

संपादकीय

भाजपा के अंदर असंतोष उबाल

मोदी-शाह की जोड़ी बाहरी नेताओं से भाजपा को भरती चली गई है। इसको लेकर पहले भी भाजपा के अंदर असंतोष उबलता होगा। मगर मोदी-शाह को किसी ने कदम वापस पर लेने पर मजबूर किया ही, इसकी मिसाल कम ही होगी।

नरेंद्र मोदी- अमित शाह के दौर में यह भारतीय जनता पार्टी के लिए नया अनुभव है। पहले कई नीतिगत मामलों में केंद्र को अपने निर्णय एवं डरावे से पीछे हटना पड़ा और अब ऐसा पार्टी के अंदर होना शुरू हो गया है। इस पूरे संदर्भ को ध्यान में रखें, तो जम्मू-कश्मीर में विधानसभा चुनाव के लिए पार्टी के उम्मीदवारों की जारी पहली लिस्ट का वापस लिया जाना महत्वपूर्ण घटना बन जाता है। यहाँ प्रत्याशी सूची में कोई इक्का-दुक्का परिवर्तन नहीं हुआ। ना ही ऐसा नेतृत्व ने अपने आकलन के आधार पर ये कदम उठाया। 44 सदस्यों की जारी लिस्ट को कुछ देर में ही इसलिए वापस लेना पड़ा, क्योंकि जम्मू इलाके के भाजपा नेताओं/ कार्यकर्ताओं में उसको लेकर गुस्सा फूट पड़ा। प्रमुख शिकायत यह थी कि पार्टी में जीवन खपा देने वाले नेताओं की उपेक्षा करते हुए कुछ समय पहले ही दूसरे दलों से आने वालों को प्रत्याशी बनाया गया है। लेकिन मोदी-शाह के युग में इस तरह टिकट देना कोई नई बात नहीं है।

चुनाव जीतने की क्षमता को प्रमुख प्राथमिकता बना कर यह जोड़ी विभिन्न राज्यों में बाहरी नेताओं से भाजपा को भरती चली गई है। स्पष्टतः इसको लेकर भाजपा के अंदर असंतोष उबाल लेता होगा। मगर मोदी-शाह को पार्टी के किसी खेमे में कदम वापस पर लेने पर मजबूर किया ही, इसकी मिसाल कम ही होगी। इस दौर की आम समझ यह रही है कि गुजरात से उभरते हुए इन दोनों नेताओं ने पहले भाजपा, और फिर देश की राज्य-व्यवस्था पर अपना वर्चस्व बना लिया। संभवतः इसमें वे इसलिए कामयाब रहे, क्योंकि उनकी पीठ पर अति प्रभावशाली हितों ने दांव लगा रखा है। लेकिन 2024 के आम चुनाव में लगे झटकों के बाद समीकरण बदलने के संकेत हैं। जिस तरह पार्टी ने सांसद कंगना राणावत के किस्सन विरोधी बयानों से किनारा किया है, वह भी एक नई प्रवृत्ति का संकेत है। यह सारा घटनाक्रम भारत के राजनीतिक परिदृश्य में युग परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू होने का संकेत देता है। इससे फिर पुष्टि हो रही है कि लोकतंत्र में जो वोट खींचने में जितना सक्षम हो, उसी अनुपात में उसका सिक्का चलता है।

पेरिस पैरालंपिक में प्रीति पाल ने जीता दूसरा मेडल, पीएम मोदी ने दी बधाई

नई दिल्ली



भारतीय रनर प्रीति पाल ने रिविचर को शानदार प्रदर्शन करते हुए पेरिस पैरालंपिक 2024 में दूसरा मेडल जीत लिया। प्रीति ने महिलाओं की 200 मीटर टी35 कैटेगिरी में ब्रॉन्ज मेडल पर कब्जा जमाया है। प्रीति का ये मेडल भारत का इस पैरालंपिक में 6वां मेडल है। उनकी इस उपलब्धि पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी ट्वीट कर बधाई दी।

प्रीति पाल जन्मे का जिला जागता सबूत हैं। उन्होंने पेरिस पैरालंपिक 2024 में दूसरा ब्रॉन्ज मेडल जीता, जो पेरिस में चल रहे खेलों में भारत का दूसरा पैरालंपिक मेडल भी है। उनकी इस अचीवमेंट पर पीएम मोदी ने ट्वीट करते हुए सराहा। उन्होंने लिखा- प्रीति पाल ने ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की है। प्रीति ने महिलाओं की 200 मीटर टी35 स्पर्धा में ब्रॉन्ज

मेडल जीता, जो उनका पैरालंपिक 2024 में दूसरा मेडल है। वह भारत के लोगों के लिए एक प्रेरणा हैं। उनका समर्पण कमाल का है। प्रीति ने रिविचर को महिलाओं की 200 मीटर टी35 स्पर्धा में ब्रॉन्ज जीत लिया है। उन्होंने 30.01 सेकंड के व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ समय के साथ यह कमाल किया। इससे पहले प्रीति ने शुक्रवार को महिलाओं की 100 मीटर टी 35 दौड़ में कांस्य जीता, जो भारत का पैरालंपिक ट्रैक स्पर्धा में पहला एथलेटिक्स पदक था। बताते चलें, पेरिस पैरालंपिक 2024 के चौथे दिन भारत ने 2 मेडल जीते। जहां, प्रीति ने ब्रॉन्ज जीता, वहीं हाई जंप में निषाद कुमार ने सिल्वर मेडल जीता। इस तरह भारत के खाते में 7 मेडलस आ गए हैं।

उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर से ताल्लुख रखने वाली प्रीति ने छोटी से उम्र में कई दिक्कतों का सामना किया। घर की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी। इतना ही नहीं कमजोर और असामान्य पैर की स्थिति के कारण पैदा होने के 6 दिन बाद ही शरीर के निचले हिस्से पर प्लास्टर बांधना पड़ा था। उनका सालों तक इलाज चला, लेकिन कोई खास फायदा नहीं हुआ। प्रीति को पांच साल की उम्र में कैलिलिपर पहनाना पड़ा जिसका आठ सालों तक उन्होंने उपयोग किया।

मगर प्रीति के अंदर जज्बा था और कम उम्र में ही वह ट्रेनिंग के लिए दिल्ली आई गईं। फिर उन्होंने अपनी मेहनत और लगन से सपना पूरा किया और पेरिस पैरालंपिक 2024 में 2 मेडल जीतकर अपने परिवार और देश का नाम रोशन किया।

7 महीने प्रेमेंट एथलीट ने पैरालंपिक में रच दिया इतिहास, हर तरफ हो रही तारीफ

नई दिल्ली



पेरिस पैरालंपिक 2024 में हिस्सा लेने वाले कई एथलीट्स का हौसला और जुनून देखने को लायक है। ऐसी ही एथलीट हैं ग्रेट ब्रिटेन की जोड़ी ग्रिनहम, जिन्होंने 7 मंथ प्रेमेंट होने के साथ ना केवल इस इवेंट में हिस्सा लिया बल्कि मेडल जीतकर इतिहास भी रच दिया। वह ग्रिनहम प्रेमेंटों के साथ पेरिस पैरालंपिक में मेडल जीतने वाली पहली पैरा एथलीट बन गई हैं।

ग्रेट ब्रिटेन की जोड़ी ग्रिनहम का नाम इस वक्त चर्चा में बना हुआ है और हर कोई उनके जज्बे को सलाम टोक रहा है। जोड़ी ग्रिनहम ने 7 महीने की प्रेमेंट रहते हुए पेरिस पैरालंपिक 2024 में हिस्सा लिया, जहां जोड़ी ग्रिनहम ने वुमेंस क्वाड्रंट में ग्रेट ब्रिटेन की फोएबे पैटर्सन पाइन के खिलाफ ब्रॉन्ज मेडल का मैच खेला, जिसमें 142-141 के स्कोर से जीत अपने नाम की। इस मैच में उन्होंने फोएबे पैटर्सन को धूल चटाई।

इस जीत के साथ ही ग्रिनहम का नाम इतिहास के पन्नों में दर्ज हो गया। वह पेरिस पैरालंपिक में मेडल जीतने वाली पहली पैरा एथलीट बन गईं।

करीब 28 हफ्ते यानी 7 महीने की प्रेमेंट रहते हुए इस इवेंट में हिस्सा लेने का फैसला किया।

जोड़ी ग्रिनहम ने पेरिस पैरालंपिक 2024 में शामिल हैं। उनके बाएं हाथ में विकलांगता है और दाएं हाथ से निशाना लगाती हैं। इतना ही नहीं, उन्होंने आर्चरी के मिस्कट टीम क्वाड्रंट के क्वार्टर फाइनल में भी जगह बना ली है, जो 02 सितंबर यानि आज खेला जाएगा।

जोड़ी ग्रिनहम ने ब्रॉन्ज मेडल जीतने के बाद जोड़ी ग्रिनहम ने कहा, निशाना लगाते वक्त बच्चे ने पेट के अंदर किक मारना बंद नहीं किया। मुझे ऐसा अहसास हो रहा था कि बच्चा पूछ रहा हो कि मम्मी आप क्या कर रही हैं? लेकिन यह मेरे पेट में मौजूद स्पॉर्ट्स बल एक प्यारी मैमोरी दिलाता है। मुझे खुद पर गर्व है। मैमोरी मुश्किलों का सामना किया है और यह बिल्कुल भी आसान नहीं रहा है। हालांकि मैं और बच्चा हेल्दी है।

विदेशी मुद्रा भंडार 7.02 अरब डॉलर की बढ़त लेकर 681.7 अरब डॉलर के रिकॉर्ड स्तर पर

मुंबई

विदेशी मुद्रा परिसंपत्ति, स्वर्ण भंडार, विशेष आहरण अधिकार (एसडीआर) और अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के पास आरक्षित निधि में भारी इजाफा होने से 23 अगस्त को समाप्त समाप्त में देश का विदेशी मुद्रा भंडार 7.02 अरब डॉलर को बढ़ाती लेकर 681.7 अरब डॉलर के रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गया। वहीं, इसके पिछले सप्ताह देश का विदेशी मुद्रा भंडार 4.55 अरब डॉलर के इजाफे के साथ 674.7

अरब डॉलर पर रहा था। रिजर्व बैंक की ओर से जारी साप्ताहिक आंकड़े के अनुसार, 23 अगस्त को समाप्त समाप्त में विदेशी मुद्रा भंडार के सबसे बड़े घटक विदेशी मुद्रा परिसंपत्ति 5.98 अरब डॉलर की बढ़ाती लेकर 597.6 अरब डॉलर पर पहुंच गया। इसी तरह इस अवधि में स्वर्ण भंडार 89.3 करोड़ डॉलर बढ़कर 60.99 अरब डॉलर हो गया। आलोच्य समाह विशेष आहरण अधिकार में 11.8 करोड़ डॉलर का इजाफा हुआ और यह बढ़कर 18.5 अरब डॉलर पर पहुंच गया।

चक्का फेंक एथलीट योगेश कथुनिया ने भारत को दिलाया आठवां पदक

लगातार दूसरी बार जीता रजत

पेरिस



भारत के योगेश कथुनिया ने शानदार प्रदर्शन करते हुए पेरिस पैरालंपिक में पुरुषों के एफ56 चक्का फेंक स्पर्धा में 42.22 मीटर के स्कोर के अपने सर्वश्रेष्ठ प्रयास के साथ रजत पदक जीता। कथुनिया ने इससे पहले टोक्यो पैरालंपिक में भी इस स्पर्धा का रजत पदक जीता था। इसी तरह भारत अब तक इन खेलों में आठ पदक जीत चुका है जिसमें एक स्वर्ण भी शामिल है।

इस 29 साल के खिलाड़ी ने अपने पहले प्रयास में मौजूदा रजत का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए 42.22 मीटर की दूरी तय की। ब्राजील के क्लॉडनो बतिस्ता डॉस सैंटोस ने अपने पांचवें प्रयास में 46.86 मीटर

की दूरी के साथ इन खेलों का नया रिकॉर्ड कायम करते हुए पैरालंपिक में स्वर्ण पदक की हैट्रिक पूरी की। ग्रीस के कन्स्टेंटिनो तजोसिस ने 41.32 मीटर के प्रयास के साथ कांस्य पदक जीता। एफ 56 वर्ग में भाग लेने वाले वाले खिलाड़ी बैठ कर प्रतिस्पर्धा करते हैं। इस वर्ग में ऐसे खिलाड़ी होते हैं जिनकी पीठ की हड्डी क्षतिग्रस्त होती है और शरीर के निचले हिस्से में विकार होता है। रजत जीतने के बावजूद योगेश कथुनिया अपने प्रदर्शन से बहुत

खुश नहीं है क्योंकि उन्हें लगता है कि वह कई प्रमुख टूर्नामेंटों में दूसरे स्थान की बाधा को पार नहीं कर पा रहे हैं। कथुनिया ने मैच के बाद कहा, प्रतियोगिता ठीक रही, मुझे रजत पदक मिला। मैं अब पदक का रंग बदलने के लिए कड़ी मेहनत करूंगा। पिछले कुछ समय से मैं केवल रजत जीत रहा हूँ, चाहे वह टोक्यो पैरालंपिक हो या आज, विश्व चैंपियनशिप या एशियाई खेलें। हर जगह मैं रजत जीत रहा हूँ। गाड़ी अटक गई है। मुझे लगता है कि मुझे और अधिक मेहनत करने की जरूरत है। अब मुझे स्वर्ण पदक चाहिए।

इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक ने 7 वर्षों में डीबीटी के जरिए आम जनता को हस्तांतरित किए 45,000 करोड़ रुपये

नई दिल्ली



इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक (आईपीपीबी) द्वारा विभिन्न सरकारी योजनाओं के लाभार्थियों को डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर (डीबीटी) के जरिए बीते सात वर्षों में 45,000 करोड़ रुपये की राशि दी गई है। संचार मंत्रालय की ओर से यह जानकारी दी गई।

आईपीपीबी की स्थापना प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 1 सितंबर, 2018 को की गई थी। यह संचार मंत्रालय के डाक विभाग के तहत आता है। इसे किकायती दरों पर डिजिटल

बैंकिंग सेवाएं वंचित लोगों तक पहुंचाने के लिए बनाया गया था। केंद्रीय संचार मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा कि हम भारत के वंचित समुदायों को सशक्त बनाने के सात साल पूरे होने का जश्न मना रहे हैं, आईपीपीबी ने अब तक जितना प्रभाव स्थापित किया है उस पर हमें गर्व है। हमारा मिशन देश के हर नागरिक की बैंकिंग तक पहुंच (विशेषकर दूर-दराज और उत्तर-पूर्व के इलाकों में) सुनिश्चित करना है। मंत्रालय की ओर से कहा गया कि आईपीपीबी ने इंडिया पोस्ट के 1.61 लाख ऑफिस और 1.90 लाख पोस्टल कर्मचारियों

के नेटवर्क का फायदा उठाया है। साथ ही पिछले सात वर्षों में वित्तीय सेवाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाया है। बीते सात वर्षों में आईपीपीबी के नेटवर्क पर 12 लाख से अधिक दुकानदार जुड़े हैं। 7.10 करोड़ से ज्यादा आधार कार्ड्स को अपडेट किया गया है। साथ ही 20 लाख से ज्यादा पेशाभोगियों को डिजिटल लाइफ सर्टिफिकेट उपलब्ध कराया है।

मंत्रालय ने आगे कहा कि आईपीपीबी ग्राहकों की जरूरतों के हिसाब से सेवाएं देना जारी रखेगा। साथ आने वाले समय में नेटवर्क का विस्तार भी किया जाएगा।

नितेश कुमार ने बैडमिंटन में जीता स्वर्ण, भारत को दिलाया नौवां पदक

ब्रिटेन के खिलाड़ी डैनियल बेथेल को हराया

पेरिस



नितेश कुमार ने पैरालंपिक्स 2024 में गोल्ड मेडल जीत लिया है। उन्होंने बैडमिंटन की मेंस सिंगल्स एएसएल3 कैटेगरी में ग्रेट ब्रिटेन के डैनियल बेथेल को 21-14, 18-21, 23-21 से हराकर स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया है। वो पेरिस पैरालंपिक्स 2024 में गोल्ड मेडल जीतने वाले दूसरे भारतीय एथलीट बन गए हैं। कुल मिलाकर देखा जाए तो यह 2024 पैरालंपिक खेलों में भारत का कुल नौवां मेडल है।

नितेश पहली बार पैरालंपिक खेलों में भाग ले रहे थे और उन्होंने पहली बार में ही गोल्ड मेडल पर निशाना साधकर इतिहास रच दिया है। वो अब पैरालंपिक्स की बैडमिंटन प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतने वाले केवल तीसरे भारतीय एथलीट बन गए हैं। उनसे पूर्व टोक्यो पैरालंपिक्स में प्रमोद भागत और कृष्णा नागर ने मेंस सिंगल्स कम्पटीशन में गोल्ड जीता था। भारत अब तक पेरिस पैरालंपिक्स

आज का राशिफल

**मेघ-** पूरे दिन भाग्य आपके साथ रहेगा... आज जल्दबाजी में कोई फैसला ना लें। परिस्थितियां गुस्से में हल ना करें, धैर्य रखें अज्ञान व्यक्ति का सहयोग मिलेगा। छात्रों को सफलता मिलने के योग है।  
**वृष-** आज का दिन अच्छे रिजल्ट देगा। परिवार के साथ अच्छा समय बिताएंगे। किसी समस्या को हल करने में आपका सहयोग सकलात्मक रहेगा। प्रॉपर्टी संबंधी काम बनेंगे, आज बेवजह की आवाजाही अवॉयड करें। लवमेट के साथ रिश्ते सुधरेंगे।  
**मिथुन-** आपका दिन अच्छा रहेगा। छात्रों को अधिक मेहनत की जरूरत है। रोजगार के नए मौके मिलेंगे। आपकी कोई ऑफिशियल यात्रा संभव है। कोई दोस्त आपको सरप्राइज देगा। तबकी खूब होगी।  
**कर्क-** आपका दिन बढ़िया रहेगा। सही समय पर उचित फैसला लाभ देगा। नया काम ना शुरू करें। ऑफिस में आपका प्रभाव बना रहेगा।  
**सिंह-** आपका दिन शानदार रहेगा। विरोधी ऑफिस के काम में आपसे राय मांगेंगे। सरकारी नौकरी में सुखद बदलाव आएगा। सेहत के लिए दिन अच्छा है। घर परिवार की बातें गहराई से समझेंगे। लवमेट्स आज घूमने जाएंगे।  
**कन्या-** आपका दिन मिला-जुली प्रतिक्रिया देगा। घर पर ही परिवार संग धार्मिक काम करेंगे। ऑफिस के काम को संभलकर करें। किसी से उलझने से बचें।  
**तुला-** आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। किसी काम को जल्द पूरा करें। बाहर की चीजों को खाने से बचें। आज वाहन चलाते समय सावधानी बरतें।  
**वृश्चिक-** आज आपका दिन शुभ रहेगा। किसी काम के लिए आप कई बड़े फैसले लेंगे। सेहत के अनुरूप उचित परीणाम मिलेंगे। अधिकारियों से व्यवहार अच्छा रहेगा। जायदाद संबंधी काम में सावधानी बरतें।  
**धनु-** किसी अपने से अच्छी खबर मिलेगी। व्यक्तिगत काम में घबराएं नहीं। किसी परिजन बड़ी उपलब्धि मिलेगी। नए प्रोजेक्ट में अधिकारियों का सहयोग मिलेगा।  
**मकर-** आज का दिन बढ़िया रहेगा। आज बातचीत में मधुरता रखें। उच्च अधिकारी से मुलाकात होगी। नया काम शुरू हो सकता है। लेखकों को खुशखबरी मिलेगी।  
**कुंभ-** आज का दिन खास रहेगा। पारिवारिक माहौल अच्छा रहेगा। जीवनसाथी संग रिश्ते मधुर रहेंगे। सकारात्मक सोच हितकर होगी। अचानक धनलाभ होगा।  
**मीन-** आपका दिन मिला-जुला रहेगा। छात्रों को सफलता मिलेगी। आपकी सेहत में उतार चढ़ाव होगा। दायित्व जीवन शानदार रहेगा। बच्चे खेलकूद में बिजी रहेंगे।

कंगना की मोस्ट अवेटेड फिल्म इमरजेंसी का गाना ए मेरी जान रिलीज, पक्ष-विपक्ष में दिखी देशभक्ति

कंगना की मोस्ट अवेटेड फिल्म इमरजेंसी की रिलीज पर मुसीबतों के बादल मंडरा रहे हैं यह फिल्म 6 सितंबर को रिलीज होने वाली है लेकिन कई संगठन इसे बैन करवाने पर तुले हुए हैं। इसी बीच फिल्म का नया गाना ए मेरी जान मेकर्स ने रिलीज कर दिया है, जिसमें कंगना और विपक्ष की आंखों में देशभक्ति साफ देवी जा सकती है। फिल्म का पहला गाना सिंहासन खाली करो था जिसमें विपक्ष को आपातकाल के खिलाफ आवाज



उठाते हुए देखा गया था। अब मेकर्स ने फिल्म से दूसरा गाना रिलीज किया है जिसका टाइटल ए मेरी जान है। फिल्म में इमरजेंसी लगने पर देश के बिगड़े हालात की झलक दिखाई गई है। पक्ष विपक्ष देशभक्ति की भावना

रजनीकांत की कूली में नागार्जुन की एंट्री, सुपरस्टार के धांसू फर्स्ट लुक आउट

रजनीकांत की मोस्ट अवेटेड कूली लोकेश कनगराज द्वारा निर्देशित थलाइवर की 171वीं फिल्म है, इसीलिए फैंस इसकी हर एक अपडेट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अब हाल ही में मेकर्स ने एक और धमाका करते हुए फिल्म से नया पोस्टर रिलीज किया है। फिल्म के मेकर्स ने मास एक्टर का फर्स्ट लुक पोस्टर रिलीज कर दिया है। मोनोक्रोम पोस्टर में नागार्जुन इंटेस और स्टालिश अवतार में नंबर आ रहे हैं। बड़ी हुई दाढ़ी, सगलासेस



और गोल्ड वॉच पहने हुए नागार्जुन का लुक काफी अट्रैक्टिव लग रहा है। रजनीकांत स्टार का नाम साइमन है। लोकेश कनगराज ने एक्स (पूर्व में ट्वीटर) पर पोस्टर शेयर करते हुए लिखा- किंग के फिल्म में आने से हम बहुत खुश हैं, नागार्जुन कूली की कास्ट जॉइन करने वाले हैं।

लैपटॉप और मोबाइल का अधिक इस्तेमाल होता है हानिकारक

आधुनिकता के बढ़ने से लोग मोबाइल और लैपटॉप जैसे उपकरणों के आदि होते जा रहे हैं। ऑफिस और घर पर बैट-अप लोग अपना ज्यादातर समय लैपटॉप पर काम करते हुए या मोबाइल चलते हुए बिता देते हैं। इन उपकरणों के अत्यधिक इस्तेमाल से आपको हड्डियों से जुड़ी कई पेशानियों का सामना करना पड़ सकता है, जिनके कारण दर्द उठ सकता है और स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। लैपटॉप के अधिक उपयोग से हड्डियों की ये बीमारियां होती हैं।  
**सर्वाइकल- गर्दन** का गठिया या सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस लैपटॉप और मोबाइल के अधिक इस्तेमाल से होने वाली बीमारी है। इन उपकरणों को चलाने समय स्क्रीन को देखने से सर्वाइकल स्पाइन पर दबाव पड़ सकता है। यह दर्द को जोड़ों और डिस्क को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके कारण आपको अकड़न, लगातार गर्दन में दर्द और तंत्रिका संपीडन हो सकता है, जो हाथों और भुजाओं में झुनझुनी या सुन्नता का कारण बनता है।  
**रीढ़ की हड्डी का ऑस्टियोपोरोसिस-** लैपटॉप चलाने समय ज्यादातर लोग लंबे समय तक गलत मुद्रा में बैठे रहते हैं। ऐसा करने से ही आपको रीढ़ की हड्डी का ऑस्टियोपोरोसिस

हो सकता है। इसके कारण न केवल आपकी हड्डियां कमजोर होती हैं, बल्कि उनके टूटने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस बीमारी के आम तौर पर तब तक कोई लक्षण उजागर नहीं होते हैं, जब तक कोई हड्डी न टूट जाए। ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी के कारण, लक्षण और इससे बचाव के उपाय।  
**रिपिटिव स्ट्रेन इंजरी-** रिपिटिव स्ट्रेन इंजरी (आरएसआई) नामक बीमारी आमतौर पर लैपटॉप या मोबाइल के लंबे समय तक इस्तेमाल के कारण होती है। अपनी गर्दन की मांसपेशियों और शरीर पर अधिक तनाव डालने से यह पेशानी बढ़ सकती है। आरएसआई बीमारी समय के साथ टेडन और कलाई की हड्डियों में सूजन पैदा कर सकती है। इसके कारण टेंडनिसिस या कार्पल टनल सिंड्रोम हो सकता है, जो दर्द और काम करने में पेशानी का कारण बनता है।  
**थोरसिक आउटलेट सिंड्रोम-** कैंलरबोन और पहली पसली के बीच की नसों या रक्त वाहिकाओं का दबना थोरसिक आउटलेट सिंड्रोम का कारण बनता है। खराब मुद्रा में लैपटॉप या मोबाइल उपकरण चलाने से ही अक्सर यह समस्या उत्पन्न होती है।

शब्द सामर्थ्य- 166

बाएं से दाएं

- रूचिकर लगने वाला, रूचि के अनुकूल, चुनी हुई 3. राज्याओं के बेटे का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मन्खन, माखन 14. श्रीमती रावड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. युस्तक
- अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जवानी झगड़ा 22. सुरत, आकार 23. लुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

- पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अडचन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 165 का हल

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

ज ल आ वा जा ही  
मा खू व दू र स्थ  
ना दा न सा ग ल क्ष्य  
न ख त र ल  
वी रा न च ट क  
र व आ ज क ल  
आ ग दा ना  
अ ग र म ग र क्रो  
भा भी ती न व ध

सू-दोक्- 166

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

नियम

- कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच कोई एक अंक भर सकते हैं।
- बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र 165 का हल

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