











## रोगमुक्त करती हैं मां शीतला

वर्ष 2024 में शीतला अष्टमी का पर्व 29 जून, शनिवार को मनाया जा रहा है। आषाढ़ कृष्ण अष्टमी के दिन मनाया जाने वाला यह पर्व माता शीतला को समर्पित है। शास्त्रीय मान्यता के अनुसार चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ और आषाढ़ महीने के कृष्ण पक्ष की अष्टमी को शीतला अष्टमी पूजन करने का प्रावधान है। इन चारों महीने के चार दिन का व्रत करने से शीतला जन्तु बीमारियों से छुटकारा मिलता है। इस पूजन में शीतल जल और बासी भोजन का भोग लगाने का विधान है। शीतला अष्टमी के दिन श्रद्धालु व्रत रखकर माता की भक्ति करके अपने परिवार की रक्षा करने के लिए माता से प्रार्थना करते हैं।

### पूजा विधि

- शीतला अष्टमी के दिन अलसुबह जल्दी उठकर माता शीतला का ध्यान करें।
- इस दिन व्रती को प्रातः कर्मा से निवृत्त होकर स्वच्छ व शीतल जल से स्नान करना चाहिए।
- स्नान के पश्चात् निम्न मंत्र से संकल्प लेना चाहिए—  
मम गेहे शीतलारोगजनितोपद्रव प्रशमन पूर्वकार्यारोप्यैष्यामिभिवृद्धिं शीतलाष्टमी व्रतं करिष्ये
- संकल्प के पश्चात् विधि-विधान तथा सुगंधयुक्त गंध व पुष्प आदि से माता शीतला का पूजन करें।
- इस दिन महिलाएं मीठे चावल, हल्दी, चने की दाल और लोटे में पानी लेकर पूजा करती हैं।
- पूजन का मंत्र— हं श्री शीतलायै नमः का निरंतर उच्चारण करें।
- माता शीतला को जल अर्पित करें और उसकी कुछ बूंदें अपने ऊपर भी डालें। इसके पश्चात् ठंडे भोजन का भोग मां शीतला को अर्पित करें।
- तत्पश्चात् शीतला स्तोत्र का पाठ करें और कथा सुनें।
- रोगों को दूर करने वाली मां शीतला का वास वट वृक्ष में माना जाता है, अतः इस दिन वट पूजन भी करना चाहिए।
- शीतला माता की कथा पढ़ें तथा मंत्र—  
ॐ ह्रीं श्री शीतलायै नमः का जाप करें।
- जो जल चढ़ाएं और चढ़ाने के बाद जो जल बहता है, उसमें से थोड़ा जल लोटे में डाल लें। यह जल पवित्र होता है। इसे घर के सभी सदस्य अंशुओं पर लगाएं।
- पूजन के पश्चात् थोड़ा जल घर लौकर हर हिस्से में छिड़कने से घर की शुद्धि होती है।
- शीतला सप्तमी या अष्टमी व्रत का पालन जिस घर में किया जाता है, वहां सुख, शांति हमेशा बनी रहती है तथा रोगों से निजात भी मिलती है।



## क्यों रखा जाता है योगिनी एकादशी का व्रत

योगिनी एकादशी व्रत आषाढ़ माह के कृष्ण पक्ष में रखा जाता है। इस दिन व्रत और भगवान विष्णु की पूजा करने से घर में सुख, समृद्धि और समृद्धि आती है। योगिनी एकदशी निर्जला एकदशी के बाद और देवशयनी एकदशी से पहले की जाती है।

पूरे साल में 24 एकादशी और अधिकमास होने पर 26 एकादशी व्रत रखे जाते हैं। एकादशी व्रत और आषाढ़ का महीना दोनों भगवान विष्णु को अतिप्रिय है। इसीलिए आषाढ़ माह की एकादशी का विशेष महत्व हो जाता है। योगिनी एकादशी व्रत आषाढ़ माह के कृष्ण पक्ष में रखा जाता है। इस दिन व्रत और भगवान विष्णु की पूजा करने से घर में सुख, समृद्धि और समृद्धि आती है। योगिनी एकदशी निर्जला एकदशी के बाद और देवशयनी एकदशी से पहले की जाती है। तो आइए जानते हैं कि इस साल योगिनी एकादशी का व्रत किस दिन

रखा जाएगा और पूजा और पारण का शुभ समय कब होगा।

### व्रत तिथि, शुभ समय और पारण समय

हिंदू पंचांग के अनुसार, आषाढ़ माह के कृष्ण पक्ष की एकादशी तिथि 1 जुलाई को प्रातः 10.26 बजे से आरंभ हो रही है और एकादशी तिथि 2 जुलाई को सुबह 8 बजकर 34 मिनट पर समाप्त हो रही है। उदयातिथि के अनुसार योगिनी एकादशी व्रत 2 जुलाई 2024 को रखा जाएगा। वहीं, योगिनी एकादशी व्रत का पारण 3 जुलाई को सुबह 5.28

बजे से सुबह 7.10 बजे तक किया जाएगा। द्वादशी तिथि 3 जुलाई को सुबह 7 बजकर 10 मिनट पर समाप्त होगी।

### 2 शुभ योग में रखा जाएगा योगिनी एकादशी व्रत

योगिनी एकादशी का व्रत 2 शुभ योग में पड़ रहा है। योगिनी एकादशी के दिन त्रिपुष्कर योग और सर्वार्थ सिद्धि योग का निर्माण हो रहा है। सर्वार्थ सिद्धि योग 2 जुलाई को प्रातः 5.27 बजे से अगले दिन 3 जुलाई को सुबह 4.40 बजे तक रहेगा। वहीं त्रिपुष्कर योग 2 जुलाई को सुबह 8.42 से 3 जुलाई को 4.40 तक मान्य है। ज्योतिष मान्यता के अनुसार सर्वार्थ सिद्धि योग में किया गया कोई भी कार्य सफल होता है। इसके साथ ही त्रिपुष्कर योग में पूजा-पाठ, दान, यज्ञ या कोई और शुभ कार्य करने से उसका तीन गुना फल मिलता है। त्रिपुष्कर योग में योगिनी एकादशी व्रत की पूजा करना बेहद फलदायी रहेगा।

### योगिनी एकादशी की पूजा विधि

- योगिनी एकादशी के दिन सुबह उठकर स्नान पश्चात् स्वच्छ वस्त्र धारण करें।
- श्री हरि विष्णु को पीला रंग प्रिय होता है, इसीलिए इस दिन पीला रंग धारण करें।
- भगवान विष्णु की पूजा करने के लिए चौकी सजाएं और विष्णु भगवान की प्रतिमा रखें।
- इसके अतिरिक्त, भगवान विष्णु पर पीले फूलों की माला अर्पित की जाती है।
- भगवान विष्णु को तिलक लगाएं।
- पूजा सामग्री में तुलसी दल, फल, मिठाइयां और फूल आदि सम्मिलित किए जाते हैं।
- इस दिन योगिनी एकादशी की कथा सुनें और अगले दिन व्रत का पारण करें।

## समस्त पापों का नाश करती है योगिनी एकादशी

आषाढ़ मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी को योगिनी एकादशी कहा जाता है। इस दिन भगवान विष्णु की पूजा-आराधना की जाती है। माना जाता है कि इस एकादशी का व्रत करने से समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं। इस बार योगिनी एकादशी का व्रत 2 जुलाई, मंगलवार के दिन रखा जाएगा। इस व्रत को करने से किसी के दिव्य हुए श्राप का निवारण भी हो जाता है। योगिनी एकादशी का व्रत करने से सुंदर रूप, गुण और यश का वरदान मिलता है। जानते हैं कि यह एकादशी क्यों मनाई जाती है।

### योगिनी एकादशी का पौराणिक महत्व

योगिनी एकादशी का व्रत तीनों लोकों में प्रसिद्ध है। माना जाता है कि इस व्रत को करने से जीवन में समृद्धि और आनन्द की प्राप्ति होती है। इस एकादशी का व्रत करने से 88 हजार ब्राह्मणों को भोजन

कराने के बराबर पुण्य मिलता है। इस एकादशी का व्रत करने से सभी मनोकामनाओं की पूर्ति होती है। योगिनी एकादशी को सभी एकादशियों में सबसे महत्वपूर्ण एकादशियों में से एक माना जाता है। इस दिन भगवान विष्णु की पूजा करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। इस व्रत को रखने से पापों का नाश होता है और ग्रहों के दोष दूर होते हैं। इस व्रत को करने से वैवाहिक जीवन में सुख-समृद्धि आती है और संतान प्राप्ति के योग बनते हैं।

योगिनी एकादशी के दिन सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठकर स्नान करना चाहिए। इसके बाद स्वच्छ वस्त्र धारण करें, घर में भगवान विष्णु की मूर्ति या तस्वीर स्थापित करें और पूरे विधि-विधानपूर्वक से उनकी पूजा करें, भगवान विष्णु को फूल,फल और मीठा भोग अर्पित करें। इस दिन निर्जला व्रत रखकर भगवान विष्णु का ध्यान करना चाहिए। दूसरे दिन सुबह ब्राह्मणों को भोजन करवाकर और दक्षिणा देकर व्रत तोड़ना चाहिए।



शनिदेव न्याय के देवता हैं। अगर आपमें यह आदतें हैं तो मान कर लीजिए कि शनिदेव आपको कभी परेशान नहीं करेंगे उल्टे आप पर उनकी कृपा दृष्टि सदैव रहने वाली है। हर संकट में वे आपके साथी बनकर राह दिखाएंगे।

### नाखून काटते रहें

जो लोग रोज अपने नाखून काटते हैं और उन्हें साफ भी रखते हैं, शनि ऐसा करने वालों का हमेशा खयाल रखते हैं। इसलिए अचानक अगर आप अपने नाखून काटने में आलस करने लगे या आपके नाखून गंदे रहने लगे तो समझें कि आपको शनि दशा सुधारने के लिए उपाय करने चाहिए। नाखून काटने की आदत को कभी ना बदलें।

## ....तो शनि कभी नहीं करेंगे आपको परेशान

### दान करते रहें

अगर आपका दिल गरीबों, जरूरतमंदों को देखकर पसीज जाता है और हर तीज-त्योहार पर गरीब जरूरतमंद की आप मदद करते हैं तो समझें शनिदेव की आप पर विशेष कृपा है। अगर आप गरीबों को काले चने, काले तिल, उड़द दाल और कपड़े सच्चे मन से दान करते हैं, तो आश्चर्य रहिए कि शनिदेव आपका हमेशा कल्याण ही करेंगे।

### छाते की भेंट देगी

शनिदेव की छत्र-छाया धूप व बारिश से बचने के लिए छाते दान करने वालों पर शनिदेव की छत्र-छाया हमेशा बनी रहती है। अगर अब तक यह आदत नहीं थी तो इसे तुरंत अपनी अच्छी आदतों में शामिल कर लीजिए। आखिर शनिदेव की छत्र-छाया किसे नहीं चाहिए?

### कुत्तों की सेवा

कुत्तों की सेवा करने वालों से भगवान शनि हमेशा

प्रसन्न होते हैं। कुत्तों को खाना देने वालों और उनको कभी ना सताने वालों के शनिदेव सभी कष्ट दूर करते हैं। इसलिए अगर आप भी कुत्तों को प्यार करते हैं तो जीवन में शनि कोप से सदा बचे रहेंगे।

### नेत्रहीन को राह दिखाएं

किसी भी नेत्रहीन व्यक्ति को राह दिखाना, उनकी मदद करना शनि को खुश करने में सहायक सिद्ध होता है। जो लोग भी नेत्रहीन लोगों की अनदेखी नहीं करते, उनकी निःस्वार्थ मदद करते हैं, शनिदेव उनसे हमेशा प्रसन्न रहते हैं और उनकी सफलता-उन्नति का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

### शनिवार का उपवास

शनिवार का उपवास रखकर अपने हिस्से का भोजन गरीबों को देने की आदत है तो समझें शनि की कृपा से अन्न के भंडार आपके लिए हमेशा खुले रहेंगे। ऐसे व्यक्ति अगर जीवन भर इस नियम का पालन करते हैं तो उन्हें कभी धन-संपदा की कमी नहीं होती।

### मछलियों को आहार

जो मछली खाते नहीं हैं बल्कि मछलियों को खाना खिलाते हैं उनसे शनि हमेशा प्रसन्न रहते हैं। इसलिए अगर आपको भी मछलियों को दाना खिलाने की आदत है तो खुशकिस्मत हैं आप, अपनी इस आदत को छूटने ना दें। हर दिन स्नान, साफ स्वच्छ रहने की आदत प्रतिदिन स्नान कर खुद को साफ रखने वालों पर शनि की कृपा होती है। पवित्र रहने वालों की शनि हमेशा मदद करते हैं।

### सफाई-कर्मियों की मदद

जो सफाई-कर्मियों का सम्मान करते हैं और उनकी आर्थिक मदद भी करते हैं, शनिदेव उनका साथ कभी नहीं छोड़ते। यह आदत कभी न बदलें, भाग्यशाली बनने की राह यही आदत खोलेंगी। शनिदेव इस आदत से अत्यंत प्रसन्न रहते हैं।

### साथी हाथ बढ़ाना

जो लोग जरूरतमंद, परेशान और मेहनतकश लोगों की यथासंभव मदद करते हैं, वे शनिदेव को बेहद पसंद होते हैं। शनिदेव उनके सारे कष्ट हर लेते हैं। इसलिए मदद करने की अपनी आदत को सदा बने रहने दें।

### पौधारोपण और पीपल

बरगद का पूजन पौधारोपण व पेड़ों का पूजन शनि भगवान को खुश करने के लिए बहुत जरूरी है। जो लोग पीपल और बरगद की पूजा करते हैं उसपर शनि अपनी कृपा अक्षुण्ण बनाए रखते हैं।

## आषाढ़ माह में इन वस्तुओं का करना चाहिए दान, प्राप्त होगी भगवान विष्णु की कृपा

आषाढ़ माह भगवान विष्णु को समर्पित है। यही वह माह है, जब भगवान विष्णु चार माह के लिए योग निद्रा में चले जाते हैं। इस दौरान कोई मांगलिक कार्य नहीं होते, लेकिन दान-पुण्य करना शुभ माना गया है।

हिंदू धर्म में प्रत्येक माह का विशेष महत्व है। इसी कड़ी में आषाढ़ माह भी धार्मिक दृष्टिकोण से शुभ फलदायी माना गया है। यह माह भगवान विष्णु को समर्पित है। मान्यता है कि आषाढ़ माह में भगवान विष्णु और मां लक्ष्मी की पूजा करने से उनकी विशेष कृपा प्राप्त होती है, साथ ही आर्थिक समस्याओं से छुटकारा भी मिलता है। इसके साथ ही इस माह में दान का भी विशेष महत्व है,

जिससे परिवार में सुख-समृद्धि आती है। आपको यहां बताते हैं, आषाढ़ माह में किन वस्तुओं का दान करना चाहिए। आषाढ़ माह में वस्त्र का दान करना शुभ माना गया है। मान्यता है कि वस्त्रों के दान से पुण्य फल में वृद्धि होती है और दरिद्रता का नाश होता है। हालांकि वस्त्र दान करते समय इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि ये कहीं से कटे-फटे न हों। आषाढ़ मास में अन्न का दान करने से यश की प्राप्ति होती है। मान्यता है कि अन्न दान से व्यक्ति के घर में अन्न का भंडार भरा रहता है और पैसों की भी कमी नहीं होती। साथ ही भगवान विष्णु का आशीर्वाद भी मिलता है।

### काले तिल

आषाढ़ माह में काले तिल के दान से पितरों का आशीर्वाद मिलता है। साथ ही सभी मनोकामना भी पूर्ण होती है।





