विचार बिन्दु

कदम पीछे ना हटाने वाला ही ऐश्वर्य को जीतता है। –ऋग्वेद

स्वास्थ्य-रक्षक आयुर्वेदिक आहार के सात सूत्र

आयुर्वेद की संहिताओं में आहार पर विशाल वैज्ञानिक जानकारी उपलब्ध है। आहार, रसायन और औषधियों का संयोजन हमें स्वस्थ रखने और रोगों का शमन करने के लिये अपरिहार्य है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध द्वारा भी प्रमाणित हो चुका है कि मानव-शरीर में फ्री-रेडिकल्स के बढ़ने से होने वाला ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस, और शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द या इन्फ्लेमेशन, दो ऐसे मूल कारक हैं जो मानव शरीर के क्षय और अंततः मृत्यु का कारण बनते हैं। यदि इन दोनों कारकों को नियंत्रित कर लिया जाये तो जरा-व्याधि या ऐज-रिलेटेड पैथोजेनेसिस को टाला जा सकता है। वैज्ञानिक शोध से यह भी सिद्ध हो चुका है कि आयुर्वेद-सम्मत भोजन और रसायन एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लेमेटोरी भूमिका मज़बूती से निभाते हैं। आज की चर्चा भोजन के नित्य उपयोग में ली जा सकने वाली बातों पर केन्द्रित है।

आहार का कार्य क्या है? आहार से संतुष्टि, तत्क्षण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाश्त, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है। भोजन से प्राप्त होने वाला ओज जीने के लिये बहुत महत्वपूर्ण है। ओजस के क्षय हो जाने से भय, दुर्बलता, चिंता, अकर्मण्यता, पीड़ा, निरुत्साह, निस्तेज इन्द्रियां, शरीर की चमक में फीकापन, मन में दुःख, चेहरे में शुष्कता, और दमदार आवाज में कमी आ जाती है। ओजस हृदय में पाया जाता है और ओजस का नाश होने से शरीर विनष्ट हो जाता है। इस दिशा में सात बातें हमें प्रतिदिन ध्यान में रखना आवश्यक है।

1.शरीर की स्थिति को देखते हुये समुचित मात्रा में ही आहार लेना चाहिये। पूर्व में खाया हुये भोजन के पच जाने पर, समुचित मात्रा में, ताजा और स्निग्ध भोजन, न बहुत तेज गति से और न बहुत धीमी गति से, तन्मयतापूर्वक भोजन करना चाहिये। भोजन का समय और माहौल का ध्यान रखना जरूरी है। भोजन करने के पूर्व शरीर के समस्त आवेग शान्त होना चाहिये। मन प्रसन्न व निर्मल हो। अपने स्वाभाविक भोजन-समय से बहुत पहले या बाद में भोजन अनुचित है। रात में भोजन नहीं करना चाहिये। आधुनिक विज्ञान में हुये शोध, अनुभवजन्य ज्ञान एवं शास्त्रोक्त विचारों को एकीकृत करते हुये वर्तमान परिप्रेक्ष्य में यह मान लेना उचित होगा कि ग्रीष्मकाल में रात्रि 8.00 बजे, शरद ऋतु में 7.00 बजे एवं वर्षा ऋतु में सूर्यास्त के पूर्व ही भोजन करना हितकारी होगा। यथासंभव जमीन पर सुखासन या पालथी लगा कर, अपनों के साथ, प्रसन्न मन से संतुलित, पोषक और स्वादिष्ट और मात्रापूर्वक भोजन ही स्वास्थ्यकर है।

2.आहार की मात्रा व प्रकार, और इन दोनों के संदर्भ में शरीर की तत्क्षण और दीर्घकालिक क्षमता, ये चारों बहुत महत्वपूर्ण संकेतक हैं। भोजन हितकारी, पोषक और संतुलित होना जरूरी है पर अपनी पाचन शक्ति को देखते हुये ही ग्रहण किया जाये। भोजन में छः रसों-मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कसाय-का होना आवश्यक है। उदाहरण के लिये, शालि व साठी चावल, मूंग आदि भले ही शीघ्र पचने वाले होते हैं परंतु इन्हें भी ठूँस-ठूँस कर खा लिया जाये तो पाचन में कठिनाई होती है। इसके विपरीत रोटी, पूड़ी, हलवा, गुड़, चीनी, दूध से बनी रबड़ी, खोवा, तिल, उड़द आदि स्वभाव से गरिष्ठ होते हैं, किन्तु समुचित या अल्प मात्रा में ग्रहण करने पर यह भी पच जाते हैं। लघु या हलके तथा सुपाच्य खाद्य पदार्थ वायु व अग्नि गुण प्रधान होने के कारण पाचकाग्नि को प्रदीप्त करने वाले स्वभाव के होते हैं और इन्हें तृप्तिपूर्वक खा लेने पर भी बहुत अधिक दोष उत्पन्न नहीं होते। किंतु गुरू या गरिष्ठ द्रव्य पृथ्वी तथा सोम गुण की अधिकता होने के कारण अग्नि को उदीप्त नहीं कर पाते, अतः जब तक कठोर व्यायाम से अग्नि-बल बढ़ा न लिया गया हो, तब तक इन्हें तृप्तिपूर्वक खाते ही दोष खड़े होने लगते हैं। अतः गरिष्ठ भोजन खाने से पूर्व अपने अग्नि-बल की हैसियत का खयाल रख लेना चाहिये। आचार्य चरक ने कहा है कि गरिष्ठ भोजन को पेट के आधे भाग की तृप्ति तक ही लेना चाहिये। लघु पदार्थों को भी उचित मात्रा में ही खाना चाहिये, क्योंकि समुचित मात्रा में किया गया भोजन ही हमें बल, वर्ण, सुख तथा आयु प्रदान करता है। पीठी की तरह गूंथे गये आटे व उड़द आदि की पीठी से बना हुआ भोजन भी गरिष्ठ होता है। अतः भोजन करने के पश्चात् पीठी से निर्मित व्यंजन, चावल या चेवड़ा आदि को अत्यल्प मात्रा में ही खाना चाहिये। असल में बहुत तेज भूखे होने पर ही इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का लेना उचित रहता है। सुखाई हुई सब्जियां, कमल की जड़, कमल की नाल आदि भी गुरू द्रव्य हैं, अतः इनका सेवन भी निरंतर नहीं करना चाहिये। दही या छाछ के साथ दूध को पका कर या फटे हुये दूध से बनाये गये बनाये गये व्यंजन, एवं छैना, दही, उड़द, ज़ई आदि को भी लगातार प्रतिदिन नहीं खाना चाहिये।

यदि हम आयुर्वेद में दी गयी सलाह के अनुसार अपना भोजन लें तो ओजस और शरीर को नष्ट होने से बचा सकते हैं। युक्तिपूर्वक तय किये गये आहार व विहार अपने आप में औषधि एवं रसायन भी हैं। भोजन से प्राप्त होने वाला ओज जीने के लिये बहुत महत्वपूर्ण है।

3.आयुर्वेद में भोजन व्यक्ति-व्यक्ति की स्थिति, प्रकृति, एवं ऋतुओं के आधार पर तय होता है। उदाहरण के लिये, सूखे मेवे, आलू, टमाटर, सेब, मटर, चना आदि वात को कुपित करते हैं, इसलिये वात प्रकृति के लोगों को इन पदार्थों को कभी-कभार ही लेना चाहये। जबकि मीठे फल, जैसे अंगूर, केला, संतरा, नारियल, व लाल चावल वात प्रकृति के लोगों के लिये लाभकारी हैं। इसी प्रकार अधिक मसालेदार भोजन, मूंगफली का तेल, खट्टे फल, केला, पपीता, टमाटर, लहसुन आदि पित्त दोष को कुपित करते हैं। जबकि, आम, संतरा, नाशपाती, हरी सलाद आदि पित्त दोष को शान्त करते हैं। इसी प्रकार केला, नारियल, खजूर, पपीता, अनन्नास व विभिन्न दुग्ध-उत्पाद कफ को कुपित करते हैं, जबकि सूखे मेवे, अनार, सफ़ेद चावल, अंकुरित अनाज आदि कफ प्रकृति के लोगों के लिये उपयोगी रहते हैं।

4.शालिधान्य, गेहूं, जौ, साठी चावल, वनों में मिलने वाले खाद्य, हरड़, आमला, दाख-मुनक्का, परवल, मूंग, खांड, घी, वर्षा का स्वच्छ जल, दूध, मधु, अनार, सैन्धव लवण, और आँखों की ताक़त बढ़ाने के लिये रात में मधु और घी के साथ त्रिफला का सेवन किया जाना चाहिये। इसके साथ ही स्वास्थ्य की रक्षा के लिये या रोगों से मुक्ति के लिये जो भी उपयोगी आहार हो उसे लिया जा सकता है। अनुभव के अनुसार जिन पदार्थों के सेवन से स्वास्थ्य ना बिगड़े या कोई नया रोग उत्पन्न नहीं हो, उन्हें खाया जा सकता है। नियमित भोजन में ऐसे द्रव्यों को भी थोड़ी मात्रा में शामिल किया जा सकता है जो आहार, रसायन और औषधि, तीनों ही प्रकारों में वर्गीकृत हैं। विविध प्रकार व विविध रंगों के स्थानीय मौसमी फल,अनार, खजूर, द्राक्षा या मुनक्का, बादाम, तिल, आँवला, लहसुन, सोंठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गुड़, एवं त्रिफला आदि ऐसे द्रव्य हैं जिनका थोड़ा सेवन उपयोगी रहता है। वर्षा से संग्रहित किया हुआ साफ जल ही सबसे उत्तम माना जाता है। भोजन के अंत में पानी पीना हानिकारक है। जरूरी हो तो अत्यल्प मात्रा में ही लेना चाहिये।

5.कुछ खाद्य पदार्थ पकाने के बाद देर तक रख देने पर, बासी हो जाने पर या स्वरुप बदल जाने के बाद नहीं खाये जाने चाहिये। हालाँकि इनकी सूची लम्बी है, पर सारांश में देखें तो ठंडा होने पर पुनः गर्म किया हुआ भोजन, सूख जाने के बाद पानी मिलाकर पुनः गीला किया हुआ भोजन, व कांसे के पात्र में कई दिनों तक रखा हुआ घी नहीं खाना चाहिये। अधपका, दुर्गन्ध युक्त, जला हुआ, स्वाभाविक रंग से भिन्न, पानी छोड़ चुके, बहुत नमक-युक्त, या बार-बार गरम किया हुआ बासी भोजन खाना हानिकारक है। गरम की हुई शहद, या शहद लेने के बाद गरम पानी पीना, रात्रि में दही या अधिक मिठाई, भोजन के अंत में मीठा और शुरुआत में तिक्त और कटु पदार्थ, या गर्म पेय के तुरंत बाद ठंडा जल वर्जित हैं।

6.कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे भी हैं जो प्रायः एक-दूसरे के साथ नहीं खाए जा सकते। दही व छाछ के साथ केला, नमक के साथ दूध, गुड, पिप्पली, शहद व कालीमिर्च के साथ पूड़ी, उड़द की दाल के साथ मूली, दही व दूध के साथ मूली, बासी या सूखी मूली, खट्टे फलों के साथ दूध, खीर, खोया, मलाई, या दूध के साथ खिचड़ी और अल्कोहल, खीर के साथ छाछ, दही के साथ खजूर, कमल-ककड़ी के साथ अंकुरित अनाज, शहद के साथ खजूर और अल्कोहल नहीं लेना चाहिये। बराबर मात्रा में घी को शहद के साथ, या शहद, घी, वसा, तेल और जल को एक साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिये। वैज्ञानिक शोध में पाया गया है कि ग्रीन चाय के साथ दूध, चाय के साथ लहसुन, अनार-रस के साथ अंगूर-रस, हरे टमाटर और आलू के साथ अल्कोहल बिलकुल नहीं लेना चाहिये।

7.आयुर्वेद के इतिहास में 5000 वर्षों के दौरान लिखे गये अनेकानेक ग्रंथों को खंगाल डालने पर कहीं भी पिज्ज़ादिवर्ग, बर्गरादिवर्ग, कुर्कुरादिवर्ग, फिंगरचिप्सादिवर्ग, या मैग्यादिवर्ग जैसे आहार द्रव्यों का वर्णन नहीं प्राप्त होता। अतः आयुर्वेद के जन्मदाता समाज के मध्य इनका उपयोग वर्ष में एकाध दो बार स्वाद बदलने के लिये ही किया जाना हितकारी हो सकता है। तथाकथित-व्यंजनों के नाम पर बाज़ार में उपलब्ध कचरा-भोजन या जंक-फूड के भरोसे ओजस का सत्यानाश हो रहा है।

यदि हम आयुर्वेद में दी गयी सलाह अनुसार अपना भोजन लें तो ओजस और शरीर को नष्ट होने से बचा सकते हैं। युक्तिपूर्वक तय किये गये आहार व विहार अपने आप में औषधि एवं रसायन भी हैं। उदाहरण के लिये, जब हमारा भोजन पथ्य-अपथ्य, हिताहार-अहिताहार, जठराग्नि की अनुकूलता, प्रकृति, विकृति, ऋतु, काल, स्थान और रस के पैमाने पर सघन परीक्षण के पश्चात शरीर में जाता है तो आहार, रसायन और औषधि के मध्य सैद्धांतिक अंतर की खाई पट जाती है। इन्हें अपने आयुर्वेदाचार्य के परामर्श से लेने में ही भलाई है।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(इंडियन फॉरेस्ट सर्विस में वरिष्ठ अधिकारी)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

कटीले फूल

- **स्विस बैंक में जमा अपने काले धन का आधा पैसा भारतीयों ने निकाल लिया।**

भाजपा के सिर से बोझ उतरता जा रहा है कारण भाजपा ने चुनाव में मुद्दा जो बनाया था।

- **मोदी के बयान के चंद घंटों में ही झारखंड में बीफ के शक में एक की हत्या।**

नोटबंदी के समय चिकनगुनिया की बीमारी को लोग भूल गए थे, वैसे ही अब जीएसटी मुद्दे पर बीफ मुद्दा भारी पड़ रहा है।

- **उप राष्ट्रपति का चुनाव 5 अगस्त को।**

आडवानी, जोशी जी के लिए एक और मौका हो सकता है।

- **जयपुरः पृथ्वीराज नगर के लोगों ने किया मटका फोड़ प्रदर्शन।**

प्रदर्शन करने वाले 1 जुलाई के बाद मटका फोड़ने का प्रदर्शन बंद कर देंगे, कारण जीएसटी में मटका भी कहीं न कहीं महंगाई की चपेट में आयेगा।

- **अनशन कर रहे किसान की तबीयत बिगड़ी।**

अब तो जिम्मेदार लोगों ने दिखाई दे रही चीज भी दिखाई कौनी दे रही।

- **गणतंत्र दिवस का राज्य स्तरीय समारोह अब जयपुर में।**

बल्ले-बल्ले। अबकी बार जयपुर में स्वच्छता की मिसाल कायम होगी। लाहौटी, रवि जैन शहर को जो चमकाएंगे।

- **मालपुरा में झमाझम बरसात।**

और शेखावाटी आग से तप रही है जहां तहसीलदार की गाड़ी फूंकी गई व सड़क पर टायर जलाए गए।

डॉक्टर्स-डे के दिन एमजीएच अस्पताल के बाहर चला तंत्र-मंत्र का खेल

भीलवाड़ा, (निसं)। जिले के सबसे बड़े 'अ' श्रेणी प्राप्त महात्मा गांधी चिकित्सा के ठीक दरवाजे के बाहर ही शनिवार दोपहर करीब 12 बजे से तीन घंटे तक डॉक्टर-डे के दिन तंत्र-मंत्र का खेल चला। आत्मा ले जाने के नाम पर ढोल बजाए गए, जोत जलाई गई, घंटों तक धूंआ किया गया। आत्मा लेने आए पुरूष व महिलाओं के शरीर में भाव भी आए। तीन घंटे तक ये लोग कभी अस्पताल के अन्दर तो कभी बाहर आते रहे लेकिन उन्हें रोकने-टोकने वाला कोई नहीं था।

अस्पताल के बाहर जहां तंत्र-मंच चल रहा था, उससे करीब 30 फीट की दूरी पर जिला पुलिस अधीक्षक प्रदीपमोहन शर्मा डॉक्टर-डे पर आयोजित कार्यक्रम में शिरकत कर लौट रहे थे लेकिन ढोल की आवाज सुनकर भी एसपी शर्मा नहीं रूके और ना ही उन्होंने यह जानने का प्रयास किया कि साईलेंट जोन में यह शोर-शराबा क्यों हो रहा है। जानकारी के अनुसार 15 साल पहले मांडलगढ़ निवासी राव परिवार के एक सदस्य की इसी हॉस्पीटल में मौत हो गई थी। उसकी भटकती आत्मा की शांति के लिए यह लोग आत्मा लेने आये थे। आत्मा लाने के लिए भी एक विशेष मुहूर्त होता है। जिसके लिए वहां से गाजे-बाजे के साथ भोपे (स्थानीय वाण) मृतक की आत्मा को बुलाते हैं। महिला होने पर साड़ी, श्रृंगार का सामान रखकर पूजा करते हैं और फिर दीपक जलाकर आत्मा को ले जाने का पूरा घटनाक्रम चलता है। आश्चर्य की बात यह है कि यह घटनाक्रम डॉक्टर-डे पर उस वक्त घटित हो रहा था, जब हॉस्पीटल के सभी डॉक्टर और प्रशासनिक अधिकारी चिकित्सालय में मौजूद थे लेकिन किसी ने इन्हें टोकने या रोकने की जहमत नहीं उठाई।

भीलवाड़ा के एमजीएच अस्पताल के गेट के बाहर आत्मा लेने आए लोगों ने तांत्रिक क्रियाएं की।

- आत्मा लेने आए लोगों को रोकने वाला कोई नहीं था
- 15 साल पहले एक व्यक्ति की यहां हुई थी मौत
- एसपी, पीएमओ पास से गुजरे, नहीं दिया ध्यान

कश्मीर में पत्थरबाजों से बड़े देशद्रोही हैं अलगाववादी : दीवान आबेदीन

अजमेर, (कासं)। धर्मगुरू एवं सूफी संत हजरत ख्वाजा मोईनुद्दीन चिश्ती के वंशज एवं सज्जदानशीन दरगाह के आध्यात्मिक प्रमुख दीवान सैयद जैनुल आबेदीन ने कहा कि कश्मीर के पत्थरबाज देशद्रोही तो हैं ही उन पत्थरबाजों से भी बड़े देशद्रोही है अलगाववादी नेता जो उन्हें पत्थरबाजी के लिए उकसाते हैं और आतंकवादियों को भगाने में मदद करते हैं, उन पर नकेल कसना जरुरी है।

आबेदीन ने कहा कि हिंसा किसी भी बात का हल नहीं हो सकती, इसे सभी नेता बखूबी समझते हैं पर अपने निहित स्वार्थों के लिए अलगाववादी नेताओं के सुर में सुर मिलाने लगते हैं।

अजमेर दरगाह के आध्यात्मिक प्रमुख दीवान सैय्यद जैनुल आबेदीन अली ने जायरीनों को संबोधित किया।

- अलगाववादी अपने बच्चों को विदेशों में शिक्षा दिलवा रहे हैं
- 'अलगावादी हिफाजत में लगे अफसरों को मारने पर आमादा हैं'

दरगाह दीवान ने देश के विभिन्न राज्यों से आए जायरीनों को संबोधित किया। दरगाह दीवान ने कश्मीर के नौजवानों के नाम अपना पैगाम देते कहा कि कश्मीर के मीरवायज जैसे नेता असल गुनहगार व देशद्रोही हैं जो कश्मीरी युवकों को भड़का कर पाकिस्तान के मंसूबों को साकार कर रहे हैं। अलगाववादियों की शह पर आतंकवादियों ने कश्मीर में स्कूल व कॉलेज जलाये और बंद करवाए ताकि एक पूरी की पूरी पीढ़ी को अनपढ़ रखा जाये। वहीं अलगाववादी अपने बच्चे विदेशों में रखकर उच्च शिक्षा दिलवा रहे हैं।

जलते हुए कश्मीर भारतीय नेता सिर्फ अपनी राजनैतिक रोटियां सेंकना चाहते हैं।

दरगाह दीवान ने यह भी कहा कि जो अफसर लोगों की हिफाजत में रात दिन लगे हैं, अलगावादी अपने समर्थकों से उन्हीं को जान से मारने पर तुले हुए हैं।

दरगाह दीवान के अनुसार आज भारत में आईएसआईएस मॉडल कामयाब नहीं हो सका और ना ही होगा। क्योंकि हिन्दुस्तान के मुसलमान अलग स्वभाव के हैं। यह मुस्लिम धर्मगुरुओं की जिम्मेदारी है कि वह आईएसआईएस और उसके दुष्प्रचार से संबंधित भ्रांतियों को दूर करें ओर साथ ही साथ अलगाववादी जैसे देशद्रोही लोगों का सामाजिक बहिष्कार करने की अपील करें।

हर कश्मीरी की जिम्मेदारी बनती है कि युवा अच्छी तालीम हासिल कर खुद को तरक्की के मार्ग पर अग्रसर करके अलगाववादी एवं अन्य आतंकी संगठनों को मुंह तोड़ जवाब दें।

ज़नवाणी

कृषि विकास को सर्वोच्च स्थान दें तो रोजगार बढ़े

कृषि क्षेत्र 65 प्रतिशत रोजगार उपलब्ध कराता है जबकि सारे उद्योगों में मात्र 61 लाख श्रमिक काम करते हैं। जिनमें से 93.5 प्रतिशत दिहाड़ी मजदूर हैं। वर्ष 2016-17 के बजट के 20 लाख करोड़ में से कृषि के लिए मात्र 20 हजार करोड़ यानि 1 प्रतिशत बजट रखा गया। जबकि बड़े उद्योगों के लिए 5.72 लाख करोड़ यानि 23 प्रतिशत बजट रखा। सरकार की यह नीति अन्यायपूर्ण है। यदि सरकार कृषि हेतु अच्छा बजट रखती तो किसानों को मृत्यु को वरण नहीं करना पड़ता।

कृषि पर पुरजोर ध्यान दिया जाये तो देश में रोजगार की भी कमी नहीं रहेगी। 1979 में चौ.चरण सिंह ने वित्त मंत्री के रूप में बजट पेश किया था तो कृषि और ग्रामीण विकास के लिये कुल बजट का 40 प्रतिशत बजट रखा था। ग्रामीण विकास मंत्रालय चौ.चरण सिंह की ही देन है।

उस समय हर तरह से कृषि क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन हुए। तब जाकर देश खाद्यान्न में आत्मनिर्भर बना। चौधरी साहब ने 500 चीजों के बड़े उद्योगों में बनाने पर रोक लगाकर लघु और कुटीर उद्योगों को बढ़ावा देकर आमजन को विस्तृत रोजगार उपलब्ध कराया।

–चौ.मामराज सिंह, सीकर (राज.)

कार्टूनी नज़रिया

दक्कन क्रॉनिकल से साभार

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

रविवार 2 जुलाई, 2017

आषाढ़ मास, शुक्ल पक्ष, नवमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2074, चित्रा नक्षत्र, शिव योग, बालव करण, चन्द्रमा आज प्रातः 10:52 पर तुला राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-कन्या, मंगल-मिथुन, बुध-मिथुन, गुरू-कन्या, शुक्र-वृष, शनि-वृश्चिक, राहु-सिंह, केतु-कुम्भ राशि में।

चित्रा हस्त नक्षत्र रात्रि 12/00 तक, शिव योग सोमवार प्रातः 5:36 तक है। इसके पश्चात स्वाती नक्षत्र, सिद्ध योग, कौलव करण आरम्भ होगा। रवियोग संपूर्ण दिन-रात रहेगा।

आज भडल्या नवमी (स्वयं सिद्ध अबूझ मुहूर्त), श्री हरि जयन्ती है और गुप्त नवरात्रा समाप्त होंगे। बुध कर्क राशि में रात्रि 3:06 पर प्रवेश करेगा।

श्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 7:23 से 9:06 तक, लाभ-अमृत 9:06 से 12:31 तक, शुभ 2:13 से 3:55 तक।

राहुकालः 4:30 से 6:00 तक।

मेष

स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। परिवार में चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। पारिवारिक सहयोग से वर्तमान समस्या समाधान हो सकता है। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

वृष

परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। शुभ समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन हो सकता है। दिनचर्या में सुधार होगा।

मिथुन

घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यक्तिगत प्रयासों से अटके हुए कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कर्क

नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

सिंह

अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में शुभ संदेश प्राप्त हो सकते हैं।

कन्या

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आर्थिक सिथति में सुधर होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक सफलता से मनोबल ऊंचा रहेगा।

तुला

व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। कार्य शीघ्रता से बनने लगेंगे। नवीन योजना का क्रियान्वयन हो सकता है। धार्मिक कार्यों में भाग लेने का अवसर मिलेगा।

वृश्चिक

आवश्यक कार्य के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है। अनावयक धन खर्च होगा। व्यक्तिगत परेशानियों के कारण मानसिक तनाव बना रहेगा।

धनु

वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा है।

मकर

व्यावसायिक कार्यों में आ रही परेशानियां दूर होने लगेगी। अटके हुए कार्य शीघ्रता-सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में सफल रहेंगे।

कुंभ

नवीन कार्यों में आ रही परेशानियां दूर होने लगेगी। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे।

मीन

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।