा डालती है तो उसमें बाल निकल आता है और जैसे ही तीसरा टुकड़ा मुंह में डालने की कोशिश करती है तो उसके पति की मृत्यु का समाचार उसे मिलता है। वह बौखला जाती है।

उसकी भाभी उसे सच्चाई से अवगत कराती है कि उसके साथ ऐसा क्यों हुआ। करवा चौथ का व्रत गलत तरीके से टूटने के कारण देवता उससे नाराज हो गए हैं और उन्होंने ऐसा किया है।

एक साल बाद फिर करवा चौथ का दिन आता है। उसकी सभी भाभियां करवा चौथ का व्रत रखती हैं। जब भाभियां उससे आशीर्वाद लेने आती हैं तो वह प्रत्येक भाभी से 'यम सूई ले लो, पिय सूई दे दो, मुझे भी अपनी जैसी सुहागिन बना दो' ऐसा आग्रह करती है, लेकिन हर बार भाभी उसे अगली भाभी से आग्रह करने का कह चली जाती है।

इस प्रकार जब छठे नंबर की भाभी आती है तो करवा उससे भी यही बात दोहराती है। यह भाभी उसे बताती है कि चूंकि सबसे छोटे भाई की वजह से उसका व्रत टूटा था अतः उसकी पत्नी में ही शक्ति है कि वह तुम्हारे पति को दोबारा जीवित कर सकती है, इसलिए जब वह आए तो तुम उसे पकड़ लेना और जब तक वह तुम्हारे पति को जिंदा न कर दे, उसे नहीं छोड़ना। ऐसा कह कर वह चली जाती है। सबसे अंत में छोटी भाभी आती है। करवा उनसे भी सुहागिन बनने का आग्रह करती है, लेकिन वह टालमटोली करने लगती है। इसे देख करवा उन्हें जोर से पकड़ लेती है और अपने सुहाग को जिंदा करने के लिए कहती है। भाभी उससे छुड़ाने के लिए नोचती है, खसोटती है, लेकिन करवा नहीं छोड़ती है। अंत में उसकी तपस्या को देख भाभी पसीज जाती है और अपनी छोटी अंगुली को चीरकर उसमें से अमृत उसके पति के मुंह में डाल देती है। करवा का पति तुरंत श्रीगणेश-श्रीगणेश कहता हुआ उठ बैठता है। इस प्रकार प्रभु कृपा से उसकी छोटी भाभी के माध्यम से करवा को अपना सुहाग वापस मिल जाता है। हे श्री गणेश- मां गौरी जिस प्रकार करवा को चिर सुहागन का वरदान आपसे मिला है, वैसा ही सब सुहागिनों को मिले।

## करवा चौथ व्रत विधि

करवा चौथ का उपवास कार्तिक के हिन्दू माह में कृष्ण पक्ष चतुर्थी के दौरान किया जाता है। करवा चौथ का उपवास और अनुष्ठान विवाहित महिलाओं द्वारा उनके पति के लंबे जीवन के लिए किया जाता है। विवाहित महिला भगवान शिव और उसके परिवार सहित भगवान गणेश की पूजा करते हैं और चंद्रमा को आर्क देने के बाद उपवास तोड़ देते हैं। करवा चौथ का उपवास बहुत कठिन होता है और सूर्योदय के बाद रात में चन्द्रमा को देखने तक किसी भी प्रकार का भोजन या पानी की एक बूंद के बिना किया जाता है।





जन्म कुंडली  
वै  
हस्त रेखा  
विशेषज्ञ  
सतीश शर्मा



कारोबार में बाधा, नौकरी में तरक्की में रुकावट, प्रेम में नाकामी, री, कर्ज से परेशान, विदेश यात्रा में विघ्न, शिछा में असफलता, पढने में मन ना विवाह में देरी, ग्रह कलेश, संतान प्राप्ती में रुकावट, लंबी बीमारी, घर-दुकान खरीदने/बेचने में अड़चन व अन्य ऐसी किसी भी समस्या से अगर आप परेशान है तो तुरन्त सम्पर्क करे:-

सतीश शर्मा

9312002527, 9560518227

# अमावस्या के दिन करने वाले उपाय

हिन्दू शास्त्रों में तंत्र मंत्र सिद्ध करने के लिए अमावस्या को विशेष तिथि माना गया है। मान्यता है कि इस दिन किए गए उपाय विशेष फल प्रदान करते हैं। आपका भाग्य बदल देंगे अमावस्या के दिन करने वाले उपाय।

अमावस्या के दिन एक नीम्बू को सुबह से घर के मंदिर में साफ करके रख दें। इसके बाद इसे अपने सर से सात बार उतारकर, चार बराबर भागों में काट लें और रात के समय चौराहे पर जाकर, चारों दिशाओं में इसको फेंक दें।

अमावस्या के दिन आप मछलियों को आटे की गोलियां जरूर खिलायें, अमावस्या के दिन काली चींटियों को शकर मिला हुआ आटा खिलाएं।

अमावस्या के दिन किसी अच्छे पंडित से अपने घर में शिवपूजन एवं हवन करवाना चाहिए।

अमावस्या वाली रात्रि को 5 लाल फूल और 5 जलते हुए दीये बहती नदी के पानी में छोड़ें।

अमावस्या को पीपल के वृक्ष की पूजा करें तथा पेड़ को जनेऊ व अन्य पूजन सामग्री अर्पित करें। इसके बाद भगवान विष्णु के मंत्र ॐ नमो भगवते वासुदेवाय का जप करें उसकी सात परिक्रमा करें।

अमावस्या के दिन स्टील के लोटे में दूध, पानी, काले और सफ़ेद तिल एवं जौ मिला ले, पीपल की जड़ में अर्पित कर दें।

अमावस्या के दिन अपने पूर्वजों के नाम पर किसी गाय, ब्राह्मण अथवा जरूरतमंद भिखारी को भोजन दान करें।

हर अमावस्या को किसी कुएं में अगर आप एक चम्मच दूध डालते रहते हैं तो इससे आपके जीवन में सभी दुःख खत्म होने लगते हैं।

अमावस्या की रात को आप अगर आप काले कुत्ते को तेल की रोटी खिलाते हैं और वह कुत्ता उसी समय यह रोटी खा लेता है तो इससे आपके सभी दुश्मन उसी समय से शांत होना शुरू हो जाते हैं।

भगवान विष्णु के मंदिर में पीला ध्वज लगवाएं। इस उपाय से विष्णुजी के साथ-साथ मां लक्ष्मी की भी कृपा प्राप्त होगी। अमावस्या के दिन सुबह शाम घर के मंदिर और तुलसी पर दिया अवश्य ही जलाएं इससे घर से कलह और दरिद्रता दूर रहती है।

अमावस्या के दिन शनि देव पर कड़वा तेल, काले उड़द, काले तिल, लोहा, काला कपड़ा और नीला पुष्प चढ़ाकर शनि का पौराणिक मंत्र "ॐ नीलांजनसमाभासं रविपुत्रं यमाग्रजम। छायामार्तण्डसंभुतं नमामि शनैश्चरम।" की एक माला का जाप करने से शनि का प्रकोप शांत होता है

अमावस्या को गाय को पांच फल भी नियमपूर्वक खिलाने चाहिए, अमावस्या के दिन भूल कर भी तुलसी के पत्ते या बिलव पत्र नहीं तोड़ने चाहिए।

अमावस्या के दिन करने वाले उपाय सच्ची श्रद्धा और भक्ति से करें और अपना जीवन बदल लें



## अहोई अष्टमी 2018 व्रत विधि

व्रत के दिन प्रातः उठकर स्नान किया जाता है और पूजा के समय ही संकल्प लिया जाता है कि "हे अहोई माता, मैं अपने पुत्र की लम्बी आयु एवं सुखमय जीवन हेतु अहोई व्रत कर रही हूँ। अहोई माता मेरे पुत्रों को दीर्घायु, स्वस्थ एवं सुखी रखें।" अनहोनी से बचाने वाली माता देवी पार्वती हैं इसलिए इस व्रत में माता पार्वती की पूजा की जाती है। अहोई माता की पूजा के लिए गेरू से दीवाल पर अहोई माता का चित्र बनाया जाता है और साथ ही स्याहु और उसके सात पुत्रों का चित्र भी निर्मित किया जाता है। माता जी के सामने चावल की कटोरी, मूली, सिंघाड़े रखते हैं और सुबह दिया रखकर कहानी कही जाती है। कहानी कहते समय जो चावल हाथ में लिए जाते हैं, उन्हें साड़ी/ सूट के दुप्पटे में बाँध लेते हैं। सुबह पूजा करते समय लोटे में पानी और उसके ऊपर करवे में पानी रखते हैं। ध्यान रखें कि यह करवा, करवा चौथ में इस्तेमाल हुआ होना चाहिए। इस करवे का पानी दिवाली के दिन पूरे घर में भी छिड़का जाता है। संध्या काल में इन चित्रों की पूजा की जाती है। पके खाने में चौदह पूरी और आठ पूर्यों का भोग अहोई माता को लगाया जाता है। उस दिन बयाना निकाला जाता है। बायने में चौदह पूरी या मठरी या काजू होते हैं। लोटे का पानी शाम को चावल के साथ तारों को आर्ध किया जाता है।

अहोई पूजा में एक अन्य विधान यह भी है कि चांदी की अहोई बनाई जाती है जिसे स्याहु कहते हैं। इस स्याहु की पूजा रोली, अक्षत, दूध व भात से की जाती है। पूजा चाहे आप जिस विधि से करें लेकिन दोनों में ही पूजा के लिए एक कलश में जल भर कर रख लें। पूजा के बाद अहोई माता की कथा सुनें और सुनाएं। पूजा के पश्चात अपनी सास के पैर छुएं और उनका आशीर्वाद प्राप्त करें। इसके पश्चात व्रती अन्न जल ग्रहण करती है।

## अहोई अष्टमी व्रत कथा

प्राचीन काल में एक साहुकार था, जिसके सात बेटे और सात बहूएं थीं। इस साहुकार की एक बेटी भी थी जो दीपावली में ससुराल से मायके आई थी। दीपावली पर घर को लीपने के लिए सातों बहूएं मिट्टी लाने जंगल में गईं तो ननद भी उनके साथ हो लीं। साहुकार की बेटी जहां मिट्टी काट रही थी उस स्थान पर स्याहु (साही) अपने साथ बेटों से साथ रहती थी। मिट्टी काटते हुए गलती से साहुकार की बेटी की खुरपी के चोट से स्याहु का एक बच्चा मर गया। स्याहु इस पर क्रोधित होकर बोली मैं तुम्हारी कोख बांधूंगी। स्याहु के वचन सुनकर साहुकार की बेटी अपनी सातों भाभीयों से एक एक कर विनती करती हैं कि वह उसके बदले अपनी कोख बंधवा लें। सबसे छोटी भाभी ननद के बदले अपनी कोख बंधवाने के लिए तैयार हो जाती है। इसके बाद छोटी भाभी के जो भी बच्चे होते हैं वे सात दिन बाद मर जाते हैं। सात पुत्रों की इस प्रकार मृत्यु होने के बाद उसने पंडित को बुलवाकर इसका कारण पूछा। पंडित ने सुरही गाय की सेवा करने की सलाह दी।

सुरही सेवा से प्रसन्न होती है और उसे स्याहु के पास ले जाती है। रास्ते में थक जाने पर दोनों आराम करने लगते हैं अचानक साहुकार की छोटी बहू की नजर एक ओर जाती है, वह देखती है कि एक सांप गरुड़ पंखनी के बच्चे को डंसने जा रहा है और वह सांप को मार देती है। इतने में गरुड़ पंखनी वहां आ जाती है और खून बिखरा हुआ देखकर उसे लगता है कि छोटी बहू ने उसके बच्चे के मार दिया है इस पर वह छोटी बहू को चोंच मारना शुरू कर देती है। छोटी बहू इस पर कहती है कि उसने तो उसके बच्चे की जान बचाई है। गरुड़ पंखनी इस पर खुश होती है और सुरही सहित उन्हें स्याहु के पास पहुंचा देती है।

वहां स्याहु छोटी बहू की सेवा से प्रसन्न होकर उसे सात पुत्र और सात बहू होने का अशीर्वाद देती है। स्याहु के आशीर्वाद से छोटी बहू का घर पुत्र और पुत्र वधुओं से हरा भरा हो जाता है। अहोई का अर्थ एक प्रकार से यह भी होता है "अनहोनी से बचाना " जैसे साहुकार की छोटी बहू ने कर दिखाया था।

---

## वर वधू हेतु

वायो डाटा, इ- मेल करे

[jankarikal@gmail.com](mailto:jankarikal@gmail.com)

ये सेवा निःशुल्क है।

संपादक

जानकारी काल

[www.jaankaarikaal.com](http://www.jaankaarikaal.com)

9560518227

नवोदित लेखकों को प्रोत्साहन देने हेतु,

जानकारी काल ई-पत्रिका

की ओर से लेखकों से निम्नलिखित विषय पर लेख आमंत्रित हैं।

चयनित लेखों को विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित करेंगे व

प्रोस्ताहन हेतु प्रमाण पत्र व नगद राशि दी जाएंगी।

विषय- संस्कारयुक्त शिक्षा से ही देश का विकास ।

लेख ईमेल /व्हाट्सएप करें।

[jankarikal@gmail.com](mailto:jankarikal@gmail.com),

9560518227

महाविद्यालय/विधालय के शिक्षक/ छात्र विशेष रूप से आमंत्रित हैं।

**शब्द सीमा-300, शब्द। अंतिम तिथि- 31-10-2018**  
**कृपया फोन्ट (Font) का नाम व फोन्ट (Font) जिस से टाइप किया**  
**है साथ भेजें।**  
**संपादक**  
**जानकारी काल।**  
**9560518227**

=====



<b>सूर्य उदय - अस्त</b>	<b>अक्टूबर 2018</b>
-------------------------	---------------------

दिनांक	1	5	10	15	20	25	30
उदय	06-15	06-17	06-20	06-23	06-26	06-29	06-33
अस्त	18-04	17-59	17-54	17-48	17-43	17-39	17-35

<b>सर्वार्थसिथि योग - अक्टूबर - 2018</b>
--

दिनांक	01	04	07	14	23	25	27
आरम्भ	06-18	06-20	15-17	13-13	06-31	06-33	08-19
दिनांक	02	04	08	15	23	25	28
समाप्त	00-50	20-48	06-22	06-26	08-47	09-25	06-35

<b>पंचक विचार - अक्टूबर - 2018</b>
दिनांक- 19 को 14-01 से ,दिनांक 24 ,को 09-22 ,बजे तक, पंचक है

<b>ग्रह विचार - अक्टूबर - 2018</b>
------------------------------------

दिनांक - 06 को शुक्र वक्री, बुध तुला में, दिनांक 9 बुध पश्चिमउदय, दिनांक 11 गुरु वृश्चिक में, दिनांक 17 सूर्य तुला में, शुक्र पश्चिमास्त, दिनांक 26 बुध वृश्चिक में, दिनांक 31 को पूर्वउदय।

**मूल विचार -**

**अक्टूबर - 2018**

04 को २०-४८ से 06 को १७-10, 13 को 11-34, से, 15 को १५-33 तक, 23 को ०८-47, से 25 को ०९-25 तक, गंडमूल नक्षत्र है

**भद्रा विचार - अक्टूबर - 2018**

दिनांक-01-को 05-44, से 16-५६ तक, दिनांक-04 को 10-५८ से २१-४८ तक, दिनांक 0७ को १४-०२ से दिनांक ०८ को ००-46 तक, दिनांक 12 को १७-31 से दिनांक 13 को 05-३४ तक, दिनांक 16 को 10-16, से २३-३२ तक दिनांक 20 को 06-५८ से २०-00, तक, दिनांक 23 को २२-36 से दिनांक 24 को 10-25 तक, दिनांक 27 को 07-23 से १८-37 तक, दिनांक 30 को १३-07 से दिनांक 31 को ००-०८ बजे तक भद्रा है।

**व्रत व त्यौहार**

**अक्टूबर-2018**

दिनांक	व्रत व त्यौहार	दिनांक	व्रत व त्यौहार
2	कालाष्टमी, गांधी जयंती	5	इन्दा एकादशी
6	शनि प्रदोष व्रत	7	शिवरात्रि
9	अमावस्या	10	नव रात्र प्रारम्भ
12	विनायक चतुर्थी	14	सरस्वती आवाहन
15	सरस्वती पूजन	17	संक्रांति, दुर्गा अष्टमी
18	महानवमी, विजयादशमी,	22	सोम प्रदोष व्रत
24	शरद पूर्णिमा, वाल्मीकि जयंती	27	करवा चौथ व्रत
24	अहोई अष्टमी व्रत, कालाष्टमी		श्राद्ध की जानकारी हेतु फोन करे

कृपया अगर कुछ ना समझ आ रहा हो तो सम्पर्क करे-सतीश शर्मा-9312002527



## नवरात्रि व विजयादशमी की हार्दिक शुभकामनाएं

श्राद सितम्बर - अक्टूबर - 2018

दिनांक	तिथि	दिनांक	तिथि
24	पूर्णिमा	25	प्रथम
26	द्वितीय	27	तृतीय
28	चतुर्थी	29	पंचमी
30	छठ	01	सप्तमी
02	अष्टमी	03	नवमी
04	दशमी	05	एकादशी
06	द्वादशी	07	त्रयोदशी
07	चतुर्दशी	08	अमावस्या



## दिशाशूल

दिशाशूल क्या होता है ? क्यों बड़े बुजुर्ग तिथि देख कर आने जाने की रोक टोक करते हैं ? आज की युवा पीढ़ी भले हि उन्हें आउटडेटेड कहे ..लेकिन बड़े सदा बड़े हि रहते हैं ..इसलिए आदर करे उनकी बातों का ;दिशाशूल समझने से पहले हमें दस दिशाओं के विषय में ज्ञान होना आवश्यक है। हम सबने पढ़ा है कि दिशाएं ४ होती हैं |१) पूर्व२) पश्चिम३) उत्तर४) दक्षिण

परन्तु जब हम उच्च शिक्षा ग्रहण करते हैं तो ज्ञात होता है कि वास्तव में दिशाएँ दस होती हैं |१) पूर्व२) पश्चिम३) उत्तर४) दक्षिण५) उत्तर - पूर्व६) उत्तर - पश्चिम७) दक्षिण - पूर्व८) दक्षिण - पश्चिम९) आकाश१०) पातालहमारे सनातन धर्म के ग्रंथों में सदैव १० दिशाओं का ही वर्णन किया गया है,जैसे हनुमान जी ने युद्ध इतनी आवाज की किउनकी आवाज दसों दिशाओं में सुनाईदी | हम यह भी जानते हैं कि प्रत्येक दिशा के देवता होते हैं |

दसों दिशाओं को समझने के पश्चात अब हम बात करते हैं वैदिक ज्योतिष की |ज्योतिष शब्द “ज्योति” से बना है जिसका भावार्थ होता है “प्रकाश” |वैदिक ज्योतिष में अत्यंत विस्तृत रूप में मनुष्य के जीवन की हरपरिस्थितियों से सम्बन्धित विश्लेषण किया गया है कि मनुष्य यदि इसको तनिकभी समझले तो वह अपने जीवन में उत्पन्न होने वाली बहुत सी समस्याओं से बचसकता है और अपना जीवन सुखी बना सकता है |

दिशाशूल क्या होता है ?

दिशाशूल वह दिशा है जिस तरफ यात्रा नहीं करना चाहिए | हर दिन किसी एक दिशा की ओर दिशाशूल होता है |

- १) सोमवार और शुक्रवार को पूर्व
- २) रविवार और शुक्रवार को पश्चिम
- ३) मंगलवार और बुधवार को उत्तर
- ४) गुरुवार को दक्षिण

- ५) सोमवार और गुरुवार को दक्षिण-पूर्व
- ६) रविवार और शुक्रवार को दक्षिण-पश्चिम
- ७) मंगलवार को उत्तर-पश्चिम
- ८) बुधवार और शनिवार को उत्तर-पूर्व

परन्तु यदि एक ही दिन यात्रा करके उसी दिन वापिस आ जाना हो तो ऐसी दशामें दिशाशूल का विचार नहीं किया जाता है । परन्तु यदि कोई आवश्यक कार्यहो ओर उसी दिशा की तरफ यात्रा करनी पड़े, जिस दिन वहाँ दिशाशूल हो तो यह उपाय करके यात्रा कर लेनी चाहिए  
 रविवार – दलिया और घी खाकर  
 सोमवार – दर्पण देख कर  
 मंगलवार – गुड़ खा कर

बुधवार – तिल, धनिया खा कर  
 गुरुवार – दही खा कर  
 शुक्रवार – जौ खा कर  
 शनिवार – अदरक अथवा उड़द की दाल खा कर  
 साधारणतया दिशाशूल का इतना विचार नहीं किया जाता परन्तु यदि व्यक्ति के जीवन का अति महत्वपूर्ण कार्य है तो दिशाशूल का ज्ञान होने से व्यक्तिमार्ग में आने वाली बाधाओं से बच सकता है । आशा करते हैं कि आपके जीवनमें भी यह ज्ञान उपयोगी सिद्ध होगा तथा आप इसका लाभ उठाकर अपने दैनिक जीवनमें सफलता प्राप्त करेंगे ।



