• नए साल में...

हेल्थ रेजोल्यूशन गोल

नए साल की शुरुआत स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव करने, बुरी आदतों को छोड़ने और अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक बेहतरीन समय है। नए साल के सबसे लोकप्रिय संकल्पों में अधिक एक्सरसाइज करना, वजन कम करना और हेल्दी डाइट शामिल है. हालांकि, बहुत कम लोग ही सही मायने में अपने संकल्पों को पूरा करते हैं, यहां पर कुछ सुझाव दिए गए हैं, जिन्हें आप आने वाले वर्ष में स्वस्थ रहने और अपने हेल्थ रेजोल्यूशन गोल को अचीव करने के लिए उठा सकते हैं।

▸ अपने नए साल की शुरूआत आप बैलेंस्ड डाइट से शुरू कर सकते हैं। अपनी थाली में शरीर के लिए जरूरी सभी पोषक तत्वों को शामिल करें। दिन में कम से कम 7 से 8 गिलास पानी पिएं। पूरे दिन छोटे-छोटे मील खाएं। इसके अलावा आप जंक, फास्ट और प्रोसेस्ड फूड से दूर रहें।

▸ रोज कम से कम 30 मिनट की फिजिकल एक्टिविटी करें। इसमें योग, वॉक, दौड़, साइक्लिंग या कोई भी पसंदीदा एक्सरसाइज शामिल हो सकती है। प्रतिदिन 30 मिनट की सैर आपकी मांसपेशियों और दिल को मजबूत रखेगा।

▸ इस नए साल आप अपनी मेंटल हेल्थ को प्राथमिकता दीजिए। नियमित रूप से मेडिटेशन, ब्रीदिंग एक्सरसाइज, क्रिएटिव एक्टिविटी

पर फोकस करें, जैसे पेंटिंग या संगीत सुनें। तनाव से बचने के लिए छुट्टी लीजिए और खुद को समय दीजिए। आपको बता दें कि मेंटल हेल्थ अच्छी रहेगी तो शारीरिक रूप से भी स्वस्थ रहेंगे।

▸ वहीं, आप इस नए साल आपनी नींद को भी प्राथमिकता दीजिए। सोने का समय निश्चित करें। गैजेट्स का उपयोग सोने से पहले बिल्कुल न करें। 8 घंटे अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है।

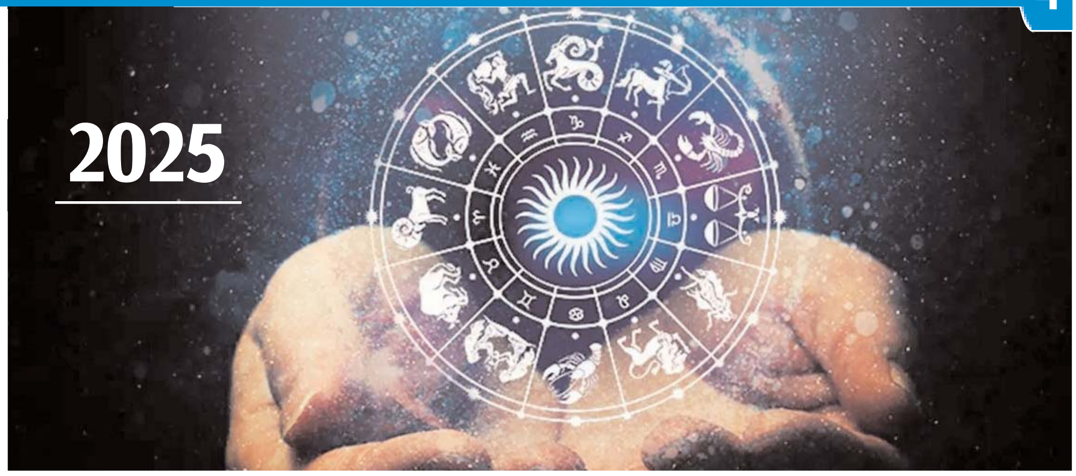
▸ अगर आप स्मोकिंग करते हैं तो इसे छोड़ने का प्रयास करें। कोशिश करें पूरी तरह से खत्म करने की। इससे दिल और लिवर को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है और कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियों के जोखिम कम होता है।

▸ साल में कम से कम एक बार हेल्थ चेकअप कराएं, जैसे- ब्लड चेकअप, शुगर लेवल, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल। इससे आपको आसानी से पता चल जाएगा की आपको किसी तरह की हेल्थ इश्यू तो नहीं है।

• वर्ष 2025...

कैसा रहेगा नया साल आप के लिए...

नए साल 2025 में कर्मफलदाता शनि ग्रह और गुरु ग्रह जैसे दो बड़े ग्रहों द्वारा राशि परिवर्तन किया जाएगा। इसके अलावा अन्य ग्रह भी गोचर करेंगे, जिससे 12 राशियों पर अलग-अलग तरह से प्रभाव देखने को मिल सकता है। मेष से लेकर मीन राशि के लिए साल 2025 कैसा रहेगा? आइए 12 राशियों का वार्षिक राशिफल 2025 जानते हैं।



● **मेष राशि :** वर्ष 2025 मेष राशि वालों के लिए सबसे अच्छा रहने वाला है। हालांकि, इस वर्ष आपको कुछ शारीरिक कष्ट हो सकते हैं, लेकिन आर्थिक रूप से स्थितियां अच्छी रहेगी। आपके सभी रुके हुए काम पूरे होंगे। नौकरी में तरक्की होगी और इस वर्ष आपके व्यापार में भी वृद्धि होगी। वर्ष के पहले चार महीनों में व्यापार में वृद्धि होगी। इस वर्ष शनिदेव मेष राशि में विराजमान रहेंगे। शुरुआती प्रयास वर्ष के अंत तक बड़ी योजनाओं और कार्यों में लाभ दे पाएंगे। नौकरीपेशा लोग अपनी जिम्मेदारियों को अच्छे से निभाएंगे। अप्रैल के बाद शुभ लाभ में वृद्धि होगी। शैक्षणिक गतिविधियों के लिए यह वर्ष सामान्य है। प्रतिस्पर्धा की भावना का सम्मान करें। सफलता के नशे में चूर होकर शॉर्टकट ढूंढने की गलती न करें।

● **वृषभ राशि :** इस राशि के जातकों के लिए शुरुआत सुखद और सफलतादायक रहेगी, आप अपने प्रयासों में सफल होंगे। वर्ष 2025 आपके लिए प्रबल भाग्योदय वाला वर्ष है। बाधाएं स्वयं ही दूर होती नजर आएंगी और मनोबल ऊंचा रहेगा। पहली तिमाही में जोखिम न के बराबर लें। शुरुआती महीने अप्रत्याशितता के संकेत दे रहे हैं। शुक्र और शनि के कारण व्यापार में वृद्धि होगी। दांपत्य जीवन अच्छा रहेगा। वर्ष की शुरुआत में कुछ परेशानियां आ सकती हैं, लेकिन मई के बाद स्थितियां और अनुकूल होंगी। अगले छह महीने और भी बेहतर रहेंगे। सेवा क्षेत्र और नौकरी से जुड़े लोगों के लिए अप्रत्याशित अवसर मिलेंगे। शिक्षा उम्मीद के मुताबिक होगी। धीरे-धीरे पढ़ने में रुचि बढ़ेगी। उच्च शिक्षा से जुड़े लोग उम्मीद से बेहतर प्रदर्शन करेंगे। अगला आधा भाग और भी शुभ रहेगा।

● **मिथुन राशि :** इस साल मिथुन राशि के जातकों को समय-समय पर भाग्य का साथ मिलता रहेगा। आपके लिए बेहतर होगा कि आप कोई भी बड़ा काम अप्रैल के बाद ही करें। पहली तिमाही औसत परिणामों का सूचक है। इस वर्ष भी मिथुन राशि वालों का खर्च आसमान छूता रहेगा, एक के बाद एक खर्चों के योग बनते रहेंगे, ऐसे में बचत के बारे में सोचना छोड़ दें। इस वर्ष की अच्छी बात यह होगी कि विरोधी स्वयं मुंह की खाएंगे। सफलता का प्रतिशत मध्यम है। अनावश्यक चर्चाओं में मौन रहें। अपने से कम लोगों के सहयोग और सेवा से लाभ में वृद्धि होगी। इस वर्ष कुछ नया करने से बचें। शिक्षा क्षेत्र में प्रभावशाली बने रहेंगे। परीक्षा प्रतियोगिता के लिए उत्तरार्ध बेहतर रहेगा।

● **कर्क राशि :** इस राशि के जातकों के लिए यह वर्ष शुभ और लाभकारी रहने वाला है। आपके जीवन में कई प्रकार के सुख आएंगे। इस वर्ष कर्क राशि वालों के जीवन में कुछ बड़े बदलाव आ सकते हैं। चंद्रमा अपनी ही राशि में मौजूद है, जिससे आपका भाग्य उदय होगा। शुरुआती महीनों में आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है, लेकिन बाद में आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। आपका झुकाव कई बौद्धिक विषयों की ओर रहने वाला है। 2025 की शुरुआत उम्मीद से बेहतर रहने वाली है, जो सक्रिय सावधानी का संकेत है। अप्रैल तक महत्वपूर्ण कार्यों को पूरा करने के बारे में सोचें। नेतृत्व क्षमता में वृद्धि होगी। आपका निजी जीवन सुखमय रहेगा। प्रतिष्ठा और सम्मान में वृद्धि होगी। मई के बाद बजट पर ध्यान दें। रिश्ते बेहतर होंगे। नए प्रयोग करने से बचें।

● **सिंह राशि :** इस वर्ष आप सफलता की ओर अग्रसर होंगे। सिंह राशि के जातकों के लिए वर्ष 2025 नौकरी और व्यापार के मामले में बहुत शुभ रहने वाला है। 2025 में कर्म और भाग्य का संयोग उल्लेखनीय प्रयासों में सहायक है। कड़ी मेहनत करेंगे। भाग्य हर कदम पर आगे रहेगा। पीछे से आपको कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और नए अवसर मिलने से आपका आत्मविश्वास और उत्साह बना रहेगा। इस वर्ष नए प्रोजेक्ट मिलेंगे और नए लोगों के साथ काम करने के अवसर मिलेंगे। वहीं नौकरीपेशा लोगों के लिए साल की शुरुआत अच्छी सैलरी और प्रमोशन के साथ हो सकती है। मनचाहे साथी की तलाश पूरी हो सकती है। शिक्षा क्षेत्र में स्थिति पहले जैसी ही रहेगी। कमजोर विषय को सीखने और समझने पर जोर दें। उच्च शिक्षा के छात्रों को उत्तरार्ध में बेहतर परिणाम मिल सकते हैं।

● **कन्या राशि :** यह वर्ष आपके लिए अनेक शुभ अवसर, उपलब्धियां और विकास लेकर आया है। सूर्य और बृहस्पति की कृपा से आपको पूरे वर्ष शुभ परिणाम मिलेंगे। इस वर्ष आप अपने लक्ष्य के प्रति पूरी तरह समर्पित रहेंगे। इस वर्ष आप महत्वपूर्ण मामलों में सक्रिय रहेंगे। वर्ष के शुरुआती महीने आपके लिए बहुत अच्छे रहने वाले हैं। अप्रैल के मध्य तक अपने महत्वपूर्ण कार्य पूरे करने की सोचें। शनिदेव की विशेष कृपा पूरे वर्ष बनी रहेगी। इस वर्ष आप भारी और कठिन परिश्रम वाले कार्य भी आसानी से कर पाएंगे। वर्ष 2025 में भाग्य की प्रबलता आपकी उल्लेखनीय उपलब्धियों में सहायक होगी। शिक्षा के क्षेत्र में नया वर्ष आपके लिए अनुकूल रहेगा। उच्च शिक्षा के छात्र बहुमुखी प्रतिभा का प्रदर्शन करने में सफल होंगे।

● **तुला राशि :** इस वर्ष आपके जीवन में खुशियां बढ़ रही हैं और आपकी प्रतिष्ठा में भी वृद्धि होगी। वर्ष भर शनि का चतुर्थ भाव में गोचर ढैय्या का संकेत दे रहा है। इस वर्ष चीजों के प्रति आपकी समझ बढ़ेगी। वर्ष की शुरुआत में धैर्य बनाए रखने की आवश्यकता रहेगी। जून के मध्य के बाद बेहतर स्थिति निर्मित होगी। वर्ष 2025 आपके लिए समझदारी, संतुलन और सावधानी के साथ आगे बढ़ने का वर्ष है। किसी भी कार्य को परखने के बाद ही करें। परिवार में सामंजस्य के लिए अतिरिक्त प्रयास करने पड़ सकते हैं। वर्ष की शुरुआत में धैर्य बनाए रखने की आवश्यकता रहेगी। जून के मध्य के बाद बेहतर स्थिति में निर्मित होगी। वर्ष 2025 में आर्थिक मामलों में आप बेहतर बने रहेंगे। शिक्षा के क्षेत्र में 2025 आपके लिए शुभ संकेत लेकर आया है। मामूली शुरुआत के बावजूद आप इस वर्ष अच्छा प्रदर्शन कर पाएंगे। उत्तरार्ध में अधिक प्रभावी परिणाम प्राप्त होंगे।

● **वृश्चिक राशि :** इस वर्ष आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। महत्वपूर्ण कार्यों को शुरुआती महीनों में ही पूरा करने का प्रयास करें। आपमें साहस, उत्साह और कार्य करने की क्षमता बढ़ेगी, जिससे आपको प्रगति का अवसर मिलेगा। मई से पहले पारिवारिक मामलों को निपटाने का प्रयास करें। इस वर्ष आप अपने खर्चों पर अंकुश लगाने और धन की बचत करने में सफल रहेंगे। मान-सम्मान का ध्यान रखते हुए काम करना चाहिए। शिक्षा की दृष्टि से यह वर्ष परीक्षा वाला है। अध्ययन-अध्यापन में अतिरिक्त समय देने की आवश्यकता रहेगी। पूर्वार्ध में परिणाम अपेक्षाकृत बेहतर रहेंगे। छात्र बेहतर प्रदर्शन करेंगे।

● **धनु राशि :** वर्ष 2025 में आपके करियर में कुछ महत्वपूर्ण परिवर्तन होने की संभावना है। नए वर्ष में धनु राशि के जातकों को धन और व्यापार में लाभ होगा तथा आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। आंतरिक बल और लगन से अटके हुए काम बनेंगे। कोई अच्छी खबर आपको प्रसन्न करेगी। विरोधियों से मान-सम्मान बढ़ेगा, लेकिन अपने ही लोग परेशान करेंगे। अनावश्यक रूप से अपनों के विपरीत शब्द मानसिक कष्ट देंगे। वाद-विवाद से बचें। प्रियजनों के लिए कुछ खास करने का मन बनेगा। शुभ कार्यों के योग बनेंगे। कार्य व्यवसाय के लिए शनि की दृष्टि लाभ स्थान पर उच्च की रहेगी। शिक्षा के क्षेत्र में बहुत शुभता का संयोग बना है।

● **मकर राशि :** मकर राशि वालों का पारिवारिक जीवन इस वर्ष काफी बेहतर साबित होगा। समय-समय पर घर में कई तरह की खुशियां मिलने के संकेत हैं। जीवन में किसी नए मेहमान या नए दोस्त के आने से माहौल खिल उठेगा। अप्रैल के बाद बड़े प्रयासों में तेजी आएगी। तुला राशि वाले जोखिम लेंगे। इस वर्ष आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। इस वर्ष आपके प्रेम जीवन में कई बड़े बदलाव आ सकते हैं। परिवार में कोई उल्लेखनीय उपलब्धि जुड़ सकती है। सभी का सम्मान बना रहेगा। पद-प्रतिष्ठा प्रभाव में योग्यता के अनुसार वृद्धि के संकेत हैं। उत्तरार्ध में सफलता का प्रतिशत बेहतर रहेगा। प्रेम संबंधों में वर्ष मध्यम फलदायी है। विवाह के योग बनेंगे। शिक्षा क्षेत्र में अतिरिक्त परिश्रम और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होगी। शुरुआती महीने प्रभावी परिणाम देने वाले रहेंगे।

● **कुंभ राशि :** आर्थिक दृष्टिकोण से कुंभ राशि वालों को वर्ष की शुरुआत से ही अच्छे संकेत मिलने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी। व्यापार में लाभ मिलने से आपकी आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर होगी। यदि किसी व्यापार में निवेश करने के लिए धन की आवश्यकता है तो वह भी पूरी हो जाएगी। पुराने लेन-देन से धन प्राप्त होगा जिससे आपकी आर्थिक स्थिति पहले से अधिक मजबूत होगी। इस वर्ष आपके लिए भूमि और शेयर बाजार में निवेश करने से बचें। कहीं से पैतृक संपत्ति मिलने की भी संभावना है। यह वर्ष आपके लिए सामान्य से अधिक अनुकूल और शुभ रहने वाला है। अप्रैल के बाद समय अधिक सकारात्मक रहेगा। आपके विरोधी शांत रहेंगे। नौकरीपेशा लोगों को अपनी जगह मजबूती से बनाए रखने पर जोर देना चाहिए। पूर्वार्ध में मेहनत की तुलना में परिणाम का प्रतिशत सामान्य रह सकता है।।

● **मीन राशि :** इस साल आपको अपने खर्चों में कटौती करनी होगी, तभी आप भविष्य की योजनाओं में पैसा लगाने के बारे में सोच सकते हैं। मीन राशि के जातकों को इस साल निवेश जरूर करना चाहिए। इस साल आप आर्थिक रूप से काफी मजबूत रहने वाले हैं, साथ ही आपको भाग्य का भी पूरा साथ मिलेगा। व्यापार में आपको सफलता जरूर मिलेगी। साल की शुरुआत अच्छी रहेगी और आप हर क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे और विस्तार करेंगे। इस साल आपको अचानक धन लाभ भी हो सकता है। अप्रैल से पहले महत्वपूर्ण कार्यों को पूरा करने का प्रयास करें। भाग्य की मजबूती के कारण सफलता का प्रतिशत बेहतर बना रहेगा।

■ पं. कुलदीप शास्त्री

• उपाय...

गुरुवार करें ये काम

अगर आप धन की समस्या को दूर करना चाहते है, तो गुरुवार के दिन स्नान-ध्यान के बाद विधि-विधान से भगवान विष्णु एवं मां लक्ष्मी की पूजा करें। इस समय भगवान विष्णु को गांठ वाली सात हल्दी अर्पित करें। पूजा के पश्चात हल्दी को पीले वस्त्र में बांधकर तिजोरी में रख दें। इस उपाय को करने से अवश्य ही लाभ मिलता है। गुरुवार के दिन प्रात: काल में उठें। गृह के सभी कार्य संपन्न होने के बाद गंगाजल युक्त पानी से स्नान करें। इस समय आचमन कर पीले रंग के वस्त्र धारण करें। अब हल्दी मिश्रित जल से केले के पौधे में जल का अर्घ्य दें। इस समय निम्न मंत्र का उच्चारण करें। इस मंत्र के जप से आर्थिक तंगी दूर होती है। साथ ही घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।अगर आप आर्थिक तंगी से गुजर रहे हैं, तो गुरुवार के दिन विधि-विधान से भगवान विष्णु की पूजा करें। इसके पश्चात मंदिर जाकर भगवान विष्णु को बांसुरी या दक्षिणावर्ती शंख अर्पित करें। आप बांसुरी को घर पर भी ला सकते हैं। वास्तु शास्त्रों में निहित है कि घर पर बांसुरी रखने से सुख और सौभाग्य में वृद्धि होती है।

• जलाभिषेक...

जब भी भगवान शिव की पूजा करें तो शिवलिंग पर गंगाजल, साफ पानी या फिर गाय के दूध से अभिषेक करें। यह रुद्राभिषेक से अलग है, क्योंकि यह नियमित पूजा से जुड़ा है, जबकि रुद्राभिषेक एक लंबी प्रक्रिया है। शिवलिंग का जलाभिषेक करते समय इस बात का ध्यान रखें कि जलधारा पतली और धीमी गति के साथ गिरे। तीव्र गति के साथ जलाभिषेक न करें।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/संपादकः अनल पत्रवाल द्वारा गांव व डाकघर-रजियाणा, तहसील-नगरोटा बगवां, जिला-कांगड़ा-176056, हिमाचल प्रदेश से प्रकाशित एवं एजीएस पब्लिकेशन्स, डी-67, सेक्टर-6, नोएडा-201301, गौतम बुद्ध नगर, उत्तर प्रदेश से मुद्रित