संपादकीय

मुक्ति संघर्ष का अपमान

बांग्लादेश में कुछ महीनों से आरक्षण को लेकर छात्रों का असंतोष इतना व्यापक हो गया कि 15 बरसों देश की सत्ता संभालने वाली प्रधानमंत्री शेख हसीना को पद से इस्तीफा देकर भारत भागना पड़ा।

अब बांग्लादेश में शासन सेना के हाथ में है। जनवरी, 2024 में हसीना ने लगातार तीसरी बार जनादेश हासिल किया था लेकिन मुख्य विपक्षी दल ने चुनाव का बहिष्कार किया था। चुनावों में धांधली का आरोप लगाया था। इसलिए माना जा रहा है कि चुनाव का बहिष्कार करने वाली बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी और कट्टर मुस्लिम संगठन जमायते इस्लामी परोक्ष रूप से छात्र असंतोष को हवा दे रहे थे।

जाहिर है कि देश में राजनीतिक अस्थिरता पैदा करने वाली ताकतों से हसीना सरकार को सख्ती से निपटना पड़ा। लेकिन यह सख्ती सरकार के लिए महंगी साबित हुई। जनाक्रोश बढ़ता गया और शेख हसीना के पसंदीदा सेना प्रमुख जनरल वकार-उजा-जमां भी उनकी सरकार को बचा नहीं पाए। हसीना सरकार के पतन से यह मिथक भी टूट गया कि देश का आर्थिक विकास शासनाध्यक्ष की सत्ता को स्थिरता प्रदान करता है।

वस्तुत: हसीना के नेतृत्व में बांग्लादेश आर्थिक विकास की पटरी पर तेजी से दौड़ लगा रहा था। करीब पचास वर्ष पूर्व जाने-माने अमेरिकी समाज विज्ञानी प्रो. हंटिंगटन और नेल्स ने एक परिकल्पना प्रस्तुत की थी जो आज बांग्लादेश पर सही साबित हो रही है।

इन विद्वानों का मत है कि विकासशील देशों में सामाजिक-आर्थिक समानता एवं जनसहभागिता के मध्य संघर्ष होता है। सामाजिक-आर्थिक विकास और लोकतांत्रिक मूल्यों के बीच संतुलन कायम करने में हसीना विफल रहीं।

विपक्षी दलों द्वारा आम चुनाव का बहिष्कार, छात्रों के आरक्षण विरोधी आंदोलन को बलपूर्वक दबाना आदि सरकार के दमनकारी कृत्यों के कारण हसीना का पंद्रह वर्षों का शासन अचानक धराशायी हो गया। इस पूरे घटनाक्रम का सबसे दुर्भाग्यपूर्ण पहलू यह है कि जनता 1971 के बांग्लादेश मुक्ति संघर्ष के पक्ष और विपक्ष में बंट गई।

हसीना का प्रदर्शनकारियों को 'रजाकर' कहने ने आग में घी का काम किया। रजाकर उन्हें कहा जाता है जो मुक्ति संघर्ष के विरोध में थे। हसीना के कामकाज की आलोचना की जा सकती है, लेकिन वह सेक्युलर नेता थीं। विडंबना है कि देश की नई पीढ़ी मुक्ति संघर्ष का अपमान कर रही है।

नीरज चोपड़ा ने जीता सिल्वर मेडल, अरशद ने गोल्ड पर किया कब्जा

पेरिस

जैवलिन थ्रो के फाइनल में भारत के स्टार एथलीट नीरज चोपड़ा लगातार दूसरा ओलंपिक गोल्ड मेडल जीतने से चूक गए। नीरज चोपड़ा को सिल्वर मेडल मिला। उन्होंने अपने दूसरे प्रयास में 89.45 का अपना बेस्ट थ्रो फेंका और इस तरह वह दूसरे स्थान पर रहे। इस सिल्वर मेडल के साथ नीरज चोपड़ा भारत के पहले ऐसे एथलीट बन गए हैं जिन्होंने ट्रैक-एंड-फील्ड में 2 ओलंपिक मेडल अपने नाम किए हैं। वहीं, पाकिस्तान के जैवलिन थ्रोअर अरशद नदीम ने ओलंपिक रिकॉर्ड तोड़ते हुए गोल्ड मेडल अपने नाम किया। नदीम ने 92.97 मीटर थ्रो फेंक पाकिस्तान को गोल्ड मेडल दिलाया। नदीम ने 2 बार 90 मीटर की दूरी को पार किया। अरशद नदीम पाकिस्तान के पहले ट्रैक-एंड-फील्ड एथलीट बन गए है जिसने ओलंपिक में मेडल जीतने का बड़ा कारनामा किया है। इससे पहले पाकिस्तान को सिर्फ बॉक्सिंग में ब्रॉन्ज के रुप में एकमात्र व्यक्तिगत मेडल मिला था।

पेरिस ओलंपिक में 140 करोड़ भारतीयों को नीरज से लगातार दूसरे गोल्ड की उम्मीदें थी लेकिन इस बार सिल्वर से ही संतोष करना पड़ा। नीरज का 90 मीटर दूरी पार न कर पाने का सिलसिला लगातार दूसरे ओलंपिक में भी जारी रहा। तीसरे पायदान पर ग्रेनाडा के एंडरसन पीटर्स रहे जिन्होंने ब्रॉन्ज मेडल जीता। पीटर्स ने अपने चौथे प्रयास में 88.54 मीटर का थ्रो फेंका।

नीरज का 89.45 मीटर का थ्रो सीजन का बेस्ट थ्रो रहा। टोक्यो ओलंपिक के गोल्ड मेडलिस्ट नीरज का दूसरा थ्रो ही उनका एकमात्र वैलिड थ्रो रहा जिसमें उन्होंने 89.45 मीटर दूर भाला फेंका। उनके बाकी के पांचों प्रयास फाउल साबित हुए। वहीं, नदीम ने नया ओलंपिक रिकॉर्ड बनाते हुए अपना दूसरा थ्रो ही 92.97 मीटर दूर फेंका। उन्होंने छठा और अपना आखिरी थ्रो 91.79 मीटर फेंका।

नीरज चोपड़ा की ऐतिहासिक जीत पर बधाइयों का दौर जारी

पेरिस ओलंपिक में नीरज चोपड़ा ने सिल्वर मेडल अपने नाम किया। यह उनका लगातार दूसरा ओलंपिक मेडल है। इस खास उपलब्धि पर पीएम मोदी से लेकर तमाम बड़े नेताओं और हस्तियों ने उन्हें बधाई दी है।

नीरज चोपड़ा पेरिस ओलंपिक जैवलिन थ्रो इवेंट में सिल्वर मेडल जीतकर लगातार दो ओलंपिक पदक जीतने वाले पहले भारतीय ट्रैक और फील्ड खिलाड़ी बन गए हैं। हालांकि, फाइनल मुकाबले में पाकिस्तान के अरशद नदीम ने ओलंपिक में नए रिकॉर्ड के साथ बाजी मार ली और सुर्खियां बटोरी।

उन्होंने 90+ थ्रो के साथ गोल्ड पर कब्जा जमाया। लेकिन भारतीय दृष्टिकोण से नीरज का सिल्वर मेडल भी गोल्ड से कम नहीं है, क्योंकि यह एक चुनौतीपूर्ण मुकाबला था।

नीरज की इस ऐतिहासिक जीत पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, अमित शाह से लेकर तमाम बड़े नेताओं और हस्तियों ने उन्हें बधाई दी है।

पीएम मोदी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, नीरज चोपड़ा उत्कृष्टता के साक्षात उदाहरण हैं। उन्होंने बार-बार अपनी प्रतिभा दिखाई है। भारत को खुशी है कि वह एक बार फिर ओलंपिक में सफल रहे हैं। रजत पदक जीतने पर उन्हें बधाई। वह आने वाले अनगिनत एथलीट्स को अपने सपनों को पूरा करने और हमारे देश को गौरवान्वित करने के लिए प्रेरित करते रहेंगे।

अमित शाह ने लिखा, अभूतपूर्व, आपने राष्ट्र का गौरव बढ़ाया है। शाबाश चैंपियन। पेरिस ओलंपिक में रजत पदक जीतने पर बधाई। आपने भारतीय खेलों के इतिहास में एक गौरवशाली प्रसंग लिख कर तिरंगे का सम्मान बढ़ाया है। राष्ट्र आपके उल्लेखनीय पराक्रम से प्रसन्न है।

राजनाथ सिंह ने भी दी बधाई देते हुए लिखा, असाधारण एथलीट, नीरज चोपड़ा को पेरिस ओलंपिक 2024 में पुरुषों की भाला फेंक में उनकी अद्भुत उपलब्धि और रजत पदक जीतने के लिए बहुत-बहुत बधाई। वह कड़ी मेहनत, समर्पण और निरंतरता का प्रतीक हैं। उनकी सफलता से पूरा देश खुश है।

हरियाणा के सीएम नायब सैनी ने भी नीरज को बधाई दी। उन्होंने एक्स पर लिखा, जैवलिन थ्रो का सुपरस्टार और हरियाणा का होनहार गोल्डन ब्वॉय नीरज चोपड़ा। पूरे देश को आपसे आशा और उम्मीद थी, उस पर आप खरे उतरे। आपने पेरिस में देश के लिए सिल्वर मेडल जीतकर इतिहास रच दिया। लगातार दो ओलंपिक में मेडल जीतकर आपने जो कीर्तिमान स्थापित किया है, उसकी बराबरी करना बेहद मुश्किल होगा। सभी देशवासी और विशेषकर हरियाणावासी आपकी इस शानदार उपलब्धि पर गौरवान्वित हैं।

नीरज चोपड़ा को कांग्रेस के नेता राहुल गांधी ने भी बधाई दी। उन्होंने लिखा, नीरज, आप एक अद्भुत एथलीट हैं। पेरिस ओलंपिक में शानदार प्रदर्शन के बाद आपके रजत पदक जीतने की बधाई। आपने भारत को एक बार फिर गौरवान्वित किया है।

पेरिस ओलंपिक 2024 में जैवलिन थ्रो का फाइनल बेहद रोमांचक रहा था। पाकिस्तान के अरशद नदीम (92.97 मीटर) ने नया ओलंपिक रिकॉर्ड बनाते हुए इस स्पर्धा का स्वर्ण पदक अपने नाम किया, जबकि सीजन के अपने बेस्ट थ्रो के साथ नीरज चोपड़ा (89.45) को गुरुवार रात रजत पदक से ही संतोष करना पड़ा। ग्रेनाडा के एंडरसन पीटर्स ने 88.54 मीटर दूर जैवलिन फेंक कर कांस्य पदक जीता।

पुष्पा 2 से फहाद फासिल का धांसू पोस्टर आउट, एक हाथ में कुल्हाड़ी दूजे में गन, लुंगी पर जैकेट पहने आए नजर

फिल्म पुष्पा- द राइज में विलेन भंवर सिंह शेखावत का खौफनाक रोल कर फिल्म इंडस्ट्री में छाए मलयालम एक्टर फहाद फासिल आज 8 अगस्त को अपना 42वां जन्मदिन बना रहे हैं. इस मौके पर एक्टर ने अपने फैंस को बिग सरप्राइज दिया है. फहाद फासिल के 42वें बर्थडे पर उनके फैंस को पता चला है कि वह रजनीकांत और अमिताभ बच्चन स्टार एक्शन ड्रामा फिल्म वैट्टैयन में नजर आएंगे. इस फिल्म से एक्टर का फर्स्ट लुक पोस्टर भी सामने आया है. अब पुष्पा 2 के मेकर्स ने फिल्म के विलेन फहाद फासिल का पोस्टर शेयर कर उन्हें जन्मदिन विश किया है. पुष्पा मेकर्स मैत्री मूवी मेकर्स ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फहाद फासिल का धांसू पोस्टर शेयर किया है. पुष्पा टीम ने फहाद को बर्थडे विश कर लिखा है, स्टेलर एक्टर फहाद फासिल को जन्मदिन की हार्दिक बधाई, आईपीएस भंवर सिंह शेखावत बिग स्क्रीन पर धांसू एक्शन से लौटेंगे. फहाद के इस पोस्टर की बात करें तो इसमें वह लुंगी पर जैकेट पहने हुए हैं. आंखों पर काला चश्मा लगाया हुआ है.

ओलंपिक मेडल टैली में अमेरिका नंबर-1, भारत 4 कांस्य, 1 रजत के साथ 64वें स्थान पर

पेरिस

अमेरिका ने पेरिस ओलंपिक पदक तालिका में शीर्ष पर अपनी बढ़त को बनाए रखते हुए 100 पदकों का आंकड़ा पार कर लिया है, जबकि 14वें दिन की शुरुआत से पहले भारत 4 कांस्य और 1 रजत के साथ 64वें स्थान पर है।

अमेरिका ने 30 स्वर्ण, 38 रजत और 35 कांस्य पदक सहित 103 पदक जीते हैं और तालिका में शीर्ष पर बना हुआ है।

चीन 29 स्वर्ण, 25 रजत और 19 कांस्य (कुल 73 पदक) के साथ दूसरे स्थान पर रहा, जबकि ऑस्ट्रेलिया 18 स्वर्ण, 14 रजत और 13 कांस्य सहित कुल 45 पदकों के साथ तीसरे स्थान पर है।

मेजबान फ्रांस 14 स्वर्ण, 19 रजत और 21 कांस्य सहित 54 पदकों के साथ चौथे स्थान पर है। ब्रिटेन 13 स्वर्ण, 17 रजत और 21 कांस्य पदक जीतकर कुल 51 पदक जीतकर पांचवें स्थान पर है।

भारत पुरुष हॉकी में कांस्य और पुरुष भाला फेंक में रजत पदक जीतकर कुल पांच पदक जीतकर 64वें स्थान पर पहुंच गया है।

टॉप- 5

1. अमेरिका (30 स्वर्ण , 38 रजत और 35 कांस्य); कुल 103
2. चीन (29 स्वर्ण , 25 रजत और 19 कांस्य); कुल 73
3. ऑस्ट्रेलिया (18 स्वर्ण , 14 रजत और 13 कांस्य); कुल 45
4. फ्रांस (14 स्वर्ण, 19 रजत और 21 कांस्य); कुल 54
5. ग्रेट ब्रिटेन (13 स्वर्ण, 17 रजत और 21 कांस्य) ; कुल 51

पोंटिंग ने इंग्लैंड की सफेद गेंद कोचिंग से किया इनकार; नजरें आईपीएल कोचिंग में वापसी पर

नई दिल्ली

ऑस्ट्रेलिया के महान क्रिकेटर रिकी पोंटिंग ने कहा है कि वह इंग्लैंड की पुरुष टीम के अगले व्हाइट-बॉल कोच बनने पर विचार नहीं करेंगे, साथ ही उन्हें इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में कोचिंग में वापसी की भी उम्मीद है।

इंग्लैंड के सफेद गेंद के कोच के रूप में मैथ्यू मॉट के जाने का मतलब है कि इस रिक्त पद को भरने के लिए क्रिकेट जगत में एक प्रमुख व्यक्ति की तलाश है। दिल्ली कैपिटल्स के साथ पोंटिंग का सात साल का कार्यकाल इस साल समाप्त होने के बावजूद, तीन बार का विश्व कप विजेता अभी भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पूर्णकालिक कोचिंग के लिए तैयार नहीं है।

मैं रिकॉर्ड पर कह रहा हूं कि अभी मेरे लिए अंतरराष्ट्रीय नौकरियां वास्तव में वह नहीं हैं जहां मेरा जीवन है क्योंकि एक अंतरराष्ट्रीय नौकरी में बहुत अधिक समय लगता है। मुझे अपने टीवी काम के साथ-साथ अन्य प्रतिबद्धताएं भी मिली हैं मैं जो चीजें करता हूं और घर पर अच्छे समय के साथ इसे संतुलित करने की भी कोशिश करता हूं, जो कि पिछले कुछ सालों में मुझे ज्यादा नहीं मिला है।

आईसीसी समीक्षा शो के नवीनतम एपिसोड में पोंटिंग ने कहा,अन्य अंतरराष्ट्रीय टीमों को कोचिंग देना एक बात है, एक ऑस्ट्रेलियाई के लिए इंग्लैंड को कोचिंग देना शायद थोड़ा अलग है, लेकिन अभी मेरे पास काफी कुछ है क्योंकि यूके में अगले कुछ महीनों में मुझे और भी बहुत कुछ करना है। ऑस्ट्रेलिया में कुछ सफेद गेंद वाली चीजें आ रही हैं, जिस पर मैं जाऊंगा और टिप्पणी करूंगा, इसलिए नहीं, अभी अगर मेरा नाम सूची में था तो वे वास्तव में इसे हटा सकते हैं।

पोंटिंग, जिन्होंने मुंबई इंडियंस के मुख्य कोच के रूप में भी काम किया, ने हाल ही में मेजर लीग क्रिकेट (एमएलसी) के दूसरे सीजन को जीतने के लिए वाशिंगटन फ्रीडम टीम को कोचिंग दी और यूएसए में टीम के साथ उनके अनुबंध पर एक और वर्ष है। वह आईपीएल 2025 सीजन से पहले आईपीएल कोचिंग अनुबंध की भी उम्मीद कर रहे हैं।

मैं आईपीएल में फिर से कोचिंग करना पसंद करूंगा। हर साल जब मैं इसमें शामिल हुआ तो मैंने बहुत अच्छा समय बिताया, चाहे वह एक खिलाड़ी के रूप में शुरुआती दिन हों या मुख्य कोच के रूप में मुंबई में बिताए कुछ साल।

और फिर मेरे पास दिल्ली में सात सीजन हैं, जो दुर्भाग्य से वास्तव में उस तरह से काम नहीं कर सके जैसा मैं चाहता था और निश्चित रूप से उस तरह से जैसा कि फ्रेंचाइजी चाहती थी।

पोंटिंग ने इंग्लैंड की सफेद गेंद कोचिंग से किया इनकार; नजरें आईपीएल कोचिंग में वापसी पर

नई दिल्ली

ऑस्ट्रेलिया के महान क्रिकेटर रिकी पोंटिंग ने कहा है कि वह इंग्लैंड की पुरुष टीम के अगले व्हाइट-बॉल कोच बनने पर विचार नहीं करेंगे, साथ ही उन्हें इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में कोचिंग में वापसी की भी उम्मीद है।

इंग्लैंड के सफेद गेंद के कोच के रूप में मैथ्यू मॉट के जाने का मतलब है कि इस रिक्त पद को भरने के लिए क्रिकेट जगत में एक प्रमुख व्यक्ति की तलाश है। दिल्ली कैपिटल्स के साथ पोंटिंग का सात साल का कार्यकाल इस साल समाप्त होने के बावजूद, तीन बार का विश्व कप विजेता अभी भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पूर्णकालिक कोचिंग के लिए तैयार नहीं है।

मैं रिकॉर्ड पर कह रहा हूं कि अभी मेरे लिए अंतरराष्ट्रीय नौकरियां वास्तव में वह नहीं हैं जहां मेरा जीवन है क्योंकि एक अंतरराष्ट्रीय नौकरी में बहुत अधिक समय लगता है। मुझे अपने टीवी काम के साथ-साथ अन्य प्रतिबद्धताएं भी मिली हैं मैं जो चीजें करता हूं और घर पर अच्छे समय के साथ इसे संतुलित करने की भी कोशिश करता हूं, जो कि पिछले कुछ सालों में मुझे ज्यादा नहीं मिला है।

आईसीसी समीक्षा शो के नवीनतम एपिसोड में पोंटिंग ने कहा,अन्य अंतरराष्ट्रीय टीमों को कोचिंग देना एक बात है, एक ऑस्ट्रेलियाई के लिए इंग्लैंड को कोचिंग देना शायद थोड़ा अलग है, लेकिन अभी मेरे पास काफी कुछ है क्योंकि यूके में अगले कुछ महीनों में मुझे और भी बहुत कुछ करना है। ऑस्ट्रेलिया में कुछ सफेद गेंद वाली चीजें आ रही हैं, जिस पर मैं जाऊंगा और टिप्पणी करूंगा, इसलिए नहीं, अभी अगर मेरा नाम सूची में था तो वे वास्तव में इसे हटा सकते हैं।

पोंटिंग, जिन्होंने मुंबई इंडियंस के मुख्य कोच के रूप में भी काम किया, ने हाल ही में मेजर लीग क्रिकेट (एमएलसी) के दूसरे सीजन को जीतने के लिए वाशिंगटन फ्रीडम टीम को कोचिंग दी और यूएसए में टीम के साथ उनके अनुबंध पर एक और वर्ष है। वह आईपीएल 2025 सीजन से पहले आईपीएल कोचिंग अनुबंध की भी उम्मीद कर रहे हैं। मैं आईपीएल में फिर से कोचिंग करना पसंद करूंगा। हर साल जब मैं इसमें शामिल हुआ तो मैंने बहुत अच्छा समय बिताया, चाहे वह एक खिलाड़ी के रूप में शुरुआती दिन हों या मुख्य कोच के रूप में मुंबई में बिताए कुछ साल।

रवि तेजा की फिल्म मिस्टर बच्चन का ट्रेलर हुआ रिलीज, अभिनेता के स्वैग ने बढ़ाया दर्शकों का उत्साह

रवि तेजा की बहुप्रतीक्षित फिल्म मिस्टर बच्चन का ट्रेलर रिलीज हो गया है। तेजा के प्रशंसकों को ट्रेलर का लंबे वक्त से इंतजार था और आखिरकार निर्माताओं ने अपने वादे के मुताबिक ट्रेलर को दर्शकों के सामने पेश कर दिया।

रवि तेजा की बहुप्रतीक्षित फिल्म मिस्टर बच्चन का ट्रेलर रिलीज हो गया है। तेजा के प्रशंसकों को ट्रेलर का लंबे वक्त से इंतजार था और आज आखिरकार निर्माताओं ने अपने वादे के मुताबिक ट्रेलर को दर्शकों के सामने पेश कर दिया।

मिस्टर बच्चन 15 अगस्त, 2024 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इसमें रवि तेजा तो अहम रोल निभा ही रहे हैं, उनके अलावा भाग्यश्री बोरसे, जगपति बाबू और सुभलेखा सुधाकर को भी महत्वपूर्ण किरदार में देखा जाएगा। फिल्म का निर्देशन हरीश शंकर ने किया है और यह उनकी और रवि तेजा की साथ में तीसरी फिल्म है।

मिस्टर बच्चन हिंदी फिल्म रेड की रीमेक है। साल 2018 में रिलीज हुई इस फिल्म में अजय देवगन और इलियाना डिक्रूज ने काम किया था। जल्द ही फिल्म का दूसरे भाग भी दर्शकों के बीच लाया जाएगा। मिस्टर बच्चन की बात करें तो इसका निर्माण टीजी विश्व प्रसाद द्वारा पीपल मीडिया फैक्ट्री के बैनर के तहत किया गया है।

स्त्री 2 के नए गाने खूबसूरत में नए आशिक और भेड़िया वरुण धवन से इश्क लड़ाएंगी श्रद्धा कपूर

देश के 77वें स्वतंत्रता दिवस 2024 पर बॉलीवुड और साउथ से कई फिल्में रिलीज हो रही हैं. इसमें से एक है मच अवेटेड बॉलीवुड हॉरर कॉमेडी फिल्म स्त्री 2. राजकुमार राव, श्रद्धा कपूर, पंकज त्रिपाठी और अभिषेक बनर्जी स्टारर फिल्म 15 अगस्त को रिलीज होने के लिए तैयार है. फिल्म का ट्रेलर, टीजर, पोस्टर्स और सॉन्ग पहले ही दर्शकों में फिल्म देखने की बेताबी बढ़ा चुके हैं. अब स्त्री 2 से दर्शकों को नया सरप्राइज मिलने जा रहे हैं. स्त्री 2 का नया गाना खूबसूरत रिलीज होने जा रहा है. इस गाने की खूबसूरती यह है कि इसमें वरुण धवन स्त्री श्रद्धा कपूर संग इश्क फरमाते नजर आएंगे.

बता दें, स्त्री 2 के मेकर्स ने फिल्म के नए गाने खूबसूरत का टीजर छोड़ा है. इस टीजर में कॉमेडी ड्रामा फिल्म भेड़िया फेम एक्टर वरुण धवन स्त्री श्रद्धा कपूर से इश्क फरमाते नजर आएंगे.

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए उत्तम है। भाई- बहनों से यदि किसी बात को लेकर अनबन चल रही थी, वह भी दूर होगी। परिवार को समय देने से घर का माहौल खुशनुमा बना रहेगा।

वृष: आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। घर परिवार में चल रहे लड़ाई झगड़े को आप किसी बाहरी व्यक्ति के सामने ना आने दें। पिता का आशिर्वाद आप पर बना रहेगा। आज आपके काम करने की क्षमता में बेहतरीन बदलाव होगा।

मिथुन: आज का दिन आपके अनुकूल बना रहेगा। आज परिवार के साथ घर पर मूवी देखने की प्लानिंग करेंगे। सेहत के लिहाज से आप खुद को तंदरुस्त महसूस करेंगे। आज किसी खास काम को लेकर कोशिश कर रहे हैं तो सफलता मिल सकती है।

कर्क: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज कोई बड़ा और अलग काम करने की सोच सकते है। संतान के साथ कुछ विवाद होने की संभावना बन रही है,आप उन्हें समझनें की कोशिश करें। आज परिवारिक गतिविधियों में ही व्यस्तता रहेगी।

सिंह: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। संतान पक्ष से कोई खास खुशखबरी मिलेगी, घर में सभी लोग खुश होंगे। विरोधी पक्ष आपके सामने नतमस्तक होगा आपका सोशल नेटवर्क मजबूत बनेगा। आज आपके रूटीन में कुछ बदलाव होगा।

कन्या: आज आपका दिन शानदार रहेगा। परिवार के सामने आपको अपनी राय रखने का पूरा मौका मिलेगा, आपकी योजना से लोग काफी प्रभावित होंगे। आज समय अनुकूल है, लेकिन मेहनत के अच्छे नतीजे हासिल करने के लिए कर्म प्रधान होना पड़ेगा।

तुला: आज आपका दिन व्यस्तता से भरा रहेगा। आज आपको पुरानी बातों के झंझट में पडऩे से बचना चाहिए। लवमेट एक दूसरे की भावनओ को समझेंगे, कहीं बाहर घूमने का प्लान बनायेंगे। आज दोस्तों के साथ मेल मुलाकात होगी।

वृश्चिक: आज आपका दिन उमंग से भरा रहेगा। मिलजुल कर किये गए कार्यों में आपको बहुत हद तक सफलता मिलेगी। निवेश के मामलें में आपको घर के बड़ों से कोई नई सलाह मिलेगी। आज घर के बड़े लोगों के मार्गदर्शन में पिछले कुछ समय से रुके हुए काम पूरे होंगे।

धनु: आज नए कार्यों करने में आपको भाग्य का पूरा साथ मिलेगा। किसी काम में जीवनसाथी की सलाह फायदेमंद रहेगी। आज आप नई जिम्मेदारी लेने में थोड़ा संकोच करेंगे, आपकी कोशिशों में कुछ न कुछ कमी आ सकती है।

मकर: आज आपका दिन व्यस्तता में बीतेगा। बॉस आपको कोई नयी जिम्मेदारी सौंप सकते हैं जिसे आप पूरी लग्न और मेहनत से करेंगे, काम को लेकर आपकी तारीफ होगी। आपके आय के नए स्त्रोत बनेंगे, आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा।

कुंभ: आजका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज रोजमर्रा के कामों में आपको ज्यादा समय लग सकता है। आज आपको कारोबार में पैसा लगाने से पहले बड़ो की राय लेना आपके लिए बेहतर साबित होगी।

मीन: आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आज घर के बड़ो की मदद से आपका जरूरी काम पूरा हो जायेगा। किसी रिश्तेदार से आपको कोई अच्छी खुशखबरी मिलेगी। जीवनसाथी आज आपकी हर बात समझने की कोशिश करेंगे, इससे रिश्तों में नयापन आयेगा।

डॉक्टर से सलाह लिए बिना दवा खाना खतरनाक

भारतीयों की एक सबसे बुरी आदत है वह खुद से अपनी बीमारी का इलाज करने लगते हैं. अगर आपको भी ऐसी ऐसी लत है कि तबीयत खराब होने के बाद आप भी खुद से ही दवा खाने लगते हैं. तो यह खबर आपके लिए है. सबसे पहले तो अपनी यह आदत सुधार लें. क्योंकि हम इसे नॉर्मल बात समझकर कोई सा भी दवा खा लेते हैं लेकिन शरीर पर इसके गंभीर रूप से साइड इफेक्ट्स दिखते हैं.

खुद से मेडिकेशन जानलेवा हो सकता है

जब तक आपको गलती का एहसास होता है तब तक बात काफी ज्यादा बिगड़ जाती है. कई बार ऐसा होता है कि पुरुष के मुकाबले महिलाओं की स्थिति तो और भी ज्यादा खतरनाक है. महिलाएं शर्म से खुद से ही कोई सा भी दवा ले लेती है. ऐसी गलती बिल्कुल भी न करें.

कुछ तो ऐसे भी है जो खुद से सप्लीमेंट्स और मल्टीविटामिन ले लेते हैं. ऐसा अगर आप या घर, परिवार में कोई करता है तो तुरंत मना कर दें. कोई भी दवा, सप्लीमेंट्स लेने से पहले पहले टेस्ट करवाएं. टेस्ट भी डॉक्टर से दिखाने के बाद ही करवाएं. खुद से कोई भी मेडिकेशन शुरू न करें.

सेल्?फ मेड?किशन के नुकसान क्या है?

सेल्श मेडिकेशन का साफ अर्थ है कि बिना डॉक्टर की सलाह लिए खुद से दवा खा लेना. लोग सेल्फ मेडिकेशन करते हैं इसके गंभीर साइड इफेक्ट्स शरीर पर दिखाई देते हैं. सेल्फ मेडिकेशन के कारण उल्टी, चक्कर आना, सिर दर्द, मोटापा, कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ता है. इसलिए अपनी फैमिली या दोस्त, रिश्तेदार को सेल्फ मेडिकेशन से बचाएं, बिना डॉक्टर से जानें खुद से दवा न खाएं. क्योंकि यह आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है.

दवा के पैकेट के ऊपर उसकी एमजी भी लिखी होती है. डॉक्टर जब मरीज का इलाज करते हैं तब मरीज की उम्र के हिसाब से एमजी देते हैं. अगर आपने छोटे बच्चों को ओवर डोज दे दिया तो उनके लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है. इससे उनकी तबीयत भी बिगड़ सकती है. अगर आप हल्के बुखार में हाई डोज लेते हैं तो इससे आपको बैचेनी और घबराहट या बैचेनी हो सकती है. इसलिए डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवा न खाएं.

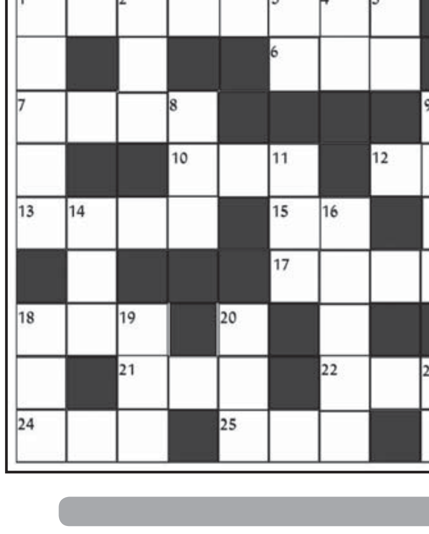
शब्द सामर्थ्य- 144

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 143 का हल

मा	म	ला		सि	वा	य		कि
लि		चा	ह	त		म	म	ता
क	सू	र		म	ग	न		ब
	र				द			
क	मा	न		पा	र	स		स
मी		म	जा	ल		न	क	ली
ना	दा	न		ना	र	द		का
	मि				तौं			
सु	नी	ल		अ	धी	र		जी

सू-दोकू- 144

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.143 का हल

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