

विचार बिन्दु

अतिथि जिसका अन्न खाता है, उसके पाप धुल जाते हैं। -अथर्ववेद

वनानुभव, व्यायाम, कालभोजन, स्वास्थ्य-प्राथमिकता और उत्तम जीवनशैली सदा-आतुरत्व से बचाते हैं

कु छ हज़ार साल पहले की बात है। उत्तर भारत के घने जंगलों में आयुर्वेद की क्लास चल रही थी। इस सत्र में कुछ द्रव्यों की थेराप्यूटिक एफ़ीकेसी पर विशेष चर्चा हो रही थी। हमेशा की तरह अनिवेश ने अपने दिग्गज गुरु भगवान पुनर्वसु आत्रेय के सामने एक रोचक प्रश्न रखा, "गुरु श्रेष्ठ! क्या कुछ ऐसे लोग भी हैं जो हमेशा ही बीमार रहे आते हैं?"

"बिल्कुल, अनिवेश! ऐसे लोग जो सदैव बीमार बने रहते हैं उनमें लंबी-चौड़ी पूजा करने वाले, सरकारी कर्मचारी व अफसर, वेश्या और व्यापारी हैं।" भगवान आत्रेय का उत्तर था "ऐसा क्यों होता है, गुरु श्रेष्ठ, और इनकी चिकित्सा कैसे की जाये?" अनिवेश अपनी स्वाभाविक उसुकता प्रगट करने से नहीं रोक पाये। महर्षि वैज्ञानिक आत्रेय ने इस प्रश्न का सारगर्भित उत्तर दिया है। "सदैव बीमार रहने का कारण यह है कि पूजा-पाठ व वेदाध्ययन में लगे हुये व्यक्ति व्रत और उससे जुड़ी तमाम दैनिक क्रियाओं के कारण शरीर के हिताथि चेष्टा नहीं करता है। सरकारी अफसर व कर्मचारी हमेशा ऐसे कार्यों में व्यस्त रहते हैं जिससे सरकार को खुश कर सकें, और अफसरों के अनुरोध पर उनका ध्यान करने के कारण बाकी नौकर-चाकर बहुत चिन्तित और डरते रहने के कारण अपने शरीर पर ध्यान नहीं दे पाते। अपने ग्राहकों को प्रसन्न करने हेतु वेश्या अपने शरीर को साफ रखने, सौंदर्य प्रसाधन लगाने और आभूषणों का उपयोग करने में व्यस्त रहती है। इसलिये स्वास्थ्य के रखरखाव के लिये आवश्यक आहार-विहार का पालन करने में विफल रहती है। व्यापारी भी सदा बैठे-बैठे काम करने और बेचने-खरीदने के लालच में लगे रहने के कारण अपने शरीर के रखरखाव के लिये उपयोगी जीवन-शैली का पालन करने में विफल रहते हैं। क्योंकि ये सब (पूजा-पाठ, सरकारी अफसर व कर्मचारी, वेश्या और व्यापारी) सदैव आये हुये आधारणीय वेगों को रोकते रहते हैं और समय पर भोजन नहीं करते हैं। इसलिये सदैव बीमार ही रहते हैं। असल में कोई भी व्यक्ति जो असमय में मलादि का विसर्जन तथा बिगड़ी हुई जीवन-शैली का सेवन करने वाले होते हैं, वे भी सदैव रोगी होते हैं।"

उक्त सम्पूर्ण संवाद का मूल स्रोत यह है (च.सि. 11.27-30) -- अथाग्निवेशः सतततुरात्रान्द्रितं च प्रपञ्चयस्त्वदाह च सप्तऽऽतुराः श्रोत्रियराजसेवकास्तथैव वेश्या सह पण्यजीविभिः॥ द्विजोहिवेदाध्ययनत्रताहिक्रियादिभिर्देहिहत्तं न चेष्टेत्। नृपोपसेवीनृपचित्रक्षणापनुरोधाद्बुद्धिचिन्तनाद्भ्यात्॥ नृचितवर्तिन्युपचारतत्परायुर्जाभि (वि) भूषान्तरात्पण्डितानां सदामनादत्यनुबन्धविक्रयक्रयदिलोभादिपण्यजीविनाः॥ सदैव तेहागतवेगान्द्रितहसमाचरन्ते न च कालभोजनम्॥ अकालनिर्हारविहारसेवितेभवनितेऽन्येऽपिपसत्सऽतुरावर्तते॥

आइये इस सूत्र का थोड़ा विश्लेषण इस प्रकार करते हैं कि हम अपने जीवन के लिये कुछ सन्देश प्राप्त कर सकें। इसके लिये बीमारी के कुछ कॉमन फैक्टर्स की चर्चा उपयोगी होगी ताकि उनसे बचाव कर सदातुर या सदा-बीमार होने से बचे स्वस्थ रह सकें।

1. स्वास्थ्य-प्राथमिकता: पहला सन्देश यह है कि शरीर पर ध्यान न देना सदातुर, सदा-बीमार या हमेशा रोगग्रस्त रहने का पहला कारण है। इस समस्या का समाधान स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने में निहित है। सभी अन्य भावों को छोड़कर शरीर की रक्षा करनी चाहिये। शरीर के अभाव होने पर सभी भावों का अभाव हो जाता है (च.नि.6.7) : सर्वमन्यपरित्यज्यशरीरमनुपालयेत्। तदभावोहिभावानांसर्वाभावः शरीरिणाम्॥ स्वास्थ्य नहीं रहा तो व्यक्ति किसी काम का नहीं रहता। स्वास्थ्य-रक्षण की प्राथमिकता का सिद्धांत इतना महत्वपूर्ण है कि जनवरी 2020 तक विश्व भर में इस विषय पर 40 लाख से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। यदि निरंतर स्वास्थ्य-रक्षण आपको प्राथमिकता में नहीं है तो आप निरंतर बीमार रहेंगे।

2. हितकारी और सुखकारी जीवनशैली: सदा-आतुरत्व सूत्र में दूसरी बात यह साफ होती है कि निरंतर बीमार होने से बचने के लिये जीवनशैली को निरंतर हितकारी और सुखकारी रखना होगा। जीवनशैली स्वास्थ्य के लिये इतनी अहम है कि जुलाई 2022 तक इस विषय में दो लाख से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। त्रिदोष-भङ्गका जीवनशैली का सिद्धांत स्पष्ट करता है कि बिगड़ी हुई जीवनशैली वात, पित्त, और कफ को प्रकृतित करते हुये अंततः बीमार कर देती है। आज वे पुरुष या महिलाएँ विरले ही मिलते हैं जिनकी दिनचर्या, रात्रिचर्या या ऋतुचर्या, वास्तव में प्रज्ञापदध या अस्वास्थ्यद्वितीयार्थ संयोग से मुक्त हो। स्वाभाविक है कि ऐसी स्थिति में वात, पित्त और कफ तो दिन-रात भड़कते रहते हैं। हमारा काल आहार-विहार के सत्यानाश का काल हो रहा है। ऐसे समय में जब रोग होने के बाद भी रोगोत्पत्ति के मूल कारणों से मुक्ति पा सकने की दिशा में नहीं बढ़ पा रहे हैं, तब निरंतर सर्वदोषप्रकोपक स्थिति सामने ही है। इसलिये सुखायु, हितायु और दीर्घायु के इच्छुक व्यक्ति को, निरंतर अपने को स्वास्थ्य के दुश्मनों से घिरा हुआ मानने हुये, आत्म-नियंत्रित और जितेन्द्रिय रहकर बड़ी सावधानी के साथ सतत हितकर आहार-विहार के साथ जीवन जीना चाहिये (च.सू.17.119): नित्यसन्निहितमित्रंसमीक्ष्यात्मानमत्सवना।

नित्ययुक्तः परिचरेद्विच्छन्नायुरनित्यम्॥ इस विषय पर एक सूत्र सदैव ध्यान रखने योग्य है (च.सू.5.103) : नगरी नगरसेव्यरथसेवथी यथा। स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितोभवेत्॥ जिस प्रकार नगर-प्रमुख अपने नगर और एक ड्राइवर अपनी गाड़ी का ध्यानपूर्वक प्रबंधन करता है, उसी प्रकार बुद्धिमान व्यक्ति को अपने शरीर की देखभाल में हमेशा सतर्क रहना चाहिये। केवल स्वस्थ जीवनशैली पर जुलाई 2022 तक 20,000 शोधपत्र छपने के बाद भी आयुर्वेद के सुझाव यथावत सुदृढ़ हैं। अतः जीवनशैली कभी मत बिगड़ने दीजिये।

3. आधारणीय वेगों का नहीं रोकना: तीसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि आधारणीय वेगों का रोकना स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक है। मूत्र, मल, वीर्य, अपान वायु (पाचना), उदर, शीत, डकार, जह्राई, भूख, अश्रु, निद्रा और श्रम के बाद निःश्वास ऐसे वेग हैं जिन्हें शरीर में कभी नहीं दबाना चाहिये (च.सू. 7.3-4) : न वेगान्प्रायेऽदीमाज्ञातान्मूत्रविषयोः। न रेतसो न वात्स्य न छ्वाः। क्षवयोर्न च। नोद्गारस्य न जुम्भया न वेगाक्षुत्पिपासयोः। न बाप्यस्य न निद्रायनिः श्वासस्यश्रमेण चात्ताप्यं यह है कि ये वेग बीमारी का कारण बनते हैं, अतः इनके आते ही शरीर से निकालते रहना ही श्रेयस्कर है। आज समस्या यह है कि लोग इन्हें परिस्थितिवश निरंतर दबाते रहते हैं और निरंतर बीमार रहे आते हैं।

4. कालभोजन : चौथी महत्वपूर्ण बात यह निकलकर आती है कि दैनिक जीवन में यथाकाल भूख लगने पर भोजन न करना या गलत समय में भोजन करने की आदत भी व्यक्ति को निरंतर बीमार किये रहती है। महर्षि कश्यप कहते हैं कि आरोग्य भोजन के अर्थोप होता है (काश्यपसंहिता, खि. 5.9) : आरोग्यभोजनान्धूम पुनर्वसु आत्रेय अपने शिष्यों को सर्वश्रेष्ठ द्रव्यों, भावों और क्रियाओं को समझाते हुये भोजन के सन्दर्भ में एक रोचक सूत्र बताते हैं (च.सू.25.40) : कालभोजनमाद्यमकराणाम्। तात्पर्य यह है कि नियत समय पर भोजन आरोग्य देने वालों में श्रेष्ठ है। कई सहस्राब्दियों बाद अब आधुनिक वैज्ञानिक शोध भी इस समझ की ओर बढ़ रही है कि एक निर्धारित भोजन-काल में खाना-पीना लेना-पिना एक एडलिटिबिडम या जब मन आये तब-स्वस्थ रहने के लिये सबसे उत्तम रणनीति है। इसे टाइम-रिट्रिक्टिडफीडिंग के नाम से जाना जाता है। अतः सदैव भूख लगने पर उपयुक्त समय पर भोजन लीजिये, दिन भर बार बारमत खाते रहिये। दिन में अधिक से अधिक दो बार भोजन लीजिये। सदा-बीमार रहने की स्थिति से बचे रहेंगे।

5. वनानुभव और व्यायाम करना और सदासन से बचना: पांचवीं बात यह निकलकर आती है कि सदा बैठे-बैठे काम करने से भी निरंतर बीमार रहे आने की आशंका बढ़ जाती है। इस समस्या का समाधान व्यायाम में निहित है। हरियाली में किया गया व्यायाम और भी महत्वपूर्ण होता है। बीच-बीच में वनों के सानिध्य का आनंद भी लेना चाहिये। कई ऐसे सुवह हैं जो अंततः दुःख देते हैं। उदाहरण के लिये (च.चि.6.4) : आस्यासुखंवनसुखंद्धीनताऽप्यौदनानुरसाः पर्यासा। नवाग्रपानान्दुर्वैकृतं च प्रमेहेतुः कफकृच्चसर्वम्॥ लगातार बैठे रहने का सुख लेना, खूब सोने का सुख लेना आदि ऐसे कारक हैं जो बीमारी में उलझा देते हैं। उदाहरण के लिये तर माल खाने, शारीरिक व मानसिक व्यायाम न करने और खूब सोने से दिल के रोग होते हैं (च.सू. 17.34) : अत्यादान्गुस्तिनधमचित्तमचेष्टनम्। निद्रासुखंकाभ्याधिकंफहरोगकारणम्॥ कार्यों की चिन्ता न की जाये, खूब बेहिसाब-किताब खाना-पिना जाये और खूब सोया जाये तो आदमी सुअर की तरह मोटा हो जाता है (च.सू. 21.34) : अचिन्तनाच्चकार्याण्युर्वसंतपणेन च। स्वप्नप्रसङ्गाच्चनरो वराह इव्युपधाति। इस समस्या का समाधान केवल नियमित व्यायाम में निहित है। व्यायाम से हल्कापन, कार्य करने की क्षमता, मजबूती, दुःख सहने की क्षमता, शरीर में दोषों की साम्यता, और अग्नि में बढ़ोतरी होती है (च.सू. 7.32) : लाघवंकर्मसामर्थ्यस्थैर्यैः। खसहिष्णुता। दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्चव्यायामादुपजायते॥ सुश्रुत का कथन है कि (सु.चि. 24.39-40) : शरीरोपचयः कान्तर्गात्राणामुविभक्तता। दीर्घानित्यमनालस्यस्थिरत्वलाघवंमज्जा। श्रमत्वमपिपासोष्णशीतानां सहिष्णुता। आरोग्यंचापिपरमव्यायामादुपजायते॥ अर्थात्, व्यायाम करने से शरीर की पुष्टि, कान्ति, सौष्ठवपूर्ण अंग, बढिया भूख, आलस्य समाप्त होना, स्थिरता, हल्कापन, तथा शरीर की शुद्धि होती है। श्रम, क्लम, व्यास, गर्मी, सर्दी सहने की क्षमता बढ़ती है और व्यायाम से परम आरोग्य उत्पन्न होता है। वर्ष 2022 तक की शोध अब यह निर्विवाद सिद्ध कर चुकी है कि वनानुभव से हृमननेचुरलकिलर सेल्स की क्रियात्मकता बढ़ने और इन्फ्लेमेशन कम होने सहित अनेक रास्तों के माध्यम से इम्प्यूनीटी बढ़ती है और व्यक्तिगत स्वास्थ्य बढिया बना रहता है।

6. तनाव, चिन्ता और भय से बचाव : अंतिम सन्देश यह है कि निरंतर चिन्तित रहने वाले या निरंतर डरते रहने वाले भी सदा-बीमार हो जाते हैं अतः इनसे बचें। लोभ, शोक, भय, क्रोध, घमण्ड, निरलज्जता, ईर्ष्या, अत्यधिक जुड़ाव, दूसरे की सम्पत्ति प्राप्त करने की लालसा से एकदम दूर रहना चाहिये या इन वेगों को रोकना चाहिये (च.सू. 7.27) : लोभशोकभयक्रोधघमानवेगान्निवारयेत्। नैर्लज्ज्येष्वतिरागामाभिध्यायाश्चबुद्धिमान्॥ तात्पर्य यह है कि ये वेग, बीमारी का कारण बनते हैं, अतः इनसे दूर रहना ही श्रेयस्कर है। आहार व जीवनशैली को त्रुटियों से उबराने वाले रोग/बिना त्रुटियों को सुधारे दुनिया की किसी चिकित्सा पद्धति से ठीक नहीं होते। मृत्यु तय है पर मृत्यु की तिथि नहीं। इसलिये युक्तिपूर्वक शरीर को निरंतर रक्षा कीजिये। यहाँ सुझाई गई छः रणनीतियाँ आपको स्वस्थ रखने में सहायक होंगी। विशेषकर, सरकारी अफसर तो आजकल सदा-आतुरत्व से भुगतते ही रहते हैं, उन्हें इन रणनीतियों से बड़ा लाभ हो सकता है।

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

नृत्यांगना गुलाबो ने कालबेलिया लोकनृत्य को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई

राजस्थान का कालबेलिया लोकनृत्य देश ही नहीं विदेशों में भी प्रसिद्ध है। कालबेलिया नृत्यांगना गुलाबो ने देश-विदेश में महिलाओं को प्रशिक्षित किया। उन्होंने देश-विदेश में अनेक कार्यक्रम आयोजित कर कालबेलिया लोकनृत्य को अंतर्राष्ट्रीय पहचान दिलाई है। यूनेस्को ने सन् 2010 में कालबेलिया लोकनृत्य को अमूर्त विरासत सूची में शामिल किया है। भारत सरकार ने उन्हें सन् 2016 में पद्म श्री पुरस्कार से सम्मानित किया है। देश-विदेश में कालबेलिया लोकनृत्य का परचम फहराने में नृत्यांगना गुलाबो का अद्वितीय योगदान है।



पन्नालाल मेघवाल

कालबेलिया लोकनृत्य राजस्थान की घुमन्तु कालबेलिया जनजाति द्वारा होली एवं तीज त्यौहारों पर किया जाने वाला पारंपरिक नृत्य है। कालबेलिया महिलाएँ तीज त्यौहारों पर मदमस्त होकर नृत्य करती हैं। बीन के स्वर और डफ की लय पर ये महिलाएँ गीत गाती हुई नृत्य करती हैं। ये नृत्यांगनाएँ पैरों का संचालन हाथों की मुद्राएँ एवं कटि को बखूबी मटकती हैं। इन कालबेलिया नृत्यांगनाओं का गीत एवं डफ की लय पर अपने शरीर की लोच का प्रदर्शन देखते ही बनता है। बीन की धुन के साथ इनका नृत्य ऐसे लगता है मानो नागिन अलमस्त होकर झूम रही हैं। नृत्य के दौरान ये नृत्यांगनाएँ आँखों की पुतलियों से अगुठियाँ एवं मुँह से नोट उठाने के हेतु अंग्रेज कवच दिखाकर दर्शकों को अचम्भित कर देती हैं।

होलिया में उडे रे गुलाल, केसरिया हजारी गुल रा फूल, पणिहारी, ईडाणी, बीछुड्या, बायरियो, हिचकी एवं नौबोली आदि मोहक गीतों पर कालबेलिया नृत्यांगनाएँ मदमस्त होकर तीव्र गति से आकर्षक नृत्य करती हैं। कंट का सुरीलापन वाद्यों की मधुरता व नृत्य की गति से इनके नृत्य अत्यन्त मनभावन होते हैं, जिसे दर्शक घण्टीं निहारते रहते हैं। राजस्थान की घुमक्कड जाति के कालबेलिया स्वयं को जोगी कहते हैं। यह जाति राजस्थान के जोधपुर, पाली, सिराही, भरतपुर, अजमेर, कोटा, भीलवाड़ा, चित्तौड़गढ़, उदयपुर एवं बांसवाड़ा जिलों में रहती है। ये हिन्दू धर्म को मानते हैं। कुछ कालबेलिया संपकडने और विष के व्यापार के अलावा खेती-बाड़ी एवं मजदूरी भी करते हैं। कालबेलिया जाति के जीवन में संगीत एवं नृत्य का विशिष्ट स्थान है। होली, दीपावली एवं तीज त्यौहारों पर इस जाति के लोग बड़ी मस्ती से लोक गीत के साथ नृत्य करते हैं।

जलन्धरनाथ के दो शिष्य हुए- गोरखनाथ एवं कन्नोपाव। गोरखनाथ एवं कन्नोपाव के आचार-विचार में काफी अन्तर था। गोरखनाथ सीधे-सादे एवं सद् विचार के व्यक्ति थे, जबकि कन्नोपाव चंचल एवं शैतान प्रवृत्ति के थे। दोनों शिष्यों को अपनी कला विद्या पर बड़ा गुमान था। उनकी कला परीक्षा लेने के लिए गुरु जलन्धरनाथ ने दोनों शिष्यों को व्यक्तिगत कौशल से प्याला बनाने का आदेश दिया।



कालबेलिया जाति का मानना है कि सद् विचार के गोरखनाथ ने अपनी कला से अमृत का प्याला प्रस्तुत किया लेकिन शैतान प्रवृत्ति के कन्नोपाव ने साँपों व बिच्छुओं को पकडकर उनका जहर निकाला और विशा का प्याला पेश किया। दोनों के प्यालों में से जहर के प्याले को कौन अंगीकार करे, यह समस्या उठ खड़ी हुई। इस कुकृत्य पर गुरु जलन्धरनाथ, शिष्य कन्नोपाव पर अत्यधिक नाराज हुए और श्राप दिया कि- हे दुष्ट कन्नोपाव! यह जहर का प्याला तुम स्वयं ही बरताओ। इस घृणित पाप के कारण तुम आज से गाँव की सीमा के बाहर रहो और तभी से उस 'काल' (जहर) के प्याले को बरताने के कारण 'कालबेलिया' कहलाए। यह कालबेलिया जाति स्वयं को कन्नोपाव का वंशज मानती है।

कन्नोपाव के वंशज कालबेलिया तभी से गाँव की सीमा से बाहर रहने लगे तथा साँप बिच्छु एवं अन्य जहरीले जानवर पकडकर उनका विष निकालकर व्यापार करने लगे। ये लोग साँप के काटने पर जहर उतारने तथा लोगों को साँप के दर्शन कराकर अपनी उदर-पूर्ति करने लगे। ऐसा माना जाता है कि काला नाग किसी को उस जाय तो वह सीधा काल के मुँह में जाता है, ऐसे काल को बेलने या वश में करने की कला से ही इस जाति का नाम कालबेलिया पड़ा। काल यानि नाग, बेलि यानि संरक्षण अतः नाम (साँप) को संरक्षण देने वाले होने के कारण ये कालबेलिया कहलाते हैं। पद्मश्री से सम्मानित प्रसिद्ध नृत्यांगना गुलाबो ने कन्नोपाव वंश के कालबेलिया परिवार में जन्म लिया है। उन्होंने देश-विदेश में घूम मचाकर कालबेलिया नृत्य को अंतर्राष्ट्रीय पहचान दिलाई है।

बॉक्सर अंजू व सुनीता सैमिफाइनल में पहुंचे



नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भाग लेती राजगढ़ की सुनीता

सादलपुर, (निसं)। तमिलनाडु के चेन्नई में 5 से 11 जुलाई तक आयोजित हो रही चौथी राष्ट्रीय महिला पुरुष यूथ बॉक्सिंग चैंपियनशिप में बॉक्सर अंजू व सुनीता सेमीफाइनल में पहुंच चुके हैं। इस नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप में शनिवार को फिर 57 किलोग्राम भार वर्ग की अंजू गाँव दादर (चुरू) ने मध्यप्रदेश को हराकर सेमीफाइनल में प्रवेश कर लिया है।

नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भाग लेती राजगढ़ की सुनीता

नैशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप में चुरू जिले की धाक

कर दिया और सेमीफाइनल में पहुँची। शिक्षक नेता मनोज पूनिया ने बताया कि दोनों ही मुक्केबाज ट्रेनिंग चार्य नेशनल बॉक्सिंग एकेडेमी राजगढ़ की हैं और पिछले 5 सालों से लगातार प्रैक्टिस कर रही हैं। वहकी इस जीत पर उनके परिजनों एवं खेल प्रेमियों ने कोच अनूप कुमार बघेला तथा राजस्थान की बॉक्सिंग टीम के साथ गए कोच रोहित टोकस को बधाई दी है।

शिंजो आबे का असामयिक निधन पीएम मोदी के लिए व्यक्तिगत क्षति

पूर्व जापानी प्रधानमंत्री शिंजो आबे और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के बीच एक खास रिश्ता था और वर्षों से दोनों से एक-दूसरे के दोस्त थे। 2007 में जब नरेन्द्र मोदी, गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में, शिंजो आबे से पहली बार जापान यात्रा के दौरान मिले थे। आबे उस समय जापान के प्रधानमंत्री थे। तब स्पेशल जेस्चर दिखाते हुए आबे ने मोदी की मेजबानी की थी और विकास के कई पहलुओं पर उनके साथ चर्चा की थी।



द्विदस की एक श्रृंखला में पीएम मोदी ने आबे के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है

द्विदस की एक श्रृंखला में पीएम मोदी ने आबे के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है

द्विदस की एक श्रृंखला में पीएम मोदी ने आबे के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है

द्विदस की एक श्रृंखला में पीएम मोदी ने आबे के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है

द्विदस की एक श्रृंखला में पीएम मोदी ने आबे के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है

द्विदस की एक श्रृंखला में पीएम मोदी ने आबे के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है

<p>मेघ</p> <p>चन्द्रमा श्रम भाव में शुभ नहीं है। परिवार में स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बन्ते कार्य बिगड़ने का भय बना रहेगा। शुभ कार्यों में व्ययधान सामने आ सकते हैं।</p>	<p>सिंह</p> <p>परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। अर्नाल कार्यों में समय खराब हो सकता है। शुभ कार्यों को टालना पड़ सकता है।</p>	<p>धनु</p> <p>अर्नाल कार्यों में समय खराब होगा। अनावश्यक धन खर्च होगा। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं और शुभ कार्य के लिए बहार जाना पड़ सकता है। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।</p>
<p>वृष</p> <p>परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। परिवार में शुभ-मौंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी।</p>	<p>कन्या</p> <p>परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिवर्जनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में शुभ-मौंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी।</p>	<p>मकर</p> <p>अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। परिवार में मौंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में सुख-विश्रान्त बड़ेगी।</p>
<p>मिथुन</p> <p>अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। किसी भी कारण से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।</p>	<p>तुला</p> <p>महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित आर्थिक समस्या का समाधान हो सकता है। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।</p>	<p>कुंभ</p> <p>अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुमनता से बने लगेगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा।</p>
<p>कर्क</p> <p>अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। परिवार में परिवर्जनों के व्यवहार के कारण दुःख हो सकता है।</p>	<p>वृश्चिक</p> <p>मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति में सुधार होगा। आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बने लगेगी। महत्वपूर्ण कार्यों में सफलता से मनोबल बढ़ेगा। चलते कार्यों में प्रगति होगी।</p>	<p>मीन</p> <p>शुभ कार्य के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है। धार्मिक स्थानों का यात्रा संभव है। परिवार में शुभ-मौंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक होगा।</p>

राशिफल रविवार 10 जुलाई, 2022

आषाढ मास, शुक्ल पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2079, विशाखा नक्षत्र 9:55 तक, शुभ योग रात्रि 12:44 तक, विष्टि कृष्ण दिन 2:14 तक, चन्द्रमा आज वृश्चिक राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-वृश्चिक, मंगल-मेघ, बुध-मिथुन, गुरू-मीन, शुक-वृष, शनि-कुम्भ, राहु-मेघ, केतु-तुला राशि में।

आज रवियोग दिन 9:55 तक है। राजयोग दिन 2:14 से सूर्योदय तक है। आज भद्रा दिन 2:14 तक रहेगी। आज महापात योग सांय 6:10 से रात्रि 12:30 तक है। आज देवशयनी एकादशी व्रत है। हरिवारसर दिन 2:14 से 5:13 तक है। आज से चातुर्मास त्रय नियम आरम्भ होगा। आज इन्द्र-जुहा (बकरदी) है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:26 से 9:08 तक, लाभ-अमृत 9:08 से 12:32 तक, शुभ 2:14 से 3:51 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:44, सूर्यास्त 7:20