

विचार बिन्दु

धूल स्वयं अपमान सह लेती है और बदले में फूलों का उपहार देती है। -टैगोर

मोटापा-मुक्त विश्व के आर्थिक व सामाजिक लाभ

अगर असमय आपकी हाथ की पकड़ कमजोर हो रही हो और दांत के मसूदे ढीले पड़ रहे हों तो एक बार देखिये कहीं आप मोटापे की ओर तो नहीं बढ़ रहे हैं। आज की चर्चा मोटापा-जनित समस्याओं और निदान पर है। मोटापा संभाले बिना स्वस्थ भारत या स्वस्थ विश्व की दिशा में आगे बढ़ना कठिन है। पूरी दुनिया मोटापा नियंत्रण के सबसे आसान, जरूरी और प्रमाण-आधारित उपाय को छोड़कर बाकी सब कुछ करना चाहती है। आज के इस विश्लेषण का मूल सन्देश यह है कि मोटापा गोलियाँ खाने से नहीं, बल्कि आयुर्वेदोक्त संतुलित भोजन, नियमित शारीरिक व्यायाम, और स्वस्थ जीवनशैली से नियंत्रित किया जा सकता है।

मोटापा स्वयं बीमारी है या नहीं, इस पर तो वैज्ञानिकों के बीच मतभेद है, किन्तु मोटापे के कारण बीमारियों के जोखिम में होने वाली भारी बढ़त के सन्दर्भ में कोई मतभेद नहीं है। मोटापा मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर, ऑस्टियो-आर्थराइटिस जैसे गैर-संचारी रोगों के लिये एक प्रमुख जोखिम है। बीएमआई में वृद्धि के साथ गैर-संचारी रोगों का खतरा बढ़ता जाता है। बच्चों के शुरुआती जीवन में मोटापा बीडिक दक्षता में कमी लाता है। बचपन का मोटापा आगे चलकर जोखिम बढ़ाता है। मोटे बच्चों को साँस लेने में कठिनाई, हड्डियों के टूटने का खतरा, उच्च रक्तचाप के अलावा हृदय रोग, इंसुलिन प्रतिरोध और मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभाव के प्रारंभिक लक्षण भी दिखाई पड़ सकते हैं। मोटे बच्चों में से कम से कम एक तिहाई न्यूरोडेवलपमेंटल समस्याओं की चपेट में आ जाते हैं। मोटापे के कारण बचपन में बड़-अंगी दर्द का प्रारंभ अंततः जीवन भर के लिये साथ होकर दुःख और रोगों को आश्रय देता है। अधिक मोटापा व्यक्ति को कार्यक्षमता को दुष्प्रभावित कर श्रमसाध्य कार्य के लिये अक्षम बना सकता है। मोटापे के कारण बढ़ने वाले रोगों के उपचार में होने वाला व्यय परिवार, समाज और देश के लिये एक बड़ा आर्थिक बोझ है। जैसा कि देश के प्रख्यात आयुर्वेदाचार्य डॉ. डी.सी. कटोच कहते हैं, मोटापा केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मनो-शारीरिक व्याधि है, जिसमें प्रज्ञापरधवश मनुष्य अपनी जीवनशैली ही बिगाड़ लेता है और उसे सुधारने में जूझता और असफल होता रहता है।

मोटापा एक विश्वव्यापी समस्या है। हाल ही में प्रकाशित शोध से ज्ञात होता है कि वर्ष 1975 से 2014 के बीच दुनिया में मोटे पुरुषों का प्रतिशत तीन गुना बढ़ा है। वर्ष 1975 में यह 3.2 प्रतिशत था। वर्ष 2014 में 10.8 प्रतिशत हो गया। इस दौरान मोटी महिलाओं का प्रतिशत हालांकि लगभग दोगुना ही बढ़ा, पर उनका वैश्विक प्रतिशत 6.4 से बढ़कर 14.9 हो गया। विश्व में अब 2.3 प्रतिशत पुरुष और 5 प्रतिशत महिलाएँ अति मोटापा-ग्रस्त हैं। रफ़-मोटापा या भयंकर मोटापा भी कम व्यापक नहीं है। दुनिया में आज 1.6 प्रतिशत महिलाएँ और 0.6 प्रतिशत पुरुष भयंकर मोटे हैं। विश्व में पहली बार मोटे लोगों की संख्या दुबले लोगों से ज्यादा हो गयी है। वर्ष 2014 में 18 वर्ष या उससे ऊपर के 1.9 अरब, अर्थात् 39 प्रतिशत लोगों का वजन अधिक था। इनमें से 60 करोड़ या 13 प्रतिशत से अधिक मोटापा-ग्रस्त थे। वर्ष 2025 तक वैश्विक मोटापे का प्रसार पुरुषों में 18 प्रतिशत और महिलाओं में 21 प्रतिशत हो जाने की आशंका है। पुरुषों में गंभीर मोटापा 6 प्रतिशत और महिलाओं में 9 प्रतिशत तक जा सकता है। चिंतित करने वाली बात यह है कि दुनिया भर में 2.7 अरब वयस्क वर्ष 2025 में भारी शरीर ढोने वाले होंगे। बच्चों का भी यही हाल है। वर्ष 2013 में 5 वर्ष से कम आयु के 420 लाख बच्चे अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं। अगर मौजूदा रुझान जारी रहे तो दुनिया में अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त शिशुओं और बच्चों की संख्या वर्ष 2025 तक 700 लाख पहुँच सकती है। अमेरिका और चीन के बाद भारत में मोटे और वजनहीन लोगों की तीसरी सबसे बड़ी संख्या है जो किशोरों का 11 प्रतिशत और सभी वयस्कों का 20 प्रतिशत है।

बाँटी मास इंडेक्स या बी.एम.आई. मोटापे का एक प्रचलित मापदंड है, जो व्यक्ति के वजन (किलोग्राम) को उसकी ऊँचाई (मीटर) के वर्ग से विभाजित कर प्राप्त किया जाता है। कुल 30 या अधिक बी.एम.आई. मोटे, और 25 से अधिक वाले वजन या ओवर-वेट कहे जाते हैं।

मोटापा सन्हाले बिना स्वस्थ भारत या स्वस्थ विश्व की दिशा में आगे बढ़ना कठिन है। मोटापा गोलियाँ खाने से नहीं, बल्कि आयुर्वेदोक्त संतुलित भोजन, नियमित शारीरिक व्यायाम, और स्वस्थ जीवनशैली से नियंत्रित किया जा सकता है।

बड़ी बातें करते हैं, परन्तु अपने आर्थिक हितों के संरक्षण व प्रतिष्ठा बनाये रखने में छल-कपट व अनुचित प्रभाव का निरंतर प्रयोग इन उद्योगों की खास बिजनेस स्ट्रेटेजी है। रहर-सही कसर पिञ्जादिवांग, बग्रादिवांग, कुर्कुरादिवांग, फिंगरचिप्पादिवांग, और मैयादिवांग जैसे खाद्य से जुड़ी कंपनियाँ निकाल देती हैं। बाजार की ऐसी गलाकाट प्रतिस्पर्धा में अपने अपार धन का सहारा लेकर लोगों के घे में कचरा उतारने के लिये जी-जान से जुटी इन कंपनियों के युग में मची मारा-मारी से मोटापा नहीं होगा तो क्या स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी?

यह सब खा-पीकर भी दुनिया में 15 वर्ष या अधिक आयु के 31 प्रतिशत लोग-28 प्रतिशत पुरुष और 34 प्रतिशत महिलाएँ-अपनी दिनचर्या में शारीरिक सक्रियता को तबज्जो नहीं देते। परिणामस्वरूप, हर साल लगभग 322 लाख लोगों की मृत्यु अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि के कारण होती है। मोटापा और वजन बढ़ने का बुनियादी कारण भोजन में कैलोरी के उपभोग और शारीरिक श्रम में खर्च होने वाली ऊर्जा के मध्य असंतुलन है। मोटे, भयंकर मोटे, मोटापा-ग्रस्त और मोटापा-ग्रस्त लोगों के कारण मोटापा-अर्थशास्त्र बड़ा दिलचस्प विषय हो गया है। एक मार्केट-रिसर्च रिपोर्ट का अनुमान है कि केवल उत्तरी अमेरिका (अमेरिका और कनाडा) में वजन घटाने और मोटापा-प्रबंध का बाजार वर्ष 2012 में 102 अरब डॉलर था। यह वर्ष 2017 में 139.5 अरब डॉलर तक पहुँच सकता है। इसमें भोजन में बदलाव, स्लिमिंग सेंटर, पोषण और साइकोलॉजिकल कंसल्टेंसी, ट्रेडमिल, स्टूथ-ट्रेनिंग, गैस्ट्रिक बाईपास, इंट्रागैस्ट्रिक बैलून सिस्टम आदि का बाजार शामिल है। अनुमान यह भी है कि मोटापा-ग्रस्त वयस्कों से सम्बंधित दवाओं का बाजार 40 प्रतिशत सालाना की दर से बढ़ रहा है। कथित लो-कैलोरी-फ़ूड का बाजार 10 अरब डॉलर के आस-पास है। आयुर्वेद के नाम पर भी धूम मची है।

महर्षि चाण्ड अने प्रथम अष्टांगहृदय में बड़ी रोचक बात लिखते हैं कि मोटे होने से दुबला रहना ही बेहतर है, क्योंकि मोटापे की कोई औषधि नहीं है। मोटापे में बड़ी हुई मेदा या फैट, वायु या अग्नि को डाइजिग या फास्टिंग से नहीं जीत सकता। विज्ञान भी इससे सहमत है। महर्षि चाण्ड हर हजार साल पहले यह समझने के उपरान्त भी विश्व की प्रतिष्ठित शोध पत्रिकाओं में छपे 8.24 लाख शोधपत्रों में कहीं न कहीं मोटापा का जिक्र हुआ है। इनमें से एक लाख शोधपत्र तो तबखतया मोटापे के पचड़े से निपटने पर केन्द्रित हैं। विश्व में मोटापा घटाने का बाजार इतना आकर्षक है कि इसके नाम पर लौद भी लोकप्रिय होकर बिकने लगी है। इसका अर्थ यह नहीं है कि मोटापे से निदान नहीं हो सकता। बात केवल इतनी है कि मात्र गोलियाँ या चट्टियाँ खाने से स्थूलता कम नहीं होती।

सुश्रुत संहिता में आचार्य सुश्रुत ने चिकित्सा का सिद्धांत दिया है कि सबसे पहले रोग के कारणों को समाप्त करना महत्वपूर्ण है। आयुर्वेद की प्राचीन सलाह और विश्व स्वास्थ्य संगठन की प्रमाण-आधारित वैज्ञानिक सलाह दोनों से यही स्पष्ट होता है कि मोटापे से मुक्ति के लिये उन कारणों को दूर करना होगा जिनके कारण मोटापा होता है। इसमें व्यक्तिगत स्तर पर वसा और शर्करा के मात्रात्मक से कुल ऊर्जा-प्राप्ति में कमी लाना; भोजन में साबुत फल, स्टार्च-रहित सब्जियाँ, मुट्ठी भर सूखे मेवे, फलियाँ, दही और साबुत या न्यूनतम-प्रसंस्कृत अनाज बढ़ाना; लाल मांस, सोडियम-संरक्षित मांस, परिष्कृत अनाज, स्टार्च, शक्कर, नमक, और ट्रांस-वसा युक्त खाद्य में कमी करना; आधुनिक पद्धति से सुखाये गये या प्रसंस्कृत फल या फलों का जूस नहीं लेना; नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों, व्यायाम, योग, ध्यान आदि में शामिल होना, जिससे बच्चों के लिये 60 मिनट प्रतिदिन और वयस्कों के लिए सप्ताह में 150 मिनट होना चाहिये।

सामाजिक स्तर पर भी यह महत्वपूर्ण है कि मोटापा-नियंत्रण हेतु राजनीतिक प्रतिबद्धता हो। विशेषकर, कमजोर आर्थिक पृष्ठभूमि वाले लोगों हेतु नियमित शारीरिक गतिविधि और स्वस्थ आहार के सस्ते विकल्प सुलभ होना उद्देश्यपूर्ण है, जब तक शरीर में अच्छे प्रोटीन-स्रोत या पार्क विकसित नहीं होंगे तब तक लोग व्यायाम के लिये शायद ही घर से निकलें। खान-पान से जुड़े उन लापरवाह उद्योगों की भी बड़ी जिम्मेदारी है जो अभी मोटापा-आधारित व्यापार के अगुआ बने मलाई मार रहे हैं, या जो बाजार में अंट-शंट परोसकर दानाद अकूत पैसा कूटने में लगे हैं। बाजार में उतारे जाने वाले प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में वसा, चीनी और नमक को कम करते हुये उपभोक्ताओं को उचित दरों पर केवल स्वस्थ और पौष्टिक विकल्प ही उपलब्ध कराया जाने चाहिये। बाजार में गलाकाट-प्रतिस्पर्धा और गैर-जिम्मेदार मार्केटिंग का परिणाम यह है कि अभी ऐसे पौष्टिक विकल्प वास्तविकता में कम, विज्ञानों में ज्यादा हैं। विश्व का औसत मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। शारीरिक निष्क्रियता और उच्च कैलोरी वाला भोजन मोटापे के जनक हैं। मोटापा-जनित स्वास्थ्य समस्याएँ, और उनसे अर्थव्यवस्था और समाज को होने वाली भारी हानि रोकना है तो आयुर्वेदोक्त आहार-विहार, स्वस्थवृत्त और सद्गुण ही सर्वोत्तम उपाय हैं। विकल्प दो ही हैं। या तो अपने आयुर्वेदाचार्य से मिलकर स्वस्थ बने रहने की सलाह लीजिये या बड़ी तौंद और कमजोर हाड़ा-पसुरी लेकर फिरते रहिये।

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

कटीले फूल

● सीएम दौरे में खामियों के बाद करौली कलेक्टर हटाए।

हर सरकारी कर्मचारी ट्रांसफर का पत्र अपनी जेब में साथ लेकर चलता है। केवल सुविधाओं में दस-बीस का अंतर आता है।

● जयपुर: अस्पताल की पार्किंग में बाइक खड़ी की, गार्ड ने टोका तो गोली मारी।

चार दीवारी के बाहर जयपुर की शांति पर ग्रहण लग गया है।

चलते-चलते
हाय यह मोटापा!

जाने कैसी समस्या है यह, जो किसी तरह मिटती नहीं कर ले लाख कोशिश मगर, चर्बी है की घटती ही नहीं लजीज पकवानों के जो हम आंशिक, क्या करें दिल है कि मानता नहीं, उस पर चटोरी जुबां का अंकुश, हम इससे छूट सकते नहीं।

हरणी की सैकड़ों बीघा पहाड़ी में लगी आग, दमकलों की सांस फूली

भीलवाड़ा, (निसं)। शहर के निकटवर्ती हरणी गांव के पास पहाड़ियों में अज्ञात कारणों से आग लग गई। समय रहते सूचना मिलने के बाद भी मौके पर देरी से पहुंची परिषद की खस्ताहाल दो दमकलें आग को काबू नहीं कर पाईं, जिसके कारण देखते ही देखते आग ने सैकड़ों बीघा की पहाड़ी को अपने चपेट में ले लिया।

जानकारी के अनुसार हरणी की पहाड़ियों पर अज्ञात कारणों के चलते स्मृति वन के निकट आग लग गई। स्थानीय लोगों ने नगर परिषद के दमकल विभाग को फोन पर समय रहते आग की सूचना दी, लेकिन सूचना के करीब आधे घण्टे बाद मौके पर पहुंची एक दमकल ने आग पर काबू पाने का प्रयास किया, लेकिन जब आग बेकाबू होने लगी तो मौके पर एक और दमकल व टैंकर को बुलाया गया।

मौके पर पहुंची परिषद की दोनों खस्ताहाल दमकलों से पानी रिसता रहा और आग को काबू करने के लिए कर्मचारियों को पेड़ की पतियों का सहारा लेना पड़ा। दमकलकर्मी आग पर काबू पाते उससे पूर्व ही तेज हवाओं के कारण आग पूरी पहाड़ी पर फैल गई और



भीलवाड़ा के निकट हरणी गांव की पहाड़ियों में आग लग गई जिसे नगर निगम की दमकलों व ट्यूबवैल के माध्यम से बुझाने के प्रयास किये गये।

आग के कारण पहाड़ी से उठते धुएँ ने हरणीवासियों को परेशानी में डाल दिया। धुएँ के गुबार ने पूरे क्षेत्र को अपनी चपेट में ले लिया, जिसके कारण लोग दहशत में आ गये। मौके पर पहुंची

कोतवाली थाना पुलिस ने और दमकलें मौके पर बुलाकर आग पर काबू पाने का प्रयास किया है, लेकिन देर शाम तक आग पर काबू नहीं पाया जा सका। आग के कारण हरणी महादेव मन्दिर के पास

बने वन विभाग के अस्थाई वन विक्रय केन्द्र में रखी हजारों रुपये की लकड़ियाँ जलकर राख हो गई।

दमकलों के अभाव में ग्रामीणों ने ही ट्यूबवैल व अन्य संसाधनों के

बदबूदार पेयजल की सप्लाई से दो दर्जन लोग बीमार

बीदासर, (निसं)। कस्बे के वार्ड नम्बर आठ स्थित सिद्धी विनायक मन्दिर के पास के मोहल्ले में दो दिनों से बदबूदार पानी की सप्लाई होने से मोहल्लेवासी उल्टी-दस्त के शिकार हो रहे हैं।

शुक्रवार की सुबह से उल्टी-दस्त के लोग शिकार होने लगे। वो क्रम शनिवार को भी जारी रहा। मोहल्ले में दो दिनों में दो दर्जन से ज्यादा लोग उल्टी-दस्त के शिकार होने से कई तो घरों में ही चिकित्सक बुलाकर तथा कई अस्पताल में पहुँचकर अपना इलाज करा रहे हैं।

शुक्रवार को सरकारी अस्पताल में 5 तथा शनिवार को 8 लोग मोहल्ले के अस्पताल में भर्ती हुए। मोहल्ले के विजय शर्मा, जयप्रकाश शर्मा, सीताराम प्रजापत व अनेक मोहल्लेवासियों ने बताया कि जलदाय विभाग के पानी की सप्लाई में दो दिनों से बदबूदार पानी आने से मोहल्लेवासी उल्टी-दस्त के शिकार हो रहे हैं। 15 दिन पहले भी नलों में बदबूदार पानी आया था, जिसकी सूचना जलदाय विभाग के अधिकारियों को दी लेकिन मोहल्ले में विभाग का कोई अधिकारी नहीं पहुँचा। उपखंड अधिकारी संजू पारीक ने

■ एसडीएम ने अभियन्ता को सैंपल लेकर जांच कराने को कहा

■ सिद्धी विनायक मंदिर के पीछे सप्लाई हो रहा गंदा पानी

मोहल्लेवासियों की शिकायत पर जलदाय विभाग के सहायक अभियन्ता को घरों से पानी का सैंपल लेकर जांच के निर्देश दिए हैं। वहीं नगरपालिका ने भी उल्टी-दस्त की सूचना मिलने पर मोहल्ले की नालियों की सफाई कराके जला हुआ तेल व डीडीटी पाउडर डलवाया है। समाचार लिखे जाने तक उल्टी-दस्त का प्रकोप कम नहीं हुआ है तथा मोहल्ले के लोग अभी भी उल्टी-दस्त के शिकार हो रहे हैं। मोहल्ले के गिरधारीलाल, जयप्रकाश, सुशील, रेखा, अन्नपूर्णा, भरत, विजय कुमार, इन्द्रजीत टेलर, सुनीता, मुमिका, विमल दर्जी, गुलाब यादव सहित दो दर्जन लोग दो उल्टी-दस्त के शिकार हुए हैं।

केलवा में पैंथर ने दो बकरियों व बछड़े को बनाया शिकार

केलवा, (निसं)। केलवा क्षेत्र के उमठी गांव में शुक्रवार रात को मकान के बाहर बंधी बकरियों व बाड़े में बंधी गायों में से पैंथर ने दो बकरियों व एक गाय के बछड़े को मार दिया। ग्रामीणों ने बताया कि रात के करीब दो बजे गिरवत रेबारी के मकान के बाहर पांच बकरियाँ बंधी थी तथा उसके पास ही लक्ष्मण के बाड़े में गाय व बछड़ा बंधा हुआ था। पैंथर के हमले से मवेशियों के शोर से जाग होने पर लोगों ने देखा कि बाड़े की 10 फीट ऊँची दीवार फाँद कर पैंथर जंगल की ओर भाग गया।

ग्रामीणों का कहना है कि पिछले एक सप्ताह से घनी बस्ती क्षेत्र से अंधेरा होते ही पैंथर आ जाता है व खदानों पर जाने वाले रास्ते में राहगीरों की मोटरसाइकिल के पीछे दौड़ता है। जिसको लेकर ग्रामीणों में भय व्याप्त है। उमठी गांव के ग्रामीणों ने वन विभाग से शीघ्र ही पैंथर को पकड़ने के लिए पिंजरा लगवाने की मांग की है। इस मामले में कपिल चन्द्रा, मुख्य वनपालक, राजसमंद का क्षेत्र है कि पैंथर की सूचना मिली थी, शीघ्र ही क्षेत्र में पिंजरा लगा दिया जायेगा।



केलवा के उमठी गांव में जाग होने पर बकरी के शिकार के बाद पैंथर जंगल की ओर भाग गया।

ज़नवाणी

विश्व तम्बाकू दिवस पर विशे्ष

तम्बाकू अत्यन्त हानिकारक पदार्थ, जो मानव शरीर को खोखला कर देती है

तम्बाकू अत्यन्त हानिकारक मादकता भरी वस्तु है। यह क्रूरता, हिंसा, विनाश को जन्म देती है। इसका सेवन करने वाला धीरे-धीरे क्षीण होता जाकर अंत में मृत्यु के मुख में पहुँच जाता है। इसकी आदत पढ़ने के बाद इसे छोड़ना प्रायः मुश्किल सा होता है।

यह एक मीठा जहर है जो कि मित्र बनकर अंदर घुसती है और शत्रु बनकर मार डालती है। आजकल इसका उपयोग बड़ी तेज गति से होने लगा है। जो कि पूरे देश के लिए चिंता का विषय है। जिस जमीन पर तम्बाकू उगाई जाती है, उस पर दोबारा कोई भी चीज उगाई नहीं जा सकती। क्योंकि तम्बाकू से सारी उपजाऊ शक्ति नष्ट प्रायः हो जाती है। इससे 200 प्रकार की रासायनिक धुआँ निकलती है, जो मानव शरीर को खोखला कर देती है। इससे बचने के लिए नशे के आदी व्यक्ति को विश्वास में लेकर उचित समय पर उसे बार-बार समझाना चाहिए तथा अनुभवों एवं योग्य चिकित्सक की सहायता/सम्पर्क से उचित दवाई का निर्देश से माध्यमिह करना चाहिए।

-रघुराज बिहारी लाल माथुर, जयपुर (राज.)

राशिफल



पंडित अनिल शर्मा

रविवार 21 मई, 2017

ज्येष्ठ मास, कृष्ण पक्ष, दशमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2074, पूर्वा भाद्रपद नक्षत्र, विष्कुम्भ योग, विधि करण, चन्द्रमा आज मीन राशि में प्रवेश करेगा।

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

पूर्वा भाद्रपद नक्षत्र दिन 11:11 तक, विष्कुम्भ योग सायं 7:17 तक है। इसके पश्चात उत्तरा भाद्रपद नक्षत्र, प्रीति योग, बव करण आरम्भ होगा।

आज सर्वार्थ सिद्धि योग प्रातः 11:11 से सूर्योदय तक है। भद्रा आज सायं 4:42 तक रहेगी। आज पंचक है। विवाह मुहूर्त उत्तराषाढा नक्षत्र में है। आज राजीव गांधी पुण्य दिवस है। श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:21 से 9:02 तक, लाभ-अमृत 9:02 से 12:23 तक, शुभ 7:04 से 3:45 तक। राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक।

कार्टूनी नज़रिया



हिंदू से साभार



मेष

अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। घर-गृहस्थी के कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। अनावश्यक धन खर्च होगा। मन में असंतोष बना रहेगा।



वृष

आर्थिक मामलों में परिचितों से सहयोग मिल सकता है। सम्भावित स्रोत से धन प्राप्त हो सकता है। घर-परिवार के कार्यों के कारण बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।



मिथुन

अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। घर-परिवार में शुभ-मौंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।



कर्क

धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। धार्मिक कार्यों में भाग लेने का अवसर मिलेगा। घर-परिवार में शुभ संदेश प्राप्त हो सकते हैं।



सिंह

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।



कन्या

घर-परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आपसी सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।



तुला

स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। वर्तमान में चल रही परेशानियाँ दूर होने लगेंगी। घर-परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।



वृश्चिक

परिजनों के व्यवहार के कारण दुःख हो सकता है। आपसी ईर्ष्या-वैमनस्यता के कारण परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।



धनु

घर-परिवार में सुख-सुविधाएँ बढ़ेंगी। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो सकती है।



मकर

नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। धार्मिक कार्य के लिए यात्रा संभव है।



कुंभ

घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं।



मीन

घर-परिवार में शुभ-मौंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आपसी सहयोग से महत्वपूर्ण कार्यों में सफलता मिल सकती है।