











# सम्पादकीय

सम्पादकीय

## आत्म-मंथन का विषय

हर सेवा से पैसा कमाने का चलन अब मरीज की मजबूरी से फायदा उठाने तक पहुंच गया है। मांग एवं सप्लाई के सिद्धांत यहां भी लागू होना समाज की कैसी सूरत को जाहिर करता है, यह हम सबके लिए आत्म-मंथन का विषय है तो अब यह चलन इलाज में पहुंच गया। बड़े प्राइवेट अस्पताल अब सर्जरी या बेड की प्राथमिकता मरीजों की जरूरत के हिसाब से नहीं, बल्कि इस हिसाब से तय कर रहे हैं कि उनमें से कौन ज्यादा पैसा देगा। मतलब यह कि अस्पताल में पहले से ज्यादा मरीज भर्ती हों, तो नए मरीज को इलाज के लिए ज्यादा पैसा देना पड़ेगा। ठीक उसी तरह जैसे विमान या ट्रेन यात्रा में देना पड़ता है। जैसे-जैसे यात्रियों की संख्या बढ़ती है, टिकट महगे होते जाते हैं। यही तरीका अब अनेक अस्पताल अपना रहे हैं। इस बारे में आई छपी एक विस्तृत रिपोर्ट के मुताबिक हेल्थ सेक्टर में यह नया चलन देखने को मिल रहा है। इससे मरीजों पर अतिरिक्त बोझ पड़ रहा है। मरीजों के साथ-साथ मेडिकल बीमा कंपनियों को बड़ी हुई लागत उठानी पड़ रही है। खबर है कि बीमा कंपनियां इस सूरत को ध्यान में रख कर पॉलिसी प्रीमियम बढ़ाने जा रही हैं। बीमा कंपनियों के मुताबिक इलाज का खर्च साल-दर-साल बढ़ रहा है। इलाज खर्च सामान्य महाराई की दर के मुकाबले 14 फीसदी से ज्यादा बढ़ा है। वैसे में अस्पताल सर्ज प्राइस के ताजा नियम से इलाज और महंगा बना रहे हैं। नए नियम के कारण इलाज खर्च में करीब 20 फीसदी की तेजी आई है। यहां तक कि अब रुटीन इलाज में भी अस्पताल नया नियम लागू करने लगे हैं। यानी इनमें भी पीक चार्ज लागू हो रहा है। जानकारों के मुताबिक अस्पतालों ने सिर्फ सर्ज प्राइस का नया नियम ही लागू नहीं किया है। बल्कि वे कई नए तरीके अपना रहे हैं, जिससे इलाज महंगा होता रहा है। मसलन, पहले एजियोप्लास्टी अस्पताल एक पैकेज के रूप में करते थे। इसमें एजियोग्राम और स्टेंटिंग को एक ही कीमत में शामिल किया जाता था। लेकिन अब कई अस्पताल इसके लिए वे अलग-अलग फीस बसूल रहे हैं। सार यह कि हर सेवा से पैसा कमाने का चलन अब मरीज की मजबूरी से फायदा उठाने तक पहुंच गया है। मांग एवं सप्लाई के सिद्धांत यहां भी लागू होना समाज की कैसी सूरत को जाहिर करता है, यह हम सबके लिए आत्म-मंथन का विषय है।



**उत्तरप्रदेश के 9 सीटों के उपचुनाव से मालूम हो जाएगा कि प्रदेश में किस पार्टी में है कितना दम**

अशोक भाटिया

उत्तरप्रदेश में कभी कांग्रेस के रहे वर्चस्व के बाद बारी - बारी से बसपा , सपा और भाजपा का वर्चस्व रहा है । इस समय वहां भाजपा के योगी जी का शासन कायम है पर पिछले 2024 लोकसभा चुनाव में सपा द्वारा 37 सीट जीत लेने के बाद उसका बर्गिन पॉवर बढ़ गया है । आगामी 13 नवम्बर को होने वाले उपचुनाव में सपा पिछड़ा, दलित, अल्पसंख्यक (पीडीए) फार्मलू के साथ लोकसभा चुनाव में प्रदर्शन करने वाली सपा उपचुनाव को 2027 का सेमीफाइनल मान रही है। यही कारण है कि सपा ने कांग्रेस के दबाव में आए बिना हर सीट पर अपने प्रत्याशियों को पहले ही उत्तराने की घोषणा कर दी थी । शिवपाल सिंह यादव सहित कई बड़े नेताओं को चुनाव प्रभारी बनाया गया । अब सपा के सामने जहां वर्ष 2022 की जीती हुई सीटों पर अपना प्रदर्शन दोहराने की चुनौती है, वहीं, भाजपा के हिस्से वाली सीटों पर सपा को अपने पिछले प्रदर्शन को सुधारने की चिंता भी । इस चुनाव में इंडिया गठबंधन की मुख्य पार्टी कांग्रेस उत्तरप्रदेश के इस उपचुनाव में लगभग बाहर हो गई है, जबकी अब सपा और भाजपा में ही मुख्य मुकाबला होना था पर मायावती की बसपा ने भी इंटी करली है । वैसे तो बसपा हमेशा उपचुनावों से दूर रहती है पर इस चुनाव वह भी 9 सीटों पर अपने दम पर चुनाव लड़ रही है । अब मुकाबला त्रिकोणीय होना तय है । इस चुनाव में बात करे सपा की तो सपा की चिंता इसलिए भी बढ़ी है, क्योंकि पश्चिमी यूपी में पिछली बार उसको रालोद का साथ मिला था । इस बार रालोद भाजपा के साथ है । वहीं, सपा आईएनडीआई गठबंधन में जिस कांग्रेस के साथ लड़ने की सोच रही थी उसका पिछले विधानसभा का प्रदर्शन निराशजनक था इसी कारण

यादव सपा उसमें दूर हो गई। जिन नौ सीटों पर उपचुनाव होने जा रहा है उसमें भाजपा ने वर्ष 2022 के विधानसभा चुनाव में गाजियाबाद, खेर और फूलपुर जीती थी। मझबां सीट एनडीए गठबंधन की निषाद पार्टी ने जीता था। वहाँ, सपा गठबंधन में रहते हुए मीरापुर सीट पर राष्ट्रीय लोकदल ने जीत दर्ज की थी। इस बार राष्ट्रीय लोकदल भाजपा के साथ मिलकर चुनाव लड़ रही है। सपा ने अपने चुनाव चिन्ह पर सीसामऊ, करहल, कटेहरी और कुंदरकी सीट जीती थी। करहल सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव के कन्नौज से सांसद बनने के बाद रिक्त हुई है। करहल जहाँ सपा के लिए नाक का सवाल बन गई है, वहाँ, सीसामऊ, फूलपुर, कुंदरकी और कटेहरी की हार- जीत उनके वरिष्ठ नेताओं का कद भी तय करेगी। सपा महासचिव शिवपाल सिंह यादव कटेहरी के चुनाव प्रभारी हैं। इस सीट की जिम्मेदारी मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने ली है। इसी तरह बींद्र दिंद्र सिंह को मझबां, चंद्रदेव यादव को करहल, इंद्रजीत सरोज को फूलपुर और राजेंद्र कुमार को सीसामऊ सीट का प्रभारी बनाया गया है। फूलपुर सीट वर्ष 2012 में सपा जीती थी। हालांकि, वर्ष 2017 में इसे भाजपा ने सपा से छीन लिया था। वर्ष 2022 के विधानसभा चुनाव में फूलपुर सीट पर भाजपा और सपा के बीच काटे की टक्कर हुई थी। भाजपा के प्रवीण सिंह पटेल से सपा के मो. मुज्जबा सिद्दीकी केवल 2732 वोटों से हार गए थे। बसपा ने 33 हजार वोट पाकर सपा का खेल बिगाड़ दिया था। कुर्मी बहुल इस सीट पर भाजपा ने फिर से इसी समाज के दीपक पटेल को टिकट दिया है। सपा ने भी पिछले विधानसभा चुनाव लड़ने वाले अपने प्रत्याशी मो. मुज्जबा सिद्दीकी को फिर मैदान में उतारा है। मीरापुर की मझबां सीट पर पिछले चुनाव में एनडीए में शामिल निषाद पार्टी के डॉ. विनोद कुमार बिंद को 1,03,235

की भी इस सीट पर अच्छी मोजूदा है। 2022 के विधानसभा चुनाव अनूप प्रधान वाल्मीकि 1,38,517, बसपा उम्मीदवार चारू कैन को 64,996 और आरएलडी के उम्मीदवार भगवन प्रसाद को 41,154 वोट मिले थे। खैर में बीजेपी मजबूत है लेकिन बसपा उम्मीदवार के इस बार सपा टिकट पर चुनाव लड़ने की वजह पार्टी के सामने चुनौती खड़ी हुई हालांकि भाजपा को भी यह आरएलडी के कार्यकर्ताओं समर्थन मिलेगा। खैर में इस बार सपा ने डॉ. चारू कैन, भाजपा ने सुधा दिलोर और बसपा ने डॉ. पहल रियाको टिकट पर दिया है। मीराबाई विधानसभा सीट मुजफ्फरनगर जिले में है। 2022 के विधानसभा चुनाव में यहां से आरएलडी के टिकट लड़े चंदन चौहान चुनाव जीते तब आरएलडी का सपा के समर्थन था। 2022 के चुनाव चंदन चौहान को 1,07,123 बीजेपी के उम्मीदवार प्रशांत चौहान को 79,693 और बसपा उम्मीदवार मोहम्मद सालिम 23,733 वोट मिले थे। लोकसभा चुनाव से पहले आरएलडी ने बीजेपी के साथ हाथ मिला लिया था। इस सीट पर निश्चित रूप से कांगड़ा मुकाबला देखने को मिलेगा। मीराबाई सीट पर आरएलडी की ओर मिथ्येश पाल, सपा ने सुम्बुल राज और बसपा ने शाह नजर उम्मीदवार बनाया है। सीसामऊ संघ पर सपा की ओर से नसीम सोलांबी भाजपा ने सुरेश अवस्थी और बसपा ने बींद्रेंद्र शुक्ला को टिकट दिया। कुंद्रकी विधानसभा सीट मुरादाबाद जिले में है। यह सीट जिया उर रहमान के लोकसभा चुनाव में संभल सके सांसद चुने जाने की वजह खाली हुई है। इस सीट पर 62 मुस्लिम मतदाता हैं। 2022 विधानसभा चुनाव में कुंद्रकी संपर्क पर सपा उम्मीदवार जिया उर रहमान

को 1,25,465, बीजेपी उम्मीदवार कमल कुमार को 82,467 और बसपा प्रत्याशी मोहम्मद रिजवान को 42,645 वोट मिले थे। कुंदरकी में मुस्लिम मतदाताओं की बड़ी संख्या को देखते हुए भाजपा की कोशिश हिंदू वोटों को एकजुट करने की है। कुंदरकी में भाजपा की ओर से रामवीर सिंह ठाकुर, सपा की ओर से हाजी रिजवान और बसपा के टिकट पर रफतउल्ला चुनाव लड़ रहे हैं। गाजियाबाद विधानसभा सीट यहां से बीजेपी के स्थानीय विधायक अतुल गर्ग के गाजियाबाद लोकसभा सीट से सांसद चुने जाने की वजह से खाली हुई है। अतुल गर्ग ने 2022 के विधानसभा चुनाव में इस सीट से सपा के उम्मीदवार विशाल वर्मा को 1 लाख से ज्यादा वोटों से हराया था। अतुल गर्ग को 1,49,841, विशाल वर्मा को 44,452 और बसपा प्रत्याशी कृष्ण कुमार को 32,554 वोट मिले थे। माना जा रहा है कि बीजेपी को इस सीट पर सपा की ओर से बड़ी चुनौती का सामना नहीं करना पड़ेगा। गाजियाबाद में बीजेपी की ओर से संजीव शर्मा, सपा की ओर से सिंह राज जाटव और बसपा के टिकट पर पीएन गर्ग चुनाव लड़ रहे हैं।

प्रयागराज जिले में आने वाली फूलपुर विधानसभा सीट भाजपा के विधायक रहे प्रवीण पटेल के फूलपुर लोकसभा सीट से सांसद चुने जाने की वजह से खाली हुई है। 2022 के विधानसभा चुनाव में बीजेपी के उम्मीदवार प्रवीण पटेल को 1,03,014, सपा प्रत्याशी मोहम्मद मुजतबा सिद्दीकी को 99,920 और बसपा प्रत्याशी राम तौलन यादव को 32,869 वोट मिले थे। इस सीट पर 2022 की ही तरह बीजेपी और सपा के बीच बेहद नजदीकी मुकाबला रहने की उम्मीद है। फूलपुर में भाजपा ने दीपक पटेल, सपा ने मुस्तफा सिद्दीकी और बसपा ने जितेंद्र ठाकुर को टिकट दिया है। मझबां विधानसभा

सीट मिजापुर जिले में है और 2022 में यहां से निषाद पार्टी के विधायक बिनोद कुमार बिंद चुनाव जीते थे। बिंद इस बार भद्रेही लोकसभा सीट से भाजपा के टिकट पर सांसद चुने गए हैं। इस विधानसभा सीट पर अति पिछड़ी जाति के मतदाताओं की संख्या अच्छी खासी है। 2022 में मझबां से बीजेपी उम्मीदवार रहे डॉ. बिनोद कुमार बिंद को 1,03,064, सपा उम्मीदवार रोहित शुक्ला को 69,091, बसपा प्रत्याशी पुष्पलता बिंद को 52,825 वोट मिले थे। इस सीट पर बीजेपी के लिए जीत दर्ज करना बहुत मुश्किल नहीं माना जा रहा है। मझबां में बीजेपी ने सुचिस्मिता मौर्य, सपा ने ज्योति बिंद और बसपा ने दीपू तिवारी को टिकट दिया है।

सीसामऊ विधानसभा सीट कानपुर जिले में है। 2022 के चुनाव में सपा के टिकट पर जीते इरफान सोलंकी को आगजनी के एक मामले में 7 साल कैद की सजा सुनाने के बाद उन्हें विधानसभा से अग्रेय घोषित कर दिया गया था। इरफान सोलंकी तीन बार सपा के टिकट पर विधायक रहे हैं। सपा ने इस बार इरफान सोलंकी की पत्नी नसीम सोलंकी को उम्मीदवार बनाया है। 2022 के विधानसभा चुनाव में इरफान सोलंकी को 78,851, बीजेपी उम्मीदवार सलिल बिश्नोई को 66,530 और बसपा उम्मीदवार रजनीश तिवारी को 2891 वोट मिले थे। भाजपा को इरफान सोलंकी के इस किले में छेद करने के लिए पूरी ताकत के साथ उत्तरना होगा। सीसामऊ सीट पर सपा की ओर से नसीम सोलंकी, भाजपा ने सुरेश अवस्थी और बसपा ने बींद्र शुक्ला को टिकट दिया है। अब यह तो 23 नवंबर को तय होगा कि किसमे कितना है दम और तय करेगा कि 2027 के विधानसभा चुनाव में किसकी राह होगी आसान विरुद्ध स्वतंत्र पत्रकार, लेखक, समीक्षक एवं इट्यांपीकार।



ना बनजी के सामने घटना के बाद ममता के प्रशासन ने वर्धीय बच्ची का शव मिला, जिसके परिजनों का कहना है कि उसके साथ सदेशखाली, कोलकाता 24 परगना के कु

पाश्चम बगाल  
दोहराता लग रहा

A woman with long dark hair, wearing a light blue ribbed cardigan over a white top, is smiling and looking towards the camera. She is holding a large green broccoli in her left hand and a piece of white bread in her right hand. The background is a solid yellow color.

राशिफल



	आज किसी पुरानी जमीन से आपको धन लाभ होगा। इस बीच आपके जीवनसाथी को भी तरक्की का कोई अच्छा अवसर मिलेगा। आज परिस्थितियां बदलने के योग हैं और नई उमीदें बनेगी। कुछ लोग जो आप के खिलाफ थे, वो आज आपके सामने नतमस्तक होंगे। आपके रिश्ते फिर से अच्छे हो जाएंगे।
	आज कारोबार में अचानक से आपको फायदा होगा। आज किसी काम के लिए की गई कोशिश सफल रहेगी। आज मन में चल रहे सवालों का जवाब भी खुद को ही तलाशना होगा। आज दिखावे के चक्र में अधिक खर्च करने या कर्ज लेने से बचें। सोच-विचार में अपनों की राय लेनें से उपलब्धियां आपके हाथ लगेंगी।
	ऑफिस में आज काम का बोझ अधिक हो सकता है। आज कारोबार में अचानक कुछ लाभ हो सकते हैं, स्थान परिवर्तन के भी योग है। आज दोस्तों और रिश्तेदारों से मुलाकात खुशी देगी। एक दूसरे की भावनाओं का सम्मान करना जरूरी है। आज सामाजिक गतिविधियों में आपकी उपस्थिति रहेगी और किसी परेशानी का भी हल मिलेगा।
	आज अधिकारी वर्ग से आपको पॉजीटिव रिसॉन्स प्राप्त होंगा। आज घर में सुखद और अनुशासित माहाल रहेगा। काफी समय बाद रिश्तेदारों से मेल-मुलाकात आपको उत्साहित करेगा। आज दिनभर बहुत व्यस्तता रहेगी। लेकिन मनोनुकूल नीतियों से प्रसन्नता होगी। किसी समारोह में शामिल होने का निमंत्रण मिलेगा, आसी मेलजोल बढ़ेगा।
	आज आपको घर की कुछ नयी जिम्मेदारी संभालनी पड़ेगी। आज कोई रुका हुआ काम पूरा होने वाला है, साथ ही आप कई प्रकार की गतिविधियों में व्यस्त रहेंगे साथ ही आपका सामाजिक दायरा भी बढ़ेगा। प्रतिष्ठित लोगों से मुलाकात होगी और कुछ बेहतरीन जानकारियां भी मिलेंगी। आपका जीवनसाथी आपको कोई सरप्राइज दे सकता है।
	आज कार्यालय पर अधिकारी वर्ग आपके ऊपर काम को लेकर थोड़ा दबाव बनायेंगे। आज किसी नजदीकी रिश्तेदार के साथ अपने विचारों को साझा करेंगे रिश्तों में मधुरता आएगी। जिससे घर परिवार में भी खुशी भरा माहाल रहेगा। आज पुरानी नकारात्मक बातों को वर्तमान पर हावी ना होने दें और रिश्तों को सहेज कर रखें।

बलात्कार किया गया और उसके बाद बहुत बेरहमी से हाथ पांव तोड़ कर उसको मार डाला गया। लालड़की के लापता होने की शिकायत जब थाने में की गई तो पुलिस वालों ने कोई नोटिस नहीं लिया और बच्ची को तलाशने का कोई प्रयास नहीं किया। तभी उसका शब मिलने के बाद लोगों का गुस्सा भड़का और उन्होंने थाने में आग लगा दी। उससे पहले तोड़फोड़ की और पुलिस वालों पर हमला किया। पुलिस वालों को भाग कर जान बचानी पड़ी। लोगों ने तृणमूल कांग्रेस के स्थानीय विधायक को भी खेदें कर भगा दिया। लोगों ने इस घटना की तुलना आरजी कर अस्पताल की घटना से की और कहा कि दोनों मामलों में ममता बनर्जी की पुलिस का रखेंगा एक जैसा था। इससे पहले सदेशखाली में जो हुआ वह भी सबको पता है। तृणमूल कांग्रेस के स्थानीय नेता शाहजहां शेख की ज्यादतियों के खिलाफ लोग एकजुट हुए और उन्होंने सड़क पर उतर कर आंदोलन किया। उस मामले में भी ममता बनर्जी की पुलिस ने आरोपी को बचाने का प्रयास किया।

घटनाएँ ममता सरकार के बारे में बन रही नकारात्मक धारणा का मुख्य कारण बनी है। वैसे और भी कारण होंगे। लगातार तीसरी बार चुनाव जीतने के बाद किसी भी सरकार के प्रति एटी इन्कवैंसी पैदा होती है। हालांकि जब भी इस तरह की बात होती है तो तृणमूल समर्थकों का कहना होता है कि लोकसभा चुनाव में ममता बनर्जी की पार्टी ने 29 सीटें जीती हैं। उसने भाजपा से उसकी जीती हुई छह सीटें छीन ली है। इसका मतलब है कि लोग अब भी उसके साथ हैं। लेकिन ध्यान रहे लोकसभा का चुनाव आरजी कर अस्पताल की घटना के पहले हुआ था और दूसरे, केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार के खिलाफ देश भर में नाराजगी थी, जिसका फायदा ममता बनर्जी को मिला। आरजी कर अस्पताल की घटना के बाद ममता के प्रति धारणा तेजी से बदली है। जितनी बड़ी संख्या में महिलाएं उनके खिलाफ प्रदर्शन करने सड़क पर उतरी हैं वह मिसाल है कि चीजें तेजी से बदल रही हैं। ममता के खिलाफ बड़ी संख्या में महिलाएं सड़कों पर उतरी हैं और

पड़ाल आरजा कर अस्पताल का घटना की थीम पर बने थे। एक पूजा पंडाल में जूनियर डॉक्टर का शव मां दुर्गा के साथ में था। वे दोनों हाथों से जूनियर डॉक्टर के शव उठाए हुए थीं। एक दूसरे पूजा पंडाल में जूनियर डॉक्टर का शव जमीन पर पढ़ा था और मां दुर्गा ने अपनी दोनों आंखें अपने हाथ से ढक ली थीं। उस पंडाल में मां दुर्गा का शेर भी शर्मिदा होकर नजरें झुका कर खड़ा था। पश्चिम बंगाल के चुनाव नरीजों की बहुत ज्ञलक दुर्गापूजा के पंडालों से मिलती है। अगर इसको पैमाना मानें तो सफारियों का ममता बनर्जी नैरेटिव लूज कर रही हैं। उनके बारे में धारणा बदल रही है। महिलाओं की नाराजगी के अलावा उनके प्रति धारणा बदलने वाली दूसरी बात यह है कि कोलकाता और पूरे बंगाल की सिविल सोसायटी उनके खिलाफ है। सिविल सोसायटी ने ममता बनर्जी से मुंह मोड़ लिया है। ममता बनर्जी अपनी चुनाव में बचे हुए पैने दो साल में धारणा बदलने के लिए कुछ न कुछ जरूर करेंगी लेकिन कामयाब कितनी होंगी यह नहीं कहा जा सकता है।

आजकल सब्जी मंडी में ताजी फूलगोभी आने लगी है. फूलगोभी कई विटामिनों से भरपूर होती है और सेहत के लिए फायदेमद होती है. फूलगोभी में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं. फूलगोभी में विटामिन सी, विटामिन ए और विटामिन बी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं. हालांकि, रोजाना फूलगोभी खाने से कुछ लोगों को परेशानी हो सकती है. इसलिए कुछ लोगों को फूलगोभी खाने से मना किया जाता है. फूलगोभी खाने से पेट फूलना, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं. जानिए कि न लोगों को फूलगोभी नहीं खानी चाहिए?

**इन लोगों को नहीं खानी चाहिए फूलगोभी:**

गैस और सूजन की समस्या- जिन लोगों को अक्सर खान-पान की वजह से गैस और एसिडिटी की समस्या रहती है. उन्हें फूलगोभी का सेवन कम से कम करना चाहिए. फूलगोभी में कार्बोहाइड्रेट होता है, जो पाचन से जुड़ी समस्याओं को बढ़ा सकता है. फूलगोभी की सब्जी या पाठा खाने के बाद आपको गैस और सूजन की समस्या हो सकती है. इसलिए फूलगोभी का सेवन न करें.

**थायराइड में फूलगोभी न खाएं-** अगर आपको थायराइड की समस्या है तो यह एक अवासीन व्यापारी व्यापारी व्यापारी है. यह एक अवासीन

 <b>तुला</b>	आज आप उत्साह से भरे रहेंगे। आज कोई भी निवेश सोच-समझकर ही करेंगे। लोगों के साथ बातचीत करते समय सावधान रहें, गलतफहमियों की वजह से रिश्तों में अनबन हो सकती है बच्चों की समस्याओं के समाधान में आपका सहयोग रहेगा। आज कामकाज में व्यस्तता रहेगी व्यापार में महत्वपूर्ण फैसले लेंगे, जो आपके लिए कारगर साबित होंगी।
 <b>वृश्चिक</b>	आज आप अपने कार्यों को जल्दी पूरा करने के लिए पूरी मेहनत करेंगे, जिसमें आप सफल भी होंगे। परिवार के सब लोग आपसे खुश रहेंगे। आज किसी मित्र की गलत सलाह आपके आपके लक्ष्य से भटका सकती है। इसलिए सोच-समझकर ही कदम उठाएं तो परेशानी से बच जायेंगे। घर के बुजुर्गों की सलाह और मार्गदर्शन की अवहेलना ना करें।
 <b>धनु</b>	आज किसी नई योजना को बनाने में आप सफल होंगे। आपकी आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर रहेगी। किसी खास काम में आपको माता का सहयोग प्राप्त होगा। आज कार्यभार की वजह से शारीरिक और मानसिक थकान हो सकती है। अपने कामों के दूसरों के साथ बांटने का प्रयास करेंगे तो आसानी होगी। आज नई शुरुआत के लिए दिन अच्छा है।
 <b>मकर</b>	आज आपको अचानक धन लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। आज नए लोगों से मिलने-जुलने के अवसर मिलेगा। आज किसी आदर्श व्यक्ति की प्रेरणा से सजगता और भरपूर ऊर्जा मिलेगी। आपसी बातचीत द्वारा कई परिस्थितियां सामान्य हो जाएंगी। किसी काम में संघर्ष के बासफलता मिलने के योग हैं।
 <b>कुम्भ</b>	आज आप दोस्तों के लिए मददगार साबित होंगे। आज अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करने वाले जरूरत है, इससे आप अपने कार्यों को बेहतरीन तरीके से अंजाम देंगे। आज किसी दोस्त वा रिश्तेदार के साथ चल रही अनबन दूर होगी। संतान की तरफ से संतोषजनक नतीजे मिलने की सुकून मिलेगा। ऑफिस में आज आपसे सभी लोग खुश रहेंगे।
 <b>मीन</b>	आज आप सकारात्मक विचारों के साथ अपने काम को आसानी से पूरा कर लेंगे। इस राशि वेदिवाहितों के लिए आज का दिन बेहतर रहेगा। आज आपको कार्यप्रणाली में लाए गए परिवर्तन के अनुकूल परिणाम मिल सकते हैं। आज आपका व्यवसायिक दृष्टिकोण कई मामलों के सलझाने में सक्षम भी रहेगा। आज पारिवारिक माहौल अच्छा रहेगा।

ज़4 हार्मोन के स्तर को प्रभावित कर सकती है। इसलिए थायरॉइड के मरीजों को फूलगोभी का सेवन कम से कम करना चाहिए।  
पथरी होने पर फूलगोभी न खाएं- पथरी होने पर भी फूलगोभी का सेवन नहीं करना चाहिए। यह नुकसानदायक हो सकता है। खासकर आगर आपके पित्तशय और किडनी में पथरी हैं तो आपको फूलगोभी खाने से बचना चाहिए। फूलगोभी में कैल्शियम होता है जो पथरी की समस्या को बढ़ा सकता है।  
ब्लड क्लॉटिंग की समस्या होने पर - अगर आपको ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है तो फूलगोभी का सेवन बिल्कुल न करें। फूलगोभी में पोटैशियम की मात्रा बहुत अधिक होती है जो शरीर में खून को गाढ़ा कर सकता है। इसलिए फूलगोभी का सेवन सीमित करें या बिल्कुल न खाएं।  
प्रेनेंसी में फूलगोभी न खाएं - प्रेनेंसी में भी आपको फूलगोभी का सेवन करने से बचना चाहिए। इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। खासकर प्रेनेंसी में इससे गैस, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए फूलगोभी से परहेज करना जरूरी है।

**दिल ने कहा कोई याद कर रहा है,  
मैंने सोचा दिल मज़ाक कर रहा है,  
फिर आई हिचकी मैंने सोचा,  
आप याद कर रहे हैं।**































