

## विचार बिन्दु

दूसरों के अनुभव से होशियारी सीखने की मनुष्य को इच्छा नहीं होती, उसको स्वतंत्र ठोकरें चाहिए। -विनोबा

## युवाओं में बढ़ रहा हार्ट अटैक का खतरा

देश में 25 प्रतिशत मौतें हार्ट अटैक के कारण हो रही हैं। तेजी से बदलते लाइफस्टाइल और आर्थिक-सामाजिक हालात के साथ दिल से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। विशेषकर युवाओं में दिल की बीमारियां तेजी से बढ़ी हैं। कई स्टडी में युवाओं में ज्यादा शराब और स्मोकिंग की आदत को हार्ट अटैक, स्ट्रोक और दिल की बीमारियों का जिम्मेदार माना गया है। साथ ही मोटापा, शुगर और तनाव को भी इसका जिम्मेदार ठहराया है। स्टडी के अनुसार, शराब और स्मोकिंग का असर ब्लड प्रेशर, कॉलेस्ट्रॉल और ब्लड ग्लूकोज पर पड़ता है। जंक और फेटी फूड की वजह से धमनियां सख्त हो जाती हैं जो दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ाती हैं। युवा संतुलित आहार न लेकर फास्ट फूड का अत्यधिक सेवन कर रहे हैं, जो स्वास्थ्य के लिए घातक है। चिकित्सकों का कहना है कि संतुलित आहार के साथ युवाओं को व्यायाम, योगा व वॉकिंग पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। योग एन में दिल की बीमारी का पता नहीं चल पाता जिसका दुष्परिणाम ये होता है कि दिल टूट से काम करना बंद कर देता है और फिर हार्ट फेल होता है। जैसे जानलेवा घटनाएं हो जाती हैं। स्टडी अनुसार सड़क हादसों के बाद युवाओं की मौत की दूसरी बड़ी वजह दिल के रोग हैं। 15 से 39 वर्ष के उम्र वर्ग में होने वाली 12.5 फीसदी मौतों में से 15.8 में मौत की वजह हृदय रोग ही है।

हाल ही मशहूर सिंगर कृष्णकुमार कुबेर (केके) की मृत्यु के साथ हृदयघात (हार्ट अटैक) की बीमारी को लेकर देशभर में व्यापक चर्चा हुई। इससे पूर्व टीवी एक्टर सिद्धार्थ शुक्ला की 41 साल की आयु में हार्ट अटैक से हुई मौत के बाद इस चर्चा ने जोर पकड़ा था कि युवाओं में दिल से जुड़े रोग किस तरह बढ़ रहे हैं। वर्तमान में भारी भागदौड़ और तनाव भरी अव्यवस्थित, लापरवाह जीवनशैली में हर आयु वर्ग के आदमी को स्वयं को स्वस्थ रखना बड़ी चुनौती का काम है। एक दूसरे से आगे निकलने की प्रतिस्पर्धा में हमने अपना रहन रहन साथ असंतुलित खानपान, सोने-जागने और उठने-बैठने का दैनंदिन क्रम बिगाड़ लिया है, जिसका भारी खासियामा चुकाना पड़ रहा है।

हृदय रोग विशेषज्ञों के अनुसार दिल की बीमारी बचने से बुजुर्ग तक किसी भी उम्र में किसी को भी हो सकती है। यह प्रमाणित हो चुका है कि तनाव दिल का सबसे बड़ा दुश्मन है। वर्तमान जीवनशैली में लोगों में तनाव कुछ ज्यादा ही बढ़ गया है। इसलिए इस बीमारी से पूरी तरह बचना तो संभव नहीं है लेकिन इससे बचाव ही इसका उपचार है। ऐसे में यह आवश्यक है कि हम अपने दिल को धड़कन को सुनें और इसे सही रखने के लिए तनाव को दूर भागाएं। लाइफ स्टाइल बीमारियों में डायबिटीज, बीपी और हृदयरोग का आधिक्य है।

### हृदय रोग विशेषज्ञों के अनुसार दिल की बीमारी बचने से बुजुर्ग तक किसी भी उम्र में किसी को भी हो सकती है। यह प्रमाणित हो चुका है कि तनाव दिल का सबसे बड़ा दुश्मन है। वर्तमान जीवनशैली में लोगों में तनाव कुछ ज्यादा ही बढ़ गया है। इसलिए इस बीमारी से पूरी तरह बचना तो संभव नहीं है लेकिन इससे बचाव ही इसका उपचार है।

एक सर्वे में बताया गया है कि विश्व में हर दिन सैकड़ों लोग हृदय संबंधी बीमारियों के चलते अकाल मौत के शिकार हो जाते हैं। तनाव, थकान, प्रदूषण आदि कई ज्ञात अज्ञात कारणों से रक्त का आदान-प्रदान करने वाले इस अति महत्वपूर्ण अंग दिल को अपना काम करने में मुश्किल होती है, इसीलिए विश्व हृदय दिवस जन साधारण में यह भावना जागृत करता है कि वे हृदय की बीमारियों के प्रति सचेत रहें। हमारी 66 साल की जिंदगी में हमारा दिल करीब 2.5 बिलियन बार धड़कता है। इसलिए जरूरी है कि हम अपने दिल का अच्छे से ख्याल रखें। ज्यादा से ज्यादा हमें सदा मुस्कुराते रहें। शोध से पता चला है कि अगर आप रोज 15 मिनट भी हसेंगे तो इससे शरीर में खून का प्रवाह 22 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

लखनऊ के किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय की ओर से जारी मार्गदर्शिका के मुताबिक दुनिया में सबसे ज्यादा हृदय रोगी भारत में हैं। देश में सर्वाधिक मौतें भी इस रोग के कारण होती हैं। रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया में हर 1 लाख जनसंख्या पर 235 लोगों को हृदय रोग होते हैं लेकिन भारत में 272 को यह बीमारी होती है जिसके लिए हर ईंसान को काफी सजग रहने की आवश्यकता है। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) का कहना है कि अगर ईंसान थोड़ी सी अपनी लाइफस्टाइल को चेंज कर ले और नौ तरह से उसका ख्याल रखें तो उसका दिल एकदम फिट रहेगा और उसे किसी दवा की जरूरत भी नहीं पड़ेगी। दिल तो बहुत कोमल होता है, इसलिए इसे केयर की जरूरत होती है, उसके पास दिमाग तो होता नहीं इसलिए उसका ख्याल आपको ही रखना होगा। अगर आप की उम्र 30 के पार है तो आप अपनी लाइफ में कसरत को जगह दीजिये। कोई जरूरी नहीं कि आप जिम जाएं या फिर दौड़-भाग करें, बस आपको 30 मिनट वॉक की जरूरत है। हेल्दी फूड को अपने मैनु चार्ट में शामिल करें। जंक फूड और एल्कोहल का सेवन कम से कम या ना के बराबर करें। हो सके तो घर का खाना खाएं। हफ्ते में एक दिन आप बाहर खाना खा सकते हैं। अपने खाने में मीठी चीजों का इस्तेमाल कम करें, हो सके तो नमक भी कम और हल्का खाएं। रात के भोजन में स्वीट डिश को बाय-बाय कर दें तो बेहतर होगा। रात का डिनर हल्का होना चाहिए जबकि ब्रेकफास्ट हैवी हो सकता है। अपने फूड में आप ताजे फलों और सब्जियों को जगह दीजिये। ऑयली फूड से दूर रहिए और अगर आपको मीठी चीज खाने का मन करें तो आप मीठे फल खाइये और टीवी देखते वकत डिनर ना करें। घर पर धूपपान ना करें और ना ही शराब का सेवन करें। ये दोनों ही चीजें हार्ट के लिए घातक हैं। स्मोकिंग जहां सीधे आपके दिल को खराब करती है वहीं एल्कोहल से वजन बढ़ता है जो कि आपके लीवर के लिए सही नहीं है।

अगर आप सीटिंग जॉब वाले ईंसान हैं तो ऑफिस में चाय-कॉफी कम ही पीजिये, अगर मन करे तो आप ग्रीन टी और जूस का सेवन करें जो आपको फ्रेश भी करेगा और हेल्दी भी रखेगा। तनावमुक्त जीवन जिएं। तनाव अधिक होने पर योगा करें। टाइम से सोएं और टाइम से जगे और प्रतिदिन तीस मिनट वॉक करें। तीस के पार वाले हर एक ईंसान को साल में अपना मेडिकल चेकअप एक बार जरूर कराना चाहिए। इस चेकअप में रक्तचाप, कॉलेस्ट्रॉल, ग्लूकोज स्तर, वजन और बॉडी मास इंडेक्स का टेस्ट होना चाहिए।

-अतिथि संपादक,  
बाल मुकुन्द ओझा  
वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

# राजस्थान की रंग-बिरंगी संस्कृति की विशिष्ट पहचान है पाग-पगड़ियां

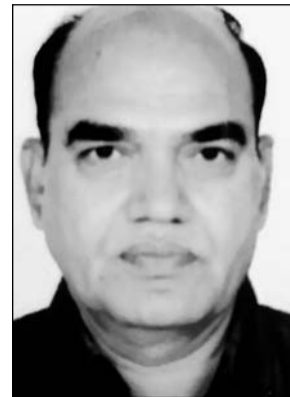
संस्कृति, संस्कार एवं परम्परा के परिचायक होते हैं परिधान वहीं प्रतिष्ठा एवं मान-मर्यादा की पहचान होती है पाग-पगड़ियां 'प' का अर्थ है प्रतिष्ठा और 'गड़ि' का अर्थ है जमे रहना। अर्थात् जहां प्रतिष्ठा है वहीं पगड़ी है। पाग-पगड़ियां परिधान की गौरवशाली परम्परा है। भारतीय संस्कृति में सिर को अछादित करना प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाता है। शूरवीर योद्धा की पाग हो अथवा युद्ध क्षेत्र में वीरता का प्रदर्शन करते कर्मवीर का कनटोपा शिरोस्त्राण का अर्थ सिर की शोभा तथा असामान्य तापमान से सुरक्षा के अलावा पाग-पगड़ी प्रतिष्ठा, स्वाभिमान, मान-सम्मान, गौरव और शौर्य की प्रतीक है। धार्मिक अनुष्ठान या शुभ कार्य सम्पन्न करने में पूजा अर्चना के समय सिर पर शिरोस्त्राण आवश्यक रूप से धारण किया जाता है।

पाग लम्बी है तो पाग और छोटी हो तो पगड़ी कहलाती है। अधिकतम लम्बी पाग 12 गज से 24 गज तक की होती है। आम बोल-चाल की भाषा में पाग के अनेक नाम हैं जैसे- पोटियो, साफा, पगड़ी, पाग, फालियो, धूमालो, फेंटो, सेलो, लपेटो, शिरोस्त्राण, अमलो, पोंमचा, मोठड़ा, पंचरंगी आदि राजस्थान की रंग-बिरंगी संस्कृति की

विशिष्ट पहचान है पाग-पगड़ियां। उदयपुर की अमराव पाग, जयपुर का शाही साफा, जोधपुर का जसवंत शाही पेच, सामोद कलकती, टोंकी, धौलपुरी, बाड़मेरी, जालौरी, जैसलमेरी, मालाणी, दूढ़ाडी आदि अनेक रूपों में प्रचलित है ये पाग पगड़ियां।

प्राचीन समय में मारवाड में सवा सेर सूत की पाग बांधने की प्रथा थी। ऐसी मान्यता है कि 12 कोस पर भाषा, अन्न और जल के साथ-साथ पाग के पेच, रंग, पेच की कसावट और कपड़े के स्तर बदल जाते हैं। इन्हीं के आधार पर पहचान होती है यहां की रंग-बिरंगी संस्कृति की। पाग बांधने का अर्थ सिर की शोभा बढ़ाना नहीं बल्कि पाग बांधने की कला इसकी विशिष्टता है। पाग के कलात्मक पेच और इसकी कसावट समाज में व्यक्ति की मान, प्रतिष्ठा, शौर्य, मर्यादा तथा स्वाभिमान के मानदण्ड है।

राजस्थान में ऋतुओं के आधार पर पागों का रंग निर्धारित है। बसंत में गुलाबी, फूल गुलाबी तथा लहरिया जिसमें रंगों की धारियां तथा हल्के छोट्टे लगे होते हैं। वर्षा ऋतु में मलियागिरी अर्थात् जिसका रंग लाल चंदन जैसा होता है। पाग में कभी-कभी चंदन का इत्र भी लगाया जाता है जो सावन की बयार के साथ चहूं और महकता है। शरद ऋतु में



पन्नालाल मेघवाल

गुल-ए-अनार रंग की पाग का प्रचलन है। राजस्थान में संस्कृति, वर्ण-धर्म के अलावा जाति विशेष पाग प्रथा से जुड़े हुए हैं जिनके रंग, पेच एवं कसावट की अलग-अलग किस्में हैं। विशिष्ट जाति के लोग सदैव श्वेत साफा बांधते हैं, जबकि रेवारी 'लाल टूल' का साफा बांधते हैं। लंगा, मांगणियार, कालबेलिया प्रायः रंगी छापल डब्बदार भांत वाले साफे बांधते हैं। कुम्हार, माली तथा व्यापारी अक्सर लाल गुलाबी, केसरिया व जवाई रंगों का साफा बांधते हैं। उदयपुर, भरतपुर, बीकानेर आदि राज परिवारों में तुर-कलंगी तथा मोतियां से

- धार्मिक अनुष्ठान या पूजा अर्चना के समय सिर पर शिरोस्त्राण धारण किया जाता है
- पाग के अनेक नाम हैं जैसे पोटियो, साफा, पगड़ी, पाग, फालियो, धूमालो, फेंटो, सेलो, लपेटो, शिरोस्त्राण, अमलो, पोंमचा, मोठड़ा, पंचरंगी आदि

बनी बहुमूल्य चित्कारक पाग-पगड़ियां सामन्ती व्यक्तित्व की अमिट छाप छोड़ती हैं। मेवाड़ क्षेत्र में कलंगी और पछेवडी के बिना शाही व्यक्तित्व ही अधूरा माना जाता है। रियासती काल में महाराणा के उमराव और जमींदार जो पाग बांधते थे उनमें दो पट्टियां उनकी हैसियत की सूचक होती थीं। सोलह उमरावों की अलग-अलग शैली में पट्टियों की संख्या में घट-बढ़ की जाती थी। उदयपुर की अमरशाही पाग के रोचक प्रसंगानुसार यदि पिता के जीवित रहते उसका पुत्र यह पाग धारण कर ले तो उसे विद्रोही माना जाता था। छह मीटर लम्बी, कड़ी रस्सी की तरह इमली गूंध में कसी यह पाग तलवार के वार से भी नहीं कटती है, यह पाग ऐसा सुरक्षा कवच है। पाग-पगड़ी परंपरा प्रदेश वासियों की उत्कृष्ट संस्कृति की परिचायक है वहीं पाग परिवार में समय-समय पर रंगों के माध्यम से अपने सुख-दुःख की कहानी कहती है। शोक के समय मृतक के निकटवर्ती परिजन श्वेत पाग, तीथे अथवा उठावणा पर गुलाबी, चंदेरी, सोसमी, खाकी, भूरी या काली रंग की पाग पहनते हैं। विवाहोत्सव पर केसरिया या लाल चूनर, राखी पर बहन द्वारा मोठड़ा और होली पर फागणिया बांधने का प्रचलन है। पाग प्रतिष्ठा एवं सम्मान की प्रतीक है। पगड़ी को ठोकर मारना, लांघना या नीचे रखने का अर्थ है पाग बांधने वाले व्यक्ति का अपमान करना। प्रदेश में पगड़ी बदल भाई बनाने का भी चलन रहा है। पहले अतिथि के समक्ष नंगे सिर आना अपमानजनक एवं अशुभ माना जाता था। युद्धस्थल से मात्र योद्धा की पगड़ी लौटकर आना रणभूमि में योद्धा के बलिदान की सूचना होती थी। जहां पगड़ी को छीनकर हथिया लेना विजय सूचक था वहीं पगड़ी का शत्रु के हाथ लग जाना अपमानजनक था।

पन्नालाल मेघवाल,  
वरिष्ठ लेखक एवं स्वतंत्र पत्रकार।

## बेटी के जन्म पर अस्पताल में पौधारोपण

झुंझुनू, (निर्स)। बेटी के जन्म पर चिकित्सक दर्यात डॉ. मनीषा चौधरी एवं डॉ. संजय फांडी ने बीडीके अस्पताल में 200 के करीब पौधे लगाए। पीएमओ एवं वरिष्ठ शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. वीडी बाजिया ने बताया कि राजकीय बीडीके अस्पताल झुंझुनू में सघन पौधारोपण अभियान के तहत 200 पौधे लगाए गए वरिष्ठ शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. जितेंद्र भांजू ने बताया कि प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. मनीषा चौधरी एवं अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ. संजय फांडी ने बेटी धुत्रिका एवं सनाया के जन्म होने पर दर्शण के समय वर्षा ऋतु में पौधारोपण का संकल्प लिया था। अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ. संजय फांडी ने बताया कि बेटी के जन्म के उपलक्ष में पौधारोपण के संकल्प को पूर्ण करने के लिए जिले के सबसे बड़े चिकित्सा सेवा के केंद्र बीडीके अस्पताल सबसे उपयुक्त स्थान लगा है।

## मिस रूबल शेखावत फर्स्ट रनर अप फेमिना ने आर्मी पब्लिक स्कूल का दौरा किया

जैसलमेर, (नि.सं.)। मिस रूबल शेखावत फर्स्ट रनर अप फेमिना मिस इंडिया 2022 ने बुधवार को आर्मी पब्लिक स्कूल का दौरा किया।

आर्मी पोआरओ लेफ्टिनेंट कर्नल अमिताभ शर्मा से मिली जानकारी के अनुसार स्कूल के छात्रों और कर्मचारियों ने मिस रूबल शेखावत का बहुत गर्मजोशी से स्वागत किया। मिस गायत्री कुलश्रेष्ठ, प्रिंसिपल आर्मी पब्लिक स्कूल जयपुर ने उन्हें केक काटने के बाद एक गुलदस्ता और स्मृति चिन्ह भेंट किया। मिस रूबल ने छात्रों को संबोधित करते हुए, उन्होंने अपने छात्र जीवन के सुनहरे पलों को याद किया जब उन्हें मिस आर्मी पब्लिक स्कूल जयपुर 2015' के रूप में भी चुना गया था। उन्होंने छात्रों को हमेशा ध्यान केंद्रित करने और अपने करियर के



आर्मी पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल और छात्राओं के संग मिस रूबल शेखावत फर्स्ट रनर अप फेमिना

हर स्तर पर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। मिस रूबल शेखावत

जयपुर की रहने वाली हैं और वर्तमान में मुंबई में रहती हैं। वह सशस्त्र सेना परिवार से आती हैं और उनके पिता वर्तमान में श्रीनगर में तैनात हैं।

## कॉलोनीवासियों ने 50 हजार रुपए इकट्ठे कर बनाई सड़क



किशनगढ़ बास में गंज रोड पर कॉलोनी वासियों ने नालों का पानी भरने पर सड़क को ऊंचा किया।

किशनगढ़ बास, (निर्स)। शहर के गंज रोड पर ओपेनशॉट कॉलोनी के लोगों ने नगरपालिका अधिकारियों की हठधर्मिता के आगे नतमस्तक करते हुए मकानों के सामने धरे रहने वाले गंदे पानी से निजात पाने के लिए खुद के पैसों से सड़क का निर्माण कराया। गंज रोड के लोगों ने विधायक को कहा, चेयरमैन को बोला, प्रभारी मंत्री बीडी

## बीगोद के हाजी आरिफ ने मक्का में फहराया तिरंगा

मांडलगढ़, (निर्स)। मांडलगढ़ उपखण्ड क्षेत्र के बीगोद कस्बा निवासी मोहम्मद आरिफ मीर अभी हज यात्रा पर मक्का मदीना में हैं। जहां हिंदुस्तान का तिरंगा लहराकर देश भक्ति की मिसाल पेश की तथा भारत में उन्नति और अमन चैन की दुआ मांगी।

हाजी आरिफ मीर के बड़े भाई मुबारिक पेंटर ने जानकारी देते हुए बताया कि उसका भाई आरिफ 10 जून को हिंदुस्तान से हज के सफर के लिए मदीना रवाना हुआ था। वहां से मक्का, मीना, अराफात, मुजदल्फा से हज को मुकम्मल कर खुदा के घर खाना ए काबा के सामने लाखों हाजियों के बीच अपने वतन हिंदोस्तान का राष्ट्रीय ध्वज लहराया और अपने शहर, वतन की उन्नति, अमन चैन, भाई चारे व सबकी तरक्की की दुआ मांगी। हाजी आरिफ ने अपने संदेश में लिखा कि मक्का मदीना में खुशहाली के साथ हज के अरकान मुकम्मल किए हैं और भारत के राष्ट्रीय



भारतीय तिरंगे के साथ हाजी आरिफ ।

ध्वज को लहरा फ़क्र महसूस किया है। मोहम्मद आरिफ मीर अपने वतन भारत में 24 जुलाई को फ्लाइट से

लौटेंगे। इस बार भीलवाड़ा जिले से करीब 123 यात्री हज यात्रा पर उनके गुप में शामिल हैं।

## सरकारी स्कूल भवन के जर्जर हालात, छात्राओं ने प्रदर्शन किया

भीलवाड़ा, (निर्स)। भीलवाड़ा में कभी अध्यापकों की कमी तो कभी जर्जर स्कूल भवन के कारण बच्चे सड़क पर उतरकर प्रदर्शन करने को मजबूर हैं। बुधवार को भी ऐसा ही एक मामला शहर के उपनगर पूर्व में सामने आया जहां स्कूल के जर्जर भवन और इस मौसम में टपकते पानी के कारण परेशान छात्राओं ने सड़क पर उतरकर स्कूल के मुख्य द्वार पर तालाबंदी कर प्रदर्शन किया। समर्थन में आए एबीवीपी के चार छात्र नेताओं को पुलिस ने हिरासत में लिया।

जानकारी के अनुसार छात्राओं का कहना था कि बारिश में जर्जर स्कूल के इस भवन में बैठना मुश्किल हो रहा है। स्कूल में ना तो शौचालय है और ना ही भवन की मरम्मत को लेकर स्कूल प्रबंधन की ओर से कोई व्यवस्था की जा रही है। इसी से



भीलवाड़ा के उपनगर पूर्व में परेशान छात्राओं ने स्कूल के मुख्य द्वार पर तालाबंदी की।

आक्रोशित होकर छात्राओं ने स्कूल के मुख्य द्वार पर ताला जड़ दिया।

आंदोलन की सूचना पर एबीवीपी के चार कार्यकर्ता भीलवाड़ा महानगर

मंत्री हर्षित शर्मा, एमएलबी कॉलेज इकाई के अध्यक्ष धमल शर्मा,

- जर्जर भवन और टपकते पानी से परेशान छात्राएं सड़क पर उतरी

चंद्रशेखर नगर सहमंत्री अभिषेक जोशी और महानगर सह मंत्री सूर्य देव शक्तावत मौके पर पहुंचे और छात्राओं के आंदोलन को समर्थन देते हुए स्कूल प्रबंधन के खिलाफ जमकर नारेबाजी शुरू कर दी।

हंगामे की सूचना पर थाना पुलिस भी मौके पर पहुंची और काफी देर तक समझाइश का प्रयास किया लेकिन एबीवीपी के कार्यकर्ताओं ने अपनी मांगों पर रहने के लिए पुलिस से चर्चा युवा नेताओं को हिरासत में ले लिया। पुलिस ने आक्रोशित छात्र-छात्राओं से समझाइश कर मामला शांत करवाया है।

## राशिफल गुरुवार 21 जुलाई, 2022

सावन मास, कृष्ण पक्ष, अष्टमी तिथि, गुरुवार, विक्रम संवत् 2079, अश्विनी नक्षत्र दिन 2:17 तक, धृति योग दिन 12:19 तक, कौलव करण प्रातः 8:16 तक, चन्द्रमा मेघ राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-कर्क, चन्द्रमा-मेघ, मंगल-मेघ, बुध-कर्क, गुरु-मीन, शुक्र-मिथुन, शनि-मकर, राहु-मेघ, केतु-तुला राशि में। आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से दिन 2:17 तक है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ सूर्योदय से 7:30 तक, चर 10:52 से 12:33 तक, लाभ-अमृत 12:33 से 3:55 तक, शुभ 5:36 से सूर्यास्त तक।

राहुकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 5:49, सूर्यास्त 7:17

मेघ	सिंह	धनु
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लेंगी। नैकीपेशा व्यक्तियों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिल सकती है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। मनोबल ऊंचा रहेगा।	धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी और व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी।	व्यावसायिक मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं।
वृष	कन्या	मकर
मित्रों/रिश्तेदारों के कारण परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। अनावश्यक धन खर्च होगा। वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।	आर्थिक मामलों में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। धन प्राप्ति में विलम्ब हो सकता है। धन हानि का भय बना रहेगा। बतते कार्य बिराड़ सकते हैं। स्वास्थ्य खराब हो सकता है।	घर-परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा। परिवार में आवश्यक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। व्यावसायिक मामलों में दुविधा बनी रहेगी। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।
मिथुन	तुला	कुंभ
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित खोत से धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे।	परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे। परिवार में उत्साह जैसा माहौल रहेगा।	व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी। व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन हो सकता है। आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी।
कर्क	वृश्चिक	मीन
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक कार्यों पर नियंत्रण बढ़ेगा। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। परिवार में सुख-सुविधा पर धन खर्च हो सकता है।	व्यक्तिगत परेशानियों और विवादों से राहत मिलेगी। अस्त-व्यस्त कार्य व्यवस्थित होने लगेगे। अटके हुए व्यावसायिक कार्य बनने लगेगे। धन प्राप्त होगा।	आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। अनावश्यक धन खर्च हो सकता है। वाणी पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। परिवार में वाद-विवाद बढ़ सकते हैं।