

# WORLD OF WISDOM



*Be the change you wish to see  
in the world*

# Happy Gandhi Jayanti



प्रतिवर्ष हम 2 अक्टूबर को देश के राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी जी का जन्मदिन बड़े ही धूमधाम से मानते हैं। आज वो हमारे बीच नहीं हैं लेकिन हम उन्हें पूरे दिल से याद करते हैं। उनके जन्मदिवस को गाँधी जयंती के रूप में पूरे देश में ही नहीं अपितु विश्व में भी मनाया जाता है। आपको बता दें कि 15 जून 2007 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के द्वारा 2 अक्टूबर को अंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की गयी थी। इस विशेष दिन को देश में राष्ट्रीय अवकाश भी मनाया जाता है। बापू ने अंग्रेजों के खिलाफ अपनी सारी जिंदगी संघर्ष कर देश को आजादी दिलवाई और पूरी जिंदगी देश के लिए अर्पित कर दी। आज के दिन बापू शांति, अहिंसा और सच्चाई के रूप में याद किए जाते हैं।

महात्मा गांधी ही थे वो इंसान जिसने पूरे देश को आजाद करवाने का सोचा और आंदोलन शुरू किए। उन्होंने पूरे देश को बताया की हर लड़ाई के लिए खून खराबा से पूरी नहीं होती है। लड़ाई अहिंसा का रास्ता अपनाकर भी की जा सकती है। चाहे वो देश को आजाद करवाने की लड़ाई ही क्यों न हो। हमारा दुर्भाग्य था कि इस नेता का मार्गदर्शन हम स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद अधिक समय तक नहीं पा सके और नाथूराम गोडसे नामक व्यक्ति की गोली से 30 जनवरी 1948 को गांधीजी की जीवनलीला समाप्त हो गई। एक भविष्यदृष्टा, युगदृष्टा हमारे बीच से चला गया। आज गांधीजी हमारे बीच नहीं हैं, किंतु उनके आदर्श सिद्धांत हमें सदैव याद रहेंगे। उनका नाम अमर रहेगा।

अपनी सेहत और फिटनेस को लेकर बापू सचेत थे और वे प्रतिदिन **मेडिटेशन** भी किया करते थे। साथ ही उनकी और भी कई ऐसी आदतें थी जो उनके मन के साथ तन को भी शक्तिशाली बनाती थी। आइये यहां जानते हैं कि आखिर बापू क्या करते थे खुद को फिट रखने के लिए .....

- महात्मा गांधी का मानना था कि **अहिंसा** न केवल मानव की रक्षा के लिए जरूरी है, बल्कि ऐसी विचारधारा का त्याग करने से उम्र भी लंबी होती है। ऐसे लोग शांत स्वभाव के होते हैं और उनमें हाइपरटेंशन व दिल की बीमारी जैसी परेशानियां कम ही उत्पन्न होती हैं। शांत रहने वाले लोगों में सिगरेट, शराब और गैर-सेहतमंद खाने की इच्छा भी कम ही होती है।

- महात्मा गांधी अक्सर **मेडिटेशन** किया करते थे। मेडिटेशन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है और स्ट्रेस व अवसाद को कंट्रोल करने में भी यह कारगर है

- हमारी सोच हमारी सेहत को भी प्रभावित करती है। महात्मा गांधी कहते थे कि हमारी सोच ही हमें इंसान बनाती है। **सकारात्मक सोच** न केवल सेहत ठीक रखती है, बल्कि यह हमारे स्किल्स और काम करने की क्षमता को भी बेहतर बनाती है।

- महात्मा गांधी की ऊर्जा और ताकत के पीछे उनके चलने की आदत ही सबसे बड़ी वजह थी। **पैदल चलने** से न केवल आपकी क्षमता में वृद्धि होती है, बल्कि इससे आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

- गांधीजी कहते थे कि हमारा शरीर कूड़ेदान नहीं है इसलिए कुछ भी पेट में न डालें। **खाना** खाने से पहले उस पर गौर करें, विचार करें कि आप क्या खा रहे हैं और इसका दीर्घकालिक असर क्या होगा।



नवरात्रि हिंदुओं का एक प्रमुख पर्व है। नवरात्रि शब्द एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ होता है 'नौ रातें'। इन नौ रातों और दस दिनों के दौरान, शक्ति / देवी के नौ रूपों की पूजा की जाती है। दसवाँ दिन दशहरा के नाम से प्रसिद्ध है। नवरात्रि वर्ष में चार बार आता है। पौष, चैत्र, आषाढ, अश्विन मास में प्रतिपदा से नवमी तक मनाया जाता है। नवरात्रि के नौ रातों में तीन देवियों - महालक्ष्मी, महासरस्वती या सरस्वती और महाकाली के नौ स्वरूपों की पूजा होती है जिनके नाम और स्थान क्रमशः इस प्रकार है नंदा देवी(विंध्यवासिनी), रक्तदंतिका, शाकम्भरी(सहारनपुर), दुर्गा, भीमा(पिंजौर) और भ्रामरी(भ्रमराम्बा) नवदुर्गा कहते हैं।

**प्रथमं शैलपुत्री च द्वितीयं ब्रह्मचारिणी। तृतीयं चन्द्रघण्टेति कूष्माण्डेति चतुर्थकम्॥  
पंचमं स्कन्दमातेति षष्ठं कात्यायनीति च। सप्तमं कालरात्रीति महागौरीति चाष्टमम्॥  
नवमं सिद्धिदात्री च नवदुर्गाः प्रकीर्तिताः। उक्तान्येतानि नामानि ब्रह्मणैव महात्मनाः॥**

नवरात्रिनौ देवियाँ है :-

1. शैलपुत्री- सम्पूर्ण जड़ पदार्थ भगवती का पहला स्वरूप हैं पत्थर मिट्टी जल वायु अग्नि आकाश सब शैल पुत्री का प्रथम रूप हैं। इस पूजन का अर्थ है प्रत्येक जड़ पदार्थ में परमात्मा को अनुभव करना।
2. ब्रह्मचारिणी- जड़ में ज्ञान का प्रस्फुरण, चेतना का संचार भगवती के दूसरे रूप का प्रादुर्भाव है। जड़ चेतन का संयोग है। प्रत्येक अंकुरण में इसे देख सकते हैं।
3. चंद्रघंटा- भगवती का तीसरा रूप है यहाँ जीव में वाणी प्रकट होती है जिसकी अंतिम परिणिति मनुष्य में बैखरी (वाणी) है।
4. कुष्माण्डा- अर्थात् अंडे को धारण करने वाली; स्त्री ओर पुरुष की गर्भधारण, गर्भाधान शक्ति है जो भगवती की ही शक्ति है, जिसे समस्त प्राणीमात्र में देखा जा सकता है।
5. स्कन्दमाता- पुत्रवती माता-पिता का स्वरूप है अथवा प्रत्येक पुत्रवान माता-पिता स्कन्द माता के रूप हैं।
6. कात्यायनी- के रूप में वही भगवती कन्या की माता-पिता हैं। यह देवी का छठा स्वरूप है।
7. कालरात्रि- देवी भगवती का सातवां रूप है जिससे सब जड़ चेतन मृत्यु को प्राप्त होते हैं ओर मृत्यु के समय सब प्राणियों को इस स्वरूप का अनुभव होता है। भगवती के इन सात स्वरूपों के दर्शन सबको प्रत्यक्ष सुलभ होते हैं
8. परन्तु आठवां ओर नौवां स्वरूप सुलभ नहीं है। भगवती का आठवां स्वरूप महागौरी गौर वर्ण का है।
9. भगवती का नौवां रूप सिद्धिदात्री है। यह ज्ञान अथवा बोध का प्रतीक है, जिसे जन्म जन्मांतर की साधना से पाया जा सकता है। इसे प्राप्त कर साधक परम सिद्ध हो जाता है। इसलिए इसे सिद्धिदात्री कहा है।

# Navratri and its relation with chakras

**1st Day of Navratri** – The first night of Navratri is devoted to the worshiping of Goddess Shailputri. She has the manifestation of Green Light with her. This light helps to reduce anger in Human beings. This energy manifests in **Anahata or Heart chakra**. The organs related to this chakra are the heart, back, shoulder, arms, hand, Lungs and Chest area. The gland associated with this chakra is Thymus gland. This chakra relates to Love, an ability of an individual to give and take unconditionally. It enhances listening capability of individuals. Thus meditating on this chakra help in removing emotional blocs, treating traumas and healing of diseases related to concerned organs, glands, and system efficiency. This is the starting point of their spiritual discipline.

**2nd Day of Navratri** – The second night of Navratri is associated with Goddess Bhramcharni, who is the storehouse of knowledge and wisdom. She has the manifestation of Blue Light with her that personifies love and loyalty and empowers actualization of goals. The organs related to this chakra are throat, lung, and neck. The gland associated with this chakra is thyroid gland. The upper digestive tract is also associated with this chakra. This energy resides in **Visudha or Throat chakra**. It blesses the worshipper with awareness about the spirit of truth and purpose, ability to communicate about one's needs and requirements. It also helps in healing of diseases related to concerned organs, glands, and system effectively. Visiting Maa Vaishno Devi's temple on Ashtami during Navratri is considered highly auspicious.

**3rd Day of Navratri** – The third night of Navratri is associated with Goddess Chandraghanta who is a giver of bliss, peace, serenity, and growth in activities, the purpose of life. She has the manifestation of red light with the pink hue in her. Residing in **Mooladhar or root chakra** this energy provides the worshiper with powers of self-awareness, stability, and security. The organs related to this chakra are Kidney, bladder, pelvis, vertebral column, hips, and legs. The gland associated with this chakra is an Adrenal gland. The system associated with this chakra is an excretory system. It provides strength and courage to native. With this, It also helps in healing of diseases related to concerned organs, glands, and system effectively.

# Navratri and its relation with chakras

**4th Day of Navratri** – The fourth night of Navratri is associated with Goddess Kushmanda who is destroyer sorrows of the mind and ego by harmonizing the macro-universe with the inner micro-universe of the individual. She has the manifestation of Orange Light with a golden hue that personifies creativity and respect for others creative works, destroying false ego in an individual. The organs related to this chakra are the uterus, large bowel, lower abdomen, ovaries, testes, sexual organs. The reproductive system is also associated with this chakra. This energy resides in **swadhisthan or Sacral chakra**. It endows the worshipper with the virtue of Self-respect. It also helps in healing of diseases related to concerned organs, glands and system effectively.

**5th Day of Navratri** – The fifth night of Navratri is associated with Goddess Skandmata who transform energies provided by other goddesses in form of wealth and strength for native. She has the manifestation of indigo light with the silver hue. The organs related to this chakra are eyes, lower head, nose, and ears. Pituitary Gland is also associated with this chakra. Residing In **Agya or Brow chakra** this energy provides the worshipper with the virtue of self-responsibility- responsibility to oneself to follow the soul path and trusting one's own intuition. It also helps in healing of diseases related to concerned organs, glands and system effectively.

**6th Day of Navratri** – The Sixth night of Navratri is associated with Goddess Kaatyayani who gives boons and fulfills wishes of the native. She has the manifestation of Yellow Light with her that personifies self-worth, intellect, self-confidence and moral principles. The organs related to this chakra are liver, spleen, stomach and I intestine gallbladder and middle back. The gland associated with this chakra is Pancreas. This energy resides in **Manipur or Solar plexus chakra**. It endows the worshipper with the virtue of how one feels about himself and how others perceive him. It also helps in healing of diseases related to concerned organs, glands and system effectively

# Navratri and its relation with chakras



**7th Day of Navratri** – The Seventh night of Navratri is associated with Goddess Kaalratri who destroys fear and ignorance of the worshiper and blesses the individual with fortitude and fearlessness. She has the manifestation of violet light with purple-blackish hue. The organs related to this chakra are Top of the head, brain and Nervous System. The gland associated with this chakra is pineal Gland. Residing in **Crown chakra** this energy provides the worshiper with higher consciousness or spiritual awareness. It helps in the spiritual upheaval of individual Atma with Parmatma. It also helps in healing of diseases related to concerned organs, glands and system effectively.

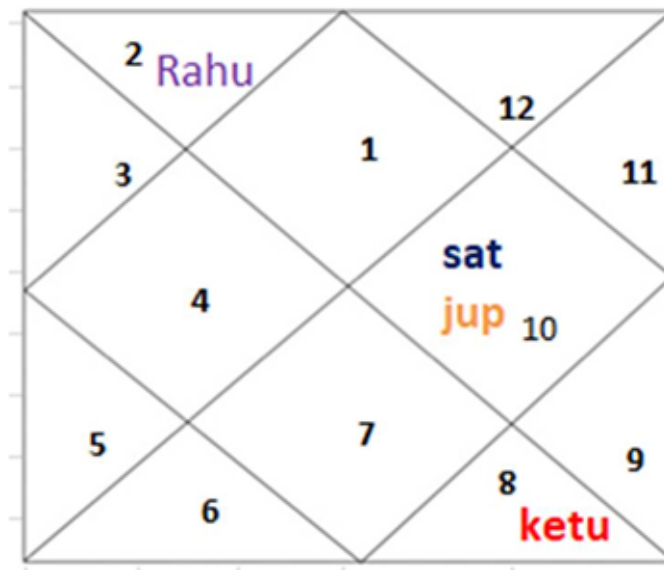
**8th Day of Navratri** – The eighth night of Navratri is associated with Goddess Mahagauri who destroys all sins of devotees and worshiper gets purified in all respects. She channels the thought waves of the devotees towards the path of the virtue and destroys Asat. Cumulative energy manifested in the **whole body** and being reflected signifies balance and creativity in the highest form.

**9th Day of Navratri** –The ninth night of Navratri is associated with Goddess Siddhidatri who provides the worshiper with all sidhis, beings fulfillment and satisfaction in individual lives. This energy is radiant in form of **golden light over crown chakra** instilling service to God and libration of a soul from the vicious circle of life and death.

- Ashish Mathur

# How Transiting planets Influence You?

- Acharya Er. S.K.kohli (Senior Astrologer & Mentor, World of Wisdom)



Below are few general predictions for nearly next 18 months based on changing transit of Rahu-ketu (20 Sep. 2020 onward) and Jupiter(20 Nov.2020 onward) for various Ascendants/moon sign/Sun sign.

1. **Aries**-There appears great change pertaining to career, fixed asset and working environment. Rahu in 2nd house may give irregular food habits, separation or movement from family for profession, linkage with foreign people/ culture/companies. You may not enjoy your earnings but your family shall utilise your wealth. Few may get tense relations with father/guide at university for students. On health front you should keep watch on eyes/digestive system/piles especially in Feb. 2021.You must avoid indulging in schemes demanding huge loans as its repayment shall be difficult. This is good time to use your initiative and speech as tool to get success in profession as this may help you to manipulate the situation in your favour. Few may get success in 2nd marriage or liaison.

2. **Taurus**- This is very crucial transit for health, personality and determination. As Rahu shall be on your Ascendant making you self-focussed, me first attitude, negligence for spouse, sudden break in profession and socially cut. Your first child may need your support more than ever. This period shall give great determination and success only via hard work. Few areas where you may get easy success are related to basic needs of society such as food/provisional stores/daily use items/cosmetics as in business or in job of these industries. You should take care of foot (few may get hurt) and chest area. As ketu is affecting your 3rd, 7th and 11th house causing blocking of your desire fulfilment so avoid any extra purchase on credit card.

# How Transiting planets Influence You?

- Acharya Er. S.K.kohli (Senior Astrologer & Mentor, World of Wisdom)

**3. Gemini** - This transit is helpful for you as this may boost your professional career and may provide change of job with place movement far away from birth place. Your communication skill shall be your best tool to be used during this tenure and be cautious for that. You may get support from others especially from spouse side in establishing your profession/business which may involve en-cashment of fixed asset of spouse side. Those who are spiritually inclined may enhance their knowledge and establish as Guru. On health front caution for illness especially in Jan.2021 and May 2021 for accident. You may feel sleep disorder and need meditation to overcome this. Have watch on expenses especially on foreign based luxury items. Avoid short cut methods by using unfair means as this may push you legal implications. The areas where easy success may be achieved are foreign land/Ngo/Hospitals/Malls by using and linking your communication skill.

**4. Cancer**- This is excellent period for material gain and profession. You may be innovative at work place. The best suitable vocations relate to technology/electronics/Franchise/networking/M.N.C. You may have frequent visits faraway places related to your profession. Your inherent traits as being emotional and motherly/protective towards others, you shall have good cooperation from friends and social circle. As ketu shall be in 5th house which is house of self-expression and first child where you may be ignorant. Your child may be victim of bad company ignoring his/her education. You may have pleasant holiday trip with family in late march 2021. You need to balance between home life and friend circle as this may anguish your spouse. On health front it is time of emotional dwelling and liver/gall bladder/water retention in body causing bulkiness and swelling are main areas to watch.

Above are general results and those who wish scientific and detailed annual report for 2021 may contact **Dr Ajay kumar on 9810747142** for detailed query.

(To be continued in next issue....)



# नवदुर्गा आयुर्वेद

- सुनीति शर्मा (ज्योतिषाचार्य)



- (1) प्रथम शैलपुत्री (हरड़) : कई प्रकार के रोगों में काम आने वाली औषधि हरड़ हिमावती है जो देवी शैलपुत्री का ही एक रूप है। यह आयुर्वेद की प्रधान औषधि है। यह पथया, हरीतिका, अमृता, हेमवती, कायस्थ, चेतकी और श्रेयसी सात प्रकार की होती है।
- (2) ब्रह्मचारिणी (ब्राह्मी) : ब्राह्मी आयु व याददाश्त बढ़ाकर, रक्तविकारों को दूर कर स्वर को मधुर बनाती है। इसलिए इसे सरस्वती भी कहा जाता है।
- (3) चंद्रघंटा (चंदूसूर) : यह एक ऐसा पौधा है जो धनिए के समान है। यह औषधि मोटापा दूर करने में लाभप्रद है इसलिए इसे चर्महंती भी कहते हैं।
- (4) कूष्मांडा (पेठा) : इस औषधि से पेठा मिठाई बनती है। इसलिए इस रूप को पेठा कहते हैं। इसे कुम्हड़ा भी कहते हैं जो रक्त विकार दूर कर पेट को साफ करने में सहायक है। मानसिक रोगों में यह अमृत समान है।
- (5) स्कंदमाता (अलसी) : देवी स्कंदमाता औषधि के रूप में अलसी में विद्यमान हैं। यह वात, पित्त व कफ रोगों की नाशक औषधि है।
- (6) कात्यायनी (मोड़या) : देवी कात्यायनी को आयुर्वेद में कई नामों से जाना जाता है जैसे अम्बा, अम्बालिका व अम्बिका। इसके अलावा इन्हें मोड़या भी कहते हैं। यह औषधि कफ, पित्त व गले के रोगों का नाश करती है।
- (7) कालरात्रि (नागदौन) : यह देवी नागदौन औषधि के रूप में जानी जाती हैं। यह सभी प्रकार के रोगों में लाभकारी और मन एवं मस्तिष्क के विकारों को दूर करने वाली औषधि है।
- (8) महागौरी (तुलसी) : तुलसी सात प्रकार की होती है सफेद तुलसी, काली तुलसी, मरूता, दवना, कुठेरक, अर्जक और षटपत्र। ये रक्त को साफ कर हृदय रोगों का नाश करती है।
- (9) सिद्धिदात्री (शतावरी) : दुर्गा का नौवां रूप सिद्धिदात्री है जिसे नारायणी शतावरी कहते हैं। यह बल, बुद्धि एवं विवेक के लिए उपयोगी है।

## Vaastu tips

by Himanshu

वास्तु शास्त्र के अनुसार घर में कौन सी दिशा में क्या होना चाहिए। इसका उल्लेख कई वास्तु ग्रंथों में मिलता है। भवन भास्कर और विश्वकर्मा प्रकाश सहित अन्य ग्रंथों में भी मिलता है। वास्तु के अनुसार एक आदर्श मकान का मेनगेट सिर्फ पूर्व या उत्तर दिशा में ही होना चाहिए। वहीं आपके घर का ढलान पूर्व, उत्तर या पूर्व-उत्तर (इशान कोण) की ओर होना शुभ माना गया है। इस तरह वास्तु के अनुसार घर के कमरे, हॉल, किचन, बाथरूम और बेडरूम एक खास दिशा में होने चाहिए। जिससे घर में वास्तुदोष नहीं होता और लोग सुखी रहते हैं।

घर का आंगन - घर में आंगन नहीं है तो घर अधूरा है। घर के आगे और पीछे छोटा ही सही, पर आंगन होना चाहिए। आंगन में तुलसी, अनार, जामफल, मीठा या कड़वा नीम, आंवला आदि के अलावा सकारात्मक ऊर्जा देने वाले फूलदार पौधे लगाएं।



Daadi maa ke nuskhe

- **कब्ज दूर करने हेतु** - 1 बड़े साइज का नींबू काटकर रात्रिभर ओस में पड़ा रहने दें। फिर प्रातःकाल 1 गिलास चीनी के शरबत में उस नींबू को निचोड़कर तथा शरबत में नाममात्र का काला नमक डालकर पीने से कब्ज निश्चित रूप से दूर हो जाता है।
- **मस्तिष्क की कमजोरी** - मेहंदी का बीज अठन्नीभर पीसकर शुद्ध शहद के साथ प्रतिदिन 3 बार (सुबह, दोपहर और शाम) सेवन करने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर हो जाती है और स्मरण शक्ति ठीक होती है तथा सिरदर्द में भी आराम हो जाता है।
- **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।
- **जुकाम** - 1 पाव गाय का दूध गरम करके उसमें 12 दाना कालीमिर्च एवं 1 तोला मिश्री- इन दोनों को पीसकर दूध में मिलाकर सोते समय 5 दिन पी लें जुकाम बिलकुल ठीक हो जाएगा।

## Knowledge of the month

“तुम्हें सर्वोच्च आशीर्वाद दिया गया है, इस ग्रह का सबसे अनमोल ज्ञान दिया गया है। तुम दिव्य हो; तुम परमात्मा का हिस्सा हो। विश्वास के साथ बढ़ो। यह अहंकार नहीं है। यह पुनः प्रेम है।” ~ श्री श्री रवि शंकर

You have been given the highest blessing, the most precious knowledge on this planet. You are the Divine Self; you are part of the Self. Walk with that confidence. It is not arrogance. It is, again, Love.”

~ Sri Sri Ravi Shankar

## TAROT READING HOROSCOPE ANALYSIS REIKI HEALING



### Personalized Reading & Individual Consultation with



Monica Kaushal

Resolve issues related to:

- Money & Finances
- Business & Jobs
- Career & Education
- Relationships & Family
- Physical & Mental Health

# FIRST AID BOX और वास्तु शास्त्र

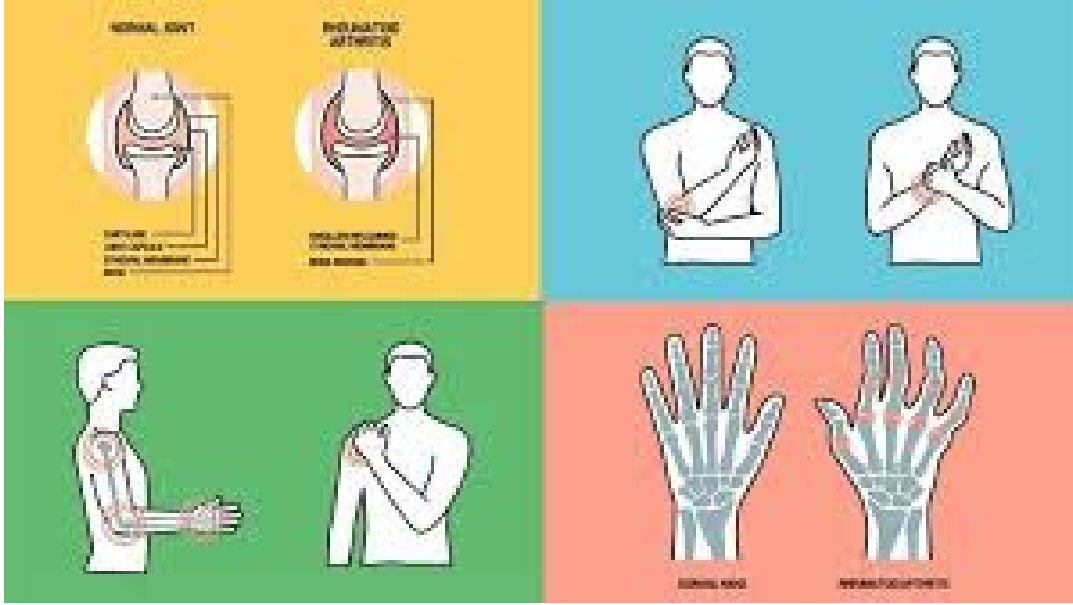
ANNJU BHALLA



जीवन में कई बार ऐसा होता है कि तमाम तरह की दवाएं खाने पर भी सेहत में सुधार नहीं होता है अथवा बार-बार बीमारी दस्तक देती रहती है। हालत यह हो जाती है कि आप दवाओं पर ही निर्भर होने लगते हैं। यदि आप बीमारी को दूर कर शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ पाना चाहते हैं, तो अपने घर में वास्तु के अनुसार दवाओं को रखें। जानें किस दिशा में रखनी चाहिए दवाइयां- अगर आपको जल्द ही दवा से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करना है तो फिर इस घर की उत्तर पूर्व दिशा में रखना बेहद ही उचित होता है। इस दिशा में दवाओं को रखने से इनका असर जल्द होता है और जल्द ही बीमारी से निजात मिलती है। इस दिशा को आरोग्य और स्वास्थ्य की दिशा माना जाता है। वहीं यदि दवाओं को घर की दक्षिण-पूर्व दिशा में रखा जाए तो इनका असर कम हो जाता है। इस दिशा में दवाओं को रखे जाने पर काफी लंबे समय तक दवाओं का सेवन करना पड़ता है। इसके बाद भी बीमारी को ठीक होने में काफी समय लग जाता है। इतना ही नहीं रोग को ठीक करने के लिए अत्यधिक मात्रा में भी दवाई का सेवन करना पड़ सकता है। जिस घर की दक्षिण दिशा में दवाई रखी जाती है उस घर के सदस्य हर छोटी-छोटी बीमारी में भी दवाई का सेवन करना बेहतर और उचित समझते हैं। अगर आप दवाओं के नकारात्मक प्रभाव से बचना चाहते हैं तो कभी भी दवाओं को पलंग के सिरहाने एवं साइड टेबल पर न रखें। दक्षिण-पश्चिम दिशा क्षेत्र को विसर्जन का क्षेत्र माना जाता है। इसी वजह से दवाओं को इस दिशा में कभी नहीं रखना चाहिए। वहीं यदि दवाओं को पश्चिम दिशा में रखा जाए तो इनका सकारात्मक परिणाम तो मिलता है, लेकिन इन दवाओं का सेवन करने वाले व्यक्ति को इनकी आदत लग जाती है। मतलब फिर वह व्यक्ति इन दवाओं के सेवन के बिना नहीं रह सकता। अगर दवाईयों को साऊथ-वैस्ट दिशा में रखी जाएं तो सबसे ज्यादा दिक्कत हड्डियां और जोड़ों आदि में होती हैं। अब बात करते हैं सबसे ज़रूरी चीज़ के बारे में जो हैं FIRST AID BOX के बारे में जो हर किसी के घर में होती ही है। क्या इससे भी वास्तु दोष पैदा होते हैं। जी हां, FIRST AID BOX भी कहीं न कहीं वास्तु दोष का कारण बनता है। इसलिए इसे हमेशा ऐसी जगह रखा जाता है घर की दक्षिण दिशा और उत्तर पश्चिम दिशा वो दिशा है जहां FIRST AID BOX रखा जा सकता है। घर में अप्रयुक्त दवाईयों की बड़ी मात्रा में बीमारी को आमंत्रित किया जा सकता है। छोटे पैक्स रखने की सलाह दी जाती है।

# अर्थराइटिस(Arthritis) क्या है ?

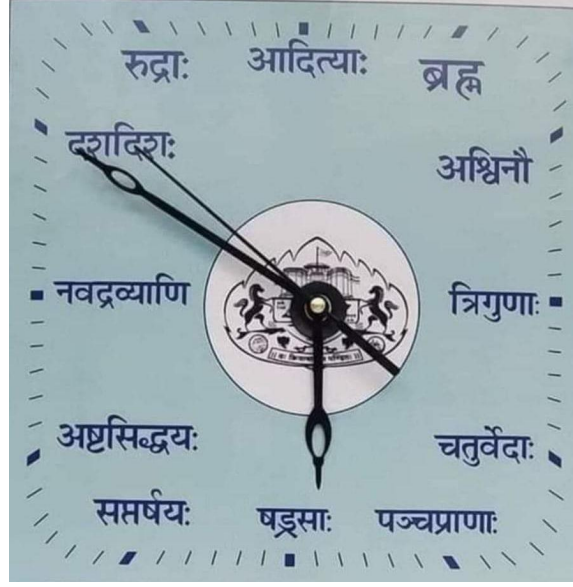
- सीमा शर्मा (योग गुरु / रेकी मास्टर हीलर)



अर्थराइटिस को आम भाषा में गठिया भी कहते हैं। शरीर का हर हिस्सा महत्वपूर्ण होता है, लेकिन कुछ अंग ऐसे होते हैं जहाँ अगर ध्यान न दिया जाए तो कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। उनमें से एक अर्थराइटिस भी है। यह एक प्रकार के जोड़ों का रोग है, पहले यह रोग बुजुर्गों में होता था अब युवाओं में भी बढ़ रहा है हर 6 में से 1 रोगी अर्थराइटिस से पीड़ित है। Main joint, घुटनों में, कंधों में, हाथों के main joint जहाँ अर्थराइटिस होता है। जोड़ों कमजोर हो जाते हैं। जोड़ों में सूजन आ जाती है, या जोड़ों में कार्टिलेज घिस जाते हैं। शरीर के Joint ऐसे स्थल होते हैं जहाँ 2 या 2 से अधिक Bones एक दूसरे से मिलते हैं। कार्टिलेज जोड़ों में गंदे की तरह होते हैं जो दबाव में हड्डियों की रक्षा करते हैं। यह कार्टिलेज जब घिस जाते हैं तो हड्डियाँ एक दूसरे से रगड़ खाती हैं। इससे दर्द अचानक उत्पन्न हो जाता है जिससे चलने, उठने, बैठने में भी दिक्कत आती है। शरीर में जब युरिक एसिड का बढ़ना, प्रोटीन को ज़्यादा मात्रा में सेवन भी दर्द का कारण बनता है, अगर इसको शुरुआत में ही ध्यान दिया जाए तो यह रोग बढ़ता नहीं है।

- 1.) नियमित रूप से सूक्ष्म व्यायाम, स्ट्रेचिंग exercise.
- 2.) अपने मन को शान्त करे, अशान्त मन दर्द का कारण बनता है। - नियमित रूप से प्राणायाम ध्यान करे।
- 3.) हल्दी के दूध का सेवन करे, अन्दर सूजन को कम करेगा।
- 4.) शरीर में तेल की मालिश अवश्य करें।
- 5.) कॉन्स्टिपेशन (कब्ज़) ना होने दे।
- 6.) दर्द के लिए हल्दी, मेथी, सोंठ का पाउडर सुबह शाम गुनगुने पानी से ले।
- 7.) परहेज़ के लिए खटी, ठंडी चीज़ें, बासी भोजन, वात बढ़ाने वाला गरिष्ठ भोजन न लें।

# वैदिक घड़ी



- SUSHMA GUPTA  
(REIKI MASTER HEALER)

आज मैं आपको वैदिक घड़ी के बारे में कुछ जानकारी देना चाहती हूँ की वैदिक घड़ी क्या है हमारी घड़ी में 1 से 12 तक की संख्या लिखी होती है जो कि प्राचीन काल में नहीं थी हमारे ऋषि मुनि अपनी गणना से समय बताया करते थे जिनके 12 नाम हुआ करते थे जिनका विवरण निम्नलिखित है।

12:00 का समय आदित्य मतलब सूर्य है जो कि 12 होते हैं अंशुमान आर्यमन, इंद्र, त्वष्टा, धातु, पर्जन्य, उषा, भग, मित्र, वरुण, विवस्वान, विष्णु।

1:00 का समय ब्रह्म कहलाता है अर्थात् ब्रह्म एक ही है।

2:00 का समय अश्विन है अर्थात् अश्वनी कुमार दो होते हैं।

3:00 का समय त्रिगुणा है अर्थात् गुण तीन प्रकार के होते हैं सतोगुण, रजोगुण, तमोगुण।

4:00 का समय चतुर्वेद है अर्थात् वेद चार प्रकार के होते हैं ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद।

5:00 का समय हमारे पांच प्राण है अपान समान प्राण उडान बयान।

6:00 का समय षट है अर्थात् रस के प्रकार के होते हैं मीठा, क्षरिये, नमकीन, कड़वा, तीखा, कसैला।

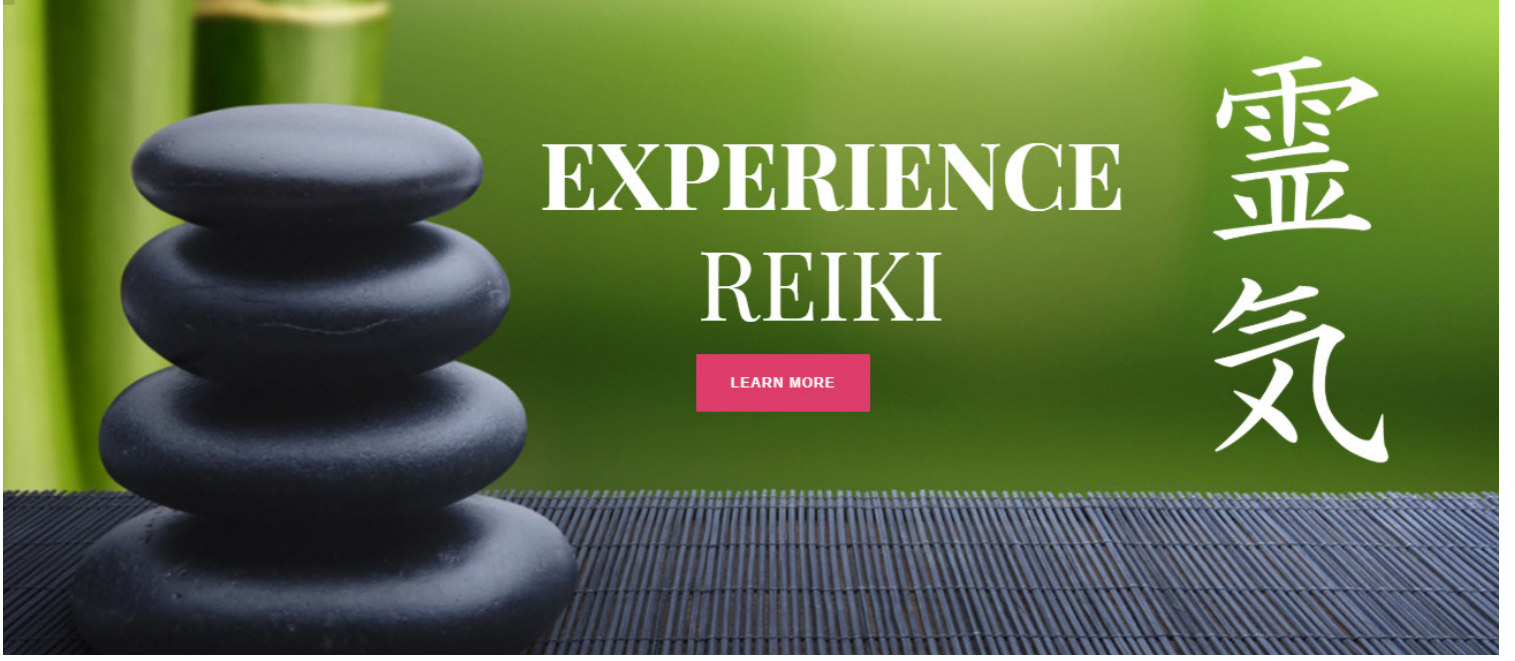
7:00 का समय सप्त ऋषि है जो कि सात हैं कश्यप, अत्रि, भारद्वाज, विश्वामित्र, गौतम, जमदग्नि, वशिष्ठ।

8:00 का समय हमारी अष्ट सिद्धि हैं जो कि 8 हैं अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्रारंभमें प्रकाम्याई शिव वशिष्ठ।

9:00 का समय नव द्रव्य अर्थात् नवनिधि, हैपदम, महापदम, नील, शंख, मुकुंद, नंद, मकर, कच्छप, खर्व।

10:00 का समय 10 दिशा अर्थात् 10 दिशाएं पूरब, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ईशान, आग्नेय, वायव्य, आकाश, पाताल।

11:00 का समय रुद्रा आधार रूद्र 11 प्रकार के हैं कपाली, पिंगल, भीम, विरुपाक्ष, विलोहित, शप्ता, अजपाद, अहिबूघन्ये, शंभू, चंड, भव।



## मेरे रेकी अनुभव

प्रिय मित्रो,

जैसा की मैंने अपने पिछले अंक में लिखा था की रेकी क्या है और हम रेकी के द्वारा कैसे उपचार कर सकते हैं यह एक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है जोकि पूर्ण रूप से अध्यात्म से जुड़ी है जो कि हमारे भौतिक और सूक्ष्म दोनों शरीर पर काम करती है हमारे शरीर में सात चक्र मूलाधार चक्र स्वाधिष्ठान चक्र मणिपुर चक्र अनाहत चक्र विशुद्धि चक्र आज्ञा चक्र और सहस्रार चक्र होते हैं जब हमारे इन सातों चक्रों में पूरी तरह से ऊर्जा का प्रवाह नहीं हो पाता तब यह चक्र अवरुद्ध हो जाते हैं और हमें बीमारियां घेर लेती हैं चाहे वह शारीरिक मानसिक या आध्यात्मिक किसी भी प्रकार की हो सकती हैं इसलिए हम रेकी हीलिंग थेरेपी से इन सभी बीमारियों को जैसे डिप्रेशन चिंता तनाव बीपी शुगर थायराइड यहां तक की कैंसर जैसी अनेकों बीमारियों से काफी हद तक छुटकारा पा सकते हैं आजकल हमारे चारों तरफ कोविड के कारण नकारात्मक ऊर्जा फैली हुई है जिसे हम रेकी हीलिंग के द्वारा ठीक कर सकते हैं मैंने अभी एक 28 साल की बच्ची को हीलिंग दी उसके बाद उसने मुझे बताया कि मेरे शरीर के अंदर से एक काले रंग की उर्जा आकृति सहित और दो आंखें बाहर निकलती हुई महसूस हुई और एक झटके के साथ वह ऊर्जा उसके शरीर से बाहर निकल गई जिसके बाद वह काफी हल्कापन महसूस करने लगी और एक 54 साल की महिला को रेकी हीलिंग के दौरान एक सफेद गोलाकार आकृति में एक काले रंग का बिंदु दिखाई दिया तो दोस्तों की प्राकृतिक ऊर्जा के द्वारा हम सभी प्रकार की बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं तो दोस्तों मेरा सभी से अनुरोध है कि हम सब इस अनोखी उर्जा के द्वारा तनावपूर्ण से जीवन शैली से छुटकारा पा सकते हैं।

- SUSHMA GUPTA (REIKI MASTER HEALER)

# Why do we meditate ?



ANUPAMA  
AGRAWAL  
(REIKI MASTER  
HEALER)

**“The art of meditation” is a process of relaxation. People have been practicing this for their physical, emotional and spiritual well being for thousands of years.**

## **Is it possible to gain bliss through meditation?**

**Yes! According to numerous scientific researches, people who regularly meditate have higher and much stronger alpha waves than those who don't meditate. They tend to radiate positivity and spread happiness round themselves. Any kind of negative emotions like tension, anger, fear or jealousy do not affect them.**

**Meditation keeps the blood pressure in control which further reduces stress. The grey matter in our brain increases and our immune system also improves with these factors in effect. This further reduces pain and helps in getting rid of depression, anxiety or insomnia. For students, meditation helps in boosting confidence, concentration, clarity of mind and also improves physical & mental health. It is even useful in increasing the memory power. Meditation is also known to help people with fighting their addictions and enhance self awareness. It not only invokes a feeling of kindness among people, but also bring emotional stability in them. It is the finest way to detach yourself from the world, whenever and wherever you want at your own comfort.**

**Meditation can reintroduce you to a part of your life that has been missing by bringing your body , mind and soul in alignment. It is a way of healthy lifestyle.**

## RECIPE OF THE MONTH BY ARTI MATHUR



### साबूदाना बौल सामग्री :

1कप भीगा साबूदाना, 3-4उबले मैश किये आलू, 4 चम्मच भुनी दरदरी कुटी मूंगफली, कटा हुआ अदरक, हरी मिर्च, 1/4कप राजगिरी का आटा, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल।  
विधी : भीगा साबूदाना छलनी से छान लें, आलू, मूंगफली, बाकी सारी सामग्री मिला लें, छोटे आकार की गोली तैयार कर लें, राजगिरी के आटे में लपेट कर सुनहरा होने तक तल ले। गर्मागर्म सर्व करें।।



**चटपटा फलहारी बर्गर:** 1कप साबूदाना (पिसा हुआ), 1कप सिंघाडे का आटा, 4उबले आलू, 1कप घिसी गाजर, 1चम्मच कुटी काली मिर्च, नमक स्वादानुसार, घी, हरे धनिऐ की चटनी। विधी : पिसा साबूदाना, सिंघाडे का आटा मिक्स करें, नमक डालें, पानी डाल कर गाढा घोल तैयार कर लें। आलू मैश करें, गाजर, काली मिर्च नमक डाल कर मिक्स करें, टिक्की का शेप दें, तवे पर घी गरम करें सुनहरा होने तक सेक लें। साबूदाना -सिंघाडे के आटे का घोल में थोडा सा पानी और मिलाए, तवे पर 1-1चम्मच घोल डालें, और धीमी आंच पर सिकने दें, पलट कर दुसरी तरफ से भी सेक ले, छोटे छोटे बर्गर तैयार कर लें। अब इसमे हरी चटनी लगाएँ, आलू की टिक्की रखें और ऊपर से दूसरा बर्गर रखें। व्रत का चटपटा नाश्ता तैयार है।





# Kids Corner

BY DEEPALI

## Tongue twisters

Tongue twisters are phrases or sentences that are hard to say quickly and correctly. They are good pronunciation practice. Try to say each of these quickly three times.



- A black bug's blood
- Six silly sisters selling shiny shoes
- Willy's real rear wheel
- He threw three free throws.



## Riddles

1. What can you catch but can not throw?
2. What belongs to you, but other people use it more than you do?
3. What does everyone in the world do at the same time?
4. What can run but never walks, has a mouth but never talks, has a head but never weeps, and has a bed but never sleeps?
5. What has teeth, but cannot bite?

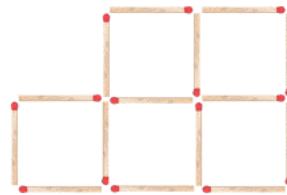
## Winter Maze



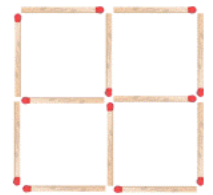
www.ActivityVillage.co.uk - Keeping Kids Busy

## Matchstick Puzzles - #1

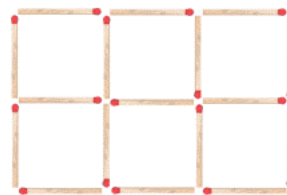
1. Leave just three squares by removing three matchsticks.



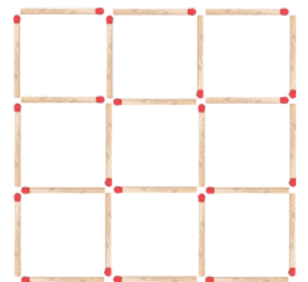
4. Leave just two squares by removing two matchsticks.



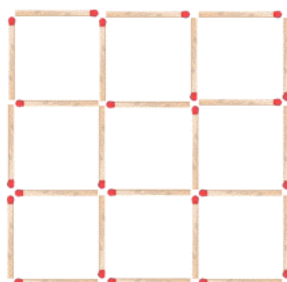
2. Leave just three squares by removing five matchsticks.



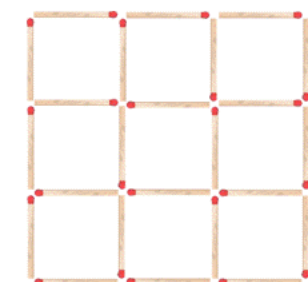
5. Leave just six squares by removing eight matchsticks.



3. Leave just two squares by removing eight matchsticks.



6. Leave just three squares by removing six matchsticks.



# MONTHLY HOROSCOPE

BY MONICA KAUSHAL



**Aries (March 21 – April 19):** Planetary influences will favour you monetarily this month. You may receive good news financially and if you are awaiting any loan approval, it will be approved. If you have experienced your relationship go through a lot of emotional turmoil or faced problems in the past, you will experience closure/peace. Planetary influences will be favourable for a new job opportunity and you may receive an opportunity for work-related travel. You need to be watchful of your health as you may experience low vitality or allergies.

**Taurus (April 20 – May 20):** Be warned, you need to be extremely cautious with unwise investments and excessive expenditure this month. Your partner relies excessively on you for your support, you will have to always stay strong for them. These could be very trying times, as you may experience unemployment or a job loss. You may experience isolation at your work place. You need to monitor your health as you may experience Blood Pressure or Headaches

**Gemini (May 21 – June 20):** You may have to a make choice or decision related to work or money. This will favour you positively. Planetary influences may not be favourable this month, as you or your partner may choose to walk away from you. Planetary influences will be favourable and you may receive a promotion or you may be offered a job opportunity. You need to take care of your health as you may experience emotional problems.

**Cancer (June 21 – July 22):** Your hard work will pay off as the month continues to favour you positively. You will have to maintain a balance in your relationship, spend some time with your partner. Your perseverance and hard work will be recognized and you are likely to receive a promotion or you may be offered a job opportunity. You may experience toxic build-up in the Liver that may cause skin related eruptions.

**Leo (July 23 – August 22):** This month is favourable to pay off any debts you may have. You may experience some conflict in your relationship or unnecessary arguments with your partner. You may experience conflicts at your workplace. You may also have to take tough decisions choosing between career paths. You need to watchful of your health as you may experience kidney related issues or diabetes. You should follow a fitness regime, eat healthy and develop healthy sleeping habits.

**Virgo (August 23 – September 22):** Be cautious, you may experience sudden loss of finances. Planetary influences will be favourable and would be a good time for couples looking to get Engagement or Married. For couples looking to conceive, this month will be favourable to have a baby. The time is very favourable and self-employed individuals are likely to flourish and you will experience good health. Women looking to conceive may be in for good news.

# MONTHLY HOROSCOPE

BY MONICA KAUSHAL

**Libra (September 23 – October 22):** You may experience a sense of being overburdened. You need to manage your spending habits. Be very vigilant this month, as you and your partner may judge each other too harshly or critically. You may do more damage to your relationship than you intend to. You need to strike a balance, as you are putting too much focus on your career, rather than sharing your attention between activities in your day to day life. You need to be watchful of your health as you may experience infections and issues with your digestion.

**Scorpio (October 23 – November 21):** You need to manage your finances by being vigilant of how you spend your money. You may also experience some financial trouble. This month, cupid will play an important role and you may experience a secret crush on someone special. Planetary positions will be favourable and you may find a creative outlet at work. You may experience health issues due to blocked or unexpressed emotions. You may experience ailments related to heart or lungs

**Sagittarius (November 22 – December 21):** This month your Generosity will come in many forms, from charitable donations to formal volunteering. You may experience problems in your love life. You may need to start a new beginning with improved communication. This time is favourable and you are likely to achieve great success. You will also find new opportunities coming your way. You need to be watchful of your health as you may experience infections and issues with your digestion.

**Capricorn (December 22 – January 19):** You may experience both inflow and outflow of cash, with quick movement of money. This month will be favourable for starting a mutually beneficial relationship. This time brings positivity, you are likely to get a promotion. Individuals are also likely to develop new skills. You are likely to experience good Health filled full of energy this month.

**Aquarius (January 20 – February 18):** This month it would be good to take a step back and review your finances. Getting a second opinion will be beneficial. You will have to maintain a strong balance in your relationship which will help you will get what you desire. You may have to choose leaving a stressful workplace and consider moving to a new role. You are likely to experience good health this month.

**Pisces (February 19 – March 20):** You may experience a sense of being overburdened. You need to manage your spending habits. Be very cautious this month, as you may experience deception, betrayal, lies or cheating in love. It is a good time to take up a new project. You will receive guidance, practical support and encouragement from an older female with regard to your career. It is advised that you take-up meditation or undergo Reiki as it will be helpful to release your negative energy.

## 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 Haww of Australia – a Lineage of Takata. He has done Reiki Mastership from Narmata and Narendra Bahtia . Besides, he acquired MAGNIFIED HEALING Mastership from William Haww. 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**

## Triple Bonanza

We are continuing 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**

Member of the month:



**Mrs  
Archana  
Sharma,  
(Yoga Guru)**

## OUR CLIENTS

*Three days reiki treatment  
has changed my life  
- Dr Deepika*

*Thank you WOW  
- Sandeep*

*I am thankful to Ajay ji and  
his team for healing me with  
reiki, I am feeling much  
better now - Sulekha*

*My life predictions  
given by Ajay ji  
were 100% true  
- Shweta*

*East or west world of  
wisdom is the **BEST!!**  
- Deepak*

*Tarot  
reading by  
Monika ji  
was  
amazing  
-Rekha*



**Our Mentor**  
**Mr S K Kohli**  
Senior Astrologer



**For more details contact us @**  
**Mobile: 9810747142**

**Email: [theauraofworldofwisdom@gmail.com](mailto:theauraofworldofwisdom@gmail.com)**  
**YouTube channel: [theauraofworldofwisdom](https://www.youtube.com/channel/UC...)**



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

### 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**