

संपादकीय

भूटान से भी झटका?

भूटान के प्रधानमंत्री ने बताया है कि चीन के साथ भूटान की सीमा वार्ता अपने आखिरी दौर में है, जिसके बाद दोनों देशों के बीच सीमांकन संभव हो जाएगा। इस प्रक्रिया के तहत चीन के साथ भूटान कुछ इलाकों की अदला-बदली भी कर सकता है।

भूटान भारत को एक तगड़ा झटका देने की तैयारी में है। वहां के प्रधानमंत्री लोताय त्सेरिंग ने भारत के एक अंग्रेजी अखबार में एक ऐसी जानकारी दी, जिससे भारतीय विदेश नीति प्रतिष्ठान की नींद उड़ जानी चाहिए। इसके साथ ही उन्होंने जो ऐसी टिप्पणियां भी की हैं, जो भारत के नजरिए से चिंताजनक हैं। त्सेरिंग ने बताया कि चीन के साथ भूटान की सीमा वार्ता अपने आखिरी दौर में है, जिसके बाद दोनों देशों के बीच सीमांकन हो जाएगा। इस प्रक्रिया के तहत चीन के साथ भूटान कुछ इलाकों की अदला-बदली भी कर सकता है। उनकी बातों से संकेत मिला कि भूटान दोकलाम के पास उस क्षेत्र को चीन को देने पर राजी हो जा सकता है, जो भारत-भूटान-चीन के ट्राइ-जंक्शन पर है। त्सेरिंग से जब चीन से चल रही वार्ता के बारे में भारत को भरोसे में लेने संबंधी सवाल पूछा गया, तो उन्होंने कहा कि उनका देश किसी समस्या का हल इस तरह निकालना चाहता, जिससे एक दूसरा मसला खड़ा हो जाए। लेकिन इसी संदर्भ में उन्होंने कहा कि दोनों बड़े पड़ोसी देशों के साथ भूटान के ऐसे रिश्ते हैं, जो समय की कसौटी पर खरे उतरें हैं।

भारत-भूटान संबंध की पृष्ठभूमि से परिचित किसी व्यक्ति के लिए यह टिप्पणी इसलिए चिंता का विषय होगी, क्योंकि इसके जरिए त्सेरिंग ने भारत और चीन दोनों के साथ भूटान रिश्ते को समान धरातल पर बता दिया। जबकि पारंपरिक रूप से भूटान खुद को भारत के प्रभाव क्षेत्र में मानता रहा है। उनकी अगली टिप्पणी भूटान के वर्तमान दृष्टिकोण और भी ज्यादा स्पष्ट करने वाली रही। उनसे पूछा गया कि क्या भूटान अपनी विदेश नीति में परिवर्तन ला रहा है, तो उन्होंने कहा कि हर देश को गतिशील विदेश नीति अपनानी चाहिए, जिसे वह अपने हितों के मुताबिक एडजस्ट करता रहे। जाहिर है, अब भूटान चीन के साथ अपने संबंध को अपने हितों के मुताबिक उस समय समायोजित कर रहा है, जब भारत और चीन के बीच भू-राजनीतिक होड़ तेज जा रही है। और ऐसा उस समय हो रहा है, जब भारत नरेंद्र मोदी सरकार की 'मर्दाना' विदेश नीति पर चल रहा है।

इंश्योरेंस देखो ने जुटाए 60 मिलियन डॉलर, इस साल फंडिंग 200 मिलियन डॉलर से अधिक

नई दिल्ली। गुरुग्राम स्थित इंश्योरेंस देखो प्लेटफॉर्म इंश्योरेंसदेखो ने कहा कि उसने अपने चल रहे सीरीज बी फंडिंग राउंड में 60 मिलियन डॉलर जुटाए हैं, जिससे इस साल उसका कुल फंड 200 मिलियन डॉलर से अधिक हो गया है।

मित्सुबिशी यूएफजे फाइनेंशियल ग्रुप (एमयूएफजी), बीएनपी पारिबा कार्डिफ, यूराजियो और बीम्स फिन्टेक फंड द्वारा प्रबंधित अपने इंश्योरेंस फंड के माध्यम से कैप टेबल में शामिल हो गया, जबकि मौजूदा निवेशक टीवीएस कैपिटल, गोल्डमैन सैक एसेट मैनेजमेंट और अवतार वेंचर्स ने भी इक्विटी और कर्ज के मिश्रण वाले नए दौर में भाग लिया।

इंश्योरेंसदेखो के सीईओ और संस्थापक अंकित अग्रवाल ने कहा,



यह फंडिंग हमें अपने प्रयासों में तेजी लाने, अधिक कस्टमर्स तक पहुंचने और इंश्योरेंस सेक्टर में और कुछ नया करने की अनुमति देगी। भारत में इंश्योरेंस सेक्टर तकनीक समर्थित क्रांति के शिखर पर है। स्टाटाप की योजना इस फंडिंग राउंड से प्राप्त आय का उपयोग अपनी मार्केटिंग गतिविधियों को बढ़ावा देने, भारतीय भीतरी इलाकों में अपनी वितरण उपस्थिति का विस्तार करने, अपने तकनीकी प्लेटफॉर्म को बढ़ाने और अकार्बनिक विकास के अवसरों का पता लगाने के लिए करने की है। 2017 में अग्रवाल और ईश बन्बर द्वारा स्थापित, इंश्योरेंसदेखो ने एक महत्वपूर्ण विकास हासिल किया है। कंपनी ने कहा कि वह इस

वित्तीय वर्ष में 3,600 करोड़ रुपये का प्रीमियम हासिल करने की राह पर है और मार्च 2024 तक अपने प्लेटफॉर्म पर 2,00,000 एजेंट पार्टनर जोड़ने का लक्ष्य रख रही है।

भारत के एमयूएफजी बैंक के डिप्टी सीईओ शशांक जोशी ने कहा, इंश्योरेंस क्षेत्र में हमारा प्रवेश भारत में बीमा पहुंच बढ़ाने की रणनीतिक प्रतिबद्धता का प्रतीक है। इंश्योरेंसदेखो को ऑटो-टेक संचालित अंतिम-मील वितरण मॉडल भारत में बीमा आउटरीच को आगे बढ़ाने के हमारे दृष्टिकोण के साथ पूरी तरह से मेल खाता है।

इंश्योरेंसदेखो को ऑटो-टेक और आईपीओ-बाउंड युनिकॉर्न कारदेखो ग्रुप के भीतर स्थापित किया गया था। इंश्योरेंसदेखो ने अब तक 6 मिलियन से अधिक ग्राहकों को सेवा प्रदान की है।

सितंबर में इक्विटी म्यूचुअल फंड में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज

नई दिल्ली। सितंबर में इक्विटी बाजारों ने 20,200 अंक के सर्वकालिक उच्च स्तर के बाद जोखिम-मुक्त सेंटिमेंट की ओर एक उल्लेखनीय बदलाव का अनुभव किया। मोतीलाल ओसवाल एएमसी के मुख्य व्यवसाय अधिकारी अखिल चतुर्वेदी का कहना है कि इस बदलाव के बावजूद, इक्विटी म्यूचुअल फंडों ने मजबूती से प्रदर्शन करना जारी रखा और 14,091 करोड़ रुपये का महत्वपूर्ण शुद्ध प्रवाह दर्ज किया, जो अगस्त के 20,245 करोड़ रुपये से कम है।

हालांकि कुल शुद्ध प्रवाह में विभिन्न श्रेणियों में गिरावट देखी गई। यह उल्लेखनीय है कि विषयगत/क्षेत्रीय फंडों ने चालू माह में अपना सकारात्मक रुझान बढ़ाया, जिससे उच्चतम शुद्ध प्रवाह आकर्षित हुआ। इसके बाद स्मॉलकैप फंड और मल्टीकैप फंड थे हालांकि, स्मॉल-कैप प्रवाह में महीने-दर-महीने



गिरावट देखी गई, जिसका क्रेडिट कुछ फंड हाउसों द्वारा अस्थायी रूप से प्रवाह को रोकने के कारण दिया जा सकता है।

हाइब्रिड फंडों ने महीने-दर-महीने आधार पर शुद्ध प्रवाह में वृद्धि का अनुभव किया। उन्होंने कहा, यह प्रवृत्ति बाजार में प्रचलित जोखिम-मुक्त भावना को दर्शाती है।

स्मॉलकैप मैनेजर और फिंडेलफोलियो इन्वेस्टमेंट्स संस्थापक किसलय उपाध्याय ने कहा कि अमेरिकी बांड यील्ड में वृद्धि और वैश्विक चुनौतियों के चलते विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों ने निराशावादी रुख अपनाया। इसके बावजूद, इक्विटी एंड चूबक बनी हुई है, जो भारतीय निवेशकों के जोखिम में निरंतर बदलाव का संकेत है।

इजराइल में सुरक्षा स्थिति के चलते रद्द हुआ एटीपी तेल अवीव ओपन टेनिस टूर्नामेंट

जेरूसलम। इजरायल के तटीय शहर में 5 नवंबर को शुरू होने वाला एटीपी तेल अवीव ओपन टेनिस टूर्नामेंट देश में सुरक्षा स्थिति के कारण रद्द कर दिया गया है। इसकी जानकारी एसोसिएशन ऑफ टेनिस प्रोफेशनल्स (एटीपी) और इजराइल में आयोजन निकायों ने दी। एटीपी 250 इवेंट 1996 के बाद पहली बार 2022 में तेल अवीव में लौटा। पिछले साल दुनिया के नंबर वन प्लेयर नोवाक जोकोविच ने फाइनल में क्रोएशिया के मारिन सिलिच को हराकर खिताब

जीता था। सर्बियाई स्टार ने अमेरिकी उभरते सितारे बेन शेल्टन के साथ 2023 टूर्नामेंट के लिए भी पंजीकरण कराया, जो पिछले महीने यूएस ओपन सेमीफाइनल में पहुंचे थे, जहां वह जोकोविच से हार गए थे। एटीपी ने अभी तक आधिकारिक तौर पर घोषणा नहीं की है कि टूर्नामेंट को किसी अन्य देश में स्थानांतरित किया जाएगा या नहीं, लेकिन कई ग्लोबल स्पॉट्स वेबसाइटों ने बताया कि यह बुल्गारिया की राजधानी सोफिया में खेला जाएगा।

अब विंडोज 7 कीज के साथ विंडोज 11 को एक्टिवेट नहीं कर पाएंगे यूजर्स

0 माइक्रोसॉफ्ट ने किया ब्लॉक

नई दिल्ली। अब आप विंडोज 7 की पुरानी कीज के साथ विंडोज 11 को एक्टिवेट नहीं कर पाएंगे, क्योंकि माइक्रोसॉफ्ट ने अब उन्हें लेटेस्ट विंडोज 11 की कॉपी को एक्टिवेट करने से पूरी तरह से रोक दिया है। यह खामी सालों तक मौजूद रही और लोगों ने विंडोज 7 या 8 से विंडोज 10 या 11 में फ्री में अपग्रेड किया। पिछले महीने, कंपनी ने विंडोज 7 और विंडोज 8 कीज को



विंडोज 11 को एक्टिवेट करने से रोकने की घोषणा की थी। कंपनी ने एक अपडेट में कहा था, विंडोज 10 और 11 के लिए माइक्रोसॉफ्ट का फ्री अपग्रेड ऑफर 29 जुलाई को समाप्त हो गया। विंडोज 7 और 8 फ्री अपग्रेड प्राप्त करने के लिए इंस्टॉलेशन पाथ भी अब हटा दिया गया है। विंडोज 10 से विंडोज 11 में अपग्रेड अभी भी फ्री है। द वर्ज की रिपोर्ट के अनुसार, अब विंडोज 7 कीज को विंडोज 11 के क्लीन इंस्टॉल से पूरी तरह से ब्लॉक कर दिया गया है। एरर मैसेज में लिखा है, हम इस डिवाइस पर विंडोज एक्टिवेट नहीं कर सकते क्योंकि आपके पास वैलिड डिजिटल लाइसेंस या प्रोडक्ट की नहीं है। अगर आपने विंडोज 7 या

विंडोज 8 से विंडोज 11 में अपग्रेड किया है या इनमें से किसी पुरानी की का इंस्टॉल किया है, तो आपका एक्टिवेशन स्टेट, नहीं बदलेगा। विंडोज 11 में अपग्रेड करने के लिए, डिवाइस को विंडोज 11 मिनिमम सिस्टम रिक्वायरमेंट्स से पूरा करना होगा। माइक्रोसॉफ्ट के अनुसार, विंडोज 10 के कुछ फीचर्स विंडोज 11 में उपलब्ध नहीं हैं। कुछ विंडोज 11 फीचर्स और ऐप्स का अनुभव करने के लिए सिस्टम जरूरतें विंडोज 11 की मिनिमम सिस्टम रिक्वायरमेंट्स से अधिक होंगी।

रोहित ने तोड़ा सचिन तेंदुलकर का रिकॉर्ड

नई दिल्ली। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने अफगानिस्तान के खिलाफ विश्व कप मैच में 131 रन की अपनी आतिशी पारी से सचिन तेंदुलकर का विश्व रिकॉर्ड ध्वस्त कर डाला। हिटमैन के नाम से मशहूर रोहित का यह विश्व कप में सातवां शतक था जो कि सर्वाधिक है। उन्होंने सचिन तेंदुलकर के छह शतकों के रिकॉर्ड को तोड़ा। रोहित के इन सात शतकों में से चार शतक लक्ष्य का पीछा करने के दौरान आए हैं, जो कि विश्व रिकॉर्ड है। रोहित ने अपनी शतकीय पारी के दौरान पांच गगनचुम्बी छक्के लगाए जिससे उनके

अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में 556 छक्के हो गए हैं, जो कि विश्व रिकॉर्ड है। उन्होंने वेस्ट इंडीज के क्रिस गेल के 553 छक्कों के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ा। इसमें से 297 छक्के वनडे में आए हैं, जो फिलहाल इस फॉर्मेट में तीसरा सर्वाधिक है। रोहित ने अपना शतक पूरा करने के लिए 63 गेंदें लीं, जो विश्व कप में सबसे तेज भारतीय शतक है। उन्होंने वीरेंद्र सहवाग के रिकॉर्ड को तोड़ा, जिन्होंने बरमूडा के खिलाफ 2007 में 81 गेंदों में शतक लगाया था। भारतीय कप्तान के नाम वनडे में 31 शतक हो गए हैं, जो विश्व में तीसरा सर्वाधिक है।

उन्होंने पॉटिंग के 30 शतकों के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ा। उनसे आगे सिर्फ सचिन (49) और विराट कोहली (47) हैं। रोहित के 31 में से 29 शतक सलामी बल्लेबाजी के दौरान आए हैं। सलामी बल्लेबाज के तौर पर उनसे अधिक शतक का रिकॉर्ड अब सचिन (45) के नाम है। रोहित ने सनत जयसूर्या के 28 शतकों के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ा।



30 साल के उम्र के बाद रोहित ने वनडे में 21 शतक लगा दिए हैं, जो श्रीलंका के तिलकरत्ने दिलशान और सनत जयसूर्या के साथ संयुक्त रूप से सर्वाधिक है।

एशियाई खेलों में शानदार प्रदर्शन के लिए असम पुलिस ने लवलीना को किया सम्मानित



गुवाहाटी। असम पुलिस ने शीर्ष मुक्केबाज लवलीना बोर्गोहेन को सम्मानित किया है और उन्हें राज्य के डीजीपी का प्रशस्ति पदक प्रदान किया है। अधिकारियों ने गुरुवार को यह जानकारी दी। हंगझाऊ में हाल ही में संपन्न 19वें एशियाई खेलों में रजत पदक जीतने के लिए लवलीना को असम पुलिस ने सम्मान किया। पुरस्कार समारोह बुधवार को गुवाहाटी में असम पुलिस मुख्यालय में आयोजित किया गया। प्रतीक के रूप में, मुक्केबाज ने पुलिस विभाग को अपना ऑटोग्राफ की हुई बैंकिंग ग्वैक्स की एक जोड़ी भी उपहार में दी। एएस असम के डीजीपी जी.पी.

सिंह ने लिखा, असम पुलिस ने हांगझाऊ में 19वें एशियाई खेलों में शानदार सफलता पर एशियाई खेलों की पदक विजेता, हमारी अपनी डीएसपी लवलीना बोर्गोहाई को पुलिस मुख्यालय गुवाहाटी में सम्मानित किया। उन्हें असम के डीजीपी प्रशस्ति पदक से भी सम्मानित किया गया है। उन्होंने मुक्केबाजी दस्ताने की एक हस्ताक्षरित जोड़ी भी हमें भेंट की। इस बीच, असम ओलंपिक एसोसिएशन ने लवलीना बोर्गोहेनको एक लाख रुपये और एशियाई खेलों के दूसरे प्रतिभागियों को 25,000 रुपये के मातृक पुरस्कार देने का फैसला किया है।

आज का राशिफल

**मेघ:** आज राजनितिक कार्यों में आपको सफलता हासिल होगी। आज बच्चों की सफलता पर आपका मन खुश हो जायेगा। करियर में गंभीरता से विचार करने का समय है। नौकरी में किसी भी तरह के बदलाव के लिए पूरे मन से तैयार रहें।  
**वृष:** आज का दिन आपके लिए नई खुशियां लाया है। आज आपका सोशल नेटवर्क बढ़ेगा। आज आपके परिवार में चहल-पहल रहेगी। काम के सिलसिले से यात्रा करनी पड़ सकती है। आज आप के सधर्मों में बढ़ोतरी होगी।  
**मिथुन:** आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आज घर के बड़ों से प्यार और आशीर्वाद मिलेगा। संपत्ति में निवेश का योग बन रहा है। ऑफिशियल मामलों में अपने काम पर फोकस बनायें रखें। लवमेट आज आपकी भावनाओं का सम्मान करेगा।  
**कर्क:** आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज कुछ महत्वपूर्ण लोगों से आपकी मुलाकात होगी। आपकी कार्यक्षमता में बढ़ोतरी होगी, जिससे अपने कार्यों को समय से पहले पूरा कर लेंगे। साझेदारी का कोई नया प्रस्ताव मिल सकता है, सोच समझकर ही निर्णय लें।  
**सिंह:** आज आपका दिन फेबरेबल रहेगा। आज आपको जो भी जिम्मेदारी मिलेगी, उसे आप पूरी निष्ठा और ईमानदारी से निभायेंगे। कार्यक्षेत्र में मान-सम्मान बढ़ेगा, इससे आपको प्रसन्नता होगी।  
**कन्या:** आज आपका दिन आपके लिए बहुत ही खास है। अपने ऑफिस में बॉस की बातों को ठीक से समझने की कोशिश करेंगे। विदेश जाने का प्रबल योग बन रहा है, चीजा अचानक करने के लिए समय अनुकूल है।  
**तुला:** आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज कोई नया काम करने से पहले पिता से सलाह मशविरा जरूर लें, विशेष फायदा होगा। अविवाहित जातकों को शादी के अच्छे प्रस्ताव मिलेंगे। आज आपका दाम्पत्य जीवन सुखहाल रहेगा।  
**वृश्चिक:** आज आपका दिन उत्तम रहने वाला है। आपके काम में वृद्धि होगी और आय के स्रोत बढ़ेंगे। ऑफिस में भी आपके काम की तारीफ होगी। कोई नया काम शुरू करने के पहले उसकी बारीकी को ठीक से जान लें और समझ लें।  
**धनु:** आज का दिन आपके लिये अच्छा है। आज आपकी राशि में लाभ का योग है। अपने जीवनसाथी के साथ किसी धार्मिक स्थल पर जाएं। आज आपके बिजनेस में प्रगति होगी।  
**मकर:** आज आपका दिन अच्छा रहेगा। स्पॉट से जुड़े लोगों को आज सफलता मिलने के योग बने होंगे है। पारिवारिक जीवन में खुशियां बरकरार रहेगी। आज जिस काम की शुरुआत करेंगे, उसे पूरा करने में सफल होंगे।  
**कुंभ:** आज का समय आपके लिए बहुत फेबरेबल है। अगर आप नये बिजनेस में इन्वेस्ट करना चाहते हैं, तो समय अच्छा है। आपके सितारे बुलंदी पर है, बस आप विनम्र रहें और धैर्य बनायें रखें। आज आपका तनूबा आपके काम आयेगा।  
**मीन:** आज आपका शुक्राव अघ्यात्म की तरफ रहेगा। आपके आसपास पॉजिटिव बदलाव आपकी जिंदगी को बेहतर बनाएगा। सामाजिक क्षेत्र में आपका दायरा बढ़ेगा।

कान की मालिश स्वास्थ्य के लिए है फायदेमंद

कान की मालिश को अंग्रेजी में ऑरिकुलर थेरेपी या ईयर रिफ्लेक्सोलॉजी कहते हैं। यह थेरेपी तनाव और थकान से राहत दिलाने में मदद करती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब आप मालिश करते हैं तो कान पर कुछ दबाव बिंदु सक्रिय हो जाते हैं। इसके अलावा कान की मालिश रोग संबंधी विकारों और शारीरिक बीमारियों से लड़ने में भी मदद करती है। रविवार आज हेल्थ टिप्स में कान की मालिश करने के 5 प्रमुख फायदे जानते हैं।



बन गई है। ऐसे में हर कोई ज्यादा सोचने और तनाव जैसे मानसिक विकारों का शिकार बन चुका है, जिसके कारण पूरी सेहत पर बुरा असर पड़ता है। हालांकि, कान की मालिश से इन मानसिक विकारों से भी राहत मिल सकती है। इसके लिए मालिश करते समय कान के हिस्सों में हल्के हाथों से दबाव डालें।

वजन घटाने में है मददगार

कान की मालिश से वजन घटाना भी आसान हो जाता है। क्योंकि कानों को इस बात से थोड़ी हैरानी हो रही होगी, लेकिन अगर आप स्वस्थ भोजन और सक्रिया जीवनशैली का पालन करते हैं तो कान की मालिश वजन कम करने में मदद करती है। हालांकि, इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है, लेकिन रिफ्लेक्सोलॉजी विशेषज्ञों का ऐसा मानना है कि यह थेरेपी वजन घटाने में मददगार है।

अनिद्रा का करें इलाज

किसी भी कारणवश देर रात तक जग रहना या कुछ मानसिक बीमारियों के कारण भी नींद प्रभावित होती है। सोने की कोशिश करना और कोशिश के बाद भी नींद का न आना आदि शरीर को कई बीमारियों का घर बनाता है। हालांकि, कान की मालिश आपको अच्छी नींद लेने में मदद कर सकती है क्योंकि यह आपके दिमाग को शांत और आराम देती है, जिससे आपको सुकून की नींद आ सकती है।

फिल्म कल्कि 2898 एडी से अमिताभ बच्चन का पहला लुक जारी, दिखा धांसू अवतार

प्रभास इन दिनों अपनी आगामी फिल्म कल्कि 2898 एडी को लेकर चर्चा में हैं। यह फिल्म भारतीय सिनेमा की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। फिल्म के कलाकारों में दीपिका पादुकोण, कमल हासन, अमिताभ बच्चन और कई अन्य नाम भी शामिल हैं। अमिताभ के जन्मदिन पर कल्कि 2898 एडी से अमिताभ का पहला लुक सामने आ चुका है, जिसमें वह धांसू अवतार में दिखाई दे रहे हैं। निर्माताओं ने बिग बी को जन्मदिन की शुभकामनाएं दी हैं। वैजयंती मूवीज ने कल्कि 2898 एडी से अमिताभ का फर्स्ट लुक जारी किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा,



आपकी यात्रा का हिस्सा बनना और आपकी महानता का गवाह बनना सम्मान की बात है। जन्मदिन की शुभकामनाएं। कल्कि 2898 एडी एक पौराणिक साइंस फिक्शन फिल्म है, जिसे 600 करोड़ रुपये की लागत में बनाया जा रहा है और यह भारतीय सिनेमा की सबसे महंगी फिल्म होगी।

मांसपेशियों के दर्द से दिलाता है राहत

अगर आपका मांसपेशियों में दर्द है तो कान की मालिश करके इससे राहत मिल सकती है। इसके लिए अपने कान के लोब (नरम वाला हिस्सा) को धीरे से खींचें और अच्छे से रगड़ें। ऐसा करने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तांत्रिकाओं को तेज करने में मदद मिलती है। इससे शरीर में एंडोर्फिन नामक दर्द निवारक हार्मोन जारी होता है। इसे 5 चीजें मांसपेशियों के दर्द से प्राकृतिक इलाज करने में मददगार हैं।

सिर का दर्द होगा दूर

कई लोग सिरदर्द की समस्या होने पर दर्द निवारक दवाओं का सेवन करते हैं। हालांकि, सिरदर्द से राहत पाने के लिए कान की मालिश दवाओं से बेहतर तरीके से काम करता है। इस कारण अगली बार सिरदर्द होने पर अपने हाथों से आराम से कान की मालिश करें। इस समस्या से जल्द राहत पाने के लिए आप पुदीने की चाय भी पी सकते हैं। यहां जानिए विभिन्न प्रकार के सिरदर्द के अंतर के बारे में।

तनाव से मिलेगा आराम

भापटोड़ भरी जिंदगी के कारण आजकल हर किसी की जिंदगी चिंता भरी और तनावपूर्ण है।

शब्द सामर्थ्य- 211

बाएँ से दाएँ :	मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, 22. उपहार, भेंट 23. खबर, 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शककर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सारथधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17.	उपर से नीचे	वाला 8. पेड़ का धड़ा जहाँ से शाखाएँ निकलती हैं, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तवात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभाग्य 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्यावत 20. करीब, नजदीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।
----------------	--	-------------	--

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 210 का हल

अ	भि	षे	क	प	स
जा	त	थ	थ	पा	ना
य	र	का	नी	भ्र	र
व	घा	र	क	ट्ट	प्र
त	ना	त	नी	र्व	व
अ	मा	ज	मा	त	ल
स	जा			क	ज
बा	बे	स	हा	रा	ग
व	गु	ला	रा	ज	दू

सू-दोक्- 211

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

नियम

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