

## विचार बिन्दु

जो वस्तु आनंद प्रदान नहीं कर सकती, वह सुन्दर हो ही नहीं सकती। -प्रेमचंद

## प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी का सिद्धांत आयुर्वेद के महर्षि-वैज्ञानिकों की देन है

वर्ष 2018 में भारत और अमेरिका के वैज्ञानिकों द्वारा प्रकाशित साझा शोध के अनुसार वर्ष 1990 से 2016 के मध्य के 26 वर्षों में भारत में हृदय रोग से होने वाली मौतों में 34 प्रतिशत बढ़त हुई है, जबकि अमेरिका में यह दर 40 प्रतिशत कम हुई है। जर्नल ऑफ़ दि अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ कार्डियोलॉजी (72.1:79-95, 2018) में प्रकाशित इस अध्ययन से ज्ञात होता है कि वर्ष 2016 में भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका में क्रमशः इन बीमारियों के कारण अनुमानित 62.5 और 12.7 मिलियन वर्ष का जीवनकाल नष्ट हुआ। इनमें इस्बेमिक हार्ट डिजीज और स्ट्रोक 15 से 20 प्रतिशत मृत्यु के लिये जिम्मेवार हैं। भारत में प्रत्येक एक लाख जनसंख्या में 5,681 लोग कार्डियोवैस्कुलर बीमारी से पीड़ित हैं। कुल संख्या के रूप में देखें तो भारत में 54.6 मिलियन लोग कार्डियोवैस्कुलर बीमारी से पीड़ित हैं, जो अमेरिका के 33.6 मिलियन लोगों की तुलना में 70 प्रतिशत ज्यादा है।

ऐसी दशा में हम यह सोचने के लिये मजबूर हो रहे हैं कि क्या भारत में एलोपैथी को दीर्घकाल से 97 प्रतिशत बजट देने के बावजूद भारत को यह दुर्दशा रोकी जा सकती है?

इसका उत्तर केवल आयुर्वेद में उपलब्ध है। दरअसल, प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी का विश्व में सबसे प्राचीन सिद्धांत आयुर्वेद में उपलब्ध है। यह सिद्धांत भारत को इस समस्या से निजात दिला सकने में तीस शताब्दियों बाद आज भी यथावत समीचीन और उपयोगी है। आज की संक्षिप्त चर्चा इसी पर आधारित है।

आश्रय की बात यह है कि प्राचीन भारत के महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य चरक ने, महर्षि-वैज्ञानिक भगवान आश्विन द्वारा अपने शिष्य महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य अग्निवेश के बताये गये विन पांच तरीकों से हृदय रोग से बचने का सिद्धांत चरकसंहिता में दिया, उनमें कम से कम 3000 साल गुजर जाने और पिछले 150 साल से बायोमेट्रिकल साईंस की भारी शोध के बावजूद कोई बड़ा परिवर्तन नहीं आया (च.सू.30.13-14): तन्महत् ता महामूलास्तचोः परिश्रुता। परिहार्या विशेषेण मनसो दुःखहेतवः।। हृद्यं यत् स्याद्यदौषधं स्रोतसां यत् प्रसादनम्। तत्तु सेव्यं प्रयत्नेन प्रशमो ज्ञानमेव च।। ध्यान दीजिये, ये दो सूत्र भारत में उन 54.6 मिलियन लोगों को कार्डियोवैस्कुलर बीमारी में फंसने से बचा सकते थे, जो आज इस रोग से पीड़ित हैं। उपरोक्त सूत्र यह स्पष्ट करते हैं कि हृदय, उससे निकलने वाली धमनियों, और हृदय में स्थित ओज की भली प्रकार रक्षा करने के लिये प्रतिबद्ध व्यक्ति को मानसिक दुखों के कारणों को विशेष रूप से छोड़ देना चाहिये। जो हृदय के लिये हिकारी, जो ओज के लिये हितकर हो, जो स्रोतस को अवरुद्ध होने से बचाने वाला हो, ऐसे सब आहार-विहार के साथ-साथ शांति एवं यथार्थ ज्ञान का प्रयत्नपूर्वक सेवन करना चाहिये।

इन सूत्रों के अर्थ, अर्थार्थ और व्याख्या बहुत विस्तृत है। फिर भी, पक्की तौर पर प्राणों को बढ़ाने वालों में सबसे बढ़िया एक, बल को बढ़ाने वालों में एक, शरीर का वर्धन करने वालों में एक, समृद्धि करने वालों में एक, मन को हर्षित करने वालों में एक और अयनों में एक कारक सर्वश्रेष्ठ होता है। इनमें प्राणियों के प्राणों को बढ़ाने वाले कारकों में सर्वश्रेष्ठ अहिंसा, बल को बढ़ाने वालों में वीर्य अर्थात् शुक्र, शरीर का वर्धन करने वाले कारकों में विद्या, समृद्धि करने वाले कारकों में इन्द्रियज अर्थात् इन्द्रियों को कब्जे में रखना, हर्ष देने वाले कारकों में तत्वज्ञान, और मागों में ब्रह्मचर्य को आयुर्वेद के विद्वान सबसे श्रेष्ठ मानते हैं (च.सू.30.15): अथ खल्वेकं प्राणवर्धनामुत्कृष्टतममेकं बलवर्धनामेकं बुधेणानामेकं चन्द्रानामेकं हर्षणानामेकमयनामिति। तत्राहिंसा प्राणिनां प्राणवर्धनामुत्कृष्टतमं, वीर्यं बलवर्धनां, विद्या बुधेणानाम्, इन्द्रियजयो नन्दनानां, तत्त्वानुबोधेहर्षणानां, ब्रह्मचर्यमयनामिति; यन्मायुर्वेददिवो न्यन्यते।।

आश्रय की बात यह है कि भाषा तो भिन्न है, किन्तु इनको यदि आप एक-एक करके देखें तो आधुनिक हृदयरोग-विज्ञानियों द्वारा प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी की जो सलाह दी जाती है, उनमें और इन प्राचीन सिद्धांतों में कोई अंतर नहीं है।

यदि हम त्रुटियाँ न करें, बुद्धि, इंद्रियों और समय का संतुलित उपयोग करें तो तमाम तरह की बीमारियों से बचाव संभव है। त्रिदोष (मूल सिद्धांत जो शरीर की फिजियोलोजी को सम्हालते हैं), अग्नि (चयापचय और पाचन तंत्र), धातुयें (शरीर के ऊतक), मलक्रिया (अपशिष्ट उत्पादों का उत्सर्जन) बराबर काम करते हैं, और आत्मा, मन और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहती हैं, तो हम मान सकते हैं कि हम स्वस्थ हैं।

सम्बन्ध में सभी छः रसों से युक्त भोजन करना बलवर्धक होता है और इस प्रकार के लोगों के बीमार होने की गुंजाइश कम होती है। आधुनिक विज्ञान भी यही कहता है कि आपके भोजन में कम से कम तीन या चार सर्विस फलों और एक-दो मुट्ठी ड्राई फ्रूट्स या सूखे मेवे होने चाहिये। सब रसों से युक्त भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन्स, फैट, मिनरल्स, फाइबर, जल आदि सब मिल जाते हैं। बढ़ती उम्र में कौन से खाद्य पदार्थ हृदय को रोगरहित रख सकते हैं? इस सन्दर्भ में आपको अपने आयुर्वेदाचार्यों से सलाह लेना उपयोगी रहेगा। पर सामान्यतया ऐसी गायों का दूध व घी जो वनों में चराई से अपना आहार प्राप्त करती हैं, उत्तम होता है। गुड-हरीतकी या घी में भुने हुये लहसुन का नित्य भी सेवन उपयोगी हो सकता है। बहुत अधिक दारू पीने से दिल का रोग होता है (च.सू.17.32): उष्णाम्ललवणक्षारकटुकाजीर्णभोजनैः। मधुक्रोधातुपैश्याशु हृदि पित्रं प्रकुप्यति।। क्लिनिकल ट्रायल में पाया गया है कि मोटे लोगों में भी ऑब्लिटा दिल की बीमारी का खतरा कम कर देता है। वयोवृद्ध लोगों में योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक स्थिति में बेहतर एवं ओज में वृद्धि करता है। इसी प्रकार आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा पर क्लिनिकल ट्रायल के परिणाम बताते हैं कि यह हृदय रोग को ठीक करता है और स्वस्थ व्यक्तिओं को बीमार होने से बचाता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें सात रक्षा कवचों के सिद्धांत को नहीं भूलना चाहिये जो हमारे स्वास्थ्य और रणनीति के बीच मौजूद हैं। ये सात दीवारें आहार, विहार या जीवशैली, स्वस्थवृत्त या व्यक्तिगत स्वास्थ्य से जुड़े आचरण, सद्गत या व्यक्तिगत सदाचरण, रसायन या उग्र-आधारित रोगजनक को रोकने हेतु कायाकल्प उपाय, पंचकर्म या शारीरिक विधाकतता को बाहर करने के लिये आयुर्वेद की पांच प्रक्रियायें और औषधीय या चिकित्सा हैं।

दरअसल तीन कारक हैं जो सभी बीमारियों को जन्म देते हैं-जीवन में हमारे द्वारा की जाने वाली बौद्धिक त्रुटियाँ, इन्द्रियों का असंतुलित उपयोग और समय का प्रभाव-ये तीनों सभी प्रकार के विकारों का कारण हैं। यदि हम त्रुटियाँ न करें, बुद्धि, इंद्रियों और समय का संतुलित उपयोग करें तो तमाम तरह की बीमारियों से बचाव संभव है। त्रिदोष (मूल सिद्धांत जो शरीर की फिजियोलोजी को सम्हालते हैं), अग्नि (चयापचय और पाचन तंत्र), धातुयें (शरीर के ऊतक), मलक्रिया (अपशिष्ट उत्पादों का उत्सर्जन) बराबर काम करते हैं, और आत्मा, मन और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहती हैं, तो हम मान सकते हैं कि हम स्वस्थ हैं। हृदयरोग को रोकने के लिये उपयुक्त आहार, विहार (जीवनशैली, व्यायाम, नींद इत्यादि), सद्गत (व्यक्तिगत आचरण का कोड), स्वस्थवृत्त (व्यक्तिगत स्वास्थ्य का कोड), रसायन (वयःस्थापक और कायाकल्प), पंचकर्म (शारीरिक विधाकतता को बाहर करने के लिये आयुर्वेद की पांच प्रक्रियायें) और औषधि (चिकित्सा) उपयोगी हैं।

आहार या भोजन और पेय पदार्थ के संबंध में एक सलाह यह है कि हमारे कुल आहार का एक तिहाई फलों के रूप में होना चाहिये। सभी फलों को भोजन के आरंभ में खया जाना चाहिए, भोजन के तुरंत बाद नहीं। केवल एक ही प्रकार का फल भी सदैव नहीं होना चाहिये, हालांकि अनार, मुनक्का और आमला सदैव खाने जा सकते हैं। आयुर्वेदिक खाद्य पदार्थों में से कई बहुआयामी हैं:- उदाहरण के लिए खजूर, अंगूर, किशमिश, बादाम, तिल, आमलकी, लहसुन, अदरक, काली मिर्च, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गाय का दूध, गाय का घी, गुड और त्रिफला आदि। यदि इन्हें उचित तरीके से लिया जाता है, तो वे फ्री-रेडिकल्स की सफाई और ऑक्सीडेटिव-तनाव में कमी में लाने में सहायता करते हैं। ये दर्द को कम करते हैं। ये भोजन, रसायन और औषधि सब कुछ एक में हैं। ये सुपर-फूड हैं तथा स्वास्थ्यकर हैं।

भोजन तब ही लिया जाना चाहिये जब भूख लगी हो अर्थात् जब पहले खया हुआ खाना पूरी तरह से पच गया हो।

निद्रा अच्छे स्वास्थ्य के तीन स्तंभों में से एक है। रात के दौरान न्यूनतम 7 घंटे नींद लें। लेकिन 8 घंटे से अधिक समय तक नहीं सोना चाहिये। दिन के दौरान सोना हानिकारक है। किसी कारण से थक जाने या बीमार होने पर दिन में सोना जा सकता है। स्वस्थ और युवा के लिये आयुर्वेद स्वयं की देखभाल करने हेतु दिनचर्या सुझाता है। हमें योग-आसन, प्राणायाम और ध्यान-में भी प्रतिदिन निवेश करना चाहिये। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट व्यायाम में भी निवेश करना चाहिये। ऊतकों या धातुओं के पोषण व शक्ति के लिये पंचकर्म या शुद्धि और कायाकल्प बहुत उपयोगी हैं। इसी तरह रसायन भी आयुर्वेद के चमत्कार हैं जो दीर्घायु, स्मृति, बुद्धिमत्ता, बीमारी से लड़ने की क्षमता, शरीर की चमक, रंग और आवाज, शक्ति, वाणी, आदि तमाम लाभ प्रदान करते हैं। रसायन शरीर की कोशिकाएँ और ऊतकों को उत्कृष्ट स्थिति में रखते हैं। रसायन आज तक ज्ञात सर्वोत्तम और सुरक्षित पंटीऑक्सीडेंट हैं।

हृदय की रक्षा कीजिये, क्योंकि प्राणों की रक्षा हृदय की रक्षा के बिना संभव नहीं है। यहाँ तक किसी को दिल देने के लिये भी दिल का स्वस्थ होना जरूरी है। आयुर्वेद की मदद से दिल को स्वस्थ रखिये। इस पर अगले सप्ताह चर्चा को ज्यादा बढ़ायेंगे।

-अतिथि सम्पादक,

डॉ. दीप नारायण पाण्डेय

(इंडियन फारेस्ट सर्विस में वरिष्ठ अधिकारी)

(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

## “भारत-पाक युद्ध” की वर्षगांठ विजय दिवस के रूप में मनाई

जैसलमेर/जोधपुर, (कास)। वर्ष 1971 के भारत-पाक युद्ध में जीत की वर्षगांठ शनिवार को सभी सैन्य स्टेशनों पर विजय दिवस के रूप में मनाई गई। इस दौरान 1971 के भारत-पाक युद्ध के शहीदों को श्रद्धांजलि दी गई। इस आयोजन का उद्देश्य सर्वोच्च बलिदान देने वाले वहादुरों को याद कर उन्हें श्रद्धांजलि देने के साथ ही लोगों में गर्व की भावना पैदा करना और पूर्व सैनिकों के साथ एकजुटता का संदेश फैलाना था।

1971 के युद्ध में पाकिस्तान पर भारतीय सशस्त्र बलों की जीत के उपलक्ष्य में आज विजय दिवस मनाया गया। इस दौरान सभी सैन्य स्टेशनों के साथ ही अन्य स्थानों पर भी श्रद्धांजलि कार्यक्रम हुए। इसमें 1971 के भारत-पाक युद्ध में सर्वोच्च बलिदान देने वाले वही सैनिकों को श्रद्धांजलि दी गई। इस दौरान कोणार्क कोर ने जोधपुर सैन्य स्टेशन पर कोणार्क विजय रन का आयोजन किया गया। यह दौड़ देश के लिए अपने प्राण न्यौछावर करने वाले सैनिकों की वीरता और बलिदान को श्रद्धांजलि देने का प्रतीक थी। दौड़ को तीन श्रेणियों में आयोजित किया गया था, जिसमें सैनिकों, परिवारों, बच्चों और दिवंगतों को शामिल किया गया ताकि सैनिकों के प्रति अपनी एकजुटता व्यक्त की जा सके। इसको कोणार्क कोर के जनरल ऑफिसर कमांडिंग



कोणार्क कोर के जनरल ऑफिसर कमांडिंग लेफ्टिनेंट जनरल मोहित महलोत्रा ने कोणार्क विजय रन को हरी झंडी दिखाई।

लेफ्टिनेंट जनरल मोहित महलोत्रा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। कोणार्क विजय दौड़ ने सैनिकों के साथ दौड़, सैनिकों के लिए दौड़ की भावना को मूर्त रूप दिया। आर्टिलरी रेजिमेंट के द्विशताब्दी समारोह के कार्यक्रमों के हिस्से के रूप में, मुख्यालय 12 कोर के तत्वावधान में कोणार्क गनर्स द्वारा शनिवार 16 दिसंबर को लोवाला में एक साइकिलिंग अभियान को फ्लैग-इन किया गया।

जन संपर्क अधिकारी (रक्षा) कर्नल अमिताभ शर्मा द्वारा मिली जानकारी के अनुसार 14 दिवसीय अभियान तीन दिसंबर को गुजरात के विगोकोट किले से शुरू हुआ और सफलतापूर्वक पूरा होने के बाद, इसे 16 दिसंबर को लोवाला युद्ध स्मारक पर मेजर जनरल पुनित मेहता, ज्योओसी जोधपुर सब एरिया और आर्टिलरी रेजिमेंट के कर्नल कमांडेंट रेजिमेंट द्वारा हरी झंडी दिखाई गई। इस अभियान ने गुजरात और

राजस्थान के 67 सीमावर्ती गांवों से होकर 1200 किलोमीटर की दूरी तय की और इस प्रकार सीमावर्ती गांवों के युवाओं में रोमांच की भावना को बढ़ावा दिया और अनिपथ योजना के बारे में जागरूकता फैलाई। अभियान में अधिकारियों, जेसीओ और पीबीओआर सहित कुल 42 प्रतिभागियों ने भाग लिया। रेली में भाग लेने वालों ने पूर्व सैनिकों को उनके अधिकारों से संबंधित पत्रों भी वितरित किए और विभिन्न स्थानों पर उनका

- 1971 के भारत-पाक युद्ध के शहीदों को दी श्रद्धांजलि, कोणार्क विजय रन का आयोजन
- यह दौड़ देश के लिए अपने प्राण न्यौछावर करने वाले सैनिकों की वीरता और बलिदान को श्रद्धांजलि देने का प्रतीक थी

अभिनेता करके वीर नारियों को उनके बलिदान के लिए धन्यवाद दिया। वहीं अखिल भारतीय पूर्व सैनिक सेवा परिषद के तत्वावधान में विजयत्वच पर रेजिडेंसी रोड गौच पथ स्थित शहीद स्मारक पर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। कार्यक्रम में प्रांत अध्यक्ष मेजर जनरल नरपत सिंह राजपुरोहित, प्रांत मंत्री फ्लाईंग ऑफिसर नारायणसिंह जोधा, जोधपुर इकाई अध्यक्ष कैप्टन जसवंतसिंह राठी और सचिव लाल सिंह पंवार सहित कई पूर्व और सेवारत सैनिकों के साथ कई लोग शरीक हुए। उन्होंने शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित कर उनकी शहादत को नमन किया।

## उत्तर-पश्चिम रेलवे को “गोविन्द वल्लभ पंत शील्ड” प्रदान की

जोधपुर, (कास)। रेल, संचार, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने प्रगति मैदान, नई दिल्ली में आयोजित 68वें अति विशिष्ट रेल सेवा पुरस्कार (राष्ट्रीय) समारोह 2023 में उत्तर-पश्चिम रेलवे को उत्कृष्ट कार्य के लिए उत्तर-पश्चिम रेलवे को सुरक्षा शील्ड और सम्पूर्ण कार्यकुशलता के लिए गोविन्द वल्लभ पंत शील्ड प्रदान की।

अमिताभ, महाप्रबंधक-उत्तर पश्चिम रेलवे को सुरक्षा शील्ड और सम्पूर्ण कार्यकुशलता के लिए गोविन्द वल्लभ पंत शील्ड (उत्तर रेलवे के साथ संयुक्त रूप से) प्रदान प्रदान कर सम्मानित किया। इसके साथ ही उत्तर पश्चिम रेलवे के सात रेलकर्मियों को भी व्यक्तिगत पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी कैप्टन शशि किरण ने बताया कि राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित 68वें अति विशिष्ट रेल सेवा पुरस्कार (राष्ट्रीय) समारोह 2023 में रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने सभी क्षेत्रों



नई दिल्ली में सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने अमिताभ, महाप्रबंधक-उत्तर पश्चिम रेलवे को गोविन्द वल्लभ पंत शील्ड प्रदान कर सम्मानित किया।

में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्पूर्ण कार्यकुशलता गोविन्द वल्लभ पंत शील्ड उत्तर रेलवे के साथ संयुक्त रूप से प्रदान

की गई जिसे अमिताभ, महाप्रबंधक-उत्तर पश्चिम रेलवे व गौतम अरोरा, अपर महाप्रबंधक-उत्तर पश्चिम रेलवे ने ग्रहण

की। उल्लेखनीय है कि सम्पूर्ण कार्यकुशलता के लिए प्रदान की जाने वाली गोविन्द वल्लभ पंत शील्ड उत्तर

## आवक बढ़ी तो 30 फीसदी तक कम हुए सब्जियों के भाव

बीकानेर, (निर्स)। सर्दियों का सीजन शुरू होने के साथ ही हरी सब्जियों की आवक में इजाफा हो रहा है। इसके कारण सब्जियों के दामों में कमी आई है। आने वाले समय में सब्जियों के भाव और भी कम हो सकते हैं। उसका कारण सब्जियों की मंडी में अच्छी आवक होना है। बाहरी सब्जियों के अलावा शहर के लोकल फार्म हाउस से भी सब्जियों की आवक होने से ग्राहकों को फायदा हो रहा है। मांग साधारण और आवक में बढ़ोतरी के चलते सब्जियों के भावों में 25 से 30 फीसदी तक की गिरावट देखने को मिल रही है। बाजार में अलग-अलग जगहों से

होने के साथ ही हरी सब्जियों की आवक में इजाफा हो रहा है। इसके कारण सब्जियों के दामों में कमी आई है। आने वाले समय में सब्जियों के भाव और भी कम हो सकते हैं। उसका कारण सब्जियों की मंडी में अच्छी आवक होना है। बाहरी सब्जियों के अलावा शहर के लोकल फार्म हाउस से भी सब्जियों की आवक होने से ग्राहकों को फायदा हो रहा है। मांग साधारण और आवक में बढ़ोतरी के चलते सब्जियों के भावों में 25 से 30 फीसदी तक की गिरावट देखने को मिल रही है। बाजार में अलग-अलग जगहों से

- सर्दियों का सीजन शुरू होने के साथ ही हरी सब्जियों की आवक में इजाफा हो रहा है
- आने वाले समय में सब्जियों के भाव और भी कम हो सकते हैं

मटर, फलौदी और श्रिंगंगानगर से गाजर तथा करेला व भिंडी गुजरात से आ रही है। वहीं पहले नासिक से आने वाला टमाटर अब गुजरात से भी बीकानेर आ रहा है। इसके अलावा मूली, बथुआ, सरसों और मेथी सहित अन्य सब्जियाँ आपसपास स्थित लोकल फार्म हाउस से आ रही हैं। आज से करीब 15 दिन पहले तक सब्जियों के दाम आसमान छू रहे थे। लेकिन अब दाम कम होने के साथ ही फिर से थाली में हरी सब्जियाँ लौट आईं। सबसे ज्यादा टमाटर के भावों में कमी हुई है। जो टमाटर 15 दिन पहले

70 से 80 रुपए प्रति किलो थे, वे अब 30 से 40 रुपए प्रति किलो तक पहुँच गए हैं। वहीं प्याज के दाम भी 60 रुपए प्रति किलो से 35 से 40 रुपए प्रति किलो हो गए हैं। संजय रूपेला, सब्जी व्यापारी बीकानेर का कहना है कि सब्जियों की आवक में बढ़ोतरी हो रही है। पहले के मुकाबले सब्जियों की सप्लाई भी पूरी हो रही है। जिसके कारण सब्जियों के दामों में कमी आ रही है। उम्मीद है आने वाले 15 से 20 दिनों में मटर, गोभी, टमाटर व गाजर के के भाव और कम होंगे।

### राशिफल रविवार 17 दिसम्बर, 2023



पंडित अनिल शर्मा

मार्गशीर्ष मास, शुक्ल पक्ष, पंचमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2080, धनिष्ठा नक्षत्र रात्रि 4:37 तक, हर्षण योग रात्रि 12:35 तक, बालव करण सांय 5:34 तक, चन्द्रमा दिन 3:45 से कुम्भ राशि में संचार करेगा। ग्रह स्थिति: सूर्य-धनु, चन्द्रमा-मकर, मंगल-वृश्चिक, बुध-धनु, गुरु-मेघ, शुक-तुला, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में। रविवार रात्रि 2:54 से आरम्भ होगा। आज श्री राम जानकी विवाह है। पंचक दिन 3:45 से आरम्भ होगा। नाग पंचमी (द.भारत)। श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:31 से 9:48 तक, लाभ-अमृत 9:48 से 12:23 तक, शुभ 1:40 से 2:57 तक। राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:13, सूर्यास्त 5:32

मेघ: अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बने लेंगे। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

वृष: नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।

मिथुन: अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बने कार्य बिगड़ सकते हैं। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। दिन के मध्यनष्ट पश्चात अटके हुए कार्य बने लेंगे।

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

सिंह: स्वास्थ्य में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

कन्या: नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। महत्वपूर्ण कार्य योजनासार सम्पन्न होगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समाह्वय सम्पन्न हो सकते हैं।

तुला: घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

धनु: आर्थिक कार्यों से अटके हुए कार्य बने लेंगे। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लेंगी। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

मकर: अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बने लेंगे। मन:स्थिति में सुधार होगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कुंभ: घर-परिवार के खर्चों पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। पारिवारिक कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है। आज समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

मीन: आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। आवश्यक कार्य योजनासार सम्पन्न होंगे।

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बने लेंगे। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बने कार्य बिगड़ सकते हैं। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। दिन के मध्यनष्ट पश्चात अटके हुए कार्य बने लेंगे।

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

स्वास्थ्य में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। महत्वपूर्ण कार्य योजनासार सम्पन्न होगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समाह्वय सम्पन्न हो सकते हैं।

घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बने लेंगे। मन:स्थिति में सुधार होगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

घर-परिवार के खर्चों पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। पारिवारिक कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है। आज समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। आवश्यक कार्य योजनासार सम्पन्न होंगे।

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बने लेंगे। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बने कार्य बिगड़ सकते हैं। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। दिन के मध्यनष्ट पश्चात अटके हुए कार्य बने लेंगे।

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

स्वास्थ्य में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। महत्वपूर्ण कार्य योजनासार सम्पन्न होगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समाह्वय सम्पन्न हो सकते हैं।

घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बने लेंगे। मन:स्थिति में सुधार होगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

घर-परिवार के खर्चों पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। पारिवारिक कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है। आज समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। आवश्यक कार्य योजनासार सम्पन्न होंगे।

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बने लेंगे। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बने कार्य बिगड़ सकते हैं। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। दिन के मध्यनष्ट पश्चात अटके हुए कार्य बने लेंगे।

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

स्वास्थ्य में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। महत्वपूर्ण कार्य योजनासार सम्पन्न होगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समाह्वय सम्पन्न हो सकते हैं।

घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बने लेंगे। मन:स्थिति में सुधार होगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

घर-परिवार के खर्चों पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। पारिवारिक कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है। आज समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य बने लेंगे। आवश्यक कार्य योजनासार सम्पन्न होंगे।