

विचार बिन्दु

चरित्र मनुष्य के अन्दर रहता है, यश उसके बाहर। -अज्ञात

आयुर्वेद द्वारा मधुमेह से बचाव के सात उपाय

जि स देश में आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का उद्भव हुआ और जहाँ इसका 5000 साल का गौरवशाली इतिहास है, उसे आज मधुमेह की वैश्विक राजधानी कहा जाने लगा है। आज की चर्चा का विषय आयुर्वेद के माध्यम से मधुमेह की रोकथाम और नियंत्रण पर केन्द्रित है। मधुमेह पर गहन विश्लेषण की आवश्यकता क्यों पड़ी? असल में चीन के बाद भारत में सर्वाधिक मधुमेह रोगी हैं। विश्व में मधुमेह के कुल 4.2 करोड़ रोगियों में से 7 करोड़ से अधिक हमारे देश में होने के कारण भारत को मधुमेह की वैश्विक राजधानी कहा जाने लगा है। इसके साथ ही लगभग 77 लाख लोग मधुमेह से पीड़ित होने की कगार पर हैं, जिन्हें मधुमेह में गिरने से बचाकर कई परिवारों का कल्याण किया जा सकता है। यदि वास्तव में देश के उन नागरिकों को मधुमेह से बचाना है जो आज पीड़ित नहीं हैं, तो सात तथ्यों पर विचार किया जाना और उनसे सीख लेकर जीवन में बदलाव लाना आवश्यक है।

1. मधुमेह रोग के कारण तो पूर्णरूपेण ज्ञात नहीं हैं, फिर भी आम राय यह है कि मधुमेह का एक मुख्य कारण आज की वह जीवनशैली है। परिवार में मधुमेह का इतिहास, मोटापा, बढ़ती उम्र तथा कुछ रोगों के लिये ली जाने वाली औषधियाँ भी मधुमेह का कारण बनती हैं। निरन्तर मानसिक दबाव में रहने के कारण भी मधुमेह रोग से ग्रसित होने की आशंका बढ़ जाती है। महिलाओं में गर्भावस्था के समय मोटापा एवं मानसिक तनाव बाद में मधुमेह का कारण बन सकता है। हालाँकि हमारा विषय यहाँ मधुमेह से बचाव पर केन्द्रित है, तथापि इतना लिखना आवश्यक है कि बायो-मेडिकल साइंस में मधुमेह के पूर्ण उपचार पर शोध अभी जारी है, अभी तो इसे केवल प्रबंधित करना ही संभव हो पाया है। आयुर्वेद चिकित्सा वस्तुतः आहार, जीवन-शैली, रसायन, औषधियों एवं पंचकर्म की सर्वथा वैयक्तिक, अर्थात् व्यक्ति-व्यक्ति के लिये पृथक् व्यवस्था के द्वारा किया जाता है।

2. मधुमेह एक ऐसा रोग है जिससे बचने के लिये, चिकित्सा की जरूरत पड़े बिना ही, चिकित्सा के प्रथम सिद्धांत, निदान-परिवर्जन अर्थात् रोग उत्पन्न करने वाले कारणों से बचाव, की शरण में जाना पड़ता है रोग का कारण समाप्त करना ही चिकित्सा है। ऐसे तमाम कार्य जिनसे स्वस्थ व्यक्ति को मधुमेह हो सकता है, बचा जाये। इन कारणों की लंबी-चौड़ी व्याख्या हो सकती है संतुलित आहार, सुदृढ़ आचार, सम्यक दिनचर्या और आत्म-नियंत्रित मनःस्थिति के दायें-बायें होते ही सारा निदान-परिवर्जन धरा रह जाता है। जैसा कि देश के प्रख्यात आयुर्वेदाचार्य डॉ. डी.सी. कटोच का मानना है कि स्वस्थ रहने के लिये आहार (संतुलित भोजन), आचार (सम्यक व्यवहार), विहार (शारीरिक श्रम, व्यायाम व मानसिक शांति) और विचार (सोच-समझ, चिंतन) पर ध्यान देना आवश्यक है। अतिवादिता, तनाव या स्वच्छतापूर्ण जीवनशैली से बचना, प्रकृति अनुसार जीवनयापन, और रसायनों का प्रयोग ही सर्वोत्तम बचाव है। प्रजापराध से बचना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। तात्पर्य यह कि बुद्धि, धैर्य और स्मरण शक्ति के गड़बड़ाने के कारण मनुष्य जब अनुचित काम करता है तब सभी शारीरिक और मानसिक दोष प्रकटित हो जाते हैं। हालाँकि प्रजापराध रोग-जनन का एकल कारक नहीं, बल्कि असात्म्येन्द्रियार्थ संयोग तथा काल-परिणाम भी रोग-कारक हैं। तथापि, प्रजापराध को सर्वदोषकोपक कहा गया है, क्योंकि रोगजनन के अन्य दो कारक मूलतः प्रजापराध पर निर्भर करते हैं। उपरोक्त सिद्धांत को वैज्ञानिक शोध-अध्ययनों के प्रकाश में देखें तो अवसाद तो मधुमेह का जोखिम बढ़ाता ही है, सामान्य मानसिक तनाव और चिंता, अनिद्रा, क्रोध, दुःख, ईर्ष्या-जंम्य मानसिक जलन आदि एक ओर डायाबिटीज-2 के रोगजनन का भारी जोखिम बढ़ा देते हैं। वहीं दूसरी ओर मधुमेह-पीड़ित व्यक्ति में ये समस्याएँ और भड़क जाने से मधुमेह-जनित कई विषमताएँ खड़ी हो जाती हैं। अतः मधुमेह रोकने के लिये प्रजापराध से दूर रहना आवश्यक है।

3. अपने आप को बीमार होने से बचाने हेतु आचार्य चरक का सुझाव भी मानना जरूरी है। हितकर भोजन व जीवन-शैली, समीक्षात्मक दृष्टिकोण, लालच, ईर्ष्या, द्वेष आदि से मुक्त, उदार, समत्व-युक्त, सत्यनिष्ठ, क्षमावान, और महान लोगों के प्रति सेवाभावी व्यक्ति को रोग नहीं होता। इसी प्रकार सुख मति, मृदुभाषी, सुखानुबंधित, सच्चाई-युक्त, अनुशासित, निष्कपटी बुद्धि वाले, ज्ञान, तप एवं योग में तत्पर व्यक्ति भी रोगों में नहीं पड़ता।

4. आयुर्वेदाचार्यों की सलाह से संतुलित आहार, विहार या जीवन-शैली (दिनचर्या, रातिचर्या, ऋतुचर्या), रसायनों व पंचकर्म का समुचित प्रयोग किया जाना उपयोगी रहता है। इसके साथ ही उच्च रक्तचाप व मोटापा नियंत्रित रखना भी आवश्यक है। गुड-कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाना उपयोगी है। प्रिवेंटिव उपाय के रूप में उच्चकोटि के इन्सुलिन बढ़ाने वाले, एंटीऑक्सिडेंट व एंटीइन्फ्लेमेटोरी आयुर्वेदिक रसायन डायाबिटीज-2 से बचा सकते हैं। उदाहरण के लिये त्रिफला की बात करें। ऐसे लोगों का प्रतिशत सांख्यिकीय रूप से नगण्य ही है जो स्वस्थ होने के बावजूद अपने आयुर्वेदाचार्यों की सलाह से कुछ वर्षों से त्रिफला का सेवन करते रहे हों, और फिर भी गैर संचारी रोग (हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, मानसिक रोग आदि) से पीड़ित हो गये हों। त्रिफला के संहिता-वर्णित व शोध-समर्थित गुणों का तुलनात्मक अध्ययन बताता है कि त्रिफला लगभग सभी प्रकार के रोगों से बचाव कर सकता है, बशर्ते खान-पान एवं जीवन-शैली संयमित व संतुलित हो, और त्रिफला की गुणवत्ता उच्चकोटि की हो।

5. शरीर की स्थिति को देखते हुये समुचित मात्रा में संतुलित ही आहार लेना चाहिये। पूर्व में खाना 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, लवण, कटु, तिक्त, व कषाय सभी रस वाले खाद्य पदार्थ होना आवश्यक है। विविध रंगों के मौसमी फल, अनार, ब्राह्मी, आंवला, सूखे मेवे, मौसमी सब्जियाँ, गाय का दूध व घी, सैन्धव नमक, लाल चावल आदि नियमित भोजन में लिये जा सकते हैं। मधुमेह की रोकथाम के लिये आयुर्वेद में सुझाये गये कुछ औषधीय पौधे आधुनिक शोध में भी उतने ही प्रभावी पाये गये हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण आमला, बेल, दालचीनी, गुडूची, हल्दी, जामुन, कैथ, करैला, सहिजन, मैथी, धनिया, त्रिफला, अश्वगन्धा, कालमेघ, तुलसी, सौंठ, अदरक, कालीमिर्च, जीरा, लहसुन आदि प्रमुख हैं।

6. मधुमेह से बचे रहने के लिये समय पर सोना और जागना भी आवश्यक है। मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रखने के लिये कम से कम 7 से 8 घंटे व्यवधान-रहित नींद लेना आवश्यक है। परन्तु, लम्बे समय तक सोते रहना ठीक नहीं है।

7. नियमित व्यायाम, पैदल चलना, सूर्य नमस्कार या मिलते-जुलते व्यायाम, प्राणायाम एवं ध्यान मधुमेह रोकने में बहुत उपयोगी पाये गये हैं। बैठे-बैठे काम करने के बजाय हर घंटे के अंतराल में चलते-फिरते रहना और हाथ-पांव हिलाते हुये एम्बुलेटोरी मूवमेंट्स बढ़ाना दिनचर्या के अंग बनाकर डायाबिटीज सहित अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है। वैज्ञानिक अध्ययनों के निष्कर्ष बताते हैं कि बच्चों के लिये 60 मिनट प्रतिदिन और वयस्कों के लिये सप्ताह में 150 मिनट व्यायाम 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। असल में व्यायाम हृदय रोग, डायाबिटीज, कैंसर, मनोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की प्रमाण-आधारित औषधि है। यदि काम की चिंता किये बिना खूब जम के खाना-पिया जाये, और रातदिन सोया जाये तो जो होना है वह आचार्य चरक ने 3000 साल पहले ही बता दिया है कि आदमी सुख की तरफ मोटा हो जाता है। ध्यान दीजिये, यहाँ अनुवैशिक कारणों से होने वाले स्थूल्य की चर्चा नहीं हो रही है। उपयुक्त यही है कि न ज्यादा मोटापा आने दीजिये और न ज्यादा कृशकाय या अत्यंत दुबले रहिये क्योंकि ऐसे लोग सदैव रोगी ही रहते हैं।

अंततः मधुमेह से बचने के लिये ग्यारह सूत्र सदैव याद रखना उपयोगी होगा (य.आ.सू. 1.1-11): योगः औषधम्। भोजनं औषधम्। आहारः औषधम्। भ्रमणं औषधम्। धावनं औषधम्। चङ्करमणौषधम्। व्यायामः औषधम्। सद्गुणं औषधम्। स्वस्थवृत्तं औषधम्। जीवनशैली औषधम्। रसायनं औषधम्। तात्पर्य यह है कि योग, आसन, प्राणायाम और ध्यान, भोजन-आहार, घूमना, भ्रमण, दौड़ना, चलना-फिरना, व्यायाम, सद्गुण, स्वस्थवृत्त, जीवनशैली, और रसायन सभी औषधियाँ हैं, जो मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा एवं सुधार करते हैं। मधुमेह से बचाव के उपायों पर आयुर्वेद की संहिताओं और वैज्ञानिक शोध एकमत हैं। संतुलित आहार-विहार, व्यायाम, रसायन, योग, प्राणायाम, ध्यान आदि को अपने जीवन में नियमित रूप से अपना कर डायाबिटीज-2 के गम्भीर संकट से बचा जा सकता है।

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

कटीले फूल

- राजनाथ 9 को मोदी सरकार की उपलब्धियां बताते जयपुर आएंगे।
- लिट्ट बनावर तैयार रखो, कोई छूट जावे तो दिल्ली जाने के बाद फोन पर बता देना।
- आवासीय योजना की लॉटर आज।
- पहले निकाली योजनाओं की तो सुन्नत लो फिर कदम तेजी से बढ़ाओ।
- बयाना : गरीब किसान के खाते से 1.61

करोड़ का लेनदेन। नोटबंदी के समय गढ़े मुद्दे अब धीरे-धीरे उखड़ रहे हैं। उस समय किया बचाव अब भारी पड़ रहा है।

- पंचायत भर्ती प्रक्रिया को निरस्त करने की मांग।
- दूध का जला छाछ को भी फूंक-फूंक कर पीता है अगर यहां भी अनियमितता हुई तो योग्य फिर पैंदे में बैठ जायेंगे।

चार माह से बिजौलिया बस स्टैंड पर नहीं आ रही रोडवेज बसें

बिजौलिया,(निसं) बिजौलिया के एक मात्र बस स्टैंड पर पिछले 4 माह से रोड निर्माण के नाम पर रोडवेज बसें नहीं आ रही हैं जिससे जनता परेशान है। रोडवेज बसें नहीं आने का आलम यह है कि क्षेत्र के अधिकारी भी रोडवेज चालक परिचालकों के आगे बेबस नजर आ रहे हैं। बिजौलिया ग्राम पंचायत द्वारा 1990 में निर्मित उपखंड का एक मात्र रोडवेज बस स्टैंड अपना अस्तित्व खोने के कगार पर है।

कस्बे की समस्या से जनता ने कई बार उपखंड अधिकारी, भीलवाड़ा कलेक्टर एवं सीएलजी बैठक में अवगत कराया लेकिन प्रशासनिक अधिकारी भी जन समस्या से बेपरवाह नजर आ रहे हैं। रोड निर्माण पूरा हो जाने के बाद भी कस्बे में पिछले एक माह से रोडवेज बसों का बस स्टैंड पर आना बंद पड़ा है, जिसका खामियाजा कस्बे के बुजुर्गों, बच्चों एवं महिलाओं को गुलताना पड़ रहा है।

कस्बावासियों को रोडवेज बस में सफर करने के लिये कस्बे से 3 किलोमीटर दूर केसरगंज बाईपास एवं मालीपुरा जाकर बसों का इंतजार करना पड़ रहा है। हालात इतने बदतर हैं कि जहाँ चालक-परिचालक बसों का ठहराव कर रहे हैं वहां ना यात्रियों के



बिजौलिया से तीन किलोमीटर दूर मालीपुरा स्थान जहां बसों का चालक-परिचालक मन मर्जी से ठहराव कर रहे हैं।

लिये पानी की व्यवस्था है ना शौचालय की। बसों को बस स्टैंड पर लाने के सभी प्रशासनिक एवं राजनैतिक प्रयास विफल होते जा रहे हैं। कुछ दिनों पूर्व कस्बे में बसों के बस स्टैंड पर ठहराव को लेकर कांग्रेस के प्रदेश यूथ सचिव

अंकित तिवारी ने प्रशासन को 7 दिन में बसें स्टैंड पर लाने का अल्टीमेटम भी दिया लेकिन उस पर कोई असर नहीं हुआ।

इसी प्रकार पूर्व में तत्कालीन उपखंड अधिकारी आलोक जैन ने बसों

को बस स्टैंड पर लाने के लिये भीलवाड़ा आगार प्रबंधक से वार्तालाप भी किया लेकिन चालक परिचालकों की मनमानी के चलते बस स्टैंड पर बसें नहीं आ रही हैं। बसों के ठहराव के लिये थाना



- कस्बे से 3 किमी दूर जाकर बसों का इंतजार करना पड़ रहा है
- बसों के ठहराव वाले स्थान पर न पानी है न शौचालय
- बसें नहीं आने पर बुकिंग क्लर्क को भी भीलवाड़ा लगा दिया

प्रभारी पांचूराम चौधरी ने भी बसों को मालीपुरा से बस स्टैंड पर भेजने के प्रयास किये लेकिन चालक परिचालक किसी कि सुनने को तैयार ही नहीं हैं। बसों के नहीं आने से बस स्टैंड से भीलवाड़ा आगार प्रबंधक ने बिजौलिया बुकिंग क्लर्क को भी भीलवाड़ा लगा दिया है। बसों के कस्बे में नहीं आने से आमजन को प्रतिदिन यात्रा के लिये ऑटो, टेम्पो तथा रिक्शे के अभाव में पैदल ही 3 किलोमीटर तक का सफर करने पर मजबूर होना पड़ रहा है।

चित्तौड़गढ़ के होटलों से सात बाल श्रमिक मुक्त कराये

चित्तौड़गढ़, (निसं) बालश्रम के खिलाफ कार्यवाही कर पुलिस ने सात नाबालिग बच्चों को होटलों और बावनों से मुक्त करा बाल कल्याण समिति के सुपुर्द किया है।

बाल कल्याण की अध्यक्ष सुशीला लड्डा ने बताया कि गंगार थाना पुलिस को क्षेत्र में हाईवे पर स्थित होटलों पर बालश्रम कराए जाने की जानकारी मिलने पर कार्रवाई करते हुए भाग्योदय होटल से दिनेश सिंह (17) पुत्र भेरूसिंह रावत निवासी चेतपुरा थाना बदनौर भीलवाड़ा, होटल हयात से मेवात हरियाणा क्षेत्र के निवासी तोहिद (15) पुत्र अली शेर, मुजाईश (14) पुत्र नसरुद्दीन, न्यू मेवात होटल से मुकिम खान (15) पुत्र कासम खान को मुक्त कराया। इसी तरह भादसोड़ा थाना पुलिस से भगवती रेस्टोरेंट पर बालश्रम करते लालराम मीणा (12) पुत्र मोतीलाल मीणा निवासी लसाड़िया उदयपुर और लोकेश मीणा (13) पुत्र देवीलाल मीणा को बालश्रम से मुक्त कराया। इसी प्रकार कोवालली थाना पुलिस चित्तौड़गढ़ नै कच्ची बस्ती भीड़ खेड़ा निवासी राहुल उर्फ मुकेश (11) पुत्र कनक यादव



चित्तौड़गढ़ में बालश्रमियों को मुक्त कराने के बाद बाल कल्याण समिति ने अपने कब्जे में लिया।

को गम्भीरी नदी तट पर परांटे के थेले पर बालश्रम से मुक्त कराया।

लड्डा ने बताया कि इन बच्चों में कुछ तो अनपढ़ हैं तथा कुछ पांचवीं या सातवीं तक पढ़े हैं। वहीं कुछ बच्चों ने 10 वीं तक पढ़ाई की है। बालश्रम से मुक्त कराए बच्चों ने बताया कि जाएँ अन्यथा उन्हें समिति के संरक्षण

में रखा जाएगा। उदयपुर से 11 बाल श्रमियों को मुक्त कराया : उदयपुर में मानव तस्करी विरोधी यूनिट ने शनिवार को शनि महाराज का कर्मडल लेकर भिक्षावृत्ति करने निकले ग्यारह बाल श्रमियों को कस्बे में लेकर सप्तमेघ गृह भिजवाया। मानव तस्करी विरोधी

जाना है और वेतन के नाम पर दो से तीन हजार रुपए दिए जाते हैं। बाल कल्याण समिति द्वारा सभी बच्चों के अभिभावकों को सूचित कर दिया गया है। वहीं जो अभिभावक अपने बच्चों के उचित पालन पोषण की जिम्मेदारी लेंगे उन्हें अपने बच्चों को सौंप दिया जाएगा अन्यथा उन्हें समिति के संरक्षण

ज़नवाणी

बैंकों द्वारा जनता के साथ विश्वासघात

आपके प्रतिष्ठित, निर्भीक, जनता की आवाज उठाने वाले, शुद्ध हिन्दी भाषा का प्रयोग करने वाले एवं स्पष्ट राजनीति के समाआलोचक एवं राजस्थान के सबसे पुराने अखबार 'राष्ट्रदूत' में दिनांक 25.4.2017 को सम्पादकीय लेख भागावत का 'बैंकों द्वारा जनता के साथ विश्वासघात' शीर्षक को जितनी प्रशंसा की जाए, कम है।

इस कड़ी में यह भी जोड़ा जाना अत्यावश्यक है कि बैंकों ने इस जनता की लूट के पैसे से आधुनिकीकरण के नाम पर अपने एशोआराम हेतु अनावश्यक खर्च किया जा रहा है। प्रत्येक सरकारी बैंकों में 10-20 ऐसी लगाना आम बात है। बैंकों के खुद के खर्चों में कटौती तुरन्त होनी चाहिये। अपने शानो-शौकत में बैंक किसी तरह की कमी नहीं रखते, फिर भी आए दिन इनकी हड़तालें होती रहती हैं।

जनता की एफ.डी. पर ब्याज कटौती करके उक्त बैंकों का खर्चा बढ़ाया जा रहा है। इसके अलावा भी आजकल तो राष्ट्रीय स्तर पर लगभग तमाम बैंकों ने पूरी तरह अंधी लगा रखी है। लोगों के पैसे पर ब्याज तो नाम मात्र का दिया जाता है और किसी भी तरह की सेवा व चूक पर बेहद जुर्मना तुरन्त काट लिया जाता है।

-श्रीमति बिमला शर्मा, भरतपुर (राज.)

कार्टूनी नज़रिया



दक्कन क्रॉनिकल से साभार

राशिफल



पंडित अनिल शर्मा

रविवार 28 मई, 2017

ज्येष्ठ मास, शुक्ल पक्ष, तृतीया तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2074, आश्विन नक्षत्र, शूल योग, पर करण, चन्द्रमा आज मिथुन राशि में प्रवेश करेगा।

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

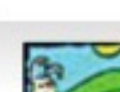
आश्विन नक्षत्र दिन 3:31 तक, शूल योग प्रातः 10:42 तक है। इसके पश्चात पुनर्वसु नक्षत्र, गंड योग, वाणिज्य करण आरम्भ होगा।

रविवार दिन 3:31 से आरम्भ होगा। भद्रा राशि 12:36 से सोमवार दिन 11:07 तक है।

आज रंभा तीज व्रत है और विनायक चतुर्थी है। आज रमजान मु.मास 9 आरम्भ होगा और रोजा शुरू होंगे।

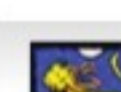
श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:14 से 9:01 तक, लाभ-अमृत 9:01 से 12:24 तक, शुभ 2:05 से 3:47 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक।



मेष

नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। परिचितों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।



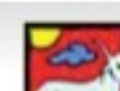
सिंह

आर्थिक मामलों में संतुलन बना रहेगा। सम्भावित खोत से धन प्राप्त हो सकता है। अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें।



धनु

घर-परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। घर-परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।



वृष

वाणी पर संयम रखना ठीक रहेगा। वाणी की कटुता के कारण परिवार में तनाव बढ़ सकता है। आर्थिक मामलों में संतुलन बना रहेगा।



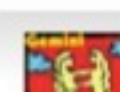
कन्या

घर-परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। मनोरंजन में समय व्यतीत होगा। धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा।



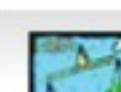
मकर

अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अनहोनी की आशंका से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है।



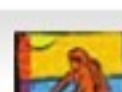
मिथुन

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। महत्वपूर्ण कार्यों में सार्थक सफलता मिल सकती है। घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी।



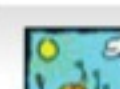
तुला

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वसास बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है। शुभ कार्यों पर धन खर्च हो सकता है।



कुंभ

घर-परिवार में शुभ-मांगलिक संदेश प्राप्त हो सकते हैं। अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो सकती है। खान-पान के संबंध में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी।



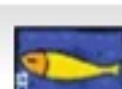
कर्क

अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। परिश्रम का उचित प्रतिफल नहीं मिलेगा। अनावश्यक धन खर्च होगा और समय खराब हो सकता है।



वृश्चिक

नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। मन में असंतोष बना रहेगा। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।



मीन

घर-परिवार में उत्सव माहौल रहेगा। आपसी सहयोग से महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी।