



स्वास्थ्य रिपोर्ट

आपकी कुंडली अनुसार स्वास्थ्य-प्रवृत्ति व सावधानियाँ

श्री अभय शर्मा (काल्पनिक) जी हेतु व्यक्तिगत रिपोर्ट

नाम	अभय शर्मा (काल्पनिक)
जन्म तिथि व समय	12 जुलाई 1992 • 09:45
जन्म स्थान	जयपुर
लग्न • राशि • नक्षत्र	सिंह • वृश्चिक • ज्येष्ठा
वर्तमान दशा	सूर्य महादशा (2023–2029)
रिपोर्ट तिथि	24 सितम्बर 2026 • प्रातः 8:02

॥ पारस वाणी ॥

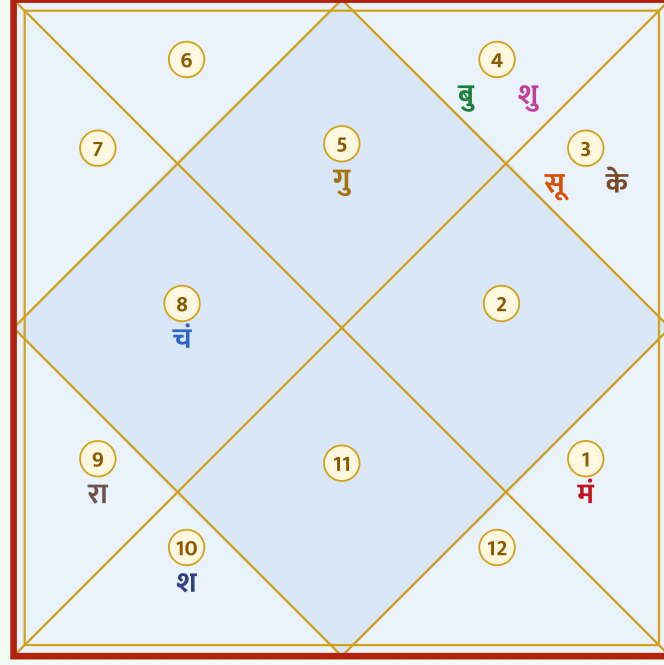
parasvani • वैदिक ज्ञान, आधुनिक तकनीक

यह रिपोर्ट खगोलीय Swiss Ephemeris (लाहिरी अयनांश) गणना पर आधारित है



जन्म कुंडली — ग्रह स्थिति एवं प्रभाव

कुंडली परिचय



जन्म-कुंडली (उत्तर भारतीय पद्धति) • लाहिरी अयनांश

ग्रह	राशि	भाव	क्षेत्र-प्रभाव
सूर्य	मिथुन	11	आत्मबल व प्रतिष्ठा — लाभ व आय
चंद्र	वृश्चिक	4	मन व भावनाएँ — सुख व माता
मंगल	मेष	9	ऊर्जा व साहस — भाग्य व धर्म
बुध	कर्क	12	बुद्धि व व्यापार — व्यय व अध्यात्म
गुरु	सिंह	1	ज्ञान व भाग्य — व्यक्तित्व व स्वास्थ्य
शुक्र	कर्क	12	सुख व कला — व्यय व अध्यात्म
शनि (वक्री)	मकर	6	कर्म व अनुशासन — सेवा व प्रतिस्पर्धा
राहु (वक्री)	धनु	5	महत्वाकांक्षा व नवाचार — बुद्धि व संतान
केतु (वक्री)	मिथुन	11	अध्यात्म व मोक्ष — लाभ व आय

विंशोत्तरी दशा — अंतर्दशा तालिकाएँ

अ भी च ल र ही व अ ग ली म हा द शा • वर्तमान ◀ चिह्न से

सूर्य महादशा ◀

19/04/2023 – 19/04/2029

अंतर्दशा	से	तक
सूर्य	19/04/2023	07/08/2023
चंद्र	07/08/2023	06/02/2024
मंगल	06/02/2024	12/06/2024
राहु	12/06/2024	07/05/2025
गुरु	07/05/2025	23/02/2026
शनि ◀	23/02/2026	05/02/2027
बुध	05/02/2027	13/12/2027
केतु	13/12/2027	19/04/2028
शुक्र	19/04/2028	19/04/2029

चंद्र महादशा

19/04/2029 – 19/04/2039

अंतर्दशा	से	तक
चंद्र	19/04/2029	17/02/2030
मंगल	17/02/2030	18/09/2030
राहु	18/09/2030	19/03/2032
गुरु	19/03/2032	19/07/2033
शनि	19/07/2033	17/02/2035
बुध	17/02/2035	19/07/2036
केतु	19/07/2036	17/02/2037
शुक्र	17/02/2037	19/10/2038
सूर्य	19/10/2038	19/04/2039

योगिनी दशा — अंतर-योगिनी तालिकाएँ

अ भी च ल र ही व अ ग ली यो गि नी • वर्तमान ◀ चिह्न से

भद्रिका योगिनी ◀

स्वामी बुध • 5 वर्ष • 20/08/2024 – 20/08/2029

अंतर-योगिनी	से	तक
भद्रिका	20/08/2024	01/05/2025
उल्का	01/05/2025	01/03/2026
सिद्धा ◀	01/03/2026	19/02/2027
संकटा	19/02/2027	31/03/2028
मंगला	31/03/2028	21/05/2028
पिंगला	21/05/2028	30/08/2028
धान्या	30/08/2028	30/01/2029
भ्रामरी	30/01/2029	20/08/2029

उल्का योगिनी

स्वामी शनि • 6 वर्ष • 20/08/2029 – 21/08/2035

अंतर-योगिनी	से	तक
उल्का	20/08/2029	21/08/2030
सिद्धा	21/08/2030	21/10/2031
संकटा	21/10/2031	19/02/2033
मंगला	19/02/2033	21/04/2033
पिंगला	21/04/2033	20/08/2033
धान्या	20/08/2033	19/02/2034
भ्रामरी	19/02/2034	21/10/2034
भद्रिका	21/10/2034	21/08/2035



स्वास्थ्य-कुंडली परिचय

अ ध्या य 1

स्वास्थ्य-कुंडली परिचय

अभय शर्मा जी, आपकी कुंडली में सिंह लग्न है — यह अग्नि तत्व का लग्न है, जो स्वभाव से ऊर्जावान, दृढ़ और प्रतिरोधी है। **आपका शरीर मूल रूप से बलवान है, पर कुछ ग्रह-स्थितियाँ हैं जिन पर ध्यान देना ज़रूरी है** — विशेष रूप से पाचन, मानसिक शांति और जोड़ों के क्षेत्र में।

लग्न व लग्नेश — शरीर की मूल संरचना

सिंह लग्न का कारक ग्रह सूर्य है, जो आपके एकादश भाव (मिथुन राशि) में बैठा है। सूर्य का षड्बल **9.86 रूप** है — यह इस कुंडली का सबसे बलवान ग्रह है। इसका अर्थ यह है कि शरीर में प्राण-शक्ति और रोग-प्रतिरोध क्षमता की संभावना अच्छी है। परंतु यहाँ एक महत्वपूर्ण बात है — **सूर्य की अवस्था "मृत" है**, जिसका अर्थ है कि इतना बल होने के बावजूद सूर्य अपना फल पूरी तरह नहीं उतार पा रहा। इसके साथ ही कुंडली में **सूर्य-ग्रहण दोष** भी है (केतु का एकादश भाव में सूर्य के साथ होना), जो आत्म-ऊर्जा और जीवन-शक्ति को भीतर से कुछ दबाता है। थकान, आत्मविश्वास में उतार-चढ़ाव और पित्त-संबंधी प्रवृत्तियाँ इसी से जुड़ी हो सकती हैं।

लग्न में गुरु बैठे हैं — **मित्र राशि में, युवा अवस्था में, और 9.49 रूप के बल के साथ**। यह आपकी कुंडली की सबसे बड़ी स्वास्थ्य-शक्ति है। गुरु लग्न में बैठकर शरीर को एक सुरक्षात्मक आवरण देते हैं। पर गुरु 5वें, 7वें और 9वें भाव को भी देख रहे हैं — इससे समग्र स्वास्थ्य का संतुलन बना रहता है।

षष्ठ भाव — रोग, प्रतिरोध व दैनिक स्वास्थ्य

षष्ठ भाव (रोग का भाव) में **शनि स्वराशि मकर में, वक्री** हैं। शनि यहाँ के भावेश भी हैं और बैठे भी यहीं हैं — यह **हर्ष विपरीत राजयोग** बनाता है। शास्त्र में कहा गया है कि दुःस्थान का स्वामी दुःस्थान में हो तो वह दुःस्थान कमज़ोर हो जाता है — अर्थात् रोग-भाव ही कमज़ोर पड़ता है। यह शुभ संकेत है। **परंतु शनि वक्री हैं और उनकी अवस्था "कुमार" है** — इसलिए फल आधा-अधूरा मिलेगा, और जोड़ों, हड्डियों, चर्म तथा नाड़ी-तंत्र पर ध्यान देना होगा। शनि की दृष्टि 8वें, 12वें और तीसरे भाव पर पड़ रही है।

चंद्र व मन — भावनात्मक स्वास्थ्य

चंद्र आपके चतुर्थ भाव में वृश्चिक राशि में **नीच** के हैं। चंद्र मन का कारक है — और नीच चंद्र यह संकेत देता है कि मन में भीतरी उथल-पुथल, चिंता, अनिद्रा या भावनात्मक दबाव की प्रवृत्ति रह सकती है। **चंद्र की अवस्था "बाल" है**, अर्थात् मानसिक शांति का फल अभी पूरी तरह प्रकट नहीं हुआ। मंगल की दृष्टि चतुर्थ भाव पर पड़ रही है — यह मन में तीव्रता व आवेग बढ़ाती है। हालाँकि **गजकेसरी योग** (चंद्र से केंद्र में गुरु का होना) इस कमजोरी को भीतर से सँभालता है — बुद्धि और विवेक मन को संतुलित करते हैं।

अष्टम भाव — आयु व छुपी बाधाएँ

अष्टम भाव (आयु का भाव) के भावेश गुरु हैं, जो लग्न में युवा अवस्था में बैठे हैं। **यह स्थिति दीर्घायु के लिए शुभ है।** अष्टम भाव के शोधित बिंदु 5 हैं — औसत स्तर। गोचर में शनि अभी मीन राशि में वक्री होकर आपके अष्टम भाव में हैं (14 सितम्बर 2026 को), जो थकान और पुरानी तकलीफों को उभार सकता है — पर यह स्थायी नहीं, जून 2027 तक शनि यहाँ से निकल जाएँगे।

मुख्य बातें

- **सिंह लग्न में बलवान गुरु** आपकी सबसे बड़ी स्वास्थ्य-सुरक्षा है — इसे पहचानिए और इस बल को दिनचर्या से जीवित रखिए।
- **सूर्य का मृत अवस्था में होना** — ऊर्जा का उतार-चढ़ाव, पित्त व आत्मबल पर असर; सूर्योदय के समय धूप और खुली हवा में समय सबसे सरल उपाय है।
- **नीच चंद्र** मानसिक शांति को चुनौती देता है — नींद और मन की देखभाल इस कुंडली में विशेष रूप से ज़रूरी है।
- **शनि षष्ठ में स्वराशि** — हर्ष विपरीत राजयोग बनाता है; रोग-प्रतिरोध सधता है, पर हड्डियों व जोड़ों पर ध्यान रहे।
- **34 वर्ष की यह आयु** शरीर की नींव रखने का सबसे उपयुक्त समय है — जो आदतें अभी बनेंगी, वे अगले दो दशकों का स्वास्थ्य तय करेंगी।

॥ शास्त्र-प्रमाण ॥

गजकेसरीसञ्जातस्तेजस्वी धनवान् भवेत् ।

मेधावी गुणसम्पन्नो राजप्रियकरो नरः ॥

गजकेसरी योग में जन्मा व्यक्ति तेजस्वी और धनवान होता है, बुद्धिमान और गुणों से भरा — तथा बड़े लोगों का प्रिय बनता है।

— बृहत् पाराशर होरा शास्त्र, अध्याय ३६



आपकी शारीरिक प्रकृति (दोष-विश्लेषण)

अध्याय 2

आपकी कुंडली में सिंह लग्न, नवम में स्वराशि मंगल, और लग्न में बलवान गुरु — ये तीन मिलकर बताते हैं कि आपकी शारीरिक बनावट मूलतः मजबूत है। पर चौथे भाव में नीच चंद्र और बारहवें में अस्त शुक्र यह भी संकेत देते हैं कि मन और शरीर का तालमेल बनाए रखना आपके लिए सबसे बड़ी चुनौती है।

शरीर की मूल प्रकृति — अग्नि और वायु का मेल

सिंह लग्न अग्नि तत्व का है — इसका अर्थ है कि आपके भीतर जीवन-शक्ति अच्छी है, पाचन-तंत्र सामान्यतः सक्रिय रहता है, और आप जल्दी थकते नहीं। लग्न में गुरु विराजमान हैं, जो युवा अवस्था में हैं और जिनका षड्बल भी भरपूर (9.49 रूप) है — यह शरीर को एक प्राकृतिक सुरक्षा-कवच देता है।

पर वृश्चिक राशि में नीच चंद्र (भाव 4) शरीर में वात-प्रवृत्ति जोड़ता है — मन की अस्थिरता सीधे शरीर पर उतरती है। **जब मन बेचैन हो, नींद अधूरी हो, तो शरीर भी उस दिन अपनी क्षमता से कम काम करता है।** चंद्र बाल अवस्था में हैं, इसलिए यह प्रभाव धीरे-धीरे उम्र के साथ स्थिर होता जाएगा — पर अभी, 34 वर्ष की इस उम्र में, मानसिक तनाव का शारीरिक असर सबसे तेज है।

त्रिदोष की स्थिति — पित्त प्रधान, वात सहयोगी

आयुर्वेदिक दृष्टि से सिंह लग्न में गुरु की उपस्थिति **पित्त प्रधान प्रकृति** बनाती है — तेज पाचन, जल्दी निर्णय, गर्मी सहन न होना, और कभी-कभी ज़रूरत से ज़्यादा ऊर्जा खर्च करने की आदत। नवम भाव में स्वराशि मंगल इस पित्त को और बढ़ाते हैं — यकृत, रक्त और चर्म इनके कारक क्षेत्र हैं।

बारहवें भाव में बुध और शुक्र दोनों बैठे हैं — बुध वाणी और तंत्रिका-तंत्र के कारक हैं, और शुक्र अस्त अवस्था में हैं (षड्बल में शुक्र 6.11 रूप, मृत अवस्था)। **यह संयोजन यह संकेत देता है कि नाड़ी-तंत्र (nervous system) और वृक्क (kidneys) पर समय-समय पर ध्यान देना आवश्यक है।** शनि छठे भाव में स्वराशि और वक्री हैं — छठा भाव रोग का भाव है, और शनि वहाँ बलवान होकर बैठे हैं (7.5 रूप)। यह "हर्ष विपरीत राजयोग" देता है — कठिनाई आती है, पर टल भी जाती है। पर यह तभी होता है जब लापरवाही न हो।

दृष्टि और उनका असर

मंगल की दृष्टि बारहवें भाव पर पड़ रही है — जहाँ बुध और अस्त शुक्र बैठे हैं। यह दृष्टि नींद, एकांत और शरीर की शिथिलता वाले भाव पर

एक तेज ग्रह की नजर है, जो **नींद में बाधा और अत्यधिक मानसिक सक्रियता** का कारण बन सकती है।

शनि की दृष्टि आठवें और बारहवें भाव पर भी है — जो जोड़ों, हड्डियों और त्वचा की धीमी कमजोरी का संकेत दे सकती है, विशेषकर ठंड के मौसम में या तनाव के लंबे दौर में।

गुरु की दृष्टि पंचम और सप्तम भाव पर है — जो प्रतिरक्षा तंत्र को एक स्थिर आधार देती है।

अभी का समय — सूर्य महादशा, शनि अंतर्दशा

अभी चल रही **सूर्य महादशा में शनि अंतर्दशा** (फरवरी 2026 से फरवरी 2027 तक — अभी आप 34 वर्ष में इसी दौर में हैं) में सूर्य-शनि का यह तनाव रीढ़, आँखें और हृदय-क्षेत्र पर थोड़ा अधिक बोझ डाल सकता है। सूर्य मृत अवस्था में हैं — इसका अर्थ यह नहीं कि वे कमजोर हैं (षड्बल में 9.86 रूप, सबसे बलवान), बल्कि यह कि उनका फल इस समय पूरी तरह प्रकट नहीं हो रहा। **फरवरी 2027 के बाद जब बुध अंतर्दशा आएगी, तब शरीर और मन दोनों हल्के होंगे।**

मुख्य बातें

- **पित्त प्रधान प्रकृति** — पाचन-तंत्र और रक्त पर विशेष ध्यान दें; तेज मसाले, गर्मी और अत्यधिक परिश्रम से बचाव जरूरी।
- **नीच चंद्र (भाव 4)** — मन की बेचैनी सीधे नींद और शरीर को प्रभावित करती है; **नींद का समय नियमित रखना सबसे बड़ा उपाय है।**
- **बारहवें में अस्त शुक्र व बुध** — नाड़ी-तंत्र और वृक्क-क्षेत्र पर समय-समय पर ध्यान दें; किसी भी लक्षण को लंबे समय तक अनदेखा न करें और चिकित्सक से मिलते रहें।
- **छठे में स्वराशि शनि** — रोग आता है तो लंबा खिंच सकता है; शुरुआत में ही सँभालना सरल रहता है।
- **फरवरी 2027 के बाद** बुध अंतर्दशा में शरीर और मन दोनों में अधिक स्थिरता महसूस होगी — यह समय स्वास्थ्य की नई दिनचर्या बनाने के लिए बहुत अनुकूल रहेगा।

॥ शास्त्र-प्रमाण ॥

एकोऽपि ज्ञार्यशुक्राणां लग्नात् केन्द्रगतो यदि ।

अरिष्टं निखिलं हन्ति तिमिरं भास्करो यथा ॥

बुध, गुरु या शुक्र में से एक भी लग्न से केन्द्र में हो, तो वह सारे अरिष्ट को वैसे मिटा देता है जैसे सूर्य अंधकार को।

— बृहत् पाराशर होरा शास्त्र, अध्याय १०



संभावित स्वास्थ्य-प्रवृत्तियाँ

अध्याय 3

आपकी कुंडली में स्वास्थ्य का चित्र मिला-जुला है — शरीर की बुनियाद मज़बूत है, पर कुछ भाव ऐसे हैं जो विशेष सावधानी माँगते हैं। छठा भाव (रोग का भाव) शनि की स्वराशि में बलवान है, और लग्न में गुरु बैठे हैं — यही दोनों मिलकर बताते हैं कि रोग आता भी है तो शरीर लड़ता है, टिकता है।

शरीर के कमज़ोर सूत्र — कहाँ से आती है परेशानी

आपका छठा भाव (रोग, ऋण, शत्रु) मकर राशि में है और वहाँ स्वयं शनि वक्री होकर बैठे हैं। शनि इस भाव के स्वामी भी हैं और यहीं विराजमान भी — यह "भावेश अपने ही घर में" की स्थिति है, जिसे शास्त्र में "हर्ष विपरीत राजयोग" कहते हैं। इसका एक अर्थ यह है कि जब भी स्वास्थ्य की कठिनाई आती है, वह अचानक नहीं, धीरे-धीरे बनती है — और जब ध्यान देते हैं तो काफ़ी देर हो चुकी होती है। शनि वक्री हैं, इसलिए उनके फल भीतर-भीतर चलते हैं — बाहर से सब ठीक लगता है, भीतर से थकान, जकड़न या पुराना दर्द जमा होता रहता है।

शनि के इस भाव से मुख्य प्रवृत्तियाँ जो देखी जाती हैं:

- **हड्डी, जोड़ और मांसपेशियों की जकड़न** — घुटने, पीठ के निचले हिस्से या कंधे का दर्द जो लंबे समय तक बना रहे
- **पाचन तंत्र की सुस्ती** — शनि मकर में वायु-प्रधान है, गैस, कब्ज या पेट की अनियमितता इससे जुड़ी हो सकती है
- **दीर्घकालिक थकान** — वह थकान जो रात सोने के बाद भी न जाए

चंद्र और मन — जो शरीर को सबसे अधिक प्रभावित करता है

आपके चौथे भाव (सुख, मन की शांति) में चंद्र नीच राशि (वृश्चिक) में बैठे हैं। नीच चंद्र का सरल अर्थ है — मन में एक अस्थिरता, एक भीतरी बेचैनी जो हमेशा कहीं न कहीं बनी रहती है। चंद्र यहाँ बाल अवस्था में भी हैं, इसलिए उनका फल और भी कम निकलता है।

मंगल की दृष्टि इस चंद्र पर (भाव 9 से भाव 4 पर मंगल की चतुर्थ दृष्टि) पड़ रही है — यह दृष्टि चंद्र की कोमलता को और दबाती है। **मतलब: मन का सीधा असर शरीर पर पड़ता है।** जब भी चिंता बढ़ती है, नींद बिगड़ती है, रिश्तों में उथल-पुथल आती है — तो शरीर पहले जवाब देता है।

इससे जुड़ी संभावित प्रवृत्तियाँ:

- **नींद में अनियमितता** — देर से सोना, बीच रात में उठना, या नींद गहरी न होना
- **सिर दर्द और माइग्रेन की प्रवृत्ति** — वृश्चिक राशि और नीच चंद्र इस ओर इशारा करते हैं

• **पेट और पाचन** — चंद्र पाचन से भी जुड़े हैं; मन परेशान हो तो पेट पहले गड़बड़ाता है

लग्न और गुरु — शरीर की असली ताकत यहाँ है

सिंह लग्न में गुरु युवा अवस्था में बैठे हैं — और यही आपकी कुंडली की सबसे बड़ी ताकत है। गुरु यहाँ मित्र राशि में हैं, अवस्था युवा है (पूरा फल देते हैं), और बल भी भरपूर (9.49 रूप, जबकि न्यूनतम 6.5 चाहिए)। लग्न का अर्थ है — शरीर की बुनियाद। जब लग्न में इतना बलवान गुरु बैठे हों, तो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता स्वाभाविक रूप से अच्छी होती है।

गुरु की दृष्टि पाँचवें भाव (बुद्धि व पाचन-रस), सातवें और नौवें भाव पर भी है — यह शरीर के कई तंत्रों को एक सहारा देती है। **गुरु की यह स्थिति बताती है कि यदि आप नियम से जीएँ — खान-पान, नींद, व्यायाम — तो शरीर बहुत जल्दी सँभल जाता है।**

बारहवाँ भाव और अस्त शुक्र — कहाँ से ऊर्जा चुकती है

बारहवें भाव (व्यय, एकांत, अस्पताल) में बुध और शुक्र दोनों बैठे हैं। **शुक्र अस्त है — यानी सूर्य की किरणों में दब गए हैं — और मृत अवस्था में भी हैं।** शुक्र शरीर में गुर्दे, प्रजनन तंत्र और शरीर की चिकनाई (तरलता) से जुड़े हैं। उनका इस तरह दबा होना बताता है कि:

- **शरीर में सूखापन** — त्वचा, आँखें या जोड़ों में
- **गुर्दे और मूत्र तंत्र पर हल्का ध्यान ज़रूरी** — पानी कम पीने की आदत हो तो वह यहाँ असर करती है
- शनि की दृष्टि भी बारहवें भाव पर है (भाव 6 से भाव 12 पर शनि की तृतीय दृष्टि) — यह व्यय और शरीर की थकान दोनों को और बल देती है

मुख्य बातें

- **छठे भाव में वक्री शनि** — रोग धीरे-धीरे, भीतर-भीतर बनते हैं; हड्डी, जोड़ और पाचन सबसे अधिक संवेदनशील
- **चौथे भाव में नीच चंद्र, मंगल की दृष्टि** — मन और शरीर का सीधा सम्बंध; नींद, सिर दर्द और पेट पर ध्यान रखें
- **लग्न में बलवान युवा गुरु** — शरीर की असली ताकत; नियम से जीएँ तो शरीर जल्दी सँभलता है
- **बारहवें भाव में अस्त-मृत शुक्र, शनि की दृष्टि सहित** — शरीर में सूखापन, गुर्दे व ऊर्जा के व्यय पर नज़र रखें
- **अभी सूर्य महादशा-शनि अंतर्दशा (फ़रवरी 2026 से फ़रवरी 2027)** — यह अवधि शनि के सभी संकेतों को थोड़ा और उभारती है; फ़रवरी 2027 से बुध अंतर्दशा आएगी, तब मन और वाणी दोनों हल्के होंगे और स्वास्थ्य में भी कुछ राहत आ सकती है — आप तब 35 वर्ष के होंगे



संवेदनशील अंग व काल

अध्याय 4

अभय शर्मा जी, आपकी कुंडली में जो ग्रह जिस भाव में बैठे हैं, उनसे यह स्पष्ट होता है कि **शरीर के कुछ विशेष अंग और कुछ विशेष समय** ऐसे हैं जहाँ थोड़ी अधिक सावधानी आपको बड़ी परेशानी से बचा सकती है।

हृदय, पीठ और रीढ़ — सिंह लग्न की पहली ज़िम्मेदारी

सिंह लग्न नैसर्गिक रूप से हृदय, पीठ की ऊपरी हड्डियों और रीढ़ से जुड़ा है। लग्नेश सूर्य ग्यारहवें भाव में हैं — बल भरपूर, पर **अवस्था मृत** है, यानी इनका असर शरीर पर सीधे कम पड़ता है। इसका अर्थ यह नहीं कि खतरा है, पर इसका अर्थ यह जरूर है कि हृदय और रीढ़ को आपको स्वयं ध्यान देना होगा — शरीर अपने-आप संकेत देर से देगा। **बैठकर काम करना, झुककर काम करना या लंबे समय तक एक ही मुद्रा में रहना** — ये आदतें आगे चलकर पीठ को कमजोर कर सकती हैं।

वक्षस्थल, पेट और मूत्र-संस्थान — चंद्र और बारहवें भाव का संकेत

चंद्र आपके चौथे भाव में नीच अवस्था में हैं और बारहवें भाव के स्वामी भी हैं। नीच चंद्र वक्षस्थल, फेफड़े और मन के बीच की कड़ी को कमजोर करता है। साथ ही **मंगल की दृष्टि चौथे भाव पर** पड़ रही है — यह कभी-कभी छाती में जकड़न या श्वास की तकलीफ़ की प्रवृत्ति बना सकता है, विशेषकर भावनात्मक तनाव के समय।

बारहवें भाव में बुध और अस्त शुक्र एक साथ हैं। बारहवाँ भाव पैरों, नींद और अस्पताल से भी जुड़ा है। **शुक्र की अस्त अवस्था और शत्रु राशि** यह संकेत देती है कि गुर्दे (kidney) और मूत्र-संस्थान पर भी ध्यान रखना उचित है — पानी पर्याप्त पिएँ, यह एक छोटी पर बड़ी सावधानी है।

घुटने, हड्डियाँ और पाचन — शनि का योगदान

छठे भाव में शनि स्वराशि मकर में वक्री हैं। **षड्बल में बल भरपूर, पर अवस्था कुमार** — यानी धीरे-धीरे काम करने वाले हैं। छठा भाव रोग, आँत और पाचन तंत्र का भाव है। शनि यहाँ बैठकर **वात-प्रकृति** को बढ़ाते हैं — जोड़ों में, विशेषकर घुटनों और एड़ियों में, समय के साथ अकड़न या दर्द आ सकता है। **शनि की आठवें भाव पर दृष्टि** भी है, जो आयु व हड्डियों के घनत्व (bone density) से जुड़ी है — इस पर तीस के बाद से ध्यान रखना चाहिए।

पाचन में अनियमितता, गैस, या पेट में भारीपन की प्रवृत्ति भी इसी शनि से आती है।

संवेदनशील काल — कब सँभलकर चलें

यह सबसे ज़रूरी हिस्सा है:

- **अभी (फ़रवरी 2026 से फ़रवरी 2027) — सूर्य महादशा, शनि अंतर्दशा:** सूर्य और शनि एक-दूसरे के प्रकृति-विरोधी हैं। यह दौर कुछ थकान, नींद की कमी या शरीर में भारीपन ला सकता है। **यह समय रात देर तक जागने, खान-पान में लापरवाही या अत्यधिक मानसिक बोझ उठाने का नहीं है।**
- **अक्टूबर-दिसम्बर 2026:** गोचर में शनि आपके आठवें भाव (मीन) में वक्री हैं और दिसम्बर 2026 में मार्गी होंगे। यह समय शरीर को अतिरिक्त आराम और नियम देने का है।
- **फ़रवरी 2027 के बाद — सूर्य-बुध अंतर्दशा:** बुध बारहवें भाव में हैं, पर बल पर्याप्त है। यह समय तुलनात्मक रूप से हल्का रहेगा — थकान कम होगी।

मुख्य बातें

- **हृदय, रीढ़ और पीठ** — सिंह लग्न व मृत-अवस्था लग्नेश सूर्य से; नियमित व्यायाम इनकी रक्षा करता है।
- **छाती व श्वास** — नीच चंद्र और उन पर मंगल की दृष्टि; भावनात्मक तनाव सीधे छाती पर उतरता है।
- **घुटने, जोड़, पाचन** — स्वराशि पर वक्री शनि छठे भाव में; वात, गैस और जोड़ों की प्रवृत्ति समय के साथ बढ़ सकती है।
- **गुर्दे और नींद** — बारहवें भाव में अस्त शुक्र व बुध; पानी पर्याप्त पिएँ, नींद पूरी लें।
- **फ़रवरी 2027 तक** शनि अंतर्दशा का समय सबसे अधिक सावधानी माँगता है — इस दौरान शरीर को आराम दें, जाँच कराने में देर न करें।



मानसिक स्वास्थ्य व संतुलन

अ ध्या य 5

मानसिक स्वास्थ्य व संतुलन

आपका मन स्वभाव से गहरा और संवेदनशील है — पर इसी गहराई में कभी-कभी भँवर भी बन जाती है। चौथे भाव में नीच चंद्र और बारहवें भाव में अस्त शुक्र — ये दोनों मिलकर एक ऐसा मानसिक चित्र बनाते हैं जिसमें भावनाएँ तो तीव्र हैं, पर उन्हें ठीक से व्यक्त कर पाने का रास्ता अक्सर बंद-सा लगता है।

मन की जड़ — चंद्र का नीच होना

आपकी कुंडली में चंद्र चौथे भाव (सुख, मन, माता, घर) में वृश्चिक राशि में हैं — और यह उनकी नीच राशि है। चंद्र मन का कारक है; नीच होने का अर्थ यह नहीं कि आप कमजोर हैं — इसका अर्थ है कि मन की नाव थोड़ी अधिक हिचकोले खाती है। **भावनाएँ बहुत गहरी उठती हैं, पर उन्हें शांत होने में समय लगता है।** साथ ही, चौथे भाव के स्वामी मंगल नवम भाव में स्वराशि में हैं और अपनी पूर्ण दृष्टि से चौथे भाव को देख रहे हैं — यह दृष्टि चंद्र को और उत्तेजित करती है। यानी छोटी बात पर भी मन में बड़ी हलचल हो सकती है, और भीतर ही भीतर बहुत कुछ चलता रहता है जो बाहर नहीं निकलता।

इसके साथ एक राहत की बात यह है कि **केमद्रुम दोष भंग हो चुका है** — क्योंकि चंद्र लग्न से केंद्र में हैं। तो जितनी चिंता इस नीच चंद्र को लेकर किसी ने दिखाई हो, वह उतनी गंभीर नहीं है।

गजकेसरी योग — मन का रक्षाकवच

आपकी कुंडली में गजकेसरी योग है — चंद्र से केंद्र (दशम भाव) में गुरु बैठे हैं। **यह योग नीच चंद्र की कमजोरी पर एक मजबूत ढाल रखता है।** गुरु की दृष्टि पाँचवें, सातवें और नवम भाव पर है — यह बुद्धि, विवेक और धर्म से मन को संभालने की शक्ति देता है। अर्थात् जब भी मन टूटने की कगार पर आया है, भीतर से एक आवाज़ आई है — "ठहरो, इसमें कोई अर्थ है।" यही गुरु का काम है।

बारहवाँ भाव और एकांत की ज़रूरत

बारहवें भाव में बुध और अस्त शुक्र हैं। बुध विचार और वाणी का कारक है — बारहवें में होने से विचार अक्सर भीतर ही घूमते रहते हैं, बाहर कम निकलते हैं। **आप जो सोचते हैं, वह कहने में हिचक होती है — और यही हिचक कभी-कभी मानसिक थकान का कारण बनती है।** शुक्र अस्त और बारहवें में हैं — सुख व सौंदर्य का भाव कमजोर है, यानी छोटी-छोटी खुशियाँ नज़रअंदाज़ होती हैं और मन उन्हें ठीक से पकड़ नहीं पाता।

शनि की दृष्टि भी बारहवें भाव पर है — इससे एकांत और चिंतन की प्रवृत्ति और गहरी होती है। यह बुरा नहीं है, बशर्ते यह एकांत विश्राम दे, न कि उदासी।

अभी का समय — शनि अंतर्दशा और मन पर भार

अभी सूर्य महादशा में शनि अंतर्दशा चल रही है — फ़रवरी 2026 से फ़रवरी 2027 तक। शनि छठे भाव में स्वराशि में वक्री हैं। यह दशा परिश्रम माँगती है, पर मन को थका देने वाली भी है। **34 वर्ष की आयु में करियर, घर, ज़िम्मेदारियाँ — सब एक साथ कंधों पर होती हैं; शनि की यह दशा उस बोझ को और भारी अनुभव करा सकती है।** योगिनी में भद्रिका-सिद्धा का दौर है — शुक्र का स्पर्श है, पर शुक्र

अस्त हैं, इसलिए राहत मिश्रित रहेगी।

फ़रवरी 2027 से बुध अंतर्दशा आएगी — तब विचार थोड़े हल्के होंगे और अभिव्यक्ति का रास्ता खुलेगा।

मन के साथ कैसे चलें

- **रोज़ रात सोने से पहले पाँच मिनट — मन की बात काग़ज़ पर लिखें।** जो बाहर नहीं निकलता, वह लिखने से निकलता है — यह बुध का सबसे सरल उपाय है।
- **चंद्र के लिए — सोने और जागने का समय पक्का करें।** यही सबसे बड़ा काम है। नींद अनियमित हो तो मन की हर समस्या दुगुनी लगती है।
- **किसी एक व्यक्ति से —** चाहे माँ हों, मित्र हों, या जीवनसाथी — मन की बात कहने की आदत बनाएँ। भीतर रखना आपकी प्रवृत्ति है, पर यह मन को भारी करता है।

मुख्य बातें

- **नीच चंद्र भावनाओं को तीव्र बनाता है** — पर गजकेसरी योग उन्हें सँभालने की बुद्धि भी देता है
- **बारहवें भाव का बुध** अभिव्यक्ति को भीतर रोकता है — यही मानसिक थकान का मुख्य कारण है
- **शनि अंतर्दशा (अभी से फ़रवरी 2027 तक)** मानसिक बोझ का समय है — धैर्य रखें, यह बीतेगा
- **फ़रवरी 2027 से बुध अंतर्दशा** में मन हल्का होगा और विचार अधिक स्पष्ट होंगे
- **रोज़ लिखना, समय पर सोना, और एक अपने से बात** — ये तीन काम इस पूरे अध्याय का उपाय हैं



जीवनशैली व आहार सुझाव

अ ध्या य 6

अभय शर्मा जी, आपकी सिंह लग्न की कुंडली शरीर को जितना बल देती है, उतनी ही माँग भी करती है — नियम, संयम और लय। आपका शरीर तब सबसे अच्छा काम करता है जब दिनचर्या एक धुरी पर टिकी हो।

सूर्य और मंगल — आपकी ऊर्जा का असली इंजन

लग्नेश सूर्य ग्यारहवें भाव में हैं और मंगल नवम में स्वराशि में — यह दोनों मिलकर आपके शरीर में ताप और गति का स्रोत हैं। इसका अर्थ यह है कि आपका शरीर **निष्क्रियता में नहीं, श्रम में जीता है।** यदि दिन में शरीर न थके तो भीतर ऊर्जा घूमती रहती है और सिरदर्द, बेचैनी या नींद में रुकावट बनकर निकलती है।

- **सुबह उठते ही कम से कम 20-25 मिनट तेज़ चलना या हल्का दौड़ना** — यह सिंह लग्न के लिए सबसे उपयुक्त व्यायाम है।

- हफ्ते में 3-4 दिन कोई ऐसा काम जिसमें पसीना निकले — भार उठाना, तैराकी या योग का सूर्यनमस्कार।
- सूर्योदय के बाद 15-20 मिनट खुली धूप में बिताना — यह आपकी रीढ़ और हृदय दोनों के लिए है।

शनि षष्ठ में — पाचन और नियम की दोधारी तलवार

आपके छोटे भाव (रोग का घर) में शनि स्वराशि मकर में वक्री हैं। **शनि का छोटे में स्वराशि होना रोग-प्रतिरोधक क्षमता को दीर्घकाल में टिकाऊ बनाता है** — पर वक्री होने से पाचन कभी-कभी धीमा और अनियमित हो जाता है। इसका सीधा अर्थ है कि आपका शरीर भारी, तला, देर से पचने वाला भोजन उतनी सहजता से नहीं लेता जितना दिखता है।

- **भोजन का समय पक्का रखें** — यह शनि का सबसे बड़ा उपाय है। सुबह का नाश्ता हो तो नाश्ता, दोपहर का खाना हो तो खाना — इनमें हर रोज़ एक-दो घंटे का उलट-फेर पाचन को धीरे-धीरे कमजोर करता है।
- रात का खाना सूर्यास्त के डेढ़-दो घंटे के भीतर — देर से खाना इस कुंडली में नींद और अम्लता दोनों को बिगाड़ता है।
- **दाल, चावल, घी, हरी सब्जियाँ और मौसमी फल** — यह आहार इस कुंडली के शनि-प्रधान षष्ठ भाव के लिए सबसे अनुकूल है।
- अति-मसालेदार, बासी या पैकेटबंद भोजन जितना कम हो, उतना अच्छा।

चंद्र और शुक्र — मन का आहार भी उतना ही ज़रूरी है

चौथे भाव में नीच चंद्र और बारहवें में अस्त शुक्र — **यह दोनों मिलकर बताते हैं कि आप थकान को भीतर दबाते हैं, बाहर ज़ाहिर कम करते हैं।** नींद इस कुंडली की सबसे बड़ी दवा है।

- **सोने का समय पक्का करें** — रात दस-ग्यारह बजे से पहले। चंद्र नीच का हो तो नींद में रुकावट आती है; इसे दूर करने का सबसे आसान तरीका है — सोने से पहले कोई भारी विषय या स्क्रीन न हो।
- दिन में एक बार — चाहे दस मिनट ही सही — **एकदम चुप बैठना।** न फ़ोन, न बातें। यह केतु ग्यारहवें और शुक्र बारहवें की माँग है।
- पर्याप्त पानी — दिन में आठ-दस गिलास; ठंडे पेय और बाज़ारू जूस से बचें।

वर्तमान दशा में विशेष ध्यान

अभी सूर्य महादशा और शनि अंतर्दशा चल रही है — फ़रवरी 2027 तक। **इस दौर में शरीर पर काम का बोझ और मन पर दबाव दोनों एक साथ आते हैं।** शनि अंतर्दशा में पाचन और नींद सबसे पहले असर दिखाते हैं।

इस अवधि में एक बात विशेष रूप से करें — **हर सुबह दस मिनट प्राणायाम** (अनुलोम-विलोम या भ्रामरी)। यह शनि के दबाव में वायु-तत्व को संतुलित रखता है और मन को स्थिर।

मुख्य बातें

- **रोज़ 20-25 मिनट शारीरिक श्रम** — सिंह लग्न का सबसे ज़रूरी नियम।
- **भोजन का समय पक्का रखें** — शनि षष्ठेश का सबसे सरल उपाय।
- रात दस-ग्यारह बजे से पहले सोना — नीच चंद्र की सबसे बड़ी दवा।
- **हल्का, ताज़ा, घर का बना भोजन** — दाल-चावल-घी-सब्जी इस कुंडली को सबसे अनुकूल।
- फ़रवरी 2027 तक शनि अंतर्दशा में **नींद और पाचन पर विशेष ध्यान** — सुबह प्राणायाम इस दौर का सबसे सरल संरक्षण है।



स्वास्थ्य हेतु ज्योतिषीय उपाय

अ ध्या य 7

अभय शर्मा जी, आपकी कुंडली में स्वास्थ्य के लिए सबसे ज़रूरी है कि सूर्य और मंगल — आपके दो मुख्य स्वास्थ्य-रक्षक ग्रह — दोनों को सँभाला जाए। सूर्य अवस्था में मृत हैं और शनि की अंतर्दशा चल रही है, इसलिए इस समय शरीर को बाहर से नहीं, भीतर से बल देना ज़रूरी है।

सूर्य के साथ चलना — पहला और सबसे ज़रूरी क़दम

आपका लग्नेश सूर्य हैं — अर्थात् शरीर की पूरी संरचना, प्रतिरोध-शक्ति और ऊर्जा का मूल उन्हीं पर टिका है। वे अभी मृत अवस्था में हैं, इसलिए उनकी आवाज़ धीमी हो गई है।

- **रोज़ सूर्योदय के आस-पास उठें** — यही सबसे बड़ा उपाय है। सोने-जागने का समय पक्का करने से सूर्य की ऊर्जा धीरे-धीरे वापस आती है।
- सुबह **15-20 मिनट खुली धूप में बिताएँ** — खड़े रहें, बैठें, टहलें — बस स्क्रीन न हो।
- **रीढ़ सीधी रखने वाला कोई एक आसन** रोज़ करें — ताड़ासन, भुजंगासन, या पीठ की साधारण स्ट्रेचिंग। सिंह लग्न में हृदय और रीढ़ सबसे संवेदनशील हैं, और सूर्य उन्हीं का स्वामी है।
- ताँबे के बर्तन में रात भर रखा पानी सुबह पीएँ — यह सूर्य का धातु है।

मंगल के साथ चलना — शरीर को थकाएँ, थकने दें

मंगल आपके नवम भाव में स्वराशि में हैं — भाग्य और शरीर दोनों के लिए बड़ा बल। पर अवस्था मृत है, इसलिए यह ऊर्जा अभी दबी है।

- **रोज़ शारीरिक श्रम अनिवार्य है** — तेज़ चाल, दौड़, योग, या कोई भी काम जिसमें पसीना निकले। कम से कम 30 मिनट।
- जिस दिन शरीर न थके, उस दिन मन चिड़चिड़ा रहेगा और नींद भी बेचैन — यह मंगल की भाषा है।
- **मंगल की दृष्टि आपके बारहवें भाव (अस्पताल, बिस्तर, एकांत) पर पड़ रही है** — इसलिए व्यायाम टालने पर शरीर जल्दी शिथिल होता है। यह कुंडली की एक सीधी चेतावनी है।

शनि अंतर्दशा — इस समय का विशेष उपाय

अभी सूर्य महादशा में शनि की अंतर्दशा चल रही है (फरवरी 2027 तक)। शनि आपके छोटे भाव में स्वराशि में वक्री हैं — छठा भाव रोग और शत्रु का है। वक्री शनि का अर्थ है कि थकान और दबाव धीरे-धीरे भीतर जमा होते हैं, एकदम से नहीं दिखते।

- **समय की पाबंदी रखें** — खाने, सोने, व्यायाम, सब का। यही शनि को सबसे अधिक प्रसन्न करता है।
- शनिवार को **काले तिल का दान** करें — किसी जरूरतमंद को या किसी पक्षी को।
- **शनि-मंत्र** — "ॐ शं शनैश्चराय नमः" — 108 बार, शनिवार को।

माणिक — अभी का रत्न

सूर्य की महादशा चल रही है और वे लग्नेश भी हैं — **माणिक धारण करना इस समय विशेष रूप से उपयुक्त है।** यह आपका जीवन-रत्न भी है। सोने में, अनामिका में, रविवार को धारण करें। कौस्तुभ जेम्स (koustubhgems.com) पर प्रमाणित माणिक उपलब्ध है।

मुख्य बातें

- सूर्योदय पर उठना और रोज़ धूप लेना — यही पहला उपाय है
- रोज़ शारीरिक श्रम अनिवार्य — मंगल की दृष्टि बारहवें पर है, व्यायाम टालना उलटा पड़ेगा
- शनि अंतर्दशा (फरवरी 2027 तक) में दिनचर्या की नियमितता सबसे बड़ी दवा है
- माणिक धारण करें — यह इस समय और इस लग्न दोनों के लिए उपयुक्त है
- उपाय बाहर से नहीं, **जीने के ढंग से** आएगा — यही इस कुंडली का संदेश है

॥ शास्त्र-प्रमाण ॥

यस्य यश्च यदा दुःस्थः स तं यत्नेन पूजयेत् ।
एषां धात्रा वरो दत्तः पूजिताः पूजयिष्यथ ॥

जिसका जो ग्रह पीड़ित हो, वह यत्नपूर्वक उसकी उपासना करे। ब्रह्मा ने ग्रहों को वर दिया है — "पूजित होकर तुम भी पूजक का मान रखोगे।"

— बृहत् पाराशर होरा शास्त्र, अध्याय ८४

⚠ यह रिपोर्ट चिकित्सीय सलाह नहीं है। किसी भी स्वास्थ्य समस्या हेतु योग्य चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।

॥ ॐ शुभम् ॥

❖ ParasVani · पारस वाणी ❖ स्वास्थ्य रिपोर्ट ❖ अभय शर्मा (काल्पनिक) ❖

यह AI-सहायित वैदिक विश्लेषण मार्गदर्शन हेतु है — निर्णय अपने विवेक से लें।