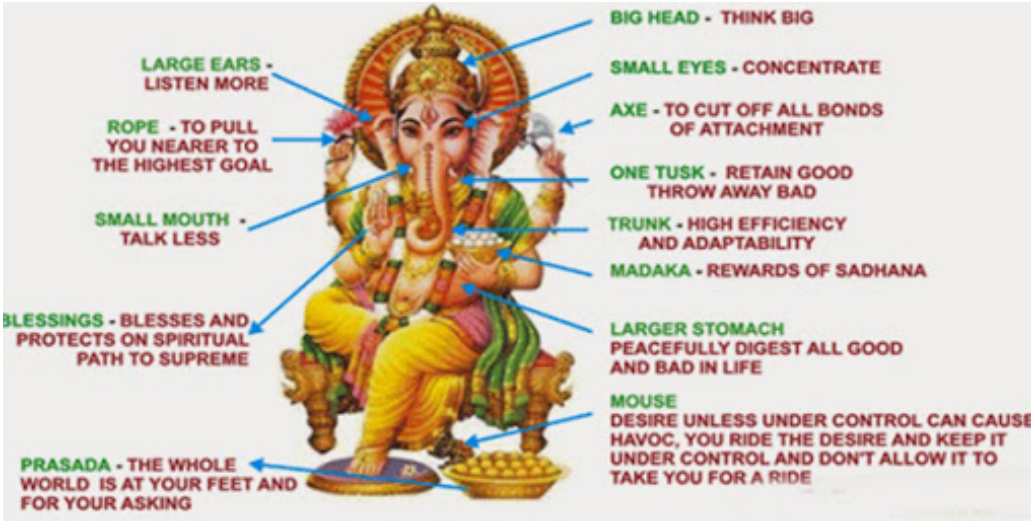
WORLD OF WISDOM

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा॥



गणेश पुराण के अनुसार भगवान गणेश का जन्म भाद्रमास की शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि को हुआ था। इसलिए हर साल भाद्र मास में शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि को गणेश उत्सव मनाया जाता है। गणेश को वेदों में ब्रह्मा, विष्णु, एवं शिव के समान आदि देव के रूप में वर्णित किया गया है। इनकी पूजा त्रिदेव भी करते हैं। भगवान श्री गणेश सभी देवों में प्रथम पूज्य हैं। शिव के गणों के अध्यक्ष होने के कारण इन्हें गणेश और गणाध्यक्ष भी कहा जाता है। भगवान श्री गणेश मंगलमूर्ति भी कहे जाते हैं क्योंकि इनके सभी अंग जीवन को सही दिशा देने की सीख देते हैं।

बड़ा मस्तक

गणेश जी का मस्तक काफी बड़ा है। अंग विज्ञान के अनुसार बड़े सिर वाले व्यक्ति नेतृत्व करने में योग्य होते हैं। इनकी बुद्धि कुशाग्र होती है। गणेश जी का बड़ा सिर यह भी ज्ञान देता है कि अपनी सोच को बड़ा बनाए रखना चाहिए।

छोटी आंखें

गणपति की आंखें छोटी हैं। अंग विज्ञान के अनुसार छोटी आंखों वाले व्यक्ति चिंतनशील और गंभीर प्रकृति के होते हैं। गणेश जी की छोटी आंखें यह ज्ञान देती है कि हर चीज को सूक्ष्मता से देख-परख कर ही कोई निर्णय लेना चाहिए। ऐसा करने वाला व्यक्ति कभी धोखा नहीं खाता।

सूप जैसे लंबे कान

गणेश जी के कान सूप जैसे बड़े हैं इसलिए इन्हें गजकर्ण एवं सूपकर्ण भी कहा जाता है। अंग विज्ञान के अनुसार लंबे कान वाले व्यक्ति भाग्यशाली और दीर्घायु होते हैं। गणेश जी के लंबे कानों का एक रहस्य यह भी है कि वह सबकी सुनते हैं फिर अपनी बुद्धि और विवेक से निर्णय लेते हैं। बड़े कान हमेशा चौकन्ना रहने के भी संकेत देते हैं। गणेश जी के सूप जैसे कान से यह शिक्षा मिलती है कि जैसे सूप बुरी चीजों को छांटकर अलग कर देता है उसी तरह जो भी बुरी बातें आपके कान तक पहुंचती हैं उसे बाहर ही छोड़ दें। बुरी बातों को अपने अंदर न आने दें।

गणपति की सूंड

गणेश जी की सूंड हमेशा हिलती डुलती रहती है जो उनके हर पल सक्रिय रहने का संकेत है। यह हमें ज्ञान देती है कि जीवन में सदैव सक्रिय रहना चाहिए। जो व्यक्ति ऐसा करता है उसे कभी दुखः और गरीबी का सामना नहीं करना पड़ता है। शास्त्रों में गणेश जी की सूंड की दिशा का भी अलग-अलग महत्व बताया गया है। मान्यता है कि जो व्यक्ति सुख-समृद्धि चाहते हो उन्हें दायीं ओर सूंड वाले गणेश की पूजा करनी चाहिए। शत्रु को परास्त करने एवं ऐश्वर्य पाने के लिए बायीं ओर मुड़ी सूंड वाले गणेश की पूजा लाभप्रद होती है।

बड़ा उदर

गणेश जी का पेट बहुत बड़ा है। इसी कारण इन्हें लंबोदर भी कहा जाता है। लंबोदर होने का कारण यह है कि वे हर अच्छी और बुरी बात को पचा जाते हैं और किसी भी बात का निर्णय सूझबूझ के साथ लेते हैं। अंग विज्ञान के अनुसार बड़ा उदर खुशहाली का प्रतीक होता है। गणेश जी का बड़ा पेट हमें यह ज्ञान देता है कि भोजन के साथ ही साथ बातों को भी पचना सीखें। जो व्यक्ति ऐसा कर लेता है वह हमेशा ही खुशहाल रहता है।

एकदंत

बाल्यकाल में भगवान गणेश का परशुराम जी से युद्ध हुआ था। इस युद्ध में परशुराम ने अपने फरसे से भगवान गणेश का एक दांत काट दिया। इस समय से ही गणेश जी एकदंत कहलाने लगे। गणेश जी ने अपने टूटे हुए दांत को लेखनी बना लिया और इससे पूरा महाभारत ग्रंथ लिख डाला। यह गणेश जी की बुद्धिमत्ता का परिचय है। गणेश जी अपने टूटे हुए दांत से यह सीख देते हैं कि चीजों का सदुपयोग किस प्रकार से किया जाना चाहिए।

- Ashish Mathur

Happy Teacher's Day

- Shri R.K. Madan

सभी भारतवासियों के लिये **शिक्षक दिवस** का एक खास महत्व है । विशेष तौर पर एक शिक्षक और विधार्थी के लिये । हर वर्ष अध्यापक दिवस को 5 सितम्बर को मनाने का कारण है । क्योकि इस हमारे राष्ट्र के पूर्व राष्ट्रपति **सर्वपल्ली श्री राधाकृष्णन** का जन्म 5 सितम्बर 1888 को हुआ था । उनका अध्यापन से बहुत प्रेम व लगाव था । वर्ष 1962 से उनके इस पेशे और प्यार के कारण उनके जन्म डीन के स्थान पर भारत मे अध्यापक दिवस के रुपए मे मनाया जाने लगा।

शिक्षक भी कई प्रकार के होते है । और वह अपने-अपने क्षेत्र मे पारंगत (specialist) होते है। जैसे विज्ञान शिक्षक, गणित शिक्षक, रैकी मास्टर, वास्तु मास्टर, योगा टीचर, ज्योतिष मास्टर, साइंटिस्ट्स आदि । सबका अपने-अपने क्षेत्र मे महारत (Specialisation) होता है । विशेष रुप से शिक्षा को तीन भागो मे वर्गीकृत किया गया है ।

1) **औपचारिक शिक्षा (Formal education)**
2) **अनौपचारिक शिक्षा (Informal education)**
3) **निरोपचारिक शिक्षा (Non formal education)**

शिक्षा मे ज्ञान उचित आचरण और तकनीकी क्षमता, शिक्षण और विद्या प्राप्ति आदि का समावेश होता है । और शिक्षा के हिसाब से ही शिक्षक का चुनाव होता है । और देश के नागरिको के भविष्य का निर्माण के द्वारा ही राष्ट्र का निर्माण होता है । और इसका सारा श्रेय हमारे महाण नेता सर्वपल्ली स्वर्गीय श्री राधाकृष्णन को जाता है । शिक्षक किसी भी क्षेत्र का हो वह हमे सिर्फ पढ़ाते ही नही, बल्कि हमारे व्यक्तित्व का विकास, विश्वास, कौशल व भविष्य के बारे मे बताते और आगाह करते है , और हमारे भविष्य को भी सुधारते है । शिक्षक हमे इस काबिल भी बनाते है, कि हम किसी भी कठिनाई और परेशानियो से आगाह करते हुये कैसे परेशानियो का सामना आसानी से कर सके ।

अन्तत: यह कहना है, कि विद्यार्थी के भविष्य और राष्ट्र निर्माण मे शिक्षक का योगदान बहुत महत्वपूर्ण है ।

गुरु के सानिध्य में

गुरु के सानिध्य में, मन पावन हो जाते हैं।
जीवन के आंगन में जैसे फूलों से खिल जाते हैं।
जीवन सत्य को समझाते, ईश्वर से मिलने का मार्ग दर्शाते।
माँ ही प्रथम गुरु हमारी, सहज भाव से यह समझाते।
गुरु के बिना जीवन में, अंधियारे सब ओर छा जाते हैं।
गुरु के सानिध्य में, मन पावन हो जाते हैं।
खुद से खुद की पहचान कराते, मन में आशा की ज्योत जगाते।
जीवन के अंधियारों को,अपनी कला से वह मिटाते।
प्रणाम गुरु को जो जीवन में,चंदन सी खुशबू फैलाते हैं।
गुरु के सानिध्य में, मन पावन हो जाते हैं।

–शिखा वधवा

ज्योतिष - एक विज्ञान

- सुनीति शर्मा (ज्योतिषाचार्य)

हमारे ऋषि मुनियों द्वारा प्रदत्त ज्योतिष सर्वोपरि है जिस पर हमें गर्व है और यह बात सर्वमान्य है कि हिन्दू जीवन पद्धति और ज्योतिष का चोली दामन का साथ है। यदि हमारी आस्था ज्योतिष के प्रति है तो हमें कर्मों एवम् उनके द्वारा प्रदत्त फलों को भी स्वीकार करना होगा क्योंकि ज्योतिष का सम्बन्ध हमारे कर्मों से ही है। मनुष्य के कर्मों के फल के अनुसार ही एक निश्चित लग्न राशि और ग्रह स्थिति इस जीवन में प्राप्त होती है। अशुभ कर्मों का फल प्रतिकूल परिस्थिति के रूप में मिलता है। यदि कर्म आपके है तो उनका भोंकता कोई और कैसे हो सकता है? आपके कर्मों की शांति आपके द्वारा की गयी तपस्या एवम् पूजा से ही होगी। ग्रहों का मानव जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। समस्त ब्रह्माण्ड पाँच तत्वों से मिलकर बना है और हमारा शरीर भी इन्हीं पाँच तत्वों से मिलकर बना हुआ है। अग्नि, पृथ्वी, आकाश, वायु और जल। जिस प्रकार पृथ्वी ७१% जल की मात्रा है उसी प्रकार हमारे शरीर में भी ७१% जल है। जल का कारक ग्रह चंद्रमा माना गया है। जिस प्रकार एक स्थान पर होने वाली गतिविधियों का प्रभाव वहाँ पर उपस्थित लोगों पर पड़ता है उसी प्रकार ब्रह्माण्ड में होने वाली घटनाओं से हम प्रभावित होंगे। ज्योतिष शास्त्र स्वयं पूर्ण वैज्ञानिक धारणा लिए हुए है। पूर्णिमा कि रात्रि को चन्द्रमा पूर्ण बली होता है और अपने गुरुत्वाकर्षण बल से अपने कारक जल को अपनी ओर आकर्षित करता है इसी कारण घटनाओं में पूर्णिमा को ज्वार भाटे आते है। जब चन्द्रमा विशाल समुंदर के जल को प्रभावित कर सकता है तो वह हमारे शरीर में उपस्थित जल को भी निश्चित रूप से प्रभावित करेगा। इसी कारण से चन्द्रमा का प्रभाव हमारे मन पर पूर्ण रूप से होता है। हमारा मन कभी शान्त जल के समान होता है और कभी समुन्द्र में उठे तूफान के समान उद्वेलित हो जाता है। जिस प्रकार चन्द्रमा निरंतर गतिशील रहता है उसी प्रकार हमारा मन भी चलायमान रहता है। इसी प्रभाव के कारण अधिकांश हत्याएं एवम् अपराध अमावस्या और पूर्णिमा के आसपास ही अधिक होते है। मानसिक रूप से बीमार रोगियों की उग्रता इस समय और अधिक बढ़ जाती है। मानव जीवन पर ग्रहों के इन प्रभावों का विश्लेषण प्रशिक्षित ज्योतिर्विद का कार्य है। दुर्भाग्यवश आज ज्योतिष के नाम पर आधी अधूरी जानकारियों से जनमानस को भ्रमित किया जा रहा है। ज्योतिष एक विज्ञान है जिसे समझने के लिए गम्भीर विद्वानों व अध्येताओं की आवश्यकता होती है।

अंक ज्योतिष और स्वास्थ्य

- अशोक भाटिया (अंक ज्योतिषी)

मूलांक 1 (पित्त) रोग : मूलांक 1 वाले व्यक्ति का स्वास्थय पित्त के घटने बढ़ने पर निर्भर करता है।उसे सिर दर्द,दांत में परेशानी, मूत्र रोग हो सकते है। उपाय • नमक का प्रयोग कम करे।• श्रम अधिक करें।• मुक्ता पिष्टी का प्रयोग करे।• रात में भोजन जल्दी कर लें।

मूलांक 2 (कफ)रोग : इस मूलांक के लोगो को उदार विकार,पेट में गैस, बदहजमी, ट्यूमर, मानसिक रोग, फेफडे सम्बन्धी रोग हो सकते हैं।उपाय • दही का सेवन करें।• सुबह काली मिर्च के साथ शहद ले। • नींबू पानी का सेवन करें।• खीरा,बंदगोभी,सरसों का साग, शलगम का प्रयोग करें।• चिन्ता निवारण हेतु रात को सोते समय सिरहाने जल भर कर सोएं और सुबह वो जल पोधो में डाल दें।• तंबाकू का सेवन न करें।

मूलांक 3 (कफ)रोग : इन्हें तन्त्रिका(स्नायु) के रोग,पैरों और पीठ में दर्द, सायटिका,चर्म रोग, हड्डियों में दर्द,गले के रोग और लकवा होने का खतरा हो सकता है।उपाय• ऐसे लोगो को सेब, अनार, अनानास, अंजीर, लौंग, बादाम का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए। • फरवरी,जून,सितम्बर,दिसंबर में स्वास्थय का खयाल रखें।• गाजर का रस पिएं और गुलकंद खाएं।• लहसुन ,अदरक का सेवन कम करें।

मूलांक 4 (वात रोग)रोग : इन्हें श्वास रोग,हृदय रोड,खून की कमी,पीठ दर्द ,रक्तचाप , नेत्र रोग अनिद्रा आदि रोग हो सकते हैं। उपाय • पालक का सेवन अधिक करें।• जनवरी, फरवरी,जुलाई,अगस्त,सितम्बर में स्वास्थय का विशेष खयाल रखें।• फलों का जूस पीएं और फल सूर्यास्त के बाद ही खाएं।• अंकुरित मूंग और हरी सब्जियों का सेवन करें।

मूलांक 5 (वात)रोग : इन्हें अपच, जुखाम, सिरदर्द, लकवा, हाथों में दर्द, कंधे में दर्द हो सकता है।उपाय• गाजर का सेवन करें। गणेश जी की उपासना करें।जून ,सितम्बर,दिसंबर में स्वास्थय कमजोर हो सकता है।

मूलांक 6 (कफ)रोग : इन्हें गाले,गुर्दे,पथरी,हृदय रोग,फेफडे के रोग,गुप्तांग के रोग और मधुमेह हो सकता है।उपाय• जनेऊ का प्रयोग करें।• अंकुरित खाये।• मई, अक्टूबर, नवम्बर में स्वास्थ कमज़ोर रहेगा • दही का कम प्रोयग करे, मिठाई काम खाएं।

मूलांक 7 (कफ)रोग : अपच (बदहजमी), पेट के रोग, आंखों के नीचे काले धब्बे, सिरदर्द, रक्त विकार आदि की संभावना रहती है। फेफडे सम्बन्धी रोग, चर्म रोग, 45 वर्षो उपरान्त स्मृति क्षीण होने की संभावना रहती है।उपाय• सेब और फलो के रस का सेवन करे।• जनवरी, फरवरी, जुलाई, अगस्त मै स्वास्थ क्षीण होने की संभावना रहती है। अतः इन महीनों मै स्वास्थ के ध्यान रखे।• खाना समय पर खाए, खाने को काम के कारण न छोड़े।• विटामिन डी व ई का प्रयोग करे।• नियमित रूप से सेर पर जाए।

मूलांक 8 (वात)रोग : लीवर रोग, शावस रोग, वात रोग, रक्त विकार, मूत्र रोग आदि की संभावना है। इन्हें अवसाद (डिप्रेशन) की अधिक संभावना रहती है। लकवा हो सकता है तथा श्रावण शक्ति का कम होना सम्भव उपाय• पालक, केले, साग—सब्जियों का सेवन करे।• मांस के सेवन से बचें।• जनवरी, फ़रवरी,जुलाई, सितम्बर,दिसंबर में स्वास्थय कमजोर रहने की सम्भावना है। • जनेऊ धारण करें।• विटामिन ए, डी, इ, आयरन, कैल्शियम लें।

मूलांक 9 (पित्त)रोग : इन्हें उड़ेर विकार,मूत्र से सम्बन्धित रोग,आग से जलने, बुखार,दांत में दर्द, पाइल्स,चर्म रोग की संभावना रहती है।उपाय• जनेऊ पहने।• दूध और छुआरे का सेवन करें।• प्यास लगने पर फलों का रस पिएं।• पटाखे और विस्फोटक सामग्री से दूर रहें

तनाव क्या है ?

- सीमा शर्मा (योग गुरु / रेकी मास्टर हीलर)

पिछले अंक मैने योग क्या है ? इसके बारे मे लिखा था । इस बार का विषय साधारण सा दिखने वाला, किन्तु बहुत ही महत्वपूर्ण विषय **तनाव** है ।

दोस्तो समाज के चारों तरफ़ निगाहे घुमाएँ तो लगता है कि सम्पूर्ण मानव जाति निराशा, तनाव और विषाद युक्त स्थिति से गुजर रही है । तनाव चाहे आर्थिक हो,सामाजिक हो, शारीरिक हो या मानसिक हो, हर व्यक्ति किसी ना किसी रूप मे तनाव से ग्रसित है।

परिस्थितियाँ ही कुछ ऐसी बन जाती है। व्यक्ति ना चाहते हुए भी चिन्ता व तनाव से घिर जाता है। मन स्थिति एवं परिस्थिति के महत्व सन्तुलन का अभाव तनाव कहलाता है। दोस्तो पहले इस चक्र को समझते है,मनशान्त करके इस चक्र को समझते है । भावानात्मक रूप से जो मेरा अपना अनुभव है ज़िंदगी उतार चढ़ाव की है। कार्मस्थल पर सामाजिक रूप से व्यापार में रिश्तो के कुछ कारण बन जाते है, उन बातों से हम परेशान हो जाते है सोचने पर मजबूर हो जाते है उसका असर हमारी **मानसिक** स्थिति पर पड़ता है। नींद नही आती हर समय हमारे अंदर भय की स्थिति बनी रहती है, **नकारात्मक** , निराशावादी असंतोष की मनोवृति शरीर में चिड़चिड़ापन उसका प्रभाव हमारे शारीरिक रूप में आ जाता है। धड़कन का बढ़ जाना ,शारीरिक थकान उच्च रक्तचाप शरीर में कई व्याधिया बननी शुरू हो जाती है।जो कई बिमारियों का रूप ले लेती है। शारीरिक क्षमता की कमी की वजह से हम **सामाजिक** रूप से अकेलेपन का शिकार हो जाते है। लोगों से मिलना- जुलना कम हो जाता है।अगर हमने पहले तीन चक्रो पर ध्यान नही दिया, तो आगे के चक्रो में हम स्वम फंस जायेंगे । किन्ही भी कारणो से मन अशांत होगा । मन की अतिक्रिया शीलता ही मानसिक तनाव का कारण बनती है । और इसी बीच न चाहते हुये भी व्यक्ति चारौ ओर के दुष्चक्र मे फँस जाता है । पहली लड़ाई खुद से है, अगर हमने स्वय के मन को शाँत कर लिया, तो यह लड़ाई हम जीत सकते है । मन को शाँत करने के लिये प्राणायाम और ध्यान से यह लड़ाई जीती जा सकती है । लेकिन यह एक दिन मे संभव नहीं है । इसमें संकल्प के साथ अपनी इच्छा शक्ति को जागृत करके लगातार अभ्यास की आवश्यकता है । इससे सफलता अवश्य मिलेगी । जो कि आपका भाग्य बदलने पर मजबूर हो जायेगी । मन को काबू कर अपने जीवन पर नियंत्रण पा सकते है ।

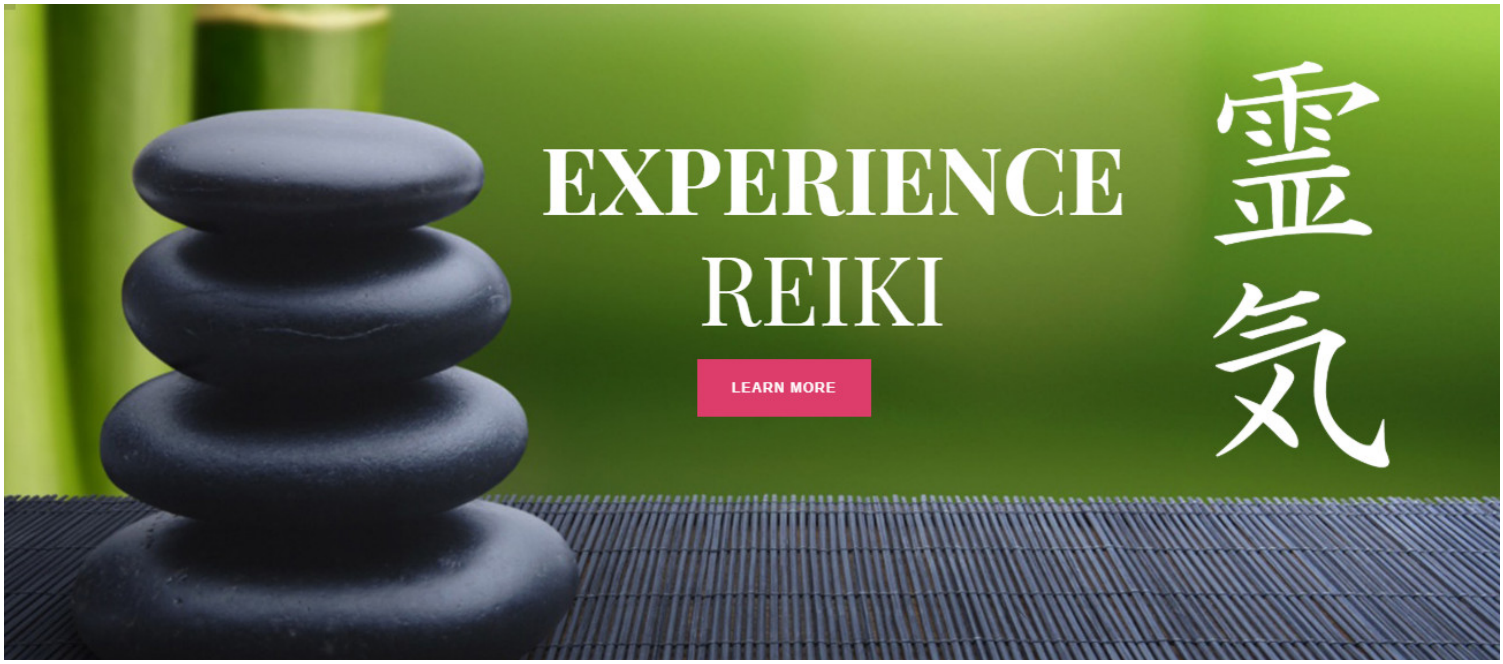
Ganesha - The diety of Root Chakra

Lord Ganesha is the first Vedic deity who is worshipped before any other deity in a ritual or any other work to seek blessings. Puranas mention that Lord Ganesha is the god of letters, learning and wisdom. He rules the Muladhara Chakra and blesses his devotees with the ability to face challenges and obstacles in life. Muladhara is considered the "root" or "foundation" chakra that indicates support, it is associated with the Earth element. With his elephant head, human body and portly belly, he helps with clearning obstacles and guides us in recognizing our strength and wisdom.

Our "Root" chakra is associated with family, stability, survival and wealth, so Ganesha is the root cause of our domestic happiness and peace that are absent without his blessings.

Therefore, it is advised to meditate on Him everyday in the morning to strengthen our Root chakra.

- Anupma Aggarwal (Reiki master healer)



मेरे रेकी अनुभव

प्रिय मित्रो,

जैसा की मैने पिछले अंक मे लिखा था, कि रेकी क्या है ? और रेकी से कैसे उपचार कर सकते है ? प्राकृतिक चिकित्सा पद्दति हमें बताती है, कि केवल एक ही उपचार पर्याप्त है । और वह है-स्वय प्रकृति । रेकी मे इस उपचार पद्दति को हम विश्वव्यापी शक्ति भी कहते है। रेकी से हमे रोगो से लड़ने और पराजित करने की शक्ति मिलती है । और इसके अलावा एक लाभ ओर भी है, कि रेकी के द्वारा हमे जागरूकता और आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है । रेकी के द्वारा हम सीधे ऊर्जा का उपयोग करते है । इसलिये रेकी एक प्रकार की **ऊर्जा औषधी** मानी जाती है । रेकी का सबसे बड़ा लाभ यह है, कि यह भौतिक और सूक्ष्म दोनों शरीरो पर एक साथ काम करती है । हमारे शरीर मे अंत:सावी ग्रँथिआ हमारे मुख्य सात चक्रो पर भी **रेकी ऊर्जा** अपना काम करती है । पीनियल, पिटयूटरी, थायरायड, थायमस, एड्रीनल और जनन ग्रँथि जैसी अंत:सावी ग्रँथिया हमारे भौतिक शरीर को संतुलित करती है । इसी प्रकार सहस्त्रार चक्र, आज्ञा चक्र, अनाहत चक्र, विशुढि चक्र, मणिपुर चक्र और स्वादिष्टान चक् और मूलाधार हमारे शरीर को ऊर्जावान रखते है ।किन्तु जब हमारे शरीर मे ये चक्र बैलेंस नही होते है । हमे अनेकों प्रकार की बीमारियां घेर लेती है । रेकी एक प्रकार की चिकित्सा पद्दति है। जिसके द्वारा हम शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों प्रकार की बीमारियों से छुटकारा पा सकते है । रेकी की सबसे बड़ी विशेषता यह भी है, कि यह शारीरिक दबाव और मानसिक तनाव को दूर करती है । कैंसर और डिप्रेशन जैसी बिमारियो मे काफी हद तक आराम आ जाता है ।

जैसा कि मैने पिछले अंक मे वर्णन किया था, कि रेकी हीलिंग के द्वारा काफी लोगो को आराम मिला । आज भी मै अपना अनुभव शेयर करती हूँ, कि मैने 21 वर्ष की बच्ची को रात को हीलिंग की, जिसको जुकाम, आंख और नांक से पानी बह रहा था। जिसको आधे घन्टे की हीलिंग के बाद आराम आ गया । और अगले दिन वह ठीक हो गयी । तो दोस्तों मेरा सभी से यह अनुरोध है, कि आप एक बार **रेकी हीलिंग** का अनुभव अवश्य करे ।

- SUSHMA GUPTA (REIKI MASTER HEALER)

RECIPE OF THE MONTH : MODAK

BY ARTI MATHUR

Happy Ganesh chaturthi

Traditional steamed Modak recipe

आवश्यक सामग्री : Ingredients for Modak :
1)Rice flour (**चावल का आटा**) 150-grm 2) Jaggery (**गुड**) 150-grm 3)Fresh coconut grated (**ताज़ा नारियल घिसा हुआ**) 200grm 4) Clarified butter(**घी**) 1tbsp 5) dryfruits (**कटे हुए मेवे**) 4-5tbs 6) Cardamom powder (**हरी इलायची पाउडर**) 1tbs 7) Salt (**नमक**) a pinch

How to make modak : बनाने की विधि

1) नारियल ,गुड को कढाई में डाल कर भूने। गुड पिघलने लगे तब तक लगातार भूने, मिश्रण में कटे हुए मेवे डाल दे। पिसी इलायची मिला लें, भरने के लिए मिश्रण तैयार है। 2) एक बर्तन में 2कप पानी गरम करें,1चममच घी, 1चुटकी नमक डाल कर उबलने दें, पानी में उबाल आते ही आटा डाल कर मिक्स कर लें, ढक कर 10 मिनट के लिए रख दें।3)अब चावल के आटे को गूथ कर चिकना कर लें ।4) हाथों को चिकना कर लें, आटे की नीबू के बराबर लोई बनालें, हाथों से बढा लें, बीच में स्टफ़िंग भर कर हाथों से मोडते हुए ऊपर की तरफ ले जाए चोटी का आकार दे, या साँचे का इस्तेमाल करें। 5) एक चौडे बर्तन में पानी गरम करें, एक छलनी में मोदक रखे और भाप में 10 मिनट पका लें।6)भाप से मोदक पककर चमकदार हो जाएगा।

Vaastu tips

by Himanshu

जानिए अपने शयन कक्ष के गुणों को हमारा शयन कक्ष जिस भी दिशा में हो उस दिशा के गुण हमारे अंदर विकसित होते है इन गुणों से हम किसी भी लक्ष्य को पाने में मदद ले सकते है पूर्व दिशा : पूर्व दिशा का शयन कक्ष हमारे सामाजिक संबंधो, ख़ुशी,वाक्पटुता एवं ज्ञान में वृधि करता है।दक्षिण पूर्व : इस दिशा का शयन कक्ष हमको अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की उर्जा देता है,व्यक्ति पैसा तो कमा ही लेता है। यह उर्जा हीन व्यक्ति को भी उर्जा प्रदान करता है दक्षिण: यहाँ का शयन कक्ष उत्तम है तथा सभी इच्छा पूर्ति में सहायक होता है दक्षिण पश्चिम : यहाँ स्थित शयनकक्ष नए विचार,बुद्धिमता,पितरो की कृपा तथा आप के गुणों को उजागर करता है पश्चिम : यहाँ का शयन कक्ष आप के विचारो को साकार करता है जैसा आप सोचते हो वैसे ही घटित होता है उत्तर पश्चिम: यह दिशा हमें आकर्षण देती दिशा में दोष न होने पर यह स्थान नव विवाहित जोड़ो के लिए उत्तम होता है

Knowledge of the month

"बुद्धिमान वो है जो औरों की गलती से सीखता है. थोडा कम बुद्धिमान वो है जो सिर्फ अपनी गलती से सीखता है.मूर्ख एक ही गलती बार बार दोहराते रहते हैं और उनसे कभी सीख नहीं लेते." ~ श्री श्री रवि शंकर

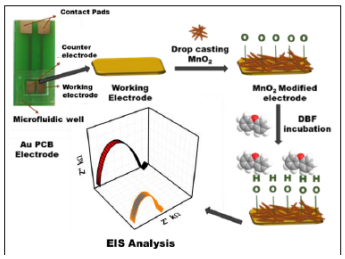
" Wise is the one who learns from another´s mistakes. Less wise is the one who learns only from his own mistakes. The fool keeps making the same mistakes again and again and never learns from them. " ~ Sri Sri Ravi Shankar

- **मोटापा दूर करना** - 1 नींबू का रस 1 गिलास जल में प्रतिदिन खाली पेट पीने से मोटापा दूर हो जाता है। ऐसा 3 महीने तक निरंतर करना चाहिए। गर्मी एवं बरसात के दिनों में यह प्रयोग विशेष लाभदायक होता है।
- **पेट के केंचुए एवं कीड़े -** 1 बड़ा चम्मच सेम के पत्तों का रस एवं शहद समभाग मिलाकर प्रात:, मध्यान्ह एवं सायं को पीने से केंचुए तथा कीड़े 4-5 दिन में मरकर बाहर निकल जाते हैं।

- Just apply 2-3 drops of almond oil under the eyes and leave it overnight. You can bid bye-bye to those **deep dark circles** in just 3-4 days.

- To **cure a cold** had a glass of warm water with cumin seeds, crushed jaggery and a pinch of black pepper. Drinking this twice or thrice a day used to cure the cold like magic.

Science update : Portable nanosensor for detection of microplastic in water



Rapid industrialization is taking a huge toll on environment. Specifically, industrial sites engaged in combustion and carbonization processes of coal-based fuels and its derivative results in the discharge of Dibenzofuran (DBF). It is considered as one of the most hazardous organic pollutants of concern by global environmental protection agencies. DBF is a Persistent, Bioaccumulate and Toxic (PBT) chemical which causes significant damage to human and surrounding environment. An electrochemical sensor with the potential to be integrated with current drinking water dispensing systems to warn individuals about the presence of DBF is developed. Nanofibrous manganese dioxide (α-MnO2) is employed as receptor for the detection of DBF, while the sensing performance has been probed using electrochemical impendence spectroscopy. The impedance response shows a linear relationship with DBF concentration over a range from 0.01 nM - 100k nM. The limit of detection and sensitivity were calculated to be 1.22 nM and 0.58 kΩ/nM/mm2 respectively. The shelf-life of the sensor was found to be around 45 days.

BY SHIKHA (1558-1748 (C) 2020 IEEE)

Kids Corner

BY DEEPALI

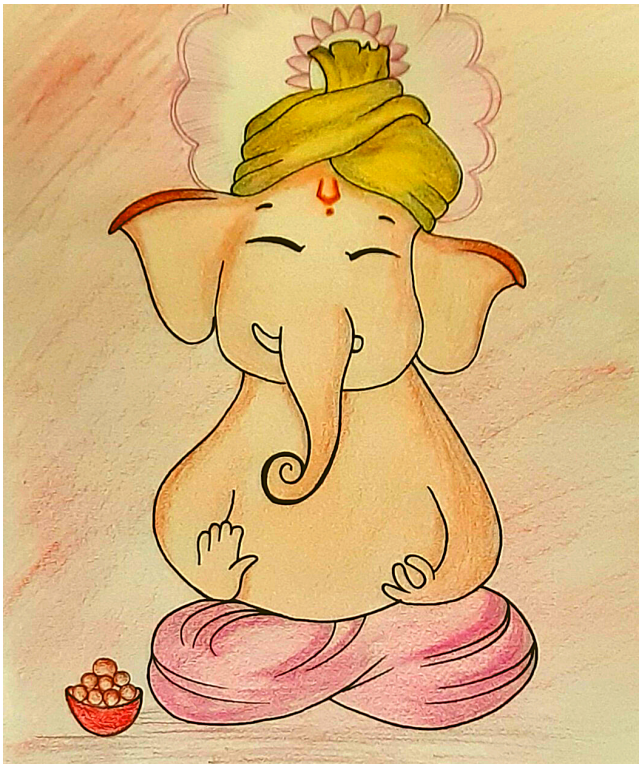
COLOR WORD SEARCH

y	b	r	b	p	g
e	l	e	r	i	g
l	u	d	o	n	r
l	e	s	w	k	e
o	r	a	n	g	e
w	h	i	t	e	n

HINT: The first letter of the word begins with it's color!

Guess the word

1. school
2. cof fee
3. W A L K
4. store
5. cloudy
6. MILL1ON
7. TROUBLE
8. EVER EVER EVER EVER
9. e l k c u b



Ganesha ji,
by Ayesha Mathur- Class 3,
Manthan School

Sudoku

1

3	1		
	2		
		2	
		1	3

MONTHLY HOROSCOPE

BY MONICA KAUSHAL

Aries (March 21 – April 19): You may experience fun and good times. However, be cautious that you do not over stimulate your expenses. During this phase, you might spend some joyous moments with your friends and family. New jobs opportunities may emerge and you may have to choose between your current job or switching to the new one. You need to be watchful of your health as you may experience issues with your digestive system.

Taurus (April 20 – May 20): Financial prosperity in horoscope and you may be bestowed with abundant wealth. Planetary influences are favourable towards investing in properties. Be cautious about romantic decisions as this month may not be very favourable. You may be offered a job opportunity abroad or you may travel overseas for work. You need to be watchful of your health as over doing things may lead to health issues. Take some time-off for yourself.

Gemini (May 21 – June 20): Planetary influences may result in a financial gain and reward. You might be able to strike a very profitable deal during this month or positively motivated by a bonus. You may also expect an inheritance. During this phase, those in committed and long-term relationships may experience a strong bond and may decide to get married at the earliest possible convenience. You will experience success and your hard work. Your efforts will pay-off rich dividends resulting in good growth. You may experience issues with your throat or your thyroid gland.

Cancer (June 21 – July 22): Financial problems may occur due to sudden financial loss, closure of business, sudden heavy expenses. You may experience conflict or competition at your work place. Success is yours, but you have to fight for it. New friendships might develop and you might have a pleasant time with these new comrades and possibly experience a deep connections with someone new. You need to monitor your Vitamin D levels for deficiency. You may also experience heart-related conditions or depression.

Leo (July 23 – August 22): You may experience windfall or inheritance increasing your financially stability overall. Monetary gains may strengthen your financial capacities substantially. You will receive guidance, practical support and encouragement from an older man with regard to your career. A career in Banking and Finance will be well suited. For couples, current planetary influences may not be favourable and you may experience problems in the current relationship.You may experience health related issues and symptoms of Anxiety and Depression.

Virgo (August 23 – September 22): You may experience a form of debt or a financial loss as this month may not be very favourable. People in relationships might be unhappy. You may also experience abandonment from your spouse or partner. You will receive guidance, practical support and encouragement from an older man with regard to your career. You may experience pregnancy-related issues and physical weakness. Seek medical guidance if you see any signs of a problem.

MONTHLY HOROSCOPE

BY MONICA KAUSHAL

Libra (September 23 – October 22): You may be focused upon saving money for the security of your future and might be inclined to invest money in a new ventures. You will be rewarded for the completion of a project. You may also attain a new milestone in your career. You may realize your relationship has a void and is not fulfilling. You need to put corrective measures for your health and go for regular medical check-ups. You will need to follow a healthy routine and incorporate a healthy diet, along with meditation.

Scorpio (October 23 – November 21): Your perseverance and hard work will be rewarded and you may receive good monetary benefits. Planetary influences are favourable towards investing in properties. You will receive guidance and support from an older male colleague or boss. Planetary positions will be favourable for a job change. Planetary influences will help you find balance between you mind and heart. You need to work on alternate health practices as the current system may not be working for you. You will also have to incorporate healthier eating habits.

Sagittarius (November 22 – December 21): You may experience an economic set-back. Planetary influences may not help you solve this. If someone offers to help, let them. You may be put in a situation where you need to choose between two choices or overseas travel. Businessmen should maintain cooperation with business partners. You may reconnect with your ex. Individuals with broken hearts can heal during this duration. Listen to your body as it gives you signs of what it may need.

Capricorn (December 22 – January 19): You may be focused on saving money for the security of yourself and your loved one's future. Good influences to strike a very profitable deal. You may also receive a favourable support of a female colleague. You are in the early stages of thinking of, starting a new job, project or business that you are very excited about, you may get the opportunity to travel for work. You may experience a feeling of loneliness and a sense of abandonment from someone you love. may want to let go of any negativity towards someone who may have caused or contributed towards you illness or injury.

Aquarius (January 20 – February 18): Self-employed individuals and individuals seeking higher education can expect good news. Planetary positions are favourable and you can decide what you want and go for it. You will be overloaded with work which may need to be done solely by you. You can reach out to colleagues for help. You may have a reunion with friends and may possibly fall in love with your childhood sweetheart. You will positively recover from prolonged illness and things may normalize within some time.

Pisces (February 19 – March 20): You might be inclined to invest money in a new ventures. You will take up a new position or project at work. Your eagerness to take up a new challenge or risk will be rewarding. Your dreams become a reality, time for celebrations and parties. You may encounter health-related expenses on medications, especially related to heart conditions and liver issues.

Astro view of child education

- Mr S K Kohl (Senior Astrologer & Mentor, World of Wisdom)

Astro View of Education of child Education of child has been most burning and difficult subject for child as well as parents. Every parent comes at cross road when they have to guide their child for choosing right subjects/stream such as science, arts, commerce etc. It is observed that most of the children opt or parents force them to choose subjects/stream which may provide more money. They neglect inherent capability of child, their interest which may end up as hobby and not profession for earning money. Even best councilor cannot help in this field as he weighs child inclination and market trend which may change drastically when child is ready for job after completing education This problem can be very well solved by proper use of Astrology.

In this process following points must be considered before arriving any conclusion.

1. Inherent capability of child for education.
2. Subjects of interest which will be hobby or profession.
3. Subjects/stream that suits best for job/profession when child completes education.
4. Health Profile of child along with psychological mind set up during education period.
5. Possibility of getting success in college as well as competitive exams for job.
6. Any distractions during study tenure such as love traps, drugs, bad company etc.
7. Parents child relationship and atmosphere at home.

All 9 planets play important role in determining education of child. Sun gives insight and clear view of any subject, moon -great memory, Mars -desire to pursue the study with will, mercury -analyzing power and reasoning, Jupiter -profound knowledge of subject, Venus -attraction for subject of its choice, Saturn -stability and discipline for study, Rahu -out of box thinking and various innovation of space and ketu is storage of past knowledge. When all these are properly analysed, there comes true picture of study potential land subjects one should choose. Mercury is most important planet as it denotes study capability as well subjects of interest and manner of study suitable for child. Mercury is our human computer processor and gives signal for action The first step in this approach is to analyse sign of mercury in horoscope. Here I give brief indications of mercury sign impact in horoscope.***Mercury in*** **Aries-**Interest in machines/vehicles cannot sit at one place and study by moving preferred.**Taurus-** Interest in finance and earth related products, In business Gold and face products preferred, child can sit at one place for hours and suitable for long duration courses.**Gemini-** He is born communicator and prefers communication/digital marketing/Tour and travels/Event management etc. **Cancer-** Interest in Hotel management/Architecture/construction. Child prefers to sit at home.**Leo-** Interest in acting/drama/shares and entertainment Industry. Child is proudly and hardly listens to anyone. **Virgo-** Interest in medicine/law/audit/commerce. Child has good observation and quick in fault finding. Child is best suited for auditing works.**Libra-** mostly prefers business having agency preferably beauty and luxury items. Other areas are negotiator and Law. **Scorpio-** Scientific mind, good in investigation/detective/Insurance sector. Child is secretive in nature. **Sagittarius-** Teaching especially in universities, gains Administration degree, Global touring. Child is always in mood of instructing others and has passion for travel. **Capricorn-** Continuous efforts, very practical, slow but sure rise, Executive and corporate works. **Aquarius-** great thinker and innovator, research oriented, multiple works, multi-national companies job or own network of business. **Pisces-** great imaginary, behind the scene worker like internet. Child may prefer foreign or isolated places jobs like prison/hospitals. Females mostly have skill of music/painting/dancing. Child is highly emotional and prefers selfless service like N.G.O The analysis of child education profile must be carried out to achieve maximum output in study and if any remedy needed should be provided timely.

DR AJAY KUMAR
FOUNDER, THE WORLD OF WISDOM

Dr. Ajay Kumar is a renowned Reiki & Karuna-Reiki Master. He has acquired knowledge of Reiki from several renowned Reiki Masters including William Hauw of Australia – a Lineage of Takata.He has done Reiki Mastership from Narmata and Narendra Bahtia . Besides, he acquired MAGNIFIED HEALING Mastership from William Hauw. He is having more than 25 years of experience in the field of Reiki healing.He is a Consultant QUARTZ CRYSTAL Therapist. He is a violet prana healer , he is a Aura Master and conducts Aura SIGHTING workshops. He is a advance PRANIC HEALER he has also done mastership in LAMA-FERA an ancient Tibetan healing art. He is a past president of Ghaziabad Reiki Master's association. He has also served as a secretary of ghazibad chapter of Institution of Vastu Science India. (2004-06) He is a MELCHIZEDAK method healer, dowsing practitioner and psychic surgeon. He is also a past-life therapist. He is a vastu consultant and scans energy filed in offices and homes and suggests various practical remedies for enhancing it.He is a past president of rotary club of Ghaziabad chiranjeev vihar. He is a life member of world academy of spirityal sciences, an academy established by Sir Ganga Ran Hospital to encourage promotion and integration of scientific evaluation and validation of various spiritual disciplines like Reiki, Pranic Healing, Vastu Sciences, Yoga and meditation etc. He is also a Astro Palmist.He was awarded by Award of Excellence by Vastu Research Centre & Research Institute of Vedic Culture for outstanding performance & Services in the field of Aura. He was Interviewed by News Channels, FM RADIO & Leading Print media several times. He is also a lerned angel therapist.

Words of wisdom from the Founder

" *Namaste,* our world of wisdom group is expanding exponentially everyday. People from all accross the globe from various walks of life are interested to join us. It is the power of togetherness and our aim of creating stress free society. I request all of our readers to expand this knowledge and contribute your part towards this noble cause. I am happy to share with you all that one of our member has created a new symbol which can be combined with *reiki*".

Stress free mind will lead us to stress free society

Member of the month:

Mr R K Madan, has recently joined our group, he is General Secretary of Akhil Bhartiya Yog Sansthan

Triple Bonanza

We are launching our monthly membership scheme

@ 201/- per month

Benefits of the membership

1) Three Reiki session 2) Three Yoga sessions 3) Three meditation sessions all online on zoom at your comfort

OUR TEAM

Our Mentor
Mr S K Kohli
Senior Astrologer

WOW
World of Wisdom

Course Director
Mrs Monica Kaushal
Senior Tarot reader, astrologer, numerologist and Reiki grand master

For more details contact us @
Mobile: 9810747142
Email: theauraofworldofwisdom@gmail.com
YouTube channel: theauraofworldofwisdom

Salient points of our group:

- Weekly knowledge sessions
- Free Reiki sessions
- Yoga and meditation
- Group discussions
- Astro/vaastu help
- Live on zoom through secured link

UPCOMING COURSES

- Tarot reading
- Basic astrology
- Reiki healing
- Palmistry
- Yoga & Meditation

How to join us ?

- Connect with us via phone
- Join our yearly subscription
- Enjoy our sessions online
- Limited period offer of annual membership
- Limited places available