

संपादकीय

तालिबान और अमेरिका: शांति की पहल

अमेरिका और तालिबान के बीच हुए समझौते से अफगानिस्तान में शांति कायम होने की उम्मीद बढ़ी है। करीब अठारह महीने की वार्ता के बाद दोनों ने कतर के दोहा में शनिवार को शांति समझौते पर हस्ताक्षर किए। लगभग 30 देशों के प्रतिनिधि समझौते के गवाह बने जिनमें भारत भी शामिल है। भारत पहली बार अमेरिका-तालिबान के बीच शांति-प्रति शांति में आधिकारिक तौर पर शामिल हुआ है। अमेरिका-तालिबान समझौते के मुताबिक 135 दिनों के अंदर सैनिकों की संख्या 8600 तक घटाने के बाद अमेरिका और उसके सहयोगी 14 महीनों के भीतर बाकी बचे सैनिकों को वापस बुलाएंगे। तालिबान ने वादा किया है कि वह अल कायदा और किसी अन्य आतंकी संगठन से कोई रिश्ता नहीं रखेगा, उन्हें अपने प्रभुत्व वाले इलाके में किसी भी तरह की गतिविधि करने नहीं देगा। इसके साथ ही अफगानिस्तान से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर अफगान सरकार, तालिबान और अन्य समूहों के प्रतिनिधि नॉर्वे की राजधानी ओस्लो में 10 मार्च तक आमने-सामने की बैठक करेंगे। अमेरिका में हुए 11 सितंबर 2001 के हमले के बाद अमेरिकी सेना ने अफगानिस्तान में डेरा डाला था। इस लड़ाई में करीब डेढ़ लाख से ज्यादा लोग मारे जा चुके हैं। अमेरिकी सैनिकों की वापसी अमेरिका में एक बड़ा मुद्दा बना हुआ है। ट्रंप इसे राष्ट्रपति चुनाव में भुनाना चाहते हैं। इसलिए वह इस समझौते को लेकर जल्दी में थे। हालांकि कई अमेरिकी सांसदों ने आगाह किया है कि वह तालिबान पर भरोसा न करें। शायद इसी को ध्यान में रखकर अमेरिकी विदेश मंत्री माइक पोम्पियो ने कहा हम इसकी करीब से निगरानी करेंगे कि तालिबान अपने वादों को लागू करता है या नहीं। सवाल है कि इस समझौते से दोनों युद्धरत पक्षों को ही राहत मिलेगी या अफगानिस्तान की जनता के जीवन में भी अमन-चैन कायम होगा, जिसने इस लंबे टकराव में भारी तकलीफें झेली हैं। पिछले कुछ वर्षों से अफगानियों को नए निजाम में एक आधुनिक समाज और व्यवस्था की तमाम सहेलियाएँ हासिल हुई हैं। खासकर महिलाओं को घर से बाहर निकलने, पढ़ने-लिखने और काम करने की आजादी मिली है। अब यह देखना होगा कि धुर-कट्टरपंथी तालिबान इन नए बदलावों को कितना अपना पाते हैं। इस समझौते का सीधा असर भारत पर पड़ेगा। समझौते के बाद तालिबानी आतंकीयों के पाकिस्तान की सीमा के जरिए भारत में घुसपैठ की आशंका कई एजेंसियाँ जता चुकी हैं। अगर वहाँ तालिबान सत्ता में आया तो हमारे लिए मुसीबतें खड़ी हो सकती हैं। सबसे पहले तो वहाँ चल रही हमारी तमाम परियोजनाएँ प्रभावित हो सकती हैं। तालिबान से पाकिस्तान के संबंध को पूरी दुनिया जानती है। पाकिस्तान पूरी कोशिश में रहेगा कि वहाँ तालिबान सत्ता में आए। ऐसे में भारत के लिए चुनौतियाँ बढ़ गई हैं। उसे न केवल पाक-तालिबान गठजोड़ को लेकर सतर्क रहना होगा बल्कि अफगानिस्तान में अपने हितों की रक्षा को लेकर भी ज्यादा मुस्तेदी दिखानी पड़ सकती है।

सानिया मिर्जा और अंकिता रैना के साथ भारत फेड कप की चुनौती

दुबई। अनुभवी सानिया मिर्जा और शानदार फॉर्म में चल रही अंकिता रैना की मौजूदगी से भारतीय टीम मंगलवार से यहां शुरू हो रहे छह देशों की फेड कप प्रतियोगिता में प्लेऑफ में जगह पक्की करने की कोशिश करेगी। अंकिता इस सत्र की शुरुआत से शानदार लय में है। उन्होंने आईटीएफ प्रतियोगिता के दो एकल खिताब जीतने के साथ दो युगल खिताब भी अपने नाम किए हैं। वह एकल रैंकिंग में करियर के सर्वश्रेष्ठ 160वें पायदान पर हैं लेकिन फेड कप में उनका प्रदर्शन शानदार रहा है



जहाँ उन्होंने खुद से बेहतर खिलाड़ियों को कड़ी टक्कर दी है। अंकिता कई बार ग्रैंडस्लैम जीत चुकी सानिया के साथ कप्तान विशाल उम्ल की सबसे बड़ी हथियार होंगी। कोरोना वायरस के संक्रमण के प्रसार के कारण टूर्नामेंट तीन सप्ताह के विलंब से खेला जा रहा है। भारत को हालांकि इसका फायदा हुआ

है क्योंकि ऑस्ट्रेलियन ओपन के युगल मुकाबले में चोटिल हुई सानिया को चोट से उबरने का समय मिल गया। बड़े मैचों को खेलने और जीत दर्ज करने के उनके अनुभव से टीम के युवा खिलाड़ियों को दबाव से बेहतर तरीके से निपटने में मदद करेगा। अंकिता ने कहा, 'मैंने सत्र की अच्छी शुरुआत की है, इसलिए प्रतियोगिता से पहले मेरा आत्मविश्वास बढ़ा है। जाहिर है सानिया हम सबको अपना

सर्वश्रेष्ठ करने के लिए प्रेरित करेगी। उनकी सलाह और सुझाव से हमें काफी मदद मिलेगा। टीम में रिया भाटिया और करमन कौर थंडी भी शामिल हैं जिनमें खुद को साबित करना होगा। भारतीय टीम एशिया ओशियाना ग्रुप एक में पिछली बार चौथे स्थान पर रही थी। टीम को चीन, चीनी ताइपे और कोरिया से तगड़ी चुनौती मिल सकती है क्योंकि उनकी टीमों में शीर्ष 100 में शामिल खिलाड़ी हैं। भारत को इंडोनेशिया और उज्बेकिस्तान के खिलाफ ज्यादा परेशानी नहीं होना चाहिए।

शुरुआती कारोबार में रुपया 33 पैसे मजबूत हुआ

मुंबई (आरएनएस)। भारतीय रुपया मंगलवार को शुरुआती कारोबार के दौरान अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 33 पैसे चढ़कर 72.43 के स्तर पर खुला।



सोमवार को रुपया 72.76 पर बंद हुआ था। भारत में कोरोना वायरस के दो ताजा मामलों का पता चलने के बाद इस बीमारी के प्रभावों पर चिंता ने बाजार की धारणा को प्रभावित किया। पूंजी बाजार में विदेशी संस्थागत निवेशों (एफआईआई) के बीच बिकवाली हावी रही और उन्होंने सोमवार को 1,354.72 करोड़ रुपये के इकटिरी शेयर बेचे। वैश्विक तेल सूचकांक ब्रेंट क्रूड पेट्रोलियम 2.41 प्रतिशत की तेजी के साथ 53.15 डॉलर प्रति बैरल के भाव पर था।

अंतरबैंक विदेशी मुद्रा बाजार में रुपया 72.50 पर खुला और मजबूत के रुख के साथ अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 72.43 के उच्च स्तर पर पहुंच गया, जो बीते सत्र के बंद भाव के मुकाबले 33 पैसे अधिक है। हालांकि, रुपया बढ़त के इस स्तर को कायम नहीं रख सका और सुबह करीब 10 बजे भारतीय मुद्रा का भाव डालर के मुकाबले 72.64 पर आ गया।

सोना 129 रुपये चढ़कर 42,085 रुपये प्रति 10 ग्राम पर पहुंचा

नयी दिल्ली (आरएनएस)। वैश्विक स्तर पर मजबूत रुख के बीच सटोरियों की ताजा लिवाली के चलते घरेलू बाजार में मंगलवार को सोने का भाव 129 रुपये बढ़कर 42,085 रुपये प्रति 10 ग्राम हो गया। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) में अप्रैल के लिए सोने के सौदे 129 रुपये या 0.31 प्रतिशत की तेजी के साथ 42,085 रुपये प्रति 10 ग्राम पर हुए। इसमें 1,558 लॉट के लिए कारोबार हुआ। इसी तरह जून में

डिलीवरी के लिए सोना 107 रुपये या 0.25 प्रतिशत बढ़कर 42,300 रुपये प्रति 10 ग्राम के भाव पर पहुंच गया। इसमें 70 लॉट के लिए कारोबार हुआ। विश्लेषकों ने कहा कि वैश्विक बाजारों से सकारात्मक संकेतों के चलते कारोबारियों की सक्रियता बढ़ने से सोने की कीमतों में तेजी आई। वैश्विक स्तर पर न्यूयॉर्क में सोने का भाव 0.30 प्रतिशत बढ़कर 1,599.60 डॉलर प्रति औंस हो गया।

लगातार चौथे दिन घटे पेट्रोल डीजल के दाम

नई दिल्ली (आरएनएस)। पेट्रोल और डीजल के दाम में लगातार चौथे दिन मंगलवार को गिरावट का सिलसिला जारी रहा। तेल विपणन कंपनियों ने पेट्रोल के दाम में दिल्ली, कोलकाता, मुंबई और चेन्नई में पांच पैसे प्रति लीटर की कटौती की वहीं, डीजल का दाम दिल्ली और कोलकाता में सात पैसे, जबकि मुंबई और चेन्नई में आठ पैसे प्रति लीटर कम हो गया है। इन चार दिनों में उपभोक्ताओं को पेट्रोल और डीजल के दाम में करीब 55 पैसे प्रति लीटर की राहत मिली है।

आस्ट्रेलिया की एलिस पेरी महिला टी-20 विश्व कप से बाहर

मेलबर्न। आस्ट्रेलिया की हरफनमौला खिलाड़ी एलिस पेरी अपने देश में जारी आईसीसी महिला टी-20 विश्व कप के बाकी बचे मैचों से बाहर हो गई हैं। पेरी सोमवार को न्यूजीलैंड के खिलाफ खेले गए अंतिम ग्रुप मैच में विपक्षी टीम के बल्लेबाज को रन आउट करते समय चोटिल हो गई थीं और फिर वह उसी समय मैदान छोड़कर बाहर चली गई थीं। आस्ट्रेलिया ने सोमवार को यहां जंक्शन ओवल मैदान पर खेले गए

आईसीसी महिला टी-20 विश्व कप के मैच में न्यूजीलैंड को चार रनों से हरा सेमीफाइनल में जगह बना ली। आस्ट्रेलियाई टीम डॉक्टर पिप इंगे ने कहा, एलिस की हाई ग्रेड हैमस्ट्रिंग चोट बरकरार है, जिससे कि उनके मैच से बाहर रहने की संभावना है। हम इस समय सभी विकल्पों पर विचार कर रहे हैं और चोट से उबरने में हम एलिस की मदद

करना जारी रखेंगे। पेरी के बाहर होने से आस्ट्रेलिया को बहुत बड़ा झटका लगा है और अब उसे पहली बार पेरी के बिना ही टूर्नामेंट में सेमीफाइनल मुकाबला और उससे आगे का (अगर आस्ट्रेलिया जीतती है) तो, मुकाबले खेलने पड़ेंगे। 29 साल की पेरी ने आस्ट्रेलिया के लिए अब तक टी-20 विश्व कप के सभी 36 मुकाबले खेले हैं।

पोषक तत्वों से भरपूर है नोनी जूस

रोजाना गरम पानी के साथ पिएं तो ये बीमारियाँ होंगी दूर फलों का जूस सेहत के लिए हर मायने में काफी फायदेमंद होता है। यह शरीर को एनर्जी देता है और हमें बीमारियों से बचाता है। नोनी भी एक ऐसा ही फल है जिसका जूस स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। नोनी मॉरिंडा सिट्रोफोलिया फेमिली का पौधा है जो दक्षिण पूर्व और दक्षिण एशिया

सहित प्रशांत महाद्वीपों में पाया जाता है। नोनी फल के औषधीय गुणों के कारण ही प्राचीन समय से ही इसे इम्युनिटी बढ़ाने और डिटॉक्सिफिकेशन के लिए उपयोग किया जाता है। नोनी में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, विटामिन बी3, विटामिन ए और आयरन पाया जाता है। यह कई बीमारियों को ठीक करने में प्रभावी होता है।

आइये जानते हैं नोनी जूस का सेवन करने के कुछ मुख्य फायदों के बारे में। हृदय को स्वस्थ रखने में नोनी जूस में कुछ ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। रोजाना एक गिलास नोनी के जूस का सेवन करने से धमनियों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।



हाथी मेरे साथी के लिए राणा दग्गुबाती ने घटाया 30 किलो वजन

अभिनेता राणा दग्गुबाती ने अपनी आगामी फिल्म हाथी मेरे साथी के लिए लगभग तीस किलो वजन कम किया है। फिल्म में वह वनदेव नामक एक जंगल मैन के किरदार को निभाते हुए नजर आएंगे। किरदार के अनुरूप दिखने के लिए राणा का वजन घटाना जरूरी था जिसके लिए उन्होंने एक सख्त डाइट प्लान का पालन किया और खूब ट्रेनिंग भी ली। राणा ने बताया, प्रभु सोलोमन सर (निर्देशक) चाहते थे कि सबकुछ वास्तविक और सही

लगे। मेरे लिए इतना सारा वजन कम करना काफी मुश्किल रहा क्योंकि मेरी शारीरिक बनावट हमेशा से ही थोड़ी लंबी-चौड़ी रही है। मुझे वनदेव के किरदार में दुबला-पतला दिखने के लिए काफी कसरत करनी पड़ी। यह मेरे लिए एक बेहतरीन और सीखने वाला अनुभव रहा है। इस त्रिभाषी फिल्म की शूटिंग दो भिन्न देशों में हुई है। भारत में इसे महाबलेश्वर, मुंबई में फिल्माया गया है और इसके साथ ही थाईलैंड में भी

इसकी शूटिंग की गई है। 145 कास्ट और क्यू के साथ इसे फिल्माने में 250 दिन लगे। यह फिल्म तमिल में कादन और तेलुगु में अरान्या नाम से रिलीज होगी। फिल्म की कहानी असम के काजीरंगा में हाथी के गलियारों को इंसानों द्वारा घेरे जाने की दुर्भाग्यपूर्ण घटना से प्रेरित है। यह एक ऐसे शख्स (राणा द्वारा निभाया जाने वाला किरदार) की कहानी बयान करता है, जो अपनी अधिकतर ज़िंदगी जंगल में व्यतीत करता है।

लव रंजन की अगली फिल्म में नजर आएंगी इशिता राज

फिल्म प्यार का पंचनामा की अभिनेत्री इशिता राज फिल्मकार लव रंजन की अगली फिल्म वाइल्ड वाइल्ड पंजाब में नजर आएंगी। इशिता ने बताया, मैं इस प्रोजेक्ट को लेकर काफी उत्साहित हूँ और मैं वास्तव में इसके लिए उत्सुक हूँ। मैं जल्द ही लव रंजन सर के साथ एक बार फिर से काम करूँगी। इस बार वह टी-सीरीज के साथ इसका निर्माण करेंगे। इससे पहले, रंजन और इशिता ने प्यार का पंचनामा 2 और सोनू के टीटू की स्वीटी में साथ काम किया है। जानकारी देते की इशिता राज ने बॉलीवुड में अपने करियर की शुरुआत साल 2011 में आई फिल्म प्यार का पंचनामा से की थी। इसके बाद साल 2018 में रिलीज हुई कार्तिक आर्यन



की हिट फिल्म 'सोनु के टीटू की स्वीटी' में भी इशिता नजर आई थी। सोने के टीटू के स्वीटी में पिहू की भूमिका ओमकार कपूर के ऑपोजिट नजर आई थी। बताते की इशिता राज संजय दत्त की फिल्म 'प्रस्थान' के गाने 'दिल बेवड़ा' में डांस करती हुई नजर आई थीं। दरसल इशिता राज आए दिन सोशल मीडिया पर अपनी हॉट और बॉल्ड तस्वीरें शेयर कर फैन्स को अपना दीवाना बना लेती है। इशिता इन्स्टा पर काफी एक्टिव रहती है और आए दिन लेटेस्ट तस्वीरें यहां शेयर करती रहती है। इशिता को इन्स्टा में 3 लाख से ज्यादा लोग फॉलो करते हैं। उनका जन्म 8 फरवरी 1090 को बिहार के सिवान जिले में हुआ था।

आलू-प्याज नहीं अब ट्राई करें दाल-काले चने के क्रिस्पी पकौड़े

सामग्री दलिया- 1 कप, नमक- स्वादानुसार, तेल, 1/2 चम्मच, बेसन- 1/3 कप, बारीक कटा प्याज- 1, बारीक कटी धनिया पत्ती- 1/4 कप, बारीक कटी मिर्च- 5, नमक- स्वादानुसार, हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच, जीरा- 1/2 चम्मच -अजवाइन- 1/2 चम्मच, पानी- आवश्यकतानुसार, तेल- तलने के लिए



विधि- दलिया को अच्छी तरह से धो लें। कुकर में दो कप पानी गर्म करें। उसमें दलिया, थोड़ा-सा नमक और आधा चम्मच तेल डालें। कुकर बंद करके चार से पांच सीटी आने तक पकाएं। गैस ऑफ करें और कुकर का प्रेशर अपने-आप निकलने दें। कुकर खोलकर देखें कि दलिया पका है या नहीं और उसका पानी तो पूरी तरह से सूख गया है? अगर कुकर

में पानी बचा हुआ है तो गैस ऑन करके मध्यम आंच पर पूरा पानी सूखा लें। दलिया को एक बड़े बर्तन में डालकर ठंडा होने दें। जब दलिया ठंडा हो जाए तो उसमें बेसन, प्याज, धनिया पत्ती, हरी मिर्च, नमक, हल्दी पाउडर, जीरा, अजवाइन, आधा चम्मच तेल और आवश्यकतानुसार पानी डालकर पकौड़ों के लिए गाढ़ा घोल तैयार करें। नमक चख लें। कड़ाही में तेल गर्म करें। तैयार घोल से छोटे-छोटे पकौड़े गर्म तेल में छालती जाएं। सुनहरा होने तक तलें। अपनी मनपसंद चटनी के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 52

बाएं से दाएं	17. चौकसी, सावधानी, बचाव	प्रकृति का हो, दुर्घ, मजबूत 7.
1. समाधि, खात्मा	3. रोगी,	19. कड़ने वाला, वाचनकर्ता
2. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ	6. लंगतार, तड़-तड़ करते हुए।	20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21.
3. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द	10. लक्ष्मी, कमला	11. शरीर का कोई भाग, शरीर
4. औषधालय	13. नाव खेने का यंत्र	14. सतह,
5. चोट देने का हक	4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर	15. बिजली, तड़ित

1	2	3	4	5	6	7	8
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21					

वा	स्ता	सि	स	की
जि	ल	प	ट	मा
ब	द	ला	क	ल
		ट	नी	ल
ता	ली	का	की	हू
क	स	रो	कार	रु
झां	ज	बा	न	म
क	च	ना	र	भा
		मं	ज	र

1	2	3	4	5	6	7	8
7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8
8	9	10	11	12	13	14	15
3	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	16

सू-दोक्- 52

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

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

आज का राशिफल

♌ आज आप अपने खाने-पीने में ज्यादा ध्यान दें। घर के बाहर के खाने से बचें।
 ♋ आज का दिन शुभ है। अपने प्रेमी से आज मिलन होगा। दिनभर उत्साह बना रहेगा।
 ♉ आज का दिन थोड़ा सावधानी से चलने का है। आसपास के लोगों से बहसबाजी में न उलझे कहा सुनी हो सकती है।
 ♈ आज का दिन सामान्य रिजल्ट देने वाला होगा। कुछ समय पहले बनाए गए रिश्तों के साथ समय अच्छा गुजरेगा।
 ♇ आज का दिन काफी बिजी रहेगा। मेहनत के बाद उसका फल मिल जाएगा। अपने पार्टनर के साथ शाम का स्पेशल प्रोग्राम कायम होगा।
 ♄ आज का दिन खुशगवार बीतेगा। बार-बार लाभ के मौके मिलेंगे। किसी असरदार शख्स पर पैसा खर्च हो सकता है, पढ़ाई लिखाई में मन लगेगा।
 ♃ आपके लिए आज का दिन एक्टिव है। पैसे की परेशानियाँ सुलझ जाएंगी। हेल्थ से जुड़ी परेशानियाँ हल हो जाएंगी।
 ♎ आज का दिन प्रोडक्टिव है। थोड़ी सी मेहनत से ही सम्मान मिलेगा। नए प्रोजेक्ट पर काम भी शुरू हो जाएगा।
 ♏ आज का दिन आपके लिए अच्छा है। राजनीतिक गतिविधियाँ बढ़ेंगी। किसी अनुभवी व्यक्ति से लाभ उठाएँ लेकिन उस पर धन खर्च होगा।
 ♍ छोटे-मोटे झगड़े दिन के पहले हिस्से में सिर उठाएँगे लेकिन आपकी सूझबूझ से जल्द ही निपट जाएंगे।
 ♌ आज का दिन थोड़ा स्लो है। ऑफिस में काम को धीरे-धीरे ही करेंगे तो फायदे हो ही जाएंगे। पढ़ाई-लिखाई में ध्यान दें।
 ♍ आज का दिन लकी रहेगा। बिजनेस और इन्वेस्टमेंट में टेंशन खत्म होगी।