

विचार बिन्दु

मैंने कर्म से ही अपने को बहुगुणित किया है। -नेपोलियन

आरोग्य हेतु आयुर्वेद के आरंभिक चार सूत्र

आयुर्वेद जीवनशैली पर आज की चर्चा में चार ऐसे सुझाव हैं जिन्हें बिना धन खर्च किये आज से ही हम अपनी जीवनशैली में ढाल सकते हैं। यहां यह स्पष्ट करना जरूरी है कि आहार, विहार, स्वस्थवृत्त, सद्गुण, आचार रसायन, रसायन, पंचकर्म, दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या आदि विषयों पर छोटे-बड़े 1100 जीवनोपयोगी निर्देश आयुर्वेद की संहिताओं में समाहित हैं, जिन पर विस्तार से चर्चा चलेगी। आज के चार सुझाव शुरू के चार कदम मात्र हैं जिनको आज से जीवन में अपनाया जा सकता है। ध्यान दीजिये, आरोग्य हेतु आयुर्वेद के आचार आरंभिक सूत्र वास्तव में जिन्दगी बदलने वाली प्रमाण-आधारित सलाह है। इन चार कदमों को छोट्टे के लिये बड़ी बौद्धिक मशकत करनी पड़ेगी। पहले आधुनिक वैज्ञानिक शोध के प्रकाश में, अस्वास्थ्यकर जीवन-शैली के उन कारकों को छोट्टा गया, जो अधिसंख्य गैर-संचारी रोगों की पैथोजेनेसिस के मूल कारक हैं। तत्पश्चात् इन रोग-जनन कारकों से निपटने के लिये संहिताओं, शोध और अनुभवजन्य सुझावों के मध्य परस्पर सुसंगत-विसंगत को समझना आवश्यक था। अतः आलोचक और शोध में उपलब्ध जानकारी का सांख्यिकीय विधियों के अनुसार मेटा-एनालिसिस और विश्लेषण कर निष्कर्ष निकाले गये। इन्हें अनुभवजन्य ज्ञान तथा एक्सपर्ट-जजमेंट विधि से भी परखा गया।

शारीरिक-श्रम की कमी, असंतुलित आहार, मनोवैज्ञानिक समस्यायें, धूम्रपान व शराब की अति, गैर-संचारी रोगों के मुख्य जोखिम हैं। इन कारकों में उच्च-रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, हृदय-संबंधी समस्यायें और एंग्लियोप्रोटीन को भी जोड़ा जाने लगा है, हालांकि कुछ लोग इन्हें अपने आप में जोखिम और रोग दोनों ही मानते हैं। निम्नलिखित चार सुझाव उन समस्याओं से लड़ने के प्रमाण-आधारित प्रारंभिक साधन हैं जिनके कारण स्वस्थ व्यक्ति को शारीरिक-मानसिक रोगी होने से बचाने में मदद मिलती है।

1. आहार औषधि है (फूड इज मेडिसिन) का नारा आज भले ही कुछ संस्थाओं ने अपने नाम पंजीकृत कर लिया हो, वस्तुतः यह विचार विश्व को आयुर्वेद की देन है। आहार से संतुष्टि, तत्क्षण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाशत, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है। साफ़-सुखा, प्राकृतिक, और पौष्टिक भोजन शरीर, मन और आत्मा की प्रसन्नता और स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। तृप्तपूर्ण या असंतुलित आहार रोग-जनन का सबसे बड़ा कारण है। शरीर की स्थिति को देखते हुये समुचित मात्रा में ही आहार लेना चाहिये। पूर्ण में खया 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 में मधुर, अम्ल, रसवण, कटु, तिक्त, व कषाय सभी रस वाले खाद्य पदार्थ होना आवश्यक है। विविध रंगों के मौसमी फल, अनार, द्राक्षा, आंवला, सूखे मेवे, मौसमी सब्जियाँ, गाय का दूध व घी, सैन्धव नमक, लाल चावल आदि को नियमित भोजन का अंग बनाया जा सकता है। खजूर, शहद, गुड़, द्राक्षा, मुनक्का, बादाम, तिल, आंवला, लहसुन, सोंठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, मूंग, जल, दूध, घी, तुलसी, व त्रिफला आदि ऐसे द्रव्य हैं जो भोजन, रसायन एवं औषधि तीनों ही तरह से प्रयुक्त होते आये हैं। 70,000 लोगों पर शोध के परिणाम बताते हैं कि भोजन में फलों को शामिल करना व व्यायाम हृदय रोगियों में मृत्यु दर में कमी लाता है। चीनी और नमक अल्प मात्रा में ही लेना चाहिये। त्रिफला नियमित लिया जा सकता है। इस विषय पर योग्य आयुर्वेदाचार्य के साथ बैठकर अपनी प्रकृति के अनुकूल खाद्य पदार्थ समझकर उपयोग करने पर जीवन बहुत सुखी और स्वस्थ रहता है।

2. समय पर जागना और समय पर सोना दूसरा महत्वपूर्ण सुझाव है, जिसका आज से ही क्रियान्वयन किया जा सकता है। यदि अनेक मानसिक-शारीरिक बीमारियों से बचना है तो कम से कम 7 से 8 घंटे व्यवधान-रहित नींद लेना आवश्यक है। स्लीप-डेप्राइवेशन (नींद की कमी) के कारण अनेक मानसिक रोग खड़े हो रहे हैं। उदाहरण के लिये, निद्रा की कमी से कार्य-निष्पादन, निर्णय लेने की क्षमता, व दर्द सहने की क्षमता में गंभीर कमी होती है। लंबे समय तक स्लीप-डेप्राइवेशन के कारण बौद्धिक क्षमता क्षीण होने लगती है। मेमोरी-कंसोलिडेशन पर गंभीर दुष्प्रभाव पड़ता है। एक अध्ययन में पाया गया है कि 4 से 9 वर्ष की उम्र के जो बच्चे बहुत देर से सोते हैं उनमें बौद्धिक क्षमता व सीखने की क्षमता में कमी आती है। सात वर्ष की उम्र के 11000 बच्चों पर किया गया एक अन्य अध्ययन बताता है कि

आहार, निद्रा व व्यायाम के साथ ही सद्वृत्त अपनाये बिना स्वस्थ रहना संभव नहीं है। यह अवश्य ध्यान रखियेगा कि आयुर्वेदाचार्यों की प्रमाण-आधारित सलाह आहार, निद्रा, व्यायाम, व सद्वृत्त के युक्तियुक्त संयोजन हेतु उपयोगी व आवश्यक है।

जो बच्चे नियमित रूप से नियमित समय पर नहीं सोते, उनका पठन-पाठन के महत्वपूर्ण विषयों में बौद्धिक प्रदर्शन कमजोर रहा। सोलह से उन्नीस वर्ष के 7798 बच्चों पर किये गये एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि निद्रा की नियमितता, निद्रा का कुल समय तथा निद्रा में कमी का पड़ना ही प्रायः अंकों (ग्रेड प्वाइंट एक्वेज) पर भारी प्रभाव पड़ता है। जो बच्चे 10 से 11 बजे के मध्य नियमित रूप से बिस्तर पर सोने चले गये उनके औसत प्राप्तांक श्रेणी (ग्रेड प्वाइंट एक्वेज) सर्वोत्तम थी। अध्ययन तो बहुत हैं, पर कम से कम 7 से 8 घंटे की व्यवधान-रहित निद्रा आवश्यक है।

3. व्यायाम-औषधि है (एक्सरसाइज इज मेडिसिन) का नारा दुनिया की कुछ संस्थाओं ने भले अपने नाम पंजीकृत कर लिया हो, वस्तुतः विश्व को यह विचार भी आयुर्वेद की देन है। चरक और सुश्रुत द्वारा हिप्पोक्रैटस (460-370 ईसा पूर्व) और गैलेन (129-210 ईस्वी) से बहुत पहले, कम से कम आठवीं शताब्दी ईसा पूर्व, स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिये व्यायाम के महत्त्व को बहुत विस्तृत रूप से परिभाषित किया गया था। अपने आयुर्वेदाचार्यों की सलाह लेकर समुचित व्यायाम का निर्धारण करवाते हुये दिनचर्या का अंग बनाया उपयोगी रहेगा। व्यायाम बच्चों के लिये 60 मिनट प्रतिदिन और वयस्कों के लिये सप्ताह में 150 मिनट होना चाहिये। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आँकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम हृदय रोग, डायबिटीज, कैंसर, मनोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की प्रमाण-आधारित औषधि है। वास्तव में गैर-संचारी रोग विश्व में 6.3 ट्रिलियन डॉलर का वित्तीय बोझ डाल रहे हैं, और वर्ष 2030 तक 13 ट्रिलियन डॉलर तक बढ़ने की आशंका है। गैर-संचारी रोगों के कारण 3.6 करोड़ लोग सालाना दुनिया से चले जाते हैं। ध्यान देने की बात यह है कि व्यक्तिगत स्तर पर इन रोगों से बचाव किया जा सकता है। दुर्भाग्य की बात यह है कि आज स्वस्थ जीवनशैली व व्यायाम की कमी के कारण गैरसंचारी रोगों के बीज बचपन में ही पड़ रहे हैं। बच्चों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिये प्रारम्भ से ही प्रेरित किया जाना आवश्यक है। अन्यथा जिस जोखिम भरी जीवन-शैली की शुरूआत बचपन में होती है, वह अंततः व्यक्ति की समय पूर्व मृत्यु का कारण बनती है। आयुर्वेदाचार्यों की समुचित सलाह से नियमित शारीरिक श्रम हर उम्र में लाभकारी है। समय के अभाव में जो लोग केवल सप्ताहांत में एक या दो किशत में भी शारीरिक श्रम और व्यायाम करते हैं, उनमें भी हृदयरोग का खतरा में कमी आती है। जैसा कि देश के प्रख्यात आयुर्वेदाचार्य प्रोफेसर माधव सिंह बघेल कहते हैं, घर के बड़े-बूढ़े जब दिनभर स्वस्थ जीवनशैली जीते हैं, तो उस परिवार के बच्चे भी स्वस्थ जीवनशैली की आदत डाल लेते हैं। यह आदत जीवनभर स्वास्थ्य-रक्षक बनकर उनके साथ रहती है।

4. आहार, निद्रा व व्यायाम के साथ ही सद्वृत्त अपनाये बिना स्वस्थ रहना संभव नहीं है। महर्षि चरक द्वारा निर्दिष्ट आहार, विहार, और आचार रसायन की युक्ति युक्त त्रिस्तरीय व्यूह रचना के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य सम्वहलने का मूल मन्त्र है कि हितकर भोजन व जीवन-शैली, समीक्षात्मक दृष्टिकोण, लोभ-लालच, मोह, ईर्ष्या, द्वेष आदि विषय-विकारों से मुक्त, उदार और दानी, समत्व-युक्त, सत्यनिष्ठ, क्षमावान, और महान लोगों के प्रति सेवाभावी व्यक्ति निर्गो रहता है। इसी प्रकार सुखदायी मति, बातचीत और कार्य वाले, सच्चाई-युक्त-अनुशासित, विशाल या निर्मल बुद्धि-युक्त, ज्ञान, तप (शाश्वत मूल्यों की प्राप्ति हेतु आत्म-निर्यंत्रण) एवं योग (चित्त की वृत्तियों के निरोध द्वारा आत्मस्थ होने का अनुशासन) में तत्पर व्यक्ति भी रोगों में नहीं फंसता। धूम्रपान समकालीन विश्व में जटिल बीमारियों की जड़ है, अतः आत्म-निर्यंत्रण द्वारा इससे छुटकारा स्वास्थ्यकर रहेगा। सारांशतः, स्वस्थ जीवनशैली औषधि (हेल्दी लाइफस्टाइल मेडिसिन) का दुनिया भर में आजकल बड़ा प्रचार-प्रसार हो रहा है, परन्तु आयुर्वेद द्वारा प्रदत्त यह सलाह वास्तव में कम से कम 3000 साल पुरानी और आज भी यथावत उपयोगी है। व्यक्तिगत स्तर पर वसा और शर्करा के माध्यम से कुल ऊर्जा-प्राप्ति में कमी लाता, भोजन में फल, सब्जियों, फलियों, साबुत अनाज और सूखे मेवे बढ़ाना, नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों, व्यायाम, योग, ध्यान आदि में शामिल होना आवश्यक है। और और, सद्भावनी लोगों को स्वर्ग मिलने का तो पता नहीं, वैज्ञानिक अध्ययनों में स्वस्थ रहने के टोस प्रमाण अवश्य मिले हैं। व्यसन-मुक्त जीवन, संतुलित भोजन, शांत जगह में रात्रि की नींद, व्यायाम और सद्भावनायें सदा पथ्यतम हैं। यह अवश्य ध्यान रखियेगा कि आयुर्वेदाचार्यों की प्रमाण-आधारित सलाह आहार, निद्रा, व्यायाम, व सद्वृत्त के युक्तियुक्त संयोजन हेतु उपयोगी व आवश्यक 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

● धौलपुर : पांडे को प्रभारी बनाए जाने पर मिठाई बांटी।

आगामी विधान सभा चुनाव तक कार्यकर्ताओं व पदाधिकारियों को यह मिठाई याद रहेगी।

● हलैना : स्वच्छ भारत मिशन का मखौल उड़ान।

जयपुर में भी बस यहीं आकर नगर निगम फेल हो जाता है।

● एक मिनट हंसना प्रायः दस पन्द्रह मिनट दौड़ के बराबर।

फिर भी जिन्दगी की आपाधापी में लोग हंसने में कंजुसाई करते हैं।

चलते-चलते

सवाई माधोपुर जिले में बढ़ती हुई गर्मी के साथ ही लू तापघात के मरीजों की संख्या में इजाफा हो रहा है इसके साथ ही विभाग सतर्क हो गया है। इस मौसम में

दूधित पानी व भोजन के कारण भी बीमारियों में बढ़ोतरी हो रही है। इसलिए स्थिति को देखते हुए जिले में उल्टी-दस्त, मौसमी बीमारी, जलजनित रोगों में त्वरित चिकित्सा सेवा मुहैया कराने के उद्देश्य से चिकित्सा संस्थानों को विशेष सतर्कता बरतने के निर्देश दिये हैं। उपचार के लिए पर्याप्त मात्रा में दवाईयां रखी गई हैं। गर्मी के प्रकोप में लू की चपेट में कोई भी व्यक्ति आ सकता है परन्तु बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग व दोपहर में कार्यरत श्रमिक आदि जल्दी होते हैं। इसलिए इस मौसम में शरीर में लवण व पानी की मात्रा को कम नहीं होने देना चाहिये। लू के रोगी को तुरंत उपचार मिलना जरूरी है। जरूरी होने पर ही घर से बाहर निकलना चाहिये। लू से बचने के लिए भूखे पेट अधिक देर तक धूप में न रहें। चिपके रहने वाले कपड़ों के इस्तेमाल से बचें। गर्म, मादक पदार्थों, चाय, कॉफी का का सेवन न करें। दूधित जल न पियें।

एम्बुलेंस कर्मियों ने युवती की मौत के बाद मां को शव के साथ रास्ते में छोड़ा

हिण्डौन सिटी, (का.सं.)। करौली राजकीय अस्पताल से एक युवती को गंभीर हालत में इलाज के लिए जयपुर ले जाते समय रास्ते में ही दम तोड़ देने के बाद एम्बुलेंस कर्मियों ने उसे नजदीकी शहर के राजकीय चिकित्सालय में तो जांच के लिए पहुंचाया। जैसे ही चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया तो एम्बुलेंसकर्मियों उस युवती के शव को उसके गांव पहुंचाने की जगह रास्ते में ही शहर के अस्पताल परिसर में अपनी बेटी के शव पर छाती पीट-पीटकर बिलखती मां को छोड़कर चले गये। जिससे एम्बुलेंस कर्मियों की इस संवेदनहीनता ने मानवता को शर्मसार कर दिया। हालांकि मौके पर मौजूद लोगों को और से जिला कलैक्टर एवं मुख्य चिकित्सा अधिकारी से सम्पर्क कर एम्बुलेंस को वापस बुलवाया और युवती के शव को भिजवाने की व्यवस्था करवाई।

जानकारी के अनुसार मण्डरायल निवासी सपना (20) पुत्री पप्पू कोली की गत दिवस अचानक तबीयत बिगड़ गई। जिसके बाद उसकी वृद्ध मां ने मण्डरायल के राजकीय अस्पताल में भर्ती कराया जहां से उसे करौली रैफर कर दिया। बताया जा रहा है कि करौली में भी उपचार के दौरान सपना की तबीयत में कोई सुधार नहीं हुआ बल्कि हालत और बिगड़ती गई। चिकित्सकों ने उसे जयपुर के सवाईमानसिंह अस्पताल के लिए रैफर कर दिया।



अस्पताल परिसर में अपनी बेटी के शव पर छाती पीट-पीटकर बिलखती मां।

करौली के अस्पताल प्रशासन ने 108 एम्बुलेंस से जयपुर भिजवाने की भी व्यवस्था करवाई।

जानकारी के अनुसार युवती के पिता की मानसिक हालत ठीक नहीं है वहीं वह अपने भाई बहिन में सबसे बड़ी है। उसका छोटा भाई विकलांग है, इसलिए युवती का उपचार कराने आई उसकी बूढ़ी मां अपनी बेटी को अकेले ही उपचार के लिए 108 एम्बुलेंस से जयपुर रवाना हुई। बताया जा रहा है कि

ही छोड़कर चले गये। अपनी जवान बेटी के शव पर छाती पीट पीट कर रोती बिलखती उस मां की आर्थिक हालत बहुत ज्यादा कमजोर होने के कारण शव को किसी निजी वाहन से अपने गांव ले जाने के लिए पैसे भी नहीं थे। ऐसे में अपनी मजबूरी और बेटी की मौत पर वह बिलखती रही। इसी दौरान आस पास मौजूद लोग अस्पताल परिसर पहुंचे और उन्होंने एम्बुलेंस कर्मियों की इस संवेदनहीनता पर रोष जताते हुए

■ जयपुर ले जाते समय युवती ने रास्ते में तोड़ा दम

■ बाद में सीएमएचओ ने शव भेजने की कराई व्यवस्था

■ करौली राजकीय अस्पताल से किया था रैफर

मामले की सूचना दूरभाष से जिला कलैक्टर तक भी पहुंचाई।

इसके बाद जिले के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी से भी दूरभाष पर सम्पर्क किया। लोगों की ओर से मिली सूचना के बाद सीएमएचओ ने एम्बुलेंस कर्मियों को तत्काल प्रभाव से वापस भिजवाने की व्यवस्था करवाई। इस तरह लोगों की संवेदनशीलता और मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी के आदेश पर एम्बुलेंस लागम एक घंटे बाद अस्पताल में वापस पहुंची और युवती के शव को ले गये। इस बीच लोगों ने एम्बुलेंस कर्मियों को उसकी संवेदनहीनता और मानवता को शर्मसार करने की हरकत पर खूब खरी खोटी सुनाई।

किशनगढ़ में बिगड़ी सफाई व्यवस्था को लेकर लोगों ने जताई नाराजगी



किशनगढ़ में सफाई व्यवधान में सुधार नहीं होने के चलते जगह-जगह गंदगी के ढेर लगे हैं।

मदनगंज-किशनगढ़, (निसं)। केन्द्रीय शहरी विकास मंत्रालय द्वारा 434 शहरों का स्वच्छता के लिये कराये गये सर्वे में किशनगढ़ को सबसे रंगा शहर मानकर 419वें स्थान पर रखने से आमजन ने नाराजगी जताते हुए इसके लिये राजनेता व अधिकारियों को जिम्मेदार ठहराया है।

जानकारी के अनुसार शहरी क्षेत्र के 45 वार्डों में सफाई कराने के लिये 658 कर्मचारियों की तैनाती के बावजूद जगह जगह पड़ा कचरा व गंदगी के ढेर व्यवस्था के प्रति खुला प्रश्नचिह्न है। नगर परिषद की ओर से 45 वार्डों में से 35 वार्ड में 56 लाख रुपये प्रतिमाह के ठेके के साथ 10 वार्डों में सरकारी स्तर पर सफाई कराने के लिये स्वीकृति जारी की थी, जबकि वर्ष 2009 में सफाई के लिये ठेकेदार को 11 लाख रुपये दिये जा रहे थे और बढ़ोतरी के

■ वार्डों में 658 कर्मचारियों के बावजूद सुधार नहीं

■ स्वच्छता सर्वे में किशनगढ़ को सबसे गंदा माना

साथ 2015 में 23 लाख रुपये प्रति माह स्वीकृति जारी की गई।

वर्ष 2016 में सफाई व्यवस्था को सुधारने के लिये एक साथ ही 35 वार्डों में सफाई कराने के लिये करीब 55 लाख रुपये की स्वीकृति जारी कर 503 कर्मचारियों को वार्डों में लगा दिया। साथ ही 10 वार्डों में सरकारी स्तर पर

155 कर्मचारियों को लगाया गया, किन्तु सफाई व्यवस्था सुधारने के बजाय बिगड़ती गई।

नगर परिषद ने वर्ष 2017 में ब्लीच कंस्ट्रक्शन कम्पनी को छह जौन तथा अर्पित कंस्ट्रक्शन को एक जौन का सफाई के लिये ठेका दिया हुआ है, जिस पर हर माह करीब 55 लाख रुपये की राशि वहन किये जाने के बावजूद सफाई व्यवस्था में कहीं भी सुधार नजर नहीं आ रहा है।

प्रतिपक्ष नेता राकेश शर्मा ने वार्डों में पर्याप्त साफ सफाई नहीं होने पर व्यवस्था को जिम्मेदार ठहराते हुए कहा कि भारी भरकम राशि खर्च किये जाने पर भी देखरेख के अभाव में हालात बद से बदतर होते जा रहे हैं। सोचनीय पहलू है कि धनाढ्य नगरी में इस प्रकार के हालात व सर्व रिपोर्ट भविष्य के लिये चुनौती बनकर सामने हैं।

ज्ञानवाणी

हास्य क्रिया का शरीर पर सकारात्मक प्रभाव

हंसमुख रहने से रक्तचाप नियमित रहता है। हृदय को आवश्यकतानुसार समय-समय पर ऑक्सीजन मिलती रहती है तथा कार्बनडाई ऑक्साइड स्वतः बाहर निकलती रहती है। जिससे शारीरिक एवं मानसिक अवस्था स्वस्थ बनी रहती है। मई के प्रथम रविवार को हास्य दिवस भी मनाया जाता है। एक मिनट का हंसना प्रायः 10-15 मिनट की दौड़ के बराबर माना जाता है। यह क्रिया हर कोई कर अपनी जीवनचर्या व्यवस्थित रख सकता है।

हास्य क्रिया कई प्रकार की विभिन्न मुद्राओं में की जा सकती है जैसे-प्राणायाम, कपाल भाति, श्वास मुद्रा आदि। हास्य मुद्रा से मनुष्य सदा प्रफुल्लित रहता है, यह जीवन को प्रेरणादायक बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हंसते रहने से चेहरे पर झुर्रियां पड़ने का प्रभाव भी रुक सा जाता है।

हंसते रहने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा विभिन्न प्रकार के वायरल-बैक्टीरियल किटाणुओं से बचा जा सकता है। हास्य क्रियाएं अधिकतर सुबह-शाम, सूर्योदय पूर्व खुले बाग-बगीचों में करना अधिक लाभदायक होता है। तनाव से दूरी बनाने के लिए हंसते रहे, इससे मांसपेशियां खुली रहती है-रक्त का प्रवाह सही बना रहता है।

-रघुराज बिहारी लाल माथुर, जयपुर (राज.)

राशिफल



पंडित अनिल शर्मा

रविवार 7 मई, 2017

वैशाख मास, शुक्ल पक्ष, द्वादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2074, उत्तर फाल्गुनी नक्षत्र, हर्षण योग, बव करण, चन्द्रमा आज कन्या राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-कन्या, मंगल-वृष, बुध-मेष, गुरु-कन्या, शुक-मीन, शनि-धनु, राहु-सिंह, केतु-कुम्भ राशि में।

उत्तर फाल्गुनी नक्षत्र प्रातः 7:45 तक, हर्षण योग दिन 3:01 तक है। इसके पश्चात् हस्त नक्षत्र, वज्र योग, बालव करण आरम्भ होगा। सर्वाथ सिद्धि योग सूर्योदय से संपूर्ण दिन-रात रहेगा। त्रिपुष्कर योग प्रातः 7:45 तक है। अमृत सिद्धि योग प्रातः 7:45 से सूर्योदय तक है। अमृत परशुराम द्वादशी, राधा-रुकमणी द्विदशी है और श्री रविन्द्रनाथ टैगोर जयन्ती है। विवाह मुहूर्त चित्रा में है।

श्रेष्ठ जोषाडिया: चर 7:28 से 9:06 तक, लाभ-अमृत 9:06 से 12:23 तक, शुभ 2:02 से 3:41 तक। राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक।

कार्टूनी नज़रिया



हिंदू से साभार

मेष

अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। अनहोनी की आशंका से बचा हुआ मन का भय समाप्त होगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

सिंह

आर्थिक कारणों से परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। धन हानि हो सकती है। धार्मिक कार्य के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

धनु

घर-परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। महत्वपूर्ण कार्य से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

वृष

घर-परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है। पारिवारिक कार्यों के कारण बाहर जाना पड़ सकता है।

कन्या

मन:स्थिति ठीक रहेगी। वर्तमान में चल रहा मानसिक तनाव दूर होगा। व्यक्तिगत प्रतिष्ठा, मान-सम्मान बढ़ेगा। घर-परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

मकर

घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। मनोरंजन में समय व्यतीत होगा।

मिथुन

घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में अतिथियों का आगमन हो सकता है और उत्सव जैसा माहौल रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

तुला

धार्मिक-सामाजिक समारोह में धन खर्च हो सकता है। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में भागदौड़ रहेगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

कुंभ

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

कर्क

नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मित्रों-रिश्तेदारों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आज मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।

वृश्चिक

आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। आर्थिक कारणों से अटक हुए कार्य बनने लगेंगे। आज अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों के प्राथमिकता से करने का प्रयास करें।

मीन

घर-परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। आपसी सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।