

शुक्रवार 22.10.2021

अमर उजाला

# रूपायन

## उत्सव में शेरा

अंदर के पन्नों में

- करवा चौथ
- चलन
- कॉफी टेबल
- फूड कॉर्नर
- टैरो कार्ड

# उत्सव में रोशनी

पूरे वर्ष लक्ष्मी जी की कृपा प्राप्त करने के लिए चंद्रमा व शुक्र को संतुष्ट रखें। इसके लिए पानी को व्यर्थ न बहाएं। पक्षियों के लिए पानी रखना भी आर्थिक लाभ देता है।

दीपावली प्रकाश का पर्व है। लेकिन हमने तो अपने घर में प्राकृतिक रोशनी और शुद्ध वायु के आने के सारे रास्ते ही बंद कर दिए हैं। हम कृत्रिम रोशनी और हवा में जीने के आदी होते जा रहे हैं। कोरोना ने हमें प्रकृति की ओर लौटने का संदेश भी दिया है। क्या इस दीपावली पर आप प्राकृतिक रोशनी और ताजी हवा के घर में प्रवेश के लिए कुछ करना चाहती हैं?



डॉ. रश्मि जैन  
वास्तु विशेषज्ञ

**का** र्तिक मास की अमावस्या के दिन जब मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीरामचंद्र चौदह वर्ष का वनवास काटकर अयोध्या लौटे थे तो अयोध्यावासियों ने अमावस्या की काली रात को घी के दीपक जलाकर पूर्णिमा की रात में बदल दिया था। इससे जाहिर है कि दीपावली रोशनी का त्योहार है, धुएं का नहीं। यह संगीत और उत्सव का पर्व है, शोर का नहीं। इसलिए दिवाली पर घी व तेल के दीये जलाना और रोशनी करना जीवन में शुभता को बढ़ाता है। लेकिन आजकल हम घर को प्रकाशमय और हवादार बनाने पर ध्यान नहीं देते हैं। हाल ही में भारतीय विज्ञान एवं पर्यावरण केंद्र के एक शोध में यह बात सामने आई कि उन घरों में कोरोना जैसे वायरस के भी



उलझनों से बचने के लिए राहु को नियंत्रित रखें। इसके लिए घर और आसपास के वातावरण को साफ रखें।

जीवित रहने की संभावना सबसे कम होती है, जो ज्यादा हवादार और प्राकृतिक रोशनी से भरे होते हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार, घरों के डिजाइन के लिए हवा और प्राकृतिक रोशनी के मापदंड बनाए जाने चाहिए। मसलन, साल के सबसे कम रोशनी वाले दिनों यानी सर्दियों में घर के कमरे में कम से कम दो घंटे सूरज की रोशनी पहुंचे। घरों को ज्यादा से ज्यादा हवादार होना चाहिए, ताकि कमरे के अंदर मौजूद हवा की बदली हो सके और अंदर ताजा हवा प्रवेश कर सके। साथ ही घर के अंदर पौधे लगाए जाएं, ताकि हरियाली का अहसास हो।

सेंट्रल मिशिगन विश्वविद्यालय ने भी भारत और अमेरिका के 444 कर्मचारियों पर एक अध्ययन में पाया था कि जो लोग ज्यादा प्राकृतिक वातावरण में रहते हैं, वे काम के प्रति अधिक गंभीर और सकारात्मक होते हैं। साथ ही घर और दफ्तर का वातावरण हवादार और रोशनी भरा होने से मानसिक थकावट महसूस नहीं होती है। वास्तु के अनुसार सही तरीके से किए गए डेकोरेशन का शरीर और मन पर सकारात्मक असर पड़ता है। घर का आदर्श वास्तु भाग्य को कुछ हद तक बदल सकता है। घर में कई लोग अलग-अलग उद्देश्यों और आकांक्षाओं को लेकर एक साथ निवास करते हैं। ऋग्वेद में एक बड़ा रोचक प्रसंग आता है कि किस प्रकार एक ही परिवार के सदस्य अपनी-अपनी अभिरुचि के

**वास्तु शास्त्र में अग्नि मंगल ग्रह से नियंत्रित होती है। शुभ मंगल भवन सुख देता है। इसलिए दिवाली पर दीये जलाएं, पटाखे नहीं। घर किसी भी दिशा में बना हो, यदि आप वास्तु के नियमों को अपने घर और जीवन में अपनाती हैं तो सिर्फ दीपावली ही नहीं, वर्ष का प्रत्येक दिन उत्सव की तरह प्रारंभ होगा।**



अनुसार विभिन्न कार्यों में संलग्न थे- कारूरहं ततोभिषग् उपलप्रशिक्षणी नना। नानाधियो वसूयवोडनु गा इव तस्थिम॥

यानी 'मैं एक कवि हूँ। मेरे पिता एक चिकित्सक हैं, जबकि मेरी मां रोटी बनाने के लिए अनाज पीसती हैं। हमारे काम अलग हैं, लेकिन हम एक साथ रहते हैं। हम धन कमाने के लिए विभिन्न कार्य करते हैं।' जाहिर है, एक ही परिवार में रहने वाले सदस्य जीवन की विभिन्न अवस्थाओं और विभिन्न उद्देश्यों वाले होते हैं। एक पिता अपने व्यापार पर ध्यान देता है, एक गृहणी घर के सदस्यों की देखभाल के लिए चिंतित और प्रयासरत रहती है, विवाह योग्य कन्याएं, पढ़ने वाले बच्चे, व्यापार और नौकरी चाहने वाले युवा तथा सेहत को लेकर सजग व चिंतित बुजुर्ग- सभी एक छत के नीचे एक साथ निवास करते हैं। घर एक ऐसी जगह है, जहां कई तरह की गतिविधियां, जैसे- स्वास्थ्य, धन, शिक्षा, विवाह, मनोरंजन, पूजा, आराम, पशुपालन और बागवानी आदि सभी कार्यों को समान महत्व दिया जाता है। इसीलिए घर की योजना बहुत सोच-समझकर तैयार करनी चाहिए, ताकि घर वास्तु शास्त्र के अनुसार सुंदर, आरामदायक और सुखों को प्रदान करने वाला बने। वैदिक साहित्य मुख्यतः अथर्ववेद में हमें आदर्श वास्तु का विस्तृत विवरण मिलता है, जिसके अनुसार आवासीय भवन में कुछ कक्ष होने जरूरी हैं। मसलन- हविर्धानम्- राशन रखने की जगह (अनाज, दाले आदि रखने की जगह) अग्निशालय- रसोईघर

पत्नीनाम् सदन- पत्नी का कक्ष या शयनकक्ष  
सदः- मिल बैठने की जगह  
देवानाम् सदनम्- भगवान और पूजा के लिए  
जगह यानी पूजा घर।

वास्तु शास्त्र में शौचालय को घर से यानी मुख्य  
आवास स्थल से दूर बनाने का ही निर्देश दिया  
गया है। साथ ही घर के चारो तरफ और मध्य भाग  
में खुला स्थान छोड़ना शुभ माना गया है। घर में  
प्राकृतिक रोशनी और हवा का समुचित प्रवाह  
स्वस्थ जीवन के लिए अति आवश्यक है। लेकिन  
अब घरों, खासकर शहरी मकानों से  
आंगन और चबूतरे गायब हो गए  
हैं, जो प्रकाश के साथ-साथ  
पारिवारिक और सामाजिक  
मिलन के केंद्र होते थे। घरों में  
कमरे इतने छोटे हो गए हैं,  
जिनमें प्राकृतिक रोशनी का  
पहुंचना बहुत मुश्किल है। जिन  
कमरों में खिड़कियां होती हैं, वहां भी  
लोग परदे डालकर प्राकृतिक रोशनी को नहीं आने  
देते। इसका सीधा असर लोगों के स्वास्थ्य पर  
पड़ता है। जिस तरह लोगों में बीमारियां बढ़ रही  
हैं, उसका सीधा संबंध उनकी जीवन-शैली से है।  
उनके खान-पान, उनका वातावरण और यहां तक  
कि उनके घरों का डिजाइन भी सीधे-सीधे उनके  
स्वास्थ्य पर असर डालते हैं।

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर की डिजाइन इस  
तरह करनी चाहिए कि कृत्रिम रोशनी, कृत्रिम हवा  
के बजाय हम प्राकृतिक रोशनी और हवा का  
आनंद ले सकें। दीपावली प्रकाश का पर्व है,  
इसलिए इस दीपावली हमें इसका सही मतलब  
समझने की आवश्यकता है, ताकि हम जीवन में  
स्वास्थ्य की दृष्टि से और आर्थिक तथा सामाजिक  
रूप से प्रकाश ला सकें। वास्तु शास्त्र के अनुसार,  
घर ऐसा बनना चाहिए कि प्रत्येक कक्ष अपनी  
ऊर्जा को जागृत करे। रसोई घर में बना भोजन  
सुपाच्य हो, स्वादिष्ट हो,  
पारिवारिक कक्ष में वाद-विवाद  
न हो। शयन कक्ष में अच्छी निद्रा  
का आनंद मिले और चहुंमुखी  
सफलता प्राप्त हो। ये सब तभी  
संभव है, जब घर में पंचतत्वों  
(पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं  
आकाश) का संतुलन हो और  
इसके लिए घर के सभी सदस्यों  
को हवा और प्राकृतिक रोशनी  
पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होनी  
चाहिए। इसलिए वास्तु के अनुसार, घर को ऐसे  
डिजाइन करना चाहिए कि उसमें प्राकृतिक रोशनी  
का प्रवाह और शुद्ध वायु के रूप में सकारात्मक  
ऊर्जा का प्रवेश हमेशा होता रहे।

संतान  
को बुद्धिमान  
बनाने के लिए पौधे  
जरूर लगाएं। इससे भूमि-  
भवन उनको सुरक्षा  
प्रदान करते हैं।



## सुख प्राप्ति के नियम

- जहां तक संभव हो, घर के चारो तरफ थोड़ा खुला स्थान अवश्य रखें।
- आधुनिक घरों में मुख्य द्वार और खिड़कियां प्रकाश एवं हवा के मुख्य स्रोत हैं। इन्हें साफ-सुथरा, सुंदर



- और आकर्षक बनाए रखें। बाहरी दीवारों में बनी खिड़कियां-दरवाजे हमारी निजी और बाहरी दुनिया के बीच कड़ी के समान हैं, जो सकारात्मक ऊर्जा से भरे रहने में सहयोग करते हैं।
- घर की चारों दिशाओं में बाहरी दीवारों पर बनी

- खिड़की-दरवाजों का उपयोग करने में ऋतुओं यानी मौसम का ध्यान अवश्य रखें। सर्दियों में दक्षिणी दीवार पर बनी खिड़कियां और गर्मियों में उत्तरी दीवार पर बनी खिड़कियां घर में सकारात्मक ऊर्जा का संतुलन बनाए रखती हैं।
- घर के अंदर खुली जगहों से पर्याप्त मात्रा में सौर किरणें प्रवेश करती हैं। इसलिए आधुनिक घरों और बहुमंजिला भवनों में दीवारों या छतों से हुक आदि का उपयोग कर पौधे लटकाए जा सकते हैं। कृत्रिम रूप से तैयार यह प्रकृति बाहरी क्षेत्र की प्रतिनिधि है, जो आपके चेतन और अचेतन मन को प्रकृति से जोड़ने में सहायक होती है। घरों में काटेदार और दूध निकालने वाले पौधे न लगाएं।
- यदि आप चाहती हैं कि आपका घर अन्न और धान्य से भरा रहे तो इस दीपावली पर गरीबों में मिठाइयां वितरित करें। शनि देव कभी आपसे गुस्सा नहीं होंगे।
- घर के अतिथि कक्ष यानी ड्रॉइंग रूम में गुरु की या आराध्य देव की तस्वीर अवश्य लगाएं। वास्तु में गुरु और बुद्ध का यह संयोग आपको सामाजिक प्रतिष्ठा प्रदान करेगा।