

विचार बिन्दु

ईश्वर बड़े-बड़े साम्राज्यों से ऊब उठता है लेकिन छोटे-छोटे पुष्‍पों से कभी खिन्‍न नहीं होता। –रवींद्रनाथ ठाकुर

वसंत में वनानुभव

ए काग्र मन से ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों का प्रयोग कर वनों की समग्रता का अनुभव (देखना, सुनना, सूंघना, स्पर्श करना, स्वाद लेना) वनानुभव कहलाता है। चरकसंहिता में वसंत की आरोप्यदायी ऋतुचर्या का वर्णन करते समय भगवान आत्रेय ने वसंत में वनानुभव का महत्त्व स्पष्ट किया है (च.सू.6.22–26, अंश): वसन्तेऽनुभवत्काननानांयोगवन्म॥ तात्पर्य यह है कि उद्यानों एवं वनों में घूमना, पैदल चलना, पुष्पित पल्लवित वनों का अनुभव लेना चाहिए। प्रकृति–अनुभव और वनानुभव चिकित्सा का इतिहास बहुत प्राचीन है। यह आयुर्वेद की एक श्रेष्ठ गैर–औषधीय चिकित्सा है जिस पर समकालीन शोध भी बहुत समृद्ध है। हरियाली, प्राकृतिक वातावरण, वनों और उपवनों में प्रकृति–अनुभव या दीर्घकालिक जुड़ाव का प्रसन्नता में योगदान पर पूर्व में यहाँ प्रमाण–आधारित ठोस विश्लेषण प्रस्तुत किया गया था। परन्तु क्या यह हरियाली में किया गया व्यायाम और योग तुलनात्मक रूप से बेहतर स्वास्थ्य भी प्रदान करता है? वर्ष 2023 के प्रारंभ में आज तक प्रकाशित शोध को समाहित कर आज की चर्चा पुनः इसी विषय पर है।

संहिताओं में स्वास्थ्य–रक्षण और रोगोपचार दोनों के लिये ऐसे अनेक सन्दर्भ हैं (देखें, च.चि.3.260–266; च.चि.2/3, 26–30, च.चि.4.106–109; च.वि.6.17, सु.उ.47.55–57 आदि)। उक्त सभी सन्दर्भ केवल उदाहरणार्थ और प्राचीनता दर्शित करने के उद्देश्य से उद्धृत किये गये हैं। समकालीन शोध में पिछले कई दशकों से विभिन्न विषयों के विद्वानों ने अपनी विधा के अनुसार इस बात की ओर ध्यान खींचा है कि प्रकृति से जुड़ने और भाव स्वास्थ्य में सुधार के बीच सकारात्मक संबंध है। यह आम समझ की बात है कि प्रकृति और पर्यावरण के सानिध्य में समय बिताना हमारे लिये स्वाभाविक रूप से अच्छा हो सकता है। प्राचीन सभ्यताओं के अवशेषों, प्राचीनकाल से चली आ रही सांस्कृतिक परम्पराओं और चिकित्सा पद्धतियों में इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि मानव सभ्यता का अपने स्वास्थ्य, चिकित्सा और आध्यात्मिकता के लिये प्रकृति के साथ अनौपचारित जुड़ाव रहा है।

जहाँ तक हरियाली का शारीरिक और मनोरोगों को रोकने में योगदान है उस पर बहुत शोध है और उसका सम्पूर्ण विश्लेषण यहाँ देना संभव नहीं है। इस विषय में एक बेहद उपयोगी पुस्तक द एक्सपीरियंस ऑफ़ नेचर–अ साइकोलॉजिकल पर्सपेक्टिव वर्ष 1989 में प्रकाशित हुई थी। राबेनकपलान और स्टेफेनकपलान की यह पुस्तक इस विषय में विश्व की सर्वोच्च कि संदर्भित पुस्तक है जिसे लगभग 8000 प्रकाशनों में संदर्भित किया गया है। प्राकृतिक वातावरण, लोगों और उनके बीच के संबंधों का एक प्रमाण–आधारित लेखा–जोखा इस पुस्तक में है। लेखकों ने यह समझने की कोशिश की है कि लोग प्रकृति का अनुभव कैसे करते हैं और वे किस प्रकार के प्राकृतिक वातावरण पसंद करते हैं, वे जंगल के अनुभवों से क्या मनोवैज्ञानिक लाभ उठाते हैं, और हमारे आसपास के उद्यान लोगों के लिये क्यों महत्वपूर्ण हैं। इस विषय में अद्यतन स्थिति को 832 अध्ययनों के आधार पर की गई 16 मेटा–एनालिसिस को मिलाकर की गई एक भारी मेटा–एनालिसिस विश्व में अब तक का श्रेष्ठ प्रमाण भी यहाँ निष्कर्ष देती है (देखें, सी. बर्गर–जैसन इत्यादि, बायोलॉजिकल कंसर्वेशन, 277, 109842, 2023)। वर्ष 2022 में 8 मेटा–एनालिसिस अतिरिक्त प्रमाण प्रदान करती हैं कि वनानुभव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करता है। बच्चों के कल्याण के लिए भी वनानुभव व प्रकृति–अनुभव आवश्यक हैं (देखें, टी. अरोला इत्यादि, जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल साइकोलॉजी, 85,101913, 2023)।

यहाँ यह बताना आवश्यक है कि ऐसा नहीं है कि प्रकृति के सभी आयाम स्वास्थ्यवर्धक और सुरक्षित ही हों। कई प्राकृतिक स्थल मानव में अकेले हर्ष पैदा कर सकते हैं। जो हवा, पानी और मिट्टी स्वास्थ्य के लिये सर्वथा उपयुक्त होती है, वही प्रदूषित होने या प्राकृतिक आपदाओं के स्वरूप में आने पर स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हो सकती है। प्राकृतिक वातावरण के जो प्राणी बहुत सुन्दर लगते हैं उनमें से बहुत हिंसक भी हो सकते हैं। इन बातों को ध्यान में रखते हुये प्रकृति–अनुभव अपने अन्य रूपों में हमारे स्वास्थ्य की स्थिति को निर्धारित करते हैं। इस दृष्टिकोण से प्रकृति और पर्यावरण को निहारना, प्राकृतिक वातावरण में घूमना–फिरना स्वास्थ्यकर होता है।

प्रकृति–अनुभव किन कारणों से हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है? या अन्य शब्दों में कहें तो प्रकृति से जुड़ाव के स्वास्थ्यकर होने की मैकेनिज्म ऑफ़ एक्शन क्या है? अनेक अध्ययनों के प्रमाण स्पष्ट करते हैं कि प्रकृति का मानव शरीर और मन पर स्वास्थ्यकर प्रभाव स्वास्थ्य के विविध आयामों को बेहतर करने में प्राकृतिक वातावरणों की भूमिका के कारण होता है। उदाहरण के लिये प्रकृति–अनुभव से स्वास्थ्य में सुधार की मैकेनिज्म ऑफ़ एक्शन को मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद में कमी, मन की प्रसन्नता में बढ़ोत्तरी, अच्छी निद्रा, मनोहारी अनुभूति, दर्द–निर्यंत्रण, बेहतर सामाजिक संपर्क, व्यायाम में बढ़ोत्तरी, हृदय रोगों में कमी, प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार आदि के प्रकाश में देखा जा सकता है। वनानुभव–चिकित्सा (वनों में घूम–फिर कर प्रकृति का अनुभव करना) इयूनिटी भी बढाती है (देखें, वाय. डे इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 18(16), 2021)।

शहरों में हरियाली से स्वास्थ्य लाभ के बारे में वर्ष 1800 के बाद से कई छिटपुट अध्ययन मिलते हैं और शहरों विकास में इन्हें शामिल करने के प्रयास भी दुनिया भर में हुये हैं। इन सब अध्ययनों में एक सन्देश मिल रहा था कि हरियाली को अनुभूत करना या हरियाली का एक्सपोजर स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है, परन्तु व्यवस्थित समीक्षा और मेटा–एनालिसिस अब आना शुरू हुये हैं। हाल ही में हरियाली से मिलाने वाले लगभग 100 प्रकार के स्वास्थ्य–लाभ के निष्कर्षों वाले 143 अध्ययनों को शामिल कर एक मेटा–एनालिसिस की गयी। इससे कई रोचक परिणाम मिले। जैसै–जैसै हरियाली के साथ जुड़ाव बढा जैसै–जैसे लार के कोर्टिसोल, हृदय गति, व

हाल ही में हरियाली से मिलने वाले लगभग 100 प्रकार के स्वास्थ्य–लाभ के निष्कर्षों वाले 143 अध्ययनों को शामिल कर एक मेटा–एनालिसिस की गयी। इससे कई रोचक परिणाम मिले। जैसै–जैसे हरियाली के साथ जुड़ाव बढा जैसे–जैसे लार के कोर्टिसोल, हृदय गति, व डायस्टोलिक रक्तचाप में कमी पायी गयी। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल व हृदय गति की परिवर्तनशीलता में बेहतरी हुई। समय–पूर्व प्रसव–जोखिम, मधुमेह, तथा समस्त–कारण मृत्यु दर (आल–कॉजमोर्टैलिटी) और हृदय रोग मृत्यु दर में भी कमी पाई गयी। स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, डिस्लिपीडेमिया, अस्थमा, और कोरोनरी हृदय रोग की घटनाओं में भी कमी होती गयी।

इस विषय में सबसे भारी अध्ययन जिसका वित्त–पोषण विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा किया गया था, वह वर्ष 2019 में दुनिया के एक अगुआजर्नल में प्रकाशित हुई। हरियाली को स्वास्थ्य–निर्धारक, स्वास्थ्य में सुधार, और विभिन्न प्रसन्नता के लिये उपयोगी माना जाता रहा है। इस व्यवस्थित अध्ययन में विश्व भर के अनुसंध्य अध्ययनों से प्राप्त प्रमाणों की इस बात के लिये समीक्षा की गयी कि हरियाली, पार्क्स, गार्डन्स आदि की उपलब्धता का सकल मृत्यु दर में प्रभाव क्या है। इस मेटा–एनालिसिस में प्रारम्भ में 9298 अध्ययन और 13 अन्य अध्ययनों की पहचान की गयी। इनमें से 9234 (99प्रतिशत) अध्ययनों को शीर्षक और सारांश जांचने के बाद अपग करते हुये शेष 79 अध्ययनों में से 68 (88प्रतिशत) को सम्मिलित किया गया। उक्त के साथ ही मातात्मक मूल्यंकन हेतु नई (12प्रतिशत) अध्ययनों को शामिल किया। इनमें सात देशों के 8.32 लाख व्यक्ति शामिल थे। कुल मिलाकर निष्कर्ष स्पष्ट करते हैं कि आसपास की हरियाली और सकल–कारण मृत्यु दर के बीच एक व्यूज्कम रिश्ते का प्रमाण पाया गया। कहने का तात्पर्य यह कि जैसै–जैसै हरियाली की उपस्थिति बढती जाती है वैसे–वैसे सभी कारणों से मृत्यु दर में कमी आती–जाती है। सन्देश यह है कि मानव समाज जहाँ रहता और काम करते हैं वहाँ हरियाली बढाने और जैव–विविधता संरक्षण को बढावा देना मानव स्वास्थ्य के लिये बहुत उपयोगी है (देखें, डी. रोबमरस्टुडा आदि, द लैसेट्रन्सेन्टरी हेल्थ, 3,11: ई4669–ई 477,2019)।

एक अन्य महत्वपूर्ण मेटा–एनालिसिस में बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न पर जांच की गयी कि गर्भावस्था मंज प्रतिकूल परिणामों पर आवासीय हरियाली का क्या प्रभाव रहता है। इसमें कुल 36 अध्ययन शामिल थे और कुल मिलकर 1.19 करोड(1१.9 मिलियन) प्रतिभागी थे। परिणाम स्पष्ट करते हैं कि हरियाली वाले स्थलों में जन्म के समय न्यूनतम वजन का जोखिम उच्च स्तर की हरियाली वाले समूह में काफी कम था। गर्भावधि उम्र कमरहते की संभावना भी उच्च हरियाली वाले क्षेत्रों में घटी पायी गयी। इसके अलावा अधिक हरियाली वाले क्षेत्रों में मातृ–जोखिम कम पाया गया और मानसिक विकारों में भी कमी पायी गयी। यह समीक्षा आवासीय हरियाली और गर्भावस्था के प्रतिकूल परिणामों के बीच एक उलटे रिश्ता होने की पुष्टि करती है। अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट कर देते हैं कि हरियाली गर्भवती महिलाओं के लिये जोखिम घटाती है (वाइ. ज्ञान आदि, साईंसऑफ़ द टोटल एनवायरनमेंट, 718: अट. 137420, 2020)। हाल ही में वनानुभव को मानसिक स्वास्थ्य में बेहतरी लाने के ठोस प्रमाण मेटा–एनालिसिस से प्राप्त हुए हैं (देखें, वाई. कोटरा इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ मेंटल हेल्थ एंड एंडिक्शन, 20(1):337–361, 2022)। एक अन्य मेटा–एनालिसिस से सिद्ध होता है कि वनानुभव अवसाद व चिंता से बचाने हेतु श्रेष्ठ गैर–औषधीय युक्ति है (पी.एस. येओन इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 18(23): 2021))। रैंडमाइज़क्टेडट्रैल्यारल्स की मेटा–एनालिसिस का निष्कर्ष भी स्पष्ट करते हैं कि वन–आधारित गैर–औषधीय चिकित्सकीय दखल मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं (देखें, एम.जे. कांग इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 19(8): 2022)। हाल ही में 52 अध्ययनों में समाहित 5.2 मिलियन लोगों के आँकड़ों को लेकर की गई मेटा–एनालिसिस सिद्ध करती है कि ग्रीन–स्पेस के आसपास रहने वाले लोगों में डायस्टोलिक और सिस्टोलिक ब्लडप्रेसर में सुधार होता है (देखें, वाई. ज्ञाओ इत्यादि, साईंस ऑफ़ द टोटल एनवायरनमेंट, 817: 152513,2022)

हमारा समाज आज शहरीकरण, संसंधान–विदोहन और जीवनशैली में बदलाव के कारण प्रकृति–उन्मुखता से प्रकृति–विमुखता की ओर जा रहा है। संहिताओं, शोध और अनुभव की त्रिवेणी से उत्पन्न ज्ञान इस बात के पुख्ता प्रमाण दर्शित करता है कि प्रकृति–अनुभव मानव स्वास्थ्य के लिये अनिवार्य है। शोध स्पष्ट करती है कि प्रकृति–अनुभव से स्वास्थ्य–लाभ के मूल में वायु गुणवत्ता, शारीरिक गतिविधि और व्यायाम, सामाजिक सामंजस्य और तनाव में कमी आदि कारक हैं।

इस मामले चर्चा का मूल संदेश यह है कि पर्यावरण के साथ हमारे संबंध हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। वनानुभव और प्रकृति–अनुभव अनेक रूपों में हो सकता है। हमारे आसपास हरियाली को बढावा देना, वनों उपवनों में घूमना, प्राकृतिक स्थलों में सैर–सपाटा, प्रतिदिन समीपवर्ती बाग–बागीचों में जाकर कम से कम एक घंटे का समय बिताना, कार्य–स्थलों में हरियाली बढाने के लिये छोटे–छोटे गार्डन या बगीची विकसित करना, बैठने के स्थान में छिडकी से दिखने वाला हरा–भरा दृश्य, कार्यालय में पांच मिम्ट का ब्रेक लेकर हरियाली में टहल कर आना आदि सब छोटे–छोटे ऐसे कार्य हैं, जिनके माध्यम से हमारा प्रकृति के साथ जुड़ाव बना रहता है। इन सबमें सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह याद रखने योग्य है कि चूँकि प्रतिदिन व्यायाम और योग करना स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है अतः व्यायाम और योग वनों, हरे–भरे स्थलों, बाग–बागीचों, नदी या झील के समीप किया जाये तो शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य के लिये अधिक उपयोगी है। बच्चों को भी वनानुभव और प्रकृति–अनुभव कराइये। हरियाली से जुड़ाव बढ़ाने के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये परम आवश्यक है। जीवन के प्रारम्भिक काल में प्रकृति से जुड़ाव मानव और प्रकृति के मध्य आजीवन सार्थक रिश्ता बनाने हेतु आवश्यक है। प्रकृति के साथ जुड़े रहिये। योग और व्यायाम कीजिये। आनंदित रहिये। स्वस्थ रहिये।

–**अतिथि समाजकार्यक, डॉ. दीप नारायण पाण्डेय (भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंगप्रोफेसर) (यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित है)**



विनोद पाठक

नया वर्ष केवल तिथि परिवर्तन का संकेत नहीं होता, वह आत्ममूल्यांकन और आत्मपुनर्निर्माण का अवसर होता है। जब एक वर्ष समाप्त होता है, तब केवल समय नहीं गुजरता, अपितु हमारे अनुभव, हमारी आदतें और हमारी चेतना भी एक पड़ाव पर पहुँचती हैं। वर्ष 2026 ऐसे समय में दस्तक दे रहा है, जब मानव समाज अभूतपूर्व परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है।
तकनीकी प्रगति जहाँ जीवन को सुविधाजनक बना रही है, वहीं सामाजिक संबंधों, मानसिक स्वास्थ्य और नैतिक मूल्यों के समझ नई चुनौतियाँ भी खड़ी कर रही हैं। भारतीय चिंतन परंपरा में व्यक्ति को समाज और राष्ट्र की आधारशिला माना गया है। यथा व्यक्ति, तथा राष्ट्र, यह सूत्र आज पहले से अधिक प्रासंगिक है। वेदों में कहा गया है, यद् भावं तद् भवति अर्थात् जैसा भाव, वैसा भविष्य। स्पष्ट है, जब संकल्प आदत बनते हैं, आदत संस्कार बनती है और संस्कार से इतिहास रचा जाता है।

वर्ष 2026 के लिए संकल्प केवल व्यक्तिगत सुधार तक सीमित न रहें, अपितु वे सामाजिक और राष्ट्रीय पुनर्जागरण के वाहक बनें। इसी भावभूमि पर ये दस संकल्प आधारित हैं—

1. **स्वास्थ्य : जीवन की मूल पूँजी**
आधुनिक जीवनशैली में सबसे बड़ा विरोधाभास यह है कि सुविधा बढ़ी है, लेकिन स्वास्थ्य घटा है। बीमार शरीर और अशांत मन किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति में बाधक बनते हैं। वर्ष 2026 का प्रथम और सर्वोच्च संकल्प स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना होना चाहिए। स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगमुक्त होना नहीं, बल्कि शारीरिक स्फूर्ति, मानसिक संतुलन और भावनात्मक स्थिरता का समन्वय है। योग, प्राणायाम, ध्यान और संतुलित आहार भारतीय जीवन पद्धति की ऐसी धरोहर हैं, जिनकी प्रासंगिकता आज वैश्विक स्तर पर स्वीकार की जा रही है। यजुर्वेद की प्रार्थना है, सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः, यह स्पष्ट करती है कि स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत नहीं, सामाजिक लक्ष्य भी है।

2. **डिजिटल अनुशासन : तकनीक पर नियंत्रण, न कि अधीनता**
डिजिटल क्रांति ने सूचना को सुलभ बनाया है, लेकिन सूचना की अधिकता ने विवेक को चुनौती दी है। सोशल मीडिया, आभासी दुनिया और त्वरित प्रतिक्रियाओं की संस्कृति ने हमारे समय, ध्यान और संवेदनशीलता को प्रभावित किया है। वर्ष 2026 का दूसरा संकल्प डिजिटल अनुशासन होना चाहिए। तकनीक का प्रयोग ज्ञानवर्धन और रचनात्मकता के लिए हो, न कि भ्रम और नकारात्मकता के प्रसार के लिए। फेक न्यूज से दूरी, सोशल मीडिया पर मर्यादा और बच्चों के डिजिटल आचरण पर सजग दृष्टि, यह सब आधुनिक नागरिकता के आवश्यक तत्व हैं। इस संदर्भ में ईशोपनिषद का सूत्र अत्यंत प्रासंगिक है, तेन त्यक्तेन धुञ्जीथा अर्थात् संयमपूर्वक उपभोग करो।

3. **निरंतर सीखना : प्रगति का स्थायी सूत्र**
आज का युग स्थिर ज्ञान का नहीं, निरंतर अधिगम का युग है। जो सीखना बंद करता है, वह समय से पीछे छूट जाता है। वर्ष 2026 का तीसरा संकल्प सीखने की निरंतरता होना चाहिए। हर माह एक नई पुस्तक, एक नई कोशल–विधा, एक नई भाषा या एक नया दृष्टिकोण, यह अभ्यास व्यक्ति को बौद्धिक रूप से सजग बनाए रखता है। बृहदारण्यक उपनिषद का मंत्र है, असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय अर्थात् सीखने की निरंतर प्रक्रिया का प्रतीक है।

4. **आत्मनिर्भरता : स्वावलंबन से राष्ट्रीय सशक्तीकरण तक**
आत्मनिर्भरता केवल आर्थिक अवधारणा नहीं, यह आत्मसम्मान और आत्मविश्वास का प्रतीक है। वर्ष 2026 का चौथा संकल्प स्वावलंबन की दिशा में निरंतर प्रयास होना चाहिए। स्थानीय उत्पादों का उपयोग, स्वदेशी उद्यमों का समर्थन और स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास, ये छोटे कदम राष्ट्र की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ बनाते हैं। जब नागरिक आत्मनिर्भर होता है, तब राष्ट्र विकास एवं संकायती राज विभाग, राजस्थान सरकार द्वारा 21 नवंबर 2025 को जारी पत्र में भी हेमराजपुरा को नवसृजित ग्राम पंचायत के रूप में अंकित किया गया था। इसके बावजूद

राशिफल रविवार 4 जनवरी, 2026

माघ मास, कृष्ण पक्ष, प्रतिपदा तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, पुनर्वसु नक्षत्र दिन 3:11 तक, वैधृति योग रात्रि 1:47 तक, कौलव करण दिन 12:30 तक, चन्द्रमा आज प्रातः 9:43 से कर्क राशि में संचार करेगा।
ग्रह स्थिति: सूर्य-धनु, चन्द्रमा-मिथुन, मंगल-धनु, बुध-धनु, गुरू-मिथुन, शुक्र-धनु, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।
आज त्रिपुष्कर योग दिन 12:30 से दिन 3:11 तक है। रवि पुष्य और राजयोग दिन 3:11 से सूर्योदय तक है। सर्वार्थ सिद्धि योग 3:11 से आरम्भ होगा।
श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:38 से 9:56 तक, लाभ-अमृत 9:56 से 12:32 तक, शुभ 1:44 से 3:07 तक। राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:21, सूर्यास्त 5:42