संपादकीय

जातीय सर्वेक्षण और सवाल

जब अर्थव्यवस्था में सार्वजनिक क्षेत्र का हिस्सा घटते हुए लगभग हाशिये पर पहुंच चुका है, सरकारी नौकरियों में आरक्षण से कुछ हजार या लाख लोगों को ही काम मिल सकता है, लेकिन उससे पिछड़े समाज का कायापलट नहीं हो सकता।

यह तो साफ है कि बिहार के जातीय सर्वेक्षण से राज्य की सामाजिक संरचना के बारे में कोई आंख खोल देने वाले वाली जानकारी नहीं मिली। बिहार की कुल आबादी में विभिन्न जातीय वर्गों के प्रतिशत के बारे में मोटे तौर पर पहले से मौजूद आम अनुमान के अनुरूप ही जानकारी सामने आई है। तो अब सवाल मौजूं हो गया है कि जातीय सर्वे कराने के बाद बिहार में सत्ताधारी महागठबंधन के पास आगे क्या एजेंडा है? क्या उसने कोई ऐसी योजना तैयार कर रखी है, जिससे विकास के क्रम में पीछे रह गई जातियों और उन जातियों के भी अपेक्षाकृत गरीब वर्गों को आगे लाया जा सकेगा? अगर मुद्दा सिर्फ आरक्षण की सीमा बढ़ाने की मांग उठा कर जातीय गोलबंदी करना है, तो इससे बात नहीं बनेगी। जब अर्थव्यवस्था में सार्वजनिक क्षेत्र का हिस्सा घटते हुए लगभग हाशिये पर पहुंच चुका है, सरकारी नौकरियों में आरक्षण से कुछ हजार या लाख लोगों को ही काम मिल सकता है, लेकिन उससे पिछड़े समाज का कायापलट नहीं हो सकता।

भारत के मौजूदा संवैधानिक ढांचे के अंदर निजी क्षेत्र में आरक्षण की मांग महज एक दिवास्वप्न है। वैसे भी जब भारतीय पूंजी का बाहर जाना एक प्रमुख रुझान बन गया है, और आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस एवं रॉबोटिक्स का उपयोग बढ़ रहा है, भारत के निजी क्षेत्र में बड़े पैमाने पर आम नौकरियों के पैदा होने की संभावना नहीं दिखती। वहां नौकरियां उन लोगों को ही मिलेंगी, जिन्होंने उच्च आधुनिक कौशल हासिल किया हो। इसलिए यह पूछा जाएगा कि उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा की व्यवस्था करने के लिए लालू प्रसाद यादव और नीतीश कुमार ने क्या काम किया है, जिनके हाथ में पिछले 33 साल से बिहार की बागडोर रही है? जहां तक प्रतिनिधित्व की बात है, तो क्या महागठबंधन अगले चुनावों में विभिन्न जातियों/धर्मों के व्यक्तियों को आबादी में उनके अनुपात के हिसाब से टिकट देने का निर्णय लेगा? मुद्दा यह भी है कि अगर ज्यादा संख्या दलित और अति पिछड़ी जातियों की है, तो तेजस्वी यादव या नीतीश कुमार को क्या महागठबंधन का नेतृत्व उनमें से किसी जाति के नेता को नहीं सौंप देना चाहिए?

बंग्लादेश को नौ विकेट से हरा फाइनल में पहुंचा भारत, तीरंदाजी में महिलाओं ने जीता कांस्य पदक

हांगझोउ । एशियाई खेलों में पुरुष क्रिकेट के पहले सेमीफाइनल में शुक्रवार को भारत ने तिलक वर्मा के 26 गेंदों में नाबाद 55 रनों की आतिशी पारी और वॉशिंगटन सुंदर की बेहतरीन गेंदबाजी की बदौलत बंगलादेश को नौ विकेट से हरा कर फाइनल में पहुंच गया है। इसी के साथ इस स्पर्धा में भारत का कम से कम रजत पदक पक्का हो गया है। चीन में खेले जा रहे एशियाई खेलों में आज पुरूष क्रिकेट मुकाबले में भारत ने टॉस जीतकर क्षेत्ररक्षण का फैसला किया। बंगलादेश ने पहले बल्लेबाजी करते हुए नौ विकेट पर 96 रन बनाए।

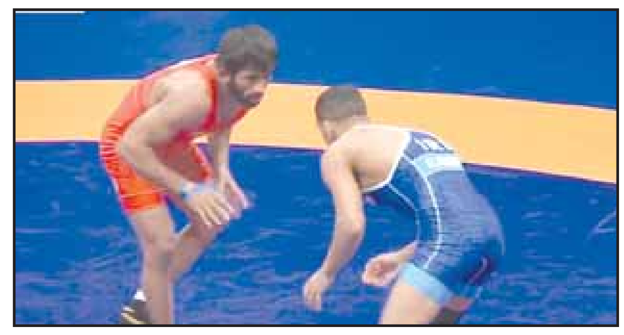
भारत ने 97 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए हालांकि शून्य के स्कोर पर अपना पहला विकेट यशस्वी जायसवाल के रूप में गंवा दिया था। यशस्वी जायसवाल को रिपोन मोंडल ने मृत्युंजय चौधरी के हाथों कैच कराया। इसके बाद ऋतुराज गायकवाड़ और तिलक वर्मा ने पारी संभाली है। दोनों बल्लेबाज तूफानी बल्लेबाजी करते हुए विकेट के चारों ओर रन बटोरे। दोनों के बीच हुई 95 रनों की साझेदारी ने भारतीय टीम को 9.2 ओवर में आसानी से जीत दिला दी। बंगलादेश की ओर से रिपोन मोंडल को 26 रन देकर एक विकेट मिला।

इससे पहले बल्लेबाजी करते हुए बंगलादेश ने 20 ओवर में नौ विकेट पर 96 रन बनाए। बंगलादेश की ओर से सबसे अधिक नाबाद 24 रन जाकिर अली ने बनाए तथा परवेज हुसन ने 23 रन का योगदान दिया। इन दोनों के अलावा सिर्फ राकिबुल हसन 14 रन ही दहाई का आंकड़ा पार कर पाए। बंगलादेश के सात बल्लेबाज दहाई का आंकड़ा भी नहीं छू पाए इनमें से उसके दो बल्लेबाज ज़ाकिर हसन और रिपोन मोंडल शून्य पर पवेलियन लौट गये। हसन को सुंदर ने जायसवाल के हाथों कैच आउट कराया।

वहीं मोंडल अर्शदीप की गेंद पर रिंकू ने कैच आउट किया। बंगलादेश को पहला झटका पांचवें ओवर में महमुदुल हसन जॉय पांच रन के रूप में लगा। उन्हें साई किशोर की गेंद जायसवाल कैच आउट किया। 21 रन के स्कोर पर बांग्लादेश का दूसरा विकेट कप्तान सैफ हसन एक रन के रूप में गिरा। वह सुंदर की गेंद पर रिंकू को कैच थमा बैठे। परवेज हुसैन 32 गेंद में 23 रन बनाकर आउट होने वाले चौथे बल्लेबाज रहे। उन्हें तिलक वर्मा ने उन्हें ऋतुराज गायकवाड़ के हाथों कैच कराया। साई किसोर ने अफीफ हुसैन को सात रन के स्कोर पर आउट किया। शिवम दुबे ने उनका कैच पकड़ा। दुबे मैच में तीसरा विकेट झटका।

मृत्युंजय चौधरी 11 गेंद में चार रन के रूप में बंगलादेश ने अपना सात विकेट गवायां। उन्हें रवि बिश्नोई ने विकेटकीपर जितेश शर्मा के हाथों कैच कराया। उसके बाद राकिबुल हसन छह गेंद में 14 रन बनाकर आउट हुए हैं। उन्हें शाहबाज अहमद ने तिलक वर्मा के हाथों कैच कराया। रिपोन मंडल को शून्य पर अर्शदीप ने रिंकू के हाथों कैच आउट करा कर बंगलादेश की टीम को नौ विकेट पर 96 रन पर समेट दिया।

कुश्ती : सेमीफाइनल में बजरंग समेत चार भारतीय पहलवानों को शिकस्त



हांगझोऊ । भारतीय कुश्ती के लिए एशियन गेम्स 2023 में शुक्रवार का दिन निराशाजनक रहा। बजरंग पुनिया समेत चार पहलवानों को हार का सामना करना पड़ा। कुश्ती में गोल्ड के लिए यह भारत की उम्मीदों को करारा झटका लगा है।

भारत के अमन सहरावत शुक्रवार को पुरुषों की फ्रीस्टाइल 57 किग्रा वर्ग के सेमीफाइनल मुकाबले में जापान के तोशीहिरो हसेगावा से 10-12 अंकों से हार गए। अब कांस्य पदक के मुकाबले में उनका मैच रेपचेज राउंड के विजेता से होगा।

महिला कुश्ती में सोनम अपना महिला फ्रीस्टाइल 62 किग्रा मुकाबला उत्तर कोरिया की ह्योंगयोंग मुन से 0-7 से हार गईं। वह रेपचेज विजेता के खिलाफ कांस्य पदक मैच में उतरेंगी।

किरण अपना महिला फ्रीस्टाइल 76 किग्रा सेमीफाइनल मुकाबला कजाकिस्तान की ज़मिला बाकबर्गेनोवा से 2-4 अंकों के अंतर से हार गईं। वह अगला मुकाबला कांस्य पदक मुकाबले में लड़ेंगी।

बजरंग पुनिया सेमीफाइनल मुकाबला हारने वाले और कांस्य पदक मुकाबले में पहुंचने वाले चौथे भारतीय पहलवान बन गए। वह अपना पुरुष फ्रीस्टाइल 65 किग्रा मुकाबला ईरान के रहमान अमौजादखलीली से 0-8 अंकों के अंतर से हार गए।

एचएस प्रणय को कांस्य पदक से करना पड़ा संतोष

हांगझोउ। भारत के एचएस प्रणय ने एशियाई खेलों के पुरुष एकल बैडमिंटन के सेमीफाइनल में शुक्रवार को यहां विश्व रैंकिंग में 7वें नंबर के खिलाड़ी चीन के ली शिफेंग से 0-2 से हारने के बाद कांस्य पदक जीता। प्रणय 16-21, 9-21 के स्कोर से हारे। एक कठिन मुकाबले में, प्रणय नेट्स पर तेज दिख रहे थे, लेकिन पीठ दर्द से जूझ रहे थे और रक्षा में कमजोर थे, क्योंकि चीनी खिलाड़ी ने अपने स्ट्रोक से उनका परीक्षण किया और उन्हें झुका दिया। प्रणय रिटर्न के मामले में धीमे थे और नेट तथा लाइन दोनों में त्रुटि की संभावना अधिक थी। पहला गेम शुरू में एक करीबी मुकाबले की तरह लग रहा था, लेकिन चीनी खिलाड़ी ने कोर्ट के चारों ओर जोरदार स्मैश से अपनी जीत सुनिश्चित कर ली। इससे पहले, 31 वर्षीय खिलाड़ी ने 21-16, 21-23, 22-20 से जीत हासिल कर सेमीफाइनल में जगह पक्की की और 1982 में सैयद मोदी के कांस्य पदक के बाद पुरुष एकल में भारत के लिए पहला पदक पक्का किया। भारत की शीर्ष क्रम की पुरुष युगल जोड़ी सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेट्टी भी दिन में सेमीफाइनल में कोर्ट पर उतरेंगे।

एलन मस्क के स्पेसएक्स पर महिला इंजीनियर ने दायर किया मुकदमा

सैन फ्रांसिस्को । स्पेसएक्स की इंजीनियर एशले फोल्ज ने एलन मस्क द्वारा संचालित एयरोस्पेस कंपनी पर वेतन भेदभाव का आरोप लगाते हुए मुकदमा दायर किया है। आरोप है कि महिला और अल्पसंख्यक कर्मचारियों को पुरुष और श्वेत कर्मचारियों की तुलना में कम वेतन दिया जा रहा है।

फोल्ज ने अपने प्रस्तावित क्लास-एक्शन मुकदमे में कहा कि उन्हें बेस-लेवल इंजीनियर के रूप में 92,000 डॉलर के वेतन पर नियुक्त किया गया था, हालांकि समान या कम अनुभव वाले पुरुषों को 115,000 डॉलर तक की पेशकश की गई। एशले को सितंबर 2022 में स्पेसएक्स में प्रोपल्शन इंजीनियर के रूप में नियुक्त किया गया था।

मुकदमे में तर्क दिया गया कि मस्क और कंपनी के अधिकारियों के पास उनके भेदभावपूर्ण वेतन के लिए कोई वैध जस्टिफिकेशन नहीं है। फोल्ज ने खुद को स्पेसएक्स की कुछ महिला इंजीनियरों में से एक बताया। उन्हें वेतन गैप के बारे में तब पता चला जब कैलिफोर्निया का पे ट्रांसपेरेंसी एक्ट लागू हुआ।

फोल्ज ने स्पेसएक्स पर कैलिफोर्निया श्रम कानून का उल्लंघन करने का आरोप लगाया, और अदालत से उन्हें और किसी भी अन्य प्रभावित कर्मचारी को नागरिक दंड और मौद्रिक क्षतिपूर्ति देने के लिए कहा। स्पेसएक्स ने अभी तक मुकदमे पर टिप्पणी नहीं की है।

यह पहली बार नहीं है जब मस्क द्वारा संचालित एयरोस्पेस कंपनी पर भेदभावपूर्ण भर्ती और पदोन्नति प्रथाओं का आरोप लगाया गया है। इस साल अगस्त में, अमेरिकी न्याय विभाग (डीओजे) ने भर्ती में शरणार्थियों के साथ भेदभाव करने के लिए स्पेसएक्स पर मुकदमा दायर किया था।

त्योहारी सीजन में आम जनता को आरबीआई का तोहफा, रेपो रेट 6.50% पर बरकरार

0 नहीं बढ़ेगी लोन की किस्त

नई दिल्ली । त्योहारी सीजन के मद्देनजर आरबीआई ने आम जनता को तोहफा दिया है। रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति समिति ने आज विकास अनुमान को यथावत बनाए रखते हुए नीतिगत दरों में कोई बदलाव नहीं करने का निर्णय लिया है। समिति ने रेपो दर को 6.5 प्रतिशत पर यथावत रखने का निर्णय लिया है। इससे आम लोगों के घर, कार और अन्य प्रकार के ऋणों की किस्तों में बढोतरी नहीं होगी, यह आरबीआई का त्योहारी सीजन में आम जनता को तोहफा है।

चालू वित्त वर्ष में चौथी द्विमासिक तीन दिवसीय बैठक के बाद आज जारी बयान में यह घोषणा की गई है। रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास ने कहा कि फिलहाल नीतिगत दरों में कोई बदलाव नहीं की जा रही है, लेकिन नीतिगत दरों को यथावत बनाए रखने के बीच समिति ने समयोजन वाले रूख से पीछे हटने का निर्णय लिया है।

समिति के इस निर्णय के बाद फिलहाल नीतिगत दरों में बढोतरी नहीं होगी। रेपो दर 6.5 प्रतिशत, स्टैंडर्ड जमा सुविधा दर (एसडीएफआर) 6.25 प्रतिशत, मार्जिनल स्टैंडिंग सुविधा दर (एमएसएफआर) 6.75 प्रतिशत, बैंक दर 6.75 प्रतिशत, फिक्स्ड रिजर्व रेपो दर 3.35 प्रतिशत, नकद आरक्षित अनुपात 4.50 प्रतिशत, वैधानिक तरलता अनुपात 18 प्रतिशत पर यथावत है।

दास ने कहा कि भारतीय अर्थव्यवस्था और वित्तीय क्षेत्र वैश्विक आर्थिक गतिविधियों में आयी सुस्ती के बीच सशक्त और मजबूत बना हुआ और यह महंगाई को काबू में करने में सक्षम है।। उन्होंने कहा कि चालू वित्त वर्ष में विकास अनुमान को 6.5 प्रतिशत पर यथावत रखा है। इसके आधार पर चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में 6.5 प्रतिशत, तीसरी तिमाही में छह प्रतिशत और चौथी तिमाही में यह 5.9 प्रतिशत रह सकती है। अगले वित्त वर्ष की पहली तिमाही में यह 6.6 प्रतिशत रह सकती है।

महेंद्र सिंह धोनी बने जियोमार्ट के ब्रांड एंबेसडर, 45 सेकेंड की फिल्म में आएंगे नजर

नई दिल्ली । रिलायंस रिटेल के जियोमार्ट ने भारतीय क्रिकेट आइकन महेंद्र सिंह धोनी को अपना ब्रांड एंबेसडर बनाया है। इसके साथ ही जियोमार्ट ने अपने फेस्टिव कैंपेन का नाम बदल कर 'जियो उत्सव, सेलिब्रेशन ऑफ इंडिया' कर दिया है। यह फेस्टिव कैंपेन सेल 8 अक्टूबर, 2023 से शुरु होगी।

क्रिकेट के दीवानों में माही के नाम से मशहूर महेंद्र सिंह धोनी ने कहा, भारत अपनी जीवंत संस्कृति, लोगों और त्योहारों के लिए जाना जाता है, जियोमार्ट का 'जियो उत्सव कैंपेन' भारत और उसके लोगों के उत्सव का एक प्रतीक है। मैं जियोमार्ट के साथ जुड़ने और लाखों भारतीयों की खरीदारी यात्रा का हिस्सा बनने पर बेहद उत्साहित हूं।

धोनी का ब्रांड एंबेसडर के तौर पर स्वागत करते हुए जियोमार्ट के सीईओ, संदीप वरागंती ने कहा, ब्रांड एंबेसडर के रूप में एमएस धोनी एकदम सटीक पसंद हैं, उनका व्यक्तित्व जियोमार्ट की तरह ही विश्वसनीय है। धोनी ने देश को जश्न मनाने के कई मौके दिए हैं, और अब ग्राहकों को जियोमार्ट पर जश्न मनाने का एक और मौका मिल रहा है और 'शॉपिंग' इस जश्न का एक अभिन्न अंग है।इलेक्ट्रॉनिक्स से लेकर फैशन और सौंदर्य से लेकर घरेलू सजावट के सामान जैसे लाखों उत्पाद जियोमार्ट पर उपलब्ध है। जियोमार्ट प्लेटफॉर्म पर अर्बन लैडर, रिलायंस ट्रेंड्स, रिलायंस ज्वेल्स, हैमलीज़ सहित रिलायंस के स्वामित्व वाले ब्रांडों के उत्पाद शामिल हैं।

जियोमार्ट के ई कॉमर्स प्लेटफ़ॉर्म पर वर्तमान में 1000 से अधिक कारीगरों के करीब 1.5 लाख उत्पाद बेचे जा रहे हैं। इस कैंपेन की शूटिंग के हिस्से के रूप में, जियोमार्ट के सीईओ वरागंती ने धोनी को बिहार की कारीगर अंबिका देवी द्वारा बनाई गई एक मधुबनी पेंटिंग भेंट की। ब्रांड एंबेसडर के तौर पर धोनी 45 सेकेंड की फिल्म में नजर आएंगे।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहने वाला है। आज आपको रोजगार के नए अवसर मिल सकते हैं। आज कार्यस्थल पर दूसरे लोगों से सहयता मिलती रहेगी। परिवार के साथ आज आप किसी धार्मिक स्थल पर जाने का प्लान बनाएंगे।

वृष- आज का दिन आपके लिए खुशियाँ लेकर आया है। आज कोई शुभ समाचार मिलने के योग बने हुये हैं। आपके मन में किसी व्यक्ति की मदद करने का भाव आयेगा और आप मदद भी करेंगे।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए बढ़िया रहने वाला है। आज आप अपने भविष्य को बेहतर बनाने का प्लान बनाएंगे। परिवार के सदस्यों के साथ आपके रिश्ते बेहतर होंगे। आज आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। कार्यस्थल पर लोगों का सहयोग मिलने से आपको खुशी होगी।

कर्क- आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहेगा। आज ऑफिस में आपके कार्य परफॉरमेंस की तारीफ होगी। इस राशि के कॉमर्स स्टूडेंट्स को अपने साथियों से सहयोग प्राप्त होगा, जिससे किसी विषय में आ रही समस्या आसानी से सॉल्व हो जायेगी।

सिंह- आज का दिन व्यस्तता से भरा रहने वाला है। आज रुके हुए कार्य पूरा होने की संभावना है। बच्चों के किसी मामले को लेकर आप असहमत हो सकते हैं। इस राशि के विद्यार्थियों को आज शिक्षक की तरफ से विशेष मार्गदर्शन मिलेगा।

कन्या- आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज अचानक आय के नए रास्ते मिलेंगे, जिसका लाभ उठाने में आप सफल होंगे। आज आपके लम्बें समय से रुके हुए कार्य पूरे होंगे। आज आपकी सभी योजनाएं कामयाब होंगी।

तुला- आज का दिन आपके लिए बढ़िया रहने वाला है। काफ़ी दिनों से चल रही परेशानियों का आज निवारण मिल जायेगा आपको मानसिक शांति मिलेगी, काम में आपका मन लग जायेगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आपके अपने व्यापार में लाभ के योग हैं। साथ में कोई साइड बिजनेस कर सकते हैं। जिससे लाभ होने की संभावना बनेगी।

धनु- आज का दिन आपके लिए उमंग से भरा रहेगा। आज आप कोई नया बिजनेस शुरू करने की प्लानिंग करेंगे। किसी खास मामलें में आपको अनुभवी व्यक्ति की सलाह मिलेगी।

मकर- आज का दिन आपके लिए बहुत अच्छा रहने वाला है। आज आपकी मेहनत का अच्छा परिणाम मिलेगा, आपका आत्मविश्वास बढ़ा रहेगा। आपको आज कुछ नयी बातें पता चल सकती हैं जो आपके हित में होंगी और उसका पॉजिटिव रिजल्ट आपको मिलेगा।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आज आपका मन काम करने में लगेगा, आप किसी व्यक्ति की सहायता करेंगे तो दिन भर आपका मन प्रसन्न रहेगा।

मीन- आज आपका दिन अनुकूल रहेगा। आपकी आय के साधनों में वृद्धि होगी। आपके बिगड़े हुए कार्यों में सुधार होगा। सोची हुई योजनाओं में सफलता मिलने के संकेत है। आप अपने भाई बहनों के साथ किसी दर्शनीय स्थल की यात्रा पर जा सकते हैं।

पैर में मोच आने पर आजमाएं 5 घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा समस्या से छुटकारा

पैर में मोच आना एक तरह की अंदरूनी चोट है। इसमें पैर के ऊतक और हड्डियों से जुड़े रेशे अपनी नियमित क्षमता से अधिक खिंच जाते हैं।ऐसा अमूमन चलते-फिरते या फिर खेलकूद के दौरान पैर मुड जाने पर होता है। इसके कारण असहनीय दर्द और सूजन का सामना करना पड़ सकता है।आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो पैर की मोच के कारण होने वाली समस्याओं को प्रभावी ढंग से दूर कर सकते हैं।

इलास्टिक पट्टी लपेटें

जब भी आपके किसी पैर में मोच आए तो पहले 72 घंटों में पर्याप्त आराम जरूर करें।आप चाहें तो इस दौरान प्रभावित पैर को इलास्टिक पट्टी से लपेटकर या ब्रेस पहन सकते हैं और उसकी सुरक्षा कर सकते हैं। ध्यान रखें कि पट्टी आरामदायक और टाइट लगे, लेकिन इतना टाइट नहीं कि इससे रक्त की आपूर्ति बंद हो जाए।इसे तब तक दोहराएं जब तक कि आपके पैर को अच्छा सहारा और आराम महसूस न हो जाए।

आइसपैक का करें उपयोग

आइसपैक लगाने से प्रभावित पैर के दर्द और सूजन को कम करने समेत मांसपेशियों की ऐंठन को कम करने में मदद मिल सकती है।लाभ के लिए आप तौलिए में कुछ बर्फ के टुकड़ों को लपेटकर प्रभावित पैर पर फेरें। आप चाहें तो बर्फ के ठंडे पानी में एक तौलिया डुबोकर चोट वाली जगह पर रख भी सकते हैं।यहां जानिए घर पर आइसपैक बनाने के 5 सरल तरीके।

जैतून के तेल से करें मालिश

जैतून के तेल में फेनोलिक कंपाउंड मौजूद होते हैं, जो पैरों में आई मोच के कारण होने वाले दर्द और सूजन को दूर कर सकते हैं।लाभ के लिए सबसे पहले जैतून के तेल को हल्का गर्म कर लें और फिर इसे मोच से प्रभावित पैर पर लगाकर कुछ मिनट धीरे-धीरे मालिश करें।इससे पैर की मांसपेशियों को आराम मिलता है और दर्द के साथ-साथ सूजन भी दूर होती है।

सेंधा नमक भी है प्रभावी

सेंधा नमक का उपयोग भी पैर की मोच को ठीक करने में मदद कर सकता है।इसका कारण है कि सेंधा नमक में मैग्नीशियम और सल्फेट जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो दर्द और सूजन निवारक की तरह काम कर सकते हैं।लाभ के लिए एक बाल्टी में गुनगुना पानी भरकर उसमें आधा कप सेंधा नमक मिलाएं। अब पैरों को करीब 20-30 मिनट तक इस पानी में डालकर रखें। इससे आपको काफी आराम मिलेगा।

हल्के व्यायाम करें

पैर में मोच आने के बाद व्यायाम करना कोई आसान काम नहीं है।हालांकि, कुछ दिनों के आराम के बाद हल्के व्यायाम से स्थिति में सुधार हो सकता है।अगर आपकी मोच हल्की है तो आप पैर पर वजन डालना शुरू कर सकते हैं, लेकिन अगर यह गंभीर है तो आपकी गतिशीलता कम से कम 5-6 सप्ताह तक प्रभावित हो सकती है और इस पर किसी भी तरह का वजन डालने से बचें।

लियो का ट्रेलर जारी, संजय दत्त से भिड़े थलापति विजय; खूंखार अवतार ने जीता दिल

पिछले काफी समय से फिल्म लियो सुर्खियों में बनी हुई है। यह फिल्म इसलिए खास है, क्योंकि साउथ के सुपरस्टार थलापति विजय इससे जुड़े हैं, जो एक से बढक़र एक फिल्में दर्शकों को दे चुके हैं।अब वह लियो लेकर आ रहे हैं, जो एक साथ कई भाषाओं में रिलीज होगी। संजय दत्त भी इस फिल्म से जुड़े हैं। अब नई खबर ये है कि फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो गया है।

फिल्म में एक्शन से लेकर ड्रामा, वो सबकुछ है, जिसकी उम्मीद विजय के प्रशंसक उनसे करते हैं।एक तरफ जहां उनका ताबड़तोड़ एक्शन ध्यान खींचता है, वहीं संजय के साथ उनका टकराव भी देखते ही बनता है।संजय की दमदार झलक देखने को मिली है, वहीं शेर की तरह दहाड़ते विजय का खौफनाक अवतार भी फिल्म की रिलीज को लेकर उत्सुकता बढ़ाता है।बैकग्राउंड म्यूजिक भी दमदार है और अभिनेत्री तृष्णा कृष्णन संग विजय की जोड़ी भी जंच रही है।

शब्द सामर्थ्य- 205

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुस्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 204 का हल

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

सू-दोकू- 205

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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 ऊपर 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.204 का हल

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