

• घर पर...

ऐसे रहेगी सुख शांति

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हमारे अपने ही हमसे दूर होते जा रहे हैं। परिवारों में बढ़ती दूरियां और दांपत्य जीवन में अनबन जैसी समस्याएं अक्सर परिवारों में रहती हैं। जीवन में संतुलन बना रहेगा तभी सुख-शांति और सफलता का अनुभव होगा। वास्तु शास्त्र में बताया गया है कि दूरियां बढ़ने का कारण घर और हमारे आसपास मौजूद वास्तुदोष भी हो सकते हैं। कुछ आसान से उपाय वास्तु में बताए गए हैं, जिन्हें अपनाकर हम अपने जीवन में खोई हुई खुशियों को वापस पा सकते हैं।

घर में सकारात्मक ऊर्जा बनाए रखने के लिए हर संभव प्रयास करें। घर की साफ सफाई का विशेष ध्यान रखें। घर में अगर विचलित करती या उदास तस्वीरें लगी हैं तो इन्हें तुरंत हटा दें। पति-पत्नी के बीच संबंधों में मधुरता लाने के लिए घर में राधा-कृष्ण का चित्र लगाएं। घर के ड्राइंग रूम में भगवान विष्णु का चित्र लगाएं। माता-पिता या भाई-बहनों के बीच मनमुटाव रहता है तो घर की बैठक में क्रिस्टल बॉल रखें। घर के पूजा



स्थल में हनुमान जी की मूर्ति स्थापित करें। इससे परिजनों का स्वास्थ्य बेहतर रहता है। बेडरूम में हल्के रंग की बेडशीट बिछाएं। बेड के सामने शीशा है तो इसे हटा दें। बेड के सामने शीशा होने से दंपति के बीच कलह पैदा होती है। घर में बेसमेंट है और यह खाली पड़ा है तो यह अवसाद का कारण बन सकता है। बेसमेंट के बाहर एक ब्रास बेल टांग सकते हैं। बेडरूम में अधिक महिलाओं की तस्वीर न लगाएं। दो बेड को जोड़कर न सोएं। बेड के अंदर बर्तन, किताबें, टूटा सामान न रखें। जीवनसाथी को जो बात पसंद न हो, वह बात न करें। घर में शंख या सीपी अवश्य रखें। परिवार के सभी सदस्य एक साथ पूजा में भाग लें। शनिवार के दिन आम या अशोक की टहनी घर में लाएं। महीने में कम से कम एक बार मिठाई लाकर भगवान को भोग लगाएं और पूरे परिवार में बांटे। ऐसा करने से वास्तु दोष दूर हो जाते हैं। परिवार में प्रेम बना रहता है।

• जीवन में...

पांच तत्व का संतुलन



वास्तु शास्त्र को विज्ञान माना गया है। छोटे घरों से लेकर बड़ी टाउनशिप्स तक में वास्तु के अनुसार निर्माण का चलन बढ़ता जा रहा है। वास्तव में, वास्तु प्रकृति के पांच तत्व (धरती, अग्नि, वायु, आकाश और पानी) के संतुलन का विज्ञान है। सही दिशा में चीजों को रखना और उनसे निकलने वाली ऊर्जा का सकारात्मक प्रभाव लेना ही इस विज्ञान का उद्देश्य है।

अक्सर वास्तु सलाहकार घरों में फव्वारा, झरना या पानी से जुड़ा कोई शोपीस या तस्वीर लगाने की सलाह देते हैं। ये सलाह वास्तव में उस घर के जल तत्व को संतुलित करने और जल की ऊर्जा का सकारात्मक प्रभाव लेने के लिए होती है। बहता पानी अपने आसपास के माहौल में एक तरह की गतिशीलता लाता है। इससे पानी का स्वभाव बहना और गतिशील रहना है। इंसान के दिमाग में भी ज्यादातर भाग पानी से जुड़ा ही माना गया है। इस कारण, पानी के आसपास गतिशील रहने से वहां रहने वाले इंसानों के व्यक्तित्व पर बहुत असर होता है। दिमाग तेजी से चलता है, हमेशा एक्टिव रहते हैं।

जिस प्रकार से वास्तु शास्त्र में दिशाओं का ध्यान रखते हुए हर काम किया जाता है, उसी तरह से फेंगशुई में भी कौन-सी दिशा कैसी हो, कैसी वस्तु की स्थापना किस दिशा में करना चाहिए इन सभी बातों का पूरा ख्याल रखा जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यही दिशाएं हमें तरक्की दिलाती हैं। वास्तु के अनुसार घर में पानी का स्थान कहा होना चाहिए, जिससे की घर के लोगों को कई फायदे और तरक्की मिले।

► घर के सदस्यों या फैमिली बिजनेस को बेडलक या लोगों की बुरी नजर से बचाए रखने के लिए गलियारे या बालकनी में पानी से संबंधित कोई तस्वीर या शो-पीस रखना चाहिए।

► घर की उत्तर-पूर्व दिशा में मिट्टी के बने बर्तन या सुराही में पानी भरकर रखना चाहिए। ऐसा करने से घर के लोगों का दुर्भाग्य खत्म होता है और हर काम में सफलता मिलती है।

► पानी से जुड़ा कोई भी शो-पीस या तस्वीर किचन में नहीं लगाना चाहिए। किचन में पाने से पानी या किचन के काम में प्रयोग आने वाले पानी के अलावा जल संबंधी कोई भी वस्तु रखना अच्छा नहीं माना जाता।

► यदि आपके घर में गार्डन एरिया है तो आप वहां वाटरफॉल लगवा सकते हैं। घर में वाटरफॉल की दिशा इस तरह से होनी चाहिए कि पानी का प्रवाह आपके घर की दिशा में हो। यह बाहर की ओर कभी नहीं जाना चाहिए।

► यदि आप फाउंटनटेन घर में लगवा रहे हैं तो इसे घर की उत्तर या दक्षिण-पूर्व दिशा में लगाना सकते हैं। ऐसा करने से फाउंटनटेन गुडलक और तरक्की लाता है।

• महत्व...

पशु-पक्षी



वास्तु शास्त्र में पशु-पक्षियों का मानव जीवन में विशेष महत्व बताया गया है। माना जाता है कि पशु पक्षियों में अनिष्ट तत्वों को काबू में रखने की अद्भुत शक्ति होती है। पालतू पशुओं के बारे में माना जाता है कि इनके अंदर नकारात्मक शक्तियों को निष्क्रिय बनाने की ताकत होती है। किसी भी अनिष्ट से बचने के लिए गोदान को सबसे उत्तम माना जाता है। यह भी मान्यता है कि जिस भू-भाग पर मकान बनाना हो वहां प्रदह दिन गाय-बछड़ा बांध दें। इससे यह जगह पवित्र हो जाती है। भगवान विष्णु एवं मां लक्ष्मी की प्रसन्नता के लिए गाय पालना उत्तम माना गया है। हर दिन गाय को रोटी खिलानी चाहिए। गाय की सेवा करने से पितरों को तृप्ति मिलती है। घर में क्लेश रहता है तो चिड़िया को दाना खिलाने से जीवन में खुशियां लौट आती हैं। व्यापार करने वालों को प्रतिदिन पक्षियों को दाना अवश्य डालना चाहिए। इससे आर्थिक मामलों में लाभ होता है। गिलहरियों को रोटी खिलाने से हर कठिनाई से आसानी मुक्ति मिल जाती है।



वजन घटाने के लिए बेशक डिसिप्लीन की जरूरत होती है, पर स्ट्रिक्ट डाइट अनिवार्य नहीं है। उसके बिना भी आप इच्छित नतीजा पा सकते हैं।

क्या आप जानते हैं, हमारे किचन में मिलने वाले मसालों से वजन कम किया जा सकता है? सिनामन यानी दालचीनी का इस्तेमाल भारतीय कुकिंग में सदियों से होता आया है...

स्पाइस-इन्फ्यूज्ड ड्रिंक्स...

जब वजन घटाने की बात आती है तो हममें से ज्यादातर लोगों का हौसला यह सोचकर पस्त हो जाता है कि इसके लिए काफी मेहनत करनी होगी। स्ट्रिक्ट डाइट करना होगा, जिम में जमकर पसीना बहाना होगा और इसके अलावा भी लाइफस्टाइल में कई तरह के बदलाव लाने होंगे। ये ख्याल ही कइयों को जिंदगी में कभी भी वेट लॉस के बारे में सोचने नहीं देते। आखिरकार लंबे समय से बनाई गई अपनी आदतों को रातों-रात बदल पाना इतना भी आसान नहीं होता। वजन घटाने के लिए बेशक डिसिप्लीन की जरूरत होती है, पर स्ट्रिक्ट डाइट अनिवार्य नहीं है। उसके बिना भी आप इच्छित नतीजा पा सकते हैं। क्या आप जानते हैं, हमारे किचन में मिलने वाले मसालों से वजन कम किया जा सकता है?

● सिनामन यानी दालचीनी का इस्तेमाल भारतीय कुकिंग में सदियों से होता आया है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि मीठे-कड़वे स्वाद वाला यह मसाला वजन घटाने में भी मददगार होता है। जी, आपने बिल्कुल सही पढ़ा है! खासकर यदि आप पेट के इर्द-गिर्द का एक्स्ट्रा फैट कम करने के लिए जूझ रहे हैं तो आपको सिनामन वॉटर ट्राय करना चाहिए। दालचीनी भूख कम करके, ब्लड शुगर नियंत्रित करके और आपका मेटाबॉलिज्म बढ़ाकर वजन कम करने में आपकी मदद करती है। एक ग्लास पानी में दालचीनी डालकर उबालें। रात को सोने से पहले रोजाना दालचीनी वाला पानी पिएं। लगातार 20 से

30 दिन तक इस ड्रिंक का सेवन करने के बाद नतीजा दिखना शुरू हो जाएगा।

● भारतीय खानपान में जीरा की अहमियत से भला कौन अनजान होगा? जीरा से सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का आसानी से निदान होता है, मसलन-खराब पाचन की समस्या, कब्ज, स्लो मेटाबॉलिज्म और इंसुलिन से जुड़ी समस्याएं तो जीरा से ठीक हो जाती हैं। बेली फैट कम करने और वजन घटाने की प्रक्रिया में तेजी लाने में जीरा बेहद प्रभावशाली साबित होता है। जीरा वॉटर बनाने के लिए एक ग्लास पानी में एक टीस्पून जीरा लें। फिर इसे पांच मिनट तक अच्छे से उबाल लें। इस पानी को एक बार में ही या धीरे-धीरे चुस्की लेते हुए पिएं। इसके अलावा एक चम्मच जीरा, एक ग्लास पानी में रातभर भिगोकर रखें। सुबह उठने पर खाली पेट यह पानी पिएं।

● अजवाइन का इस्तेमाल काफी पहले से ही औषधि के लिए किया जाता रहा है। लगभग हर भारतीय व्यंजन में इसे अनिवार्य रूप से डाला जाता है, खासकर सर्दियों में, क्योंकि यह शरीर में गर्माहट लाता है। इतना ही नहीं, ये छोटे दाने वजन घटाने में भी काफी कारगर हैं। इसके पीछे का वैज्ञानिक कारण यह है कि अजवाइन से पाचन क्रिया दुरुस्त होती है और मेटाबॉलिज्म तेज होता है। अजवाइन वॉटर बनाना बेहद आसान है। करीब 25 ग्राम अजवाइन लें और उसे रातभर एक ग्लास पानी में भिगोकर रखें। सुबह इस पानी को छान लें और खाली पेट पिएं। इसका स्वाद बेहतर बनाने के लिए आप इस पानी में शहद मिलाकर पी सकते हैं। एक महीने तक अजवाइन पानी पिएं और फर्क देखें।

• विंड चाइम...

चाइम से जुड़ी कुछ बातें-अगर साउथ-वेस्ट दिशा में स्टोररूम, टॉयलेट और किचन है तो यहां फेंगशुई के अनुसार मेटल की विंड चाइम लगा सकते हैं। घर में अगर विंड चाइम लगाते हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी इसके नीचे से न गुजरे। घर में विंड चाइम ऐसे लगाएं कि इसके नीचे कोई बैट न पाए। 6, 7, 8 या 9 रॉड वाली विंड चाइम घर में लगाना अच्छा माना जाता है। 7 और 8 रॉड वाली विंड चाइम को घर में लगाने से तौभाग्य आता है।

