

भोपाल 26 मार्च 2020



क्या है फीवर

साइकोसिस

इन दिनों अधिकतर लोग दहशत में आकर वही कर रहे हैं, जो नहीं करना है। जैसे, सोशल मीडिया, न्यूज चैनलों पर नजरें गड़ाए रखना और कोरोना वायरस से जुड़ी बर्बाद करने रहना। अपनी दिनचर्या को ताक पर रख भविष्य में आने वाले अनजाने खतरों और बुरी आशंकाओं में झुलते रहना। अत्यधिक राशन, दवा आदि की खरीदारी करना। ये सब 'फीवर साइकोसिस' के संकेत हैं।

डर बीमार बना सकता है

डर लंबे समय तक बना रहे तो स्ट्रेस हार्मोन काँटीसोल बढ़ेगा। यही स्थिति बनी रहेगी तो ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल असामान्य होने का खतरा रहेगा। इससे हाइपरटेंशन और दिल के मरीजों को नुकसान होगा।
● आप छोटी सी बात को बड़ा बनाकर देखने के आदी होते जाएंगे।
● लंबे समय तक यह स्थिति बनी रहे तो अवसाद की संभावना बढ़ सकती है।

याद रहे कि

● आपको लग रहा है कि परेशानी अधिक बढ़ रही है तो किसी काउंसलर, जानकार परिचित से जरूर शेर करे। अपने-सामने न मिलें। फोन या वाट्सएप पर संपर्क कर सकते हैं।
● विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, लोग इन दिनों आक्रामक और भयभीत हो रहे हैं तो इसका कारण समाचार माध्यमों को अधिक समय देना है। बेहतर होगा कि अधिक समय परिवार को दें और बस अपडेट होने के लिए मीडिया या सोशल मीडिया की ओर जाएं।
● अल्कोहल और धूमपान का सेवन करते हैं तो यह जान लें कि ये डर को और बढ़ाते हैं न कि कम करते हैं। इन पर नियंत्रण रखें।
● इस समय योग बड़ी राहत दे सकता है।

नेक सलाह

अकेले में न हो अकेलापन



यह जिम्मेदारी है आपकी

● यदि बुजुर्ग घर से बाहर कहीं आइसोलेशन में है तो भी नियमित रूप से फोन पर संपर्क में रहें।
● उनकी परसंद-नापसंद की सुनी बनाएं। उसे आइसोलेशन रूम में रखें।
● रोज कमरा विसंक्रमित करें, डोरमेट भी। मारक को हर सात घंटे के बाद बदलें, हैंड सेनेटाइजर का बंदोबस्त रखें।
● आवश्यक न होने पर अस्पताल, डिस्पेंसरी या किसी अन्य सार्वजनिक जगह पर ले जाने से बचें। चिकित्सक से फोन पर संपर्क में रहें।
● उनके खाने में अधिक से अधिक रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें शामिल करें।

कोरोना वायरस के संक्रमण को लेकर बुजुर्गों को सबसे अधिक सतर्क रहने के लिए कहा गया है। ऐसा क्या किया जाए कि आइसोलेशन की स्थिति में उनकी शारीरिक सेहत के साथ ही मानसिक सेहत पर भी एकांत का नकारात्मक असर न पड़े...

कोरोना वायरस से संक्रमण के डर से बुजुर्ग इस समय आइसोलेशन या फिर एकांतवास में रहने के लिए मजबूर हैं। ऐसे में चिकित्सक की सलाह पर अमल करना जरूरी है, लेकिन यह समझना भी आवश्यक है कि ऐसा क्या किया जाए कि इस स्थिति में उनकी शारीरिक सेहत के साथ ही मानसिक सेहत पर भी एकांत का नकारात्मक असर न पड़े। इसके लिए घर के बुजुर्गों के स्वभाव और उनकी परसंद-नापसंद को समझना पहला है। जिन बुजुर्गों को इस समय कुछ दिन अकेले रहने की सलाह दी जा रही है, उनकी काउंसलिंग भी की जा रही है। पारिवारिक काउंसलिंग की भूमिका महत्वपूर्ण है।

दिल्ली स्थित सफदरजंग अस्पताल के कम्प्यूटि मेडिसिन विभाग के अध्यक्ष डॉ. जुगल किशोर इन दिनों कोरोना स्क्रीनिंग कार्यक्रम में संलग्न हैं। बुजुर्गों के आइसोलेशन को लेकर डॉ. जुगल किशोर कहते हैं कि यह यह समय है, जबकि उन्हें यह भी एहसास नहीं होने देना है कि यह अकेले हैं। एकांतवास और देखभाल, इन दोनों का सामंजस्य बनाकर बुजुर्गों को बेहतर देखभाल की जा सकती है।

डॉ. जुगल किशोर कहते हैं कि सबसे पहले यह जरूरी है कि उन्हें बार-बार इस बात का एहसास न दिलाया जाए कि उन्हें अलग रहना है या कुछ दिन के लिए उनकी कोई चीज शेयर नहीं की जाएगी। ऐसा करने से उन्हें अस्थायी डिस्सीज एंजार्डटी हो सकती है। उनकी परसंद-नापसंद को देखते हुए घर के किसी एक कमरे में ऐसी व्यवस्था करें, जिससे उन्हें अकेलापन न लगे। उनकी नियमित दवाइयों, डाइट और खान-पान का ध्यान रखें, क्योंकि उनकी इम्यूनिटी यानी प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रहना ही सबसे अहम बात है।

बुजुर्गों को अवसर वॉक करने या पार्क में समूह के साथ टहलने की अदत होती है। परंतु संक्रमण की किसी भी संभावना से बचने के लिए समूह में रहने के लिए मना किया जाता है। ऐसे में सबसे बड़ी दिक्कत आती है बोलने की, लंबे समय तक गुमसुम रहने के कारण मानसिक समस्या हो सकती है। डॉ. जुगल किशोर कहते

हैं कि क्वारंटाइन/होम आइसोलेशन में समय बिताकर आने वाले अधिकांश बुजुर्गों ने हमसे अपने अनुभव साझा किए और कहा कि कोई उनके साथ बोलने वाला नहीं होता। ऐसे में दिमाग में नकारात्मक ख्याल अधिक आते हैं।

तो यदि आइसोलेशन घर पर ही है तो उन्हें लिखकर अपनी बात कहने के लिए प्रेरित करें। उनकी जरूरत के लिए उपस्थित रहें। मनोरंजन एक अहम पहलू है। मोबाइल और टीवी, किताबों के अलावा भी उनकी परसंद की हर चीज की व्यवस्था की जानी चाहिए।

आइसोलेशन में गैर-जरूरी विचारों को मस्तिष्क पर हावी नहीं होने देना चाहिए। इससे बचने में ध्यान अहम भूमिका अदा कर सकता है। उन्हें इसके बारे में समझाएं। इसी प्रकार संक्रमण की गंभीरता और उससे बचाव के उपाय हमें ही उन्हें धैर्यपूर्वक बताने होंगे। इससे उनके मन में खुद के प्रति उदासीना नहीं आएगी। सबसे अहम इस बात का ध्यान रखना है कि बुजुर्ग खुद को आइसोलेशन में यानी अलग तो रख सकते हैं, लेकिन संक्रमण का फैलाव न हो, इसकी कोशिश परिवार के अन्य सदस्यों को ही करनी होगी।

मसलन उनकी बेडशेड रोज बदली जाए। रोजाना कपड़े धोएं, उनकी तरह धूप में सुखानें। और जरूरी होने पर बाहर गए हैं तो तुरंत सभी कपड़े बदलें और उन्हें धोएं। उनकी रोजमर्रा की चीजों जैसे-चरपा, छड़ी, गमछा, जूते और चप्पल को विसंक्रमित करें। उनकी डाइजिटल और दिल की बीमारी आदि की दवाओं की नियमित खुराक का ध्यान घर के अन्य सदस्यों की जिम्मेदारी है। एक घूरी-सी संक्रमण से बचने की है तो दूसरी इस बात की है कि आइसोलेशन के इस दौर से वह कैसे बिना किसी मानसिक तनाव के बाहर आ जाएं। जीत तभी संभव है और यह अपनेपन के भाव से ही संभव है।

हारिए न हिम्मत



नहीं होगी हाथ धोने की बीमारी

इन दिनों साबुन-पानी या एंकोहल बेस्ड सेनिटाइजर से नियमित रूप से हाथ धोना सबसे महत्वपूर्ण है। बातचीत के क्रम में लोग यह भी कह रहे हैं कि ऐसा चलता रहा तो लगता है औसीडी यानी ऑक्सिडिस कण्टैक्ट डिजाइंडर के शिकार हो जाएंगे। एक ऐसी बीमारी जो बार-बार हाथ धोने के लिए उकसाती है। डॉक्टर अजय निहलानी के अनुसार, ऐसा मानना गलत है।

दहशत को बदल दें राहत में

विशेषज्ञों के मुताबिक, इस वक्त का रचनात्मक उपयोग आपको दहशत में राहत देगा। घर पर कभी समय न होने की शिकायत के बीच अब आपके पास भरपूर समय है। घर पर रहने के दौरान अपनी परसंद के काम, हुनर को निखारने और अपने के साथ बातचीत करने, बच्चों को कहानियां सुनाने, बड़े-बुजुर्गों के साथ समय बिताने। व्यस्त दिनों के दौरान आपको कभी ऐसा अवसर नहीं मिलता था। अब जब मिला है, तो इसका सदुपयोग अपने साथ-साथ परिवारों की खुशहाली के लिए करें।

हॉस्पिटल, नोएडा के चरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉक्टर अजय निहलानी इसे मनोचिकित्सकीय पाषाण में 'फीवर साइकोसिस' की स्थिति कहते हैं। उनके मुताबिक, इससे ग्रस्त लोग अत्यधिक सावधान हो जाते

मां की डांट और पत्नी की प्यारी डांट या समझाश्री।
फीवर साइकोसिस के शिकार तो नहीं
कुछ लोग आपात स्थिति से पैदा होने वाली मनोस्थिति का बेहतर प्रबंधन कर लेते हैं तो कुछ शर्मा जी की तरह अपनी मानसिक स्थिति के आगे घुटने टेक देते हैं। फोर्टिस

इन दिनों

क्या आप भी कोरोना वायरस के लगातार फैलते संक्रमण से दहशत में हैं? असमंजस में हैं कि क्या करें और क्या न करें? डर ने छीन लिया है आपका सुकून। थोड़ा सशक्ति होना स्वाभाविक है, पर दहशत को खुद पर हावी कर लेना कोरोना वायरस के संक्रमण के खिलाफ इस बड़ी सामूहिक लड़ाई में आपको कमाजोर कर सकता है। चिकित्सा क्षेत्र के विशेषज्ञों की मदद से जानते हैं कैसे करें इस डर का प्रबंधन...



ब कुल शर्मा मिलनसार स्वभाव के रहे हैं। अपनी सोसायटी के सचिव हैं पर इन दिनों अपने घर पर बंद हो चुके हैं। बॉलकनी में भी नहीं दिखाई देते। टीवी पर नजरें गड़ाए कोरोना वायरस से जुड़े हर अपडेट को पाने की बेचैनी उनकी आंखों में साफ देखी जा सकती है। बेतरतीब कपड़े, उलझे बाल और थकी आंखें बता रही हैं कि वे काफी

जीवनशैली

कोविड 19 से लड़ने के लिए कई शहरों को लॉकडाउन किया जा चुका है। घर से काम करने, सार्वजनिक जगहों पर न जाने की हिदायतों का पालन करना बेहद महत्वपूर्ण है। ऐसे में यह बड़ा प्रश्न है कि घर में रहते हुए खुद को स्वस्थ रखने के लिए क्या खाएं, क्या न खाएं? किन चीजों से अपनी रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं और जुकाम-बुखार को करीब आने से कैसे रोकें?

कोरोना के संक्रमण से बचाव के लिए यदि आपने घर से काम करना शुरू कर दिया है या खुद को घर में अलग-थलग कर लिया है तो इस समय का सदुपयोग करें। दिनचर्या और खानपान को नियमित करते हुए न सिर्फ कोरोना के संक्रमण का खतरा कम कर सकते हैं, बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर बीमारियों से दूरी बनाए रखना भी मुमकिन है।

क्या करें?
● समय पर खाना खाएं, लेकिन कैलोरीज को लेकर भी सजग रहें, क्योंकि जब चलना-फिरना या शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं और



डॉ. शशी सोलंका

तनाव में हैं। बच्चे और पत्नी शर्मा जी के नाराज हो जाने के डर से फ्लैट से बाहर निकलने की बात अब नहीं करते। मां गांव जाने की जिद भी छोड़ चुकी हैं। स्वास्थ्य खराब होने के कारण वे गांव से यहां अच्छी देखभाल की शर्त पर आई थीं, पर घर पर अब कोई और बात नहीं होती। टीवी पर खबरिया चैनलों की आवाजों के बीच दबकर रह गई हैं बच्चों की खिलखिलाहट,



ऐसे बढ़ेगी इम्यूनिटी

एक्सरसाइज रूटीन फॉलो न हो सके तो खाने की जरूरत कम हो जाती है।
● फलों और सब्जियों को अपने आहार में प्रमुखता से शामिल करें।
● तुलसी, गिलोय, आंवला, हल्दी का इस्तेमाल करें। नीम का प्रयोग करें। तुलसी की चाय फायदेमंद है।
● पाचन और रोगप्रतिरोधक क्षमता सीधे तौर पर जुड़ी है। हल्का-फुल्का खाना खाएं।
● अच्छे फैट्स खाएं। देसी घी इम्यूनिटी के लिए बहुत अच्छा है। इस दौरान थोड़ा ज्वारा भी ले सकते हैं। कोकोनट ऑयल का सेवन भी लाभकारी है।
● स्वास्थ्य के लिहाज से विटामिन डी, बी12, जिंक,

लड़ने, रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और फेफड़े स्वस्थ रखने में मदद करता है।

क्या न करें?

- मांसहार न करें।
- धूमपान-शराब बिल्कुल छोड़ दें।
- बाहर की तली-पुनी चीजें कम लें।
- अनाज थोड़ा कम कर दें। इससे आपका पाचन सही रहेगा। इसका सीधा प्रभाव आपको अपनी रोगप्रतिरोधक क्षमता पर देखने को मिलेगा।
- चाय-कॉफी केक-पेस्ट्री से परहेज करें।

प्रस्तुति: वसु भादुर



उम्र के अनुरूप हो खान-पान

हमें अपना खान-पान उम्र के अनुसार सुनिश्चित करना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक आयु वर्ग के लोगों की जरूरत अलग हो सकती है।

एक से 10 वर्ष

- माता-पिता फेडी, चीकलेट्स जैसी मीठी चीजें खिलाकर उन्हें खुश न करें।
- उन्हें घर पर ही पकवतें रखें।
- विटामिन देने का ध्यान रखें। कोई सल्टीमेट भी दे सकते हैं।
- कोला ड्रिंक, शुगर सिरप और बाजार के फ्रूट जूस भी न दें।
- साफ-सफाई बनाए रखें।
- बच्चों को योगासन सिखाएं और उन्हें नियमित रूप से करने के लिए प्रेरित करें। सूर्य नमस्कार उन्हें योग के संपूर्ण लाभ दे सकता है। अच्छा हो कि आप इसे सपरिवार करें।

10 से 40 वर्ष तक

- घर पर ही एक्सरसाइज करें। जो समय स्कूल-कॉलेज या ऑफिस आने-जाने में लगता था, उसका सदुपयोग व्यायाम में करें।
- गरिष्ठ भोजन न करें। वह भी इम्यूनिटी बिगाड़ता है।
- स्वास्थ्यवर्धक व्यांजन घर पर ही बनाएं। इंटरनेट पर मनपसंद रेसिपीज देखकर कुकिंग के शौक को पूरा करने के साथ ही स्वास्थ्य को भी बेहतर बना सकते हैं।
- फाइबर से भरपूर भोजन करें। सप्ताह में एक दिन उपवास करें।
- सूर्य नमस्कार के साथ ही फेफड़ों की मजबूती के लिए धामरी प्राणायाम करें।

40 से 60 वर्ष

- नियमित योग-व्यायाम जारी रखें।
- दवाइयों को नियमपूर्वक लें। ब्लड प्रेशर व शुगर स्तर को जांचते रहें।
- डॉक्टर और डाइटीशियन के संपर्क में रहें।

65 से ऊपर

- रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए तरल डाइट ली जानी चाहिए। इसके लिए तुलसी, सीफ, इलायची और जीरे का पानी लें।
- शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए सब्जियों के जूस लें।
- प्रोबायोटिक्स लें।
- यदि आपको स्टूट करते हैं तो खमीर वाले पदार्थ जैसे, इडली, डोसा, काजी आदि लें। चिकित्सक की सलाह पर योग करें।

SUDOKU 156

9	4	2	3	6				
		2	5	7				3
2	8		5					
1			8	3				2
			6				8	9
3			4		8	7		
			9	2	1	3	4	

SOLUTIONS -155

7	6	4	5	9	1	8	2	3
9	8	5	3	2	6	4	1	7
3	2	1	4	7	8	6	9	5
1	4	6	2	8	7	5	3	9
8	7	9	1	5	3	2	6	4
5	3	2	6	4	9	7	8	1
2	1	8	7	3	4	9	5	6
6	5	7	9	1	2	3	4	8
4	9	3	8	6	5	1	7	2

Rules : The 3x3 sub-grids are called regions. Number already filled in the grid are called givens. The goal of the player is to fill the blank grids of every row, every column and every 3x3 box with the numbers 1,2,3,4,5,6,7,8,9. However, All rows, columns and regions (3x3) should contain numbers 1 to 9 without repeating.

Lifestyle

सेहत टिप्स
दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद हैं तरबूज के बीज
दिल के मरीजों के लिए तरबूज के बीज बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें पाए जाने वाले गुण ब्लड सर्कुलेशन को ठीक रखने का काम करता है। अगर आप हार्ट परेशन है तो तरबूज के बीज खाना शुरू करें। कुछ ही दिनों में फायदा मिलेगा। बालों और रिकन के लिए फायदेमंद तरबूज के बीजों में Lycopene नामक तत्व पाया जाता है, जो बालों और चेहरे की त्वचा को चमकदार बनाता है। जब भी शरीर में मैग्नीशियम की कमी हो तो तरबूज के बीज खाना शुरू कर दें। इसमें भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम मौजूद होता है।

वास्तु टिप्स

क्या आप भी दूध को छोड़ देते हैं खुला
वास्तु शास्त्र में कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताया गया है जिन्हें खुला नहीं छोड़ना चाहिए। वरना इसके बुरे प्रभाव से बीमारियां तो होती ही हैं साथ ही घर में आलस्य और दरिद्रता भी बढ़ती है। मान्यता है कि दूध पर चंद्रमा का प्रभाव होता है। दूध को खुला रखने से किचन में काम करने वाले लोगों की सेहत खराब होने लगती है। ऐसे घर में क्लेश होता है और पैसा नहीं टिकता। ऐसे घर में महिलाएं ज्यादा बीमार होती हैं।

क्या आप जानते हैं

गोरे रंग पे न इतना गुमान कर गाना गुजरे जमाने की मशहूर अदाकारा मुमताज पर फिल्माया गया था। अब तक इस गाने का जादू कम नहीं हुआ है। मुमताज का नाम बॉलीवुड की बेहतर अभिनेत्रियों में शुमार है। उनका जन्म 31 जुलाई, 1947 को मध्यवर्गीय मुस्लिम परिवार में हुआ। घर की माली हालत खस्ता थी, इसलिए महज 12 साल की उम्र में उन्हें फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखना पड़ा। अपनी छोटी बहन मलिका के साथ वह रोजाना स्टूडियो के चक्र लगाया करतीं और जैसी चाहे वैसी छोटी-मोटी भूमिका मांगती थीं। लगान और मेहनत से 70 के दशक में मुमताज ने स्टार की हैसियत हासिल कर ली। उस दौर के कई नामी सितारे, जो कभी मुमताज का नाम सुनकर मुंह बनाते थे, वे भी उनके साथ काम करने को बेताब रहने लगे।



राशिफल

के.ए. दुबे पद्मेश
मेघ : भावुकता में नियंत्रण रखें। मैत्री संबंधों में गलतफहमी या तनाव की स्थिति आ सकती है। धार्मिक प्रवृत्ति सुखदा होगी।
वृष : किसी रिश्तेदार या कर्मचारी से तनाव मिल सकता है जबकि ससुराल पक्ष का सहयोग रहेगा। स्वास्थ्य के प्रति उदासीन न रहें।
मिथुन : पारिवारिक व्यस्तता बढ़ेगी। बुद्धि कौशल से किया गया कार्य संपन्न होगा। रचनात्मक कार्यों में व्यस्त हो सकते हैं।
कर्क : सांस्कृतिक या धार्मिक कार्यों में व्यस्त रहेंगे। जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। उपहार या सम्मान में वृद्धि होगी। यश, कीर्ति में वृद्धि का योग है।
सिंह : धार्मिक या पारिवारिक कार्यों में व्यस्त हो सकते हैं। जीवनसाथी का सहयोग रहेगा, लेकिन विरोधी सक्रिय रहेंगे। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी।
कन्या : पारिवारिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। राजनैतिक महत्वाकांक्षा की पूर्ति होगी। व्यावसायिक मामलों में जोखिम न उठाएं।
तुला : दायित्व जीवन में सुधार होगा। धार्मिक प्रवृत्ति में वृद्धि होगी। पारिवारिक या व्यावसायिक कार्यों में व्यस्त रहेंगे। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।
वृश्चिक : रोग या विरोधी तनाव का कारण हो सकता है। कुछ ऐसी घटना हो सकती है जो आपके हित में न हो। दूसरे के मामले में हस्तक्षेप न करें।
धनु : संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। उपहार या सम्मान में वृद्धि होगी। यश, कीर्ति में वृद्धि का योग है।
मकर : गृह कार्यों में व्यस्त हो सकते हैं। अप्रिय समाचार भी मिलेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी।
कुंभ : आर्थिक मामलों में सचेत रहें। किया गया पुरुषार्थ साध्य होगा। पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। उपहार या सम्मान का भी योग है।
मीन : धार्मिक प्रवृत्ति में वृद्धि होगी। आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। गृह कार्यों में कुछ व्यवधान भी आएगा। धार्मिक या सांस्कृतिक उत्सव में हिस्सेदारी होगी।

आज का पंचांग

तिथि/संवत : 26 मार्च 2020, गुरुवार चैत्र शुक्ल पक्ष द्वितीया तिथि 19:53 तक पश्चात तृतीया, विक्रम संवत् 2077, वीर निर्वाण संवत् 2546 शके 1942, हिवरी सन 1441, रवि उतरायण, वसंत ऋतु।
सूर्योदय कालीन ग्रह विचार
सूर्य-मीन, चंद्र-मीन, मंगल-मकर, बुध-कुंभ, गुरु-धनु, शुक्र-मेघ, शनि-मकर, राहु-मिथुन, केतु-धनु, प्लूटो-धनु, नेपच्युन-कुंभ, यूरेनस-मेघ।
सूर्योदय कालीन नक्षत्र
रेवती नक्षत्र 07:15 तक पश्चात अश्वीन नक्षत्र एग योग तथा बालव करण।
चौथडिया, दिन
06:16 से 07:48 तकशुभ
07:48 से 09:19 तकरोग
09:19 से 10:51 तकउद्वेग
10:51 से 12:23 तकचंचल
12:23 से 13:55 तकलाभ
13:55 से 15:27 तकअमृत
आज जन्मे बच्चों के नाम व राशि

समय	नक्षत्र	चरण	पाया	राशि	अक्षर
06:16 से 07:48 तक	रेवती 4	4	स्वर्ण	मीन	ची
07:48 से 09:19 तक	अश्वीनी 1	1	स्वर्ण	मेघ	चु
09:19 से 10:51 तक	अश्वीनी 2	2	स्वर्ण	मेघ	चे
10:51 से 12:23 तक	अश्वीनी 3	3	स्वर्ण	मेघ	चो
12:23 से 13:55 तक					
13:55 से 15:27 तक					

दिशाशास्त्र : दक्षिण दिशा में राहकाल : 13:58 से 15:29 बजे तक।
आराधना मंत्र : क्र ब्रह्म ब्रह्मते नमः।
खरीदारी के लिए शुभ समय : 17:01 से 18:32 बजे तक।
- ज्योतिषाचार्य डॉ. हनुमंतचंद्र जैन