दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, शुक्रवार 03 जनवरी 2025

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

नई सहमति ज्यादा अहम

मानव सरोवर की यात्रा फिर शुरू करने और द्विपक्षीय व्यापार सुगम बनाने संबंधी सहमतियां डोवाल- वांग वार्ता का व्यावहारिक नतीजा हैं। दूरगामी नजरिए से सीमा विवाद के हल पर 2005 में तय हुईं राजनीतिक कसौटियों पर नई सहमति ज्यादा अहम है।

भारत और चीन के विशेष प्रतिनिधियों के बीच सीमा विवाद के निपटारे पर बीजिंग में हुई वार्ता का सार यह है कि चार साल तक तनावपूर्ण रहने के बाद दोनों का रिश्ता अब पटरी पर लौट रहा है। भारतीय प्रतिनिधि अजित डोवाल और चीनी प्रतिनिधि वांग यी की वार्ता में, चीनी विदेश मंत्रालय की विज्ञप्ति के मुताबिक, छह सूत्री सहमति बनी। भारतीय विज्ञप्ति में उन छह सूत्रों का स्पष्ट उल्लेख तो नहीं है, लेकिन कहा गया है कि दोनों विशेष प्रतिनिधियों ने आपसी रिश्ते को सकारात्मक दिशा प्रदान की है। तिब्बत के रास्ते से मानव सरोवर की यात्रा फिर शुरू करने और द्विपक्षीय व्यापार को सुगम बनाने संबंधी सहमतियां इस वार्ता का व्यावहारिक नतीजा हैं। मगर दूरगामी लिहाज से सीमा विवाद हल करने के लिए 2005 में दोनों देशों के बीच तय हुईं राजनीतिक कसौटियों पर नई सहमति ज्यादा अहम है।

1988 से 2005 तक भारत- चीन संबंध सकारात्मक दिशा में थे। उसी क्रम में 2005 में बनी सहमति को एक बड़ी कामयाबी माना गया था। डोवाल- वांग वार्ता में इस पर भी जोर दिया गया कि सीमा विवाद का हल पैकेज के रूप में होगा। यानी पूरब में अरुणाचल और पश्चिम में लद्दाख सीमाओं पर जो मतभेद हैं, उन पर एकमुश्त सहमति बनाई जाएगी। हर समाधान का आधार लेन-देन की भावना होती है। दोनों देश अगर इस भावना पर रजामंद हो रहे हों, तो आशा की जा सकती है कि इस लंबे विवाद का हल निकल आएगा। बहरहाल, इस रास्ते में अनेक दिक्कतें हैं। दोनों देशों की अंदरूनी राजनीतिक प्रक्रिया और अंतरराष्ट्रीय पहलुओं का साया भारत-चीन संबंधों पर पड़ता रहा है।

इसके अलावा यह देखना होगा कि क्या सचमुच अब नए सिरे से उभर रही सहमतियों पर चीन कायम रहता है। भारत में अक्सर यह संदेह रहा है कि ऐसी सहमतियों का इस्तेमाल चीन सीमा के करीब अपनी स्थिति मजबूत करने के लिए करता है। वैसे चीन से बेहतर रिश्ता दोनों देशों की आर्थिक जरूरत है, जैसाकि इस वर्ष संसद में पेश हुए आर्थिक सर्वेक्षण में कहा गया था। इसलिए फिलहाल चीजें पटरी पर लौट रही हैं, तो उसे एक सकारात्मक घटनाक्रम कहा जाएगा।

भारत का कोयला उत्पादन दिसंबर 2024 में बढ़कर 97.94 मिलियन टन, 5.3 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज

नई दिल्ली

कोयला मंत्रालय द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, भारत का कुल कोयला उत्पादन दिसंबर 2024 के दौरान 5.33 प्रतिशत की वृद्धि दर दर्ज करते हुए 97.94 मिलियन टन (एमटी) पर पहुंच गया, जबकि पिछले साल इसी महीने यह 92.98 एमटी था।

कैप्टिव और दूसरी खदानों ने 18.95 एमटी उत्पादन किया, जो पिछले साल की इसी अवधि में 14.62 एमटी की तुलना में 29.61 प्रतिशत की शानदार वृद्धि को दर्शाता है।

बयान में कहा गया है कि 24 दिसंबर तक क्यूमुलेटिव कोयला उत्पादन में भी शानदार वृद्धि देखी गई, जो वित्त वर्ष 2024-25 में 726.29 एमटी तक पहुंच गया, जबकि यह वित्त वर्ष 2023-24 की इसी अवधि के दौरान 684.45 एमटी था, जो 6.11 की वृद्धि दर्शाता है।

कोयला डिस्पैच के मामले में, 24 दिसंबर के आंकड़े बढ़कर 92.59 मीट्रिक टन हो गए, जबकि दिसंबर 2023 में यह 87.06 मीट्रिक टन था, जो 6.36 प्रतिशत की वृद्धि दर है।

कैप्टिव और दूसरे खदानों से डिस्पैच 18.13 मीट्रिक टन रहा, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 31.83 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है।

इसके अतिरिक्त, दिसंबर 2024 तक क्यूमुलेटिव कोयला डिस्पैच वित्त वर्ष 2024-25 में 750.75 मीट्रिक टन तक पहुंच गया, जबकि वित्त वर्ष 2023-24 में यह 711.07 मीट्रिक टन था, जो 5.58 प्रतिशत की शानदार वृद्धि दर्शाता है।

कोयला मंत्रालय ने कहा कि वह उत्पादन बढ़ाने और देश की बढ़ती ऊर्जा मांगों को पूरा करने के उद्देश्य से काम कर रहा है।

कोयला उत्पादन और डिस्पैच में लगातार वृद्धि से कोयले में आत्मनिर्भरता हासिल करने और आत्मनिर्भर भारत के विजन को पूरा करने में मदद मिलेगी।

घरेलू उत्पादन में वृद्धि के कारण वित्त वर्ष 2024-25 की अप्रैल-अक्टूबर अवधि के दौरान भारत का कोयला आयात 3.1 प्रतिशत घटकर 149.39 मिलियन टन (एमटी) रह गया, जो पिछले वर्ष की समान अवधि में 154.17 मीट्रिक टन था।

कोयला मंत्रालय के एक बयान में कहा गया है कि अप्रैल 2024 से अक्टूबर 2024 तक कोयला आधारित बिजली उत्पादन में पिछले वर्ष की समान अवधि की तुलना में 3.87 प्रतिशत की शानदार वृद्धि हुई है, लेकिन इसी अवधि के दौरान थर्मल पावर प्लांट द्वारा मिश्रण उद्देश्यों के लिए आयात में 19.5 प्रतिशत की कमी आई है।

बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी: मार्श ऑस्ट्रेलियाई टीम से बाहर, वेबस्टर सिडनी टेस्ट में डेब्यू करेंगे

सिडनी

भारत के खिलाफ 5वें टेस्ट मैच के लिए आस्ट्रेलिया के हरफनमौला खिलाड़ी मिशेल मार्श को टीम से बाहर कर दिया गया है, उनकी जगह ब्यू वेबस्टर को मौका दिया गया है। शुक्रवार से बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी सीरीज का 5वां और अंतिम टेस्ट मैच खेला जाएगा।

गुरुवार को एससीजी में पत्रकारों से बात करते हुए ऑस्ट्रेलिया टीम के कप्तान पैट कमिंस ने टीम में बदलाव की पुष्टि की। जिसमें वेबस्टर को मार्श की जगह शामिल किया गया है। मार्श ने श्रृंखला में 10.42 की औसत से 73 रन बनाए हैं।

ऑस्ट्रेलिया टीम के लिए डेब्यू करने वाले वेबस्टर 469वें टेस्ट खिलाड़ी बनेंगे। उन्होंने मार्च 2022 से प्रथम श्रेणी क्रिकेट में 57.10 की औसत से रन बनाए हैं, जबकि 31.70 की औसत से 81 विकेट भी लिए हैं।

वेबस्टर ने अपने पिछले तीन प्रथम श्रेणी मैचों में 12 विकेट लिए हैं, जिसमें से हाल ही में मेलबर्न में ऑस्ट्रेलिया ए बनाम भारत ए मैच में उन्होंने छह विकेट लिए तथा नाबाद 46 रन बनाए।

ऑस्ट्रेलियाई टीम के कप्तान पैट कमिंस ने कहा कि मैं ब्यू के लिए बहुत उत्साहित हूं। वहीं, मार्श को लेकर उन्होंने कहा कि मुझे लगता है कि जब कोई बल्लेबाज चूक जाता है या उसे बाहर कर दिया जाता है, तो इसे हमेशा एक बड़ी बात के रूप में देखा जाता है। लेकिन ऑस्ट्रेलियाई कोच एंड्रयू मैकडोनाल्ड, चयनकर्ता और मैं इसे इस रूप में नहीं लेते। हमारी सोच ये है कि समय, परिस्थिति और जरूरत के मुताबिक हम खिलाड़ियों को बुला सकते हैं।

कमिंस ने कहा कि वेबस्टर के टीम में चयन के पीछे उनकी बेहतरीन गेंदबाजी रही है। हम पांचवें गेंदबाज के तौर पर उनका इस्तेमाल कर सकते हैं। ब्यू की तेज गेंदबाजी काम आने वाली है।

बता दें कि मिशेल मार्श बल्ले से संघर्ष कर रहे हैं और उन्होंने अपनी पिछली पांच पारियों में 9, 5, 4, 2 और 0 के स्कोर बनाया है। पिछले तीन टेस्ट मैचों में उन्हें केवल 13 ओवर के लिए बुलाया गया था।

सिडनी टेस्ट में रोहित शर्मा के चयन पर हेड कोच गौतम गंभीर ने दी अपडेट

सिडनी। भारतीय क्रिकेट टीम के मुख्य कोच गौतम गंभीर ने सिडनी क्रिकेट ग्राउंड पर होने वाले बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के आखिरी टेस्ट में रोहित शर्मा के खेलने की पुष्टि नहीं की। उन्होंने कहा कि कप्तान रोहित की जगह प्लेइंग इलेवन में होगी या नहीं, यह मैच वाले दिन पिच देखकर तय किया जाएगा। रोहित शर्मा इस सीरीज में खराब फॉर्म से जूझ रहे हैं। पांच मैचों की सीरीज में भारतीय टीम 1-2 से पिछड़ी हुई है। नियमित कप्तान रोहित पर्थ में हुए मैच में अपने दूसरे बच्चे के जन्म के कारण नहीं खेले थे। जब से वह दूसरे टेस्ट से टीम में वापस आए हैं, तब से उन्होंने सिर्फ 31 रन बनाए हैं और उनकी औसत 6.20 रही है। गंभीर ने मीडिया से कहा, रोहित पूरी तरह ठीक हैं। इसमें कोई परंपरागत बात नहीं है कि वह प्री-मैच प्रेस कॉन्फ्रेंस में नहीं आए। हेड कोच का यहां होना पर्याप्त है। हम पिच का निरीक्षण करेंगे और टीम का निर्णय कल करेंगे। जब उनसे फिर पूछा गया कि रोहित, जो नेट प्रैक्टिस में शामिल हुए थे, सिडनी टेस्ट खेलेंगे या नहीं, तो उन्होंने दोबारा कहा, मैंने पहले ही कहा है कि हम पिच देखकर कल टीम की घोषणा करेंगे। जवाब वही है।

टेक्नोलॉजी को प्राथमिकता देने का समय, टैलेंट से ही निर्धारित होगी भविष्य की सफलता : गौतम अदाणी

अहमदाबाद

अदाणी समूह के चेयरमैन गौतम अदाणी ने बुधवार को कहा कि हमारी असली चुनौती अपनी पूंजी को प्रभावी ढंग से तैनात करने की है और हमें उन दो टी को प्राथमिकता देनी चाहिए जो आज की दुनिया में सबसे बड़े डिफ्रेंशिएटर को तौर पर काम रहे हैं, वो हैं टेक्नोलॉजी और टैलेंट। कंपनी के कर्मचारियों को अपने नववर्ष संदेश में गौतम अदाणी ने कहा कि हमारा ध्यान अपने लोगों की असीम क्षमता को अनलॉक करने पर है।

अदाणी ग्रुप के चेयरमैन ने कहा, सबसे पहले मैं टेक्नोलॉजी के बारे में बात करूंगा। आज के तेजी से विकसित हो रहे परिदृश्य में हर कंपनी को एक टेक्नोलॉजी कंपनी के रूप में सोचना और कार्य करना चाहिए या महत्वहीन होने का जोखिम उठाना चाहिए। प्रभावी ढंग से स्केलिंग के लिए केवल सॉफ्टवेयर टूल लागू करने से कहीं अधिक की आवश्यकता होती है। इसके लिए हमारे संगठन के मूल ढांचे में टेक्नोलॉजी फर्स्ट की मानसिकता को शामिल करना आवश्यक है।

गौतम अदाणी ने आगे कहा, यह वैकल्पिक नहीं है, बल्कि आवश्यक है और इसकी शुरुआत हमारे शीर्ष 100 लीडर्स द्वारा माहौल तय करने से होती है। हममें से हर एक को टेक्नोलॉजी रूप से कुशल होने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए और यह किसी विशेष कार्य को पूरा करने के लिए नहीं, बल्कि सोचने के तरीके के रूप में भी है। आवश्यक होने की दौड़ में तकनीक ही रेसट्रैक है और नेतृत्व वह कदम है, जो सुनिश्चित करता है कि हम पहले स्थान पर रहें।

शीर्ष उद्योगपति ने इस बात पर जोर दिया कि परिवर्तन का समय हमारा इंतजार नहीं करते, बल्कि वे मांग करते हैं कि हम दूरदृष्टि, साहस और कार्य करने की इच्छाशक्ति के साथ उनका सामना करें।

गौतम अदाणी ने कहा, एआई-संचालित दुनिया में भविष्य इस बारे में है कि हम कैसे काम करते हैं और अपने लक्ष्यों को कैसे प्राप्त करते हैं। मैं आप सभी को चुनौती देता हूं कि आप इनोवेशन करने और उत्कृष्टता के नए स्टैंडर्ड स्थापित करने के लिए टेक्नोलॉजी को एक लीवर के रूप में अपनाएं। आपका करियर विकास और हमारी सामूहिक सफलता इस पर निर्भर करती है।

कैबिनेट ने किसानों के लिए डीएपी पर सब्सिडी की समयसीमा बढ़ाने को दी मंजूरी

नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में हुई कैबिनट की बैठक ने बुधवार को किसानों को सस्ती कीमतों पर डीएपी की लगातार उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए 1 जनवरी, 2025 से अगले आदेश तक डाय-अमोनियम फॉस्फेट (डीएपी) पर एनबीएस सब्सिडी से अलग 3,500 रुपये प्रति मीट्रिक टन (एमटी) के एकमुश्त विशेष पैकेज के विस्तार के फर्टिलाइजर डिपार्टमेंट के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी।

कैबिनेट द्वारा जारी किए गए बयान में कहा गया कि इस फैसले से किसानों को सब्सिडी वाली, सस्ती और उचित कीमतों पर डीएपी की अधिक उपलब्धता सुनिश्चित होगी।

बयान में आगे कहा गया है कि किसानों को सस्ती कीमतों पर डीएपी फर्टिलाइजर की सुचारू उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए स्वीकृत एनबीएस सब्सिडी के अलावा 3,500 रुपये प्रति मीट्रिक टन की दर से डीएपी पर विशेष पैकेज 1 जनवरी, 2025 से अगले आदेश तक प्रदान किया जाएगा।

सरकार फर्टिलाइजर निर्माताओं और आयातकों के माध्यम से किसानों को सब्सिडी वाले मूल्यों पर पीएंडके फर्टिलाइजर के 28 ग्रेड उपलब्ध कराती हैं। पीएंडके फर्टिलाइजर पर सब्सिडी 1 अप्रैल, 2010 से एनबीएस योजना द्वारा दी जा रही है।

बयान में कहा गया है, किसानों के कल्याण को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए, भारत सरकार ने डाइ-अमोनियम फॉस्फेट (डीएपी) उर्वरक की कीमत को अपरिवर्तित रखते हुए किसानों को बड़ी राहत दी है।

भू-राजनीतिक बाधाओं और वैश्विक बाजार स्थितियों की अस्थिरता के बावजूद, सरकार ने खरीफ और रबी 2024-25 के लिए किसानों को सस्ती कीमतों पर डीएपी की उपलब्धता सुनिश्चित करके किसान-हितैषी दृष्टिकोण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता बनाए रखी है।

जुलाई 2024 में कैबिनेट ने एनबीएस सब्सिडी से अलग डीएपी पर एकमुश्त विशेष पैकेज को 1 अप्रैल 2024 से 31 दिसंबर 2024 तक 3,500 रुपये प्रति मीट्रिक टन की दर से मंजूरी दी थी, जिसका अनुमानित वित्तीय लागत 2,625 करोड़ रुपये था।

विराट कोहली के पास अपने पुराने तेवर दिखाने का आखिरी मौका

सिडनी

बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी का शुक्रवार से सिडनी में शुरू होने वाला पांचवां और आखिरी टेस्ट स्टार बल्लेबाज विराट कोहली के लिए अपने पुराने तेवर दिखाने का आखिरी मौका होगा। अब तक सुपर फ्लॉप रहे कोहली को सिडनी में बड़ा स्कोर बनाकर दिखाना होगा कि उनमें अभी दमखम बाकी है।

पहले ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफ़ी में दो विराट कोहली हिस्सा ले रहे हैं और इसमें ग़लती ख़ुद उनकी ही है। छह वर्ष पहले जब वह यहां आए थे तब उन्होंने एक ऐसा शतक लगाया था जिसे घर के बाहर किसी बल्लेबाज़ द्वारा लगाए गए सबसे बेहतरीन शतक की संज्ञा दी जा सकती है। 2018 में पर्थ में खेली गई उनकी पारी यह विश्वास दिलाने के लिए पर्याप्त थी कि जब तक वह क्रीज़ पर हैं, तब कुछ भी संभव है।

यहां तक कि 2024 की शुरुआत भी उनके लिए काफ़ी बेहतर हुई थी। कोहली ने ऐसी पिच पर 46 रन बनाए थे जहां दक्षिण अफ़्रीका की पूरी टीम 55 पर सिमट गई थी। कोहली के सामने जितनी ही बड़ी चुनौती आई वह उतनी ही रफ़्तार के साथ उससे पार पाने में सफल रहे। हर टीम को ऐसे खिलाड़ी की ज़रूरत होती है।

मौजूदा दौर पर कोहली सभी छह बार ऑफ़ स्टंप के बाहर की गेंद को छेड़ने के दौरान आउट हुए हैं।

पूर्व भारतीय क्रिकेटर संजय मांजरेकर ने ईएसपीएन क्रिकइंफो से कहा, अब समय आ गया है जब उन्हें ना सिफ़र् रन बनाने होंगे बल्कि इस समस्या से निकलने के लिए उन्हें आउट होने का कोई दूसरा तरीका भी ढूंढना होगा। मैंने अब तक ऐसा खिलाड़ी नहीं देखा है जिसका टेस्ट क्रिकेट पर कोहली जितना इम्पैक्ट हो और उसके साथ यह कमज़ोरी हो। मुझे नहीं लगता कि किसी शीर्ष क्रम के बल्लेबाज़ के साथ ऐसी कोई कमज़ोर कड़ी रही हो। हां ऐसा हो चुका है कि कई बार खिलाड़ी एक ही तरह से आउट हुए हैं लेकिन कोहली के संदर्भ में यह काफ़ी समय से घटित हो रहा है।

मांजरेकर ने मैच डे हिंदी में कहा, कोहली के पास एक विकल्प यह है कि वह बाहर की गेंदों को छोड़ें और जैसा कि उन्होंने (मेलबर्न टेस्ट) पहली पारी में किया भी। स्टीव स्मिथ अलग अलग तरह से अपनी समस्याएं कम करते हैं लेकिन कोहली के साथ यह काफ़ी लंबे समय से घटित हो रहा है।

राम पोथिनेनी-भाग्यश्री बोरसे के फैंस को नए साल का तोहफा, फिल्म रैपो 22 का पोस्टर हुआ जारी

राम पोथिनेनी की आगामी बहुप्रतीक्षित फिल्म रैपो 22 का नया पोस्टर आज कुछ ही देर पहले जारी किया जा चुका है, जिसे लेकर प्रशंसकों में काफी उत्साह है। इस फिल्म को युवा निर्देशक महेश बाबू पी निर्देशित कर रहे हैं।

माइथ्री मूवी मेकर्स ने इंस्टाग्राम पर फिल्म रैपो 22 से भाग्यश्री बोरसे का लुक जारी किया है। इस पोस्ट के साथ कैप्शन में लिखा, इस नए साल में बहुत सारा प्यार और खुशियां आप सभी की जिंदगी में.... टीम रैपो 22 की ओर से आप सभी को नए साल 2025 की हार्दिक शुभकामनाएं....

फिल्म रैपो 22 की शूटिंग आधिकारिक तौर पर शुरू हो चुकी है। इस नए साल की पूर्व संध्या को और भी खास बनाने के लिए निर्माताओं ने सागर की प्रेमिका महा लक्ष्मी के रूप में भाग्यश्री बोरसे का पहला लुक जारी कर दिया है। पोस्टर में दोनों की जोड़ी आकर्षक दिख रही है और राम के आकर्षक मेकओवर ने प्रशंसकों को इंप्रेस कर दिया है। राम के प्रशंसकों को उनकी पिछली फिल्मों से अलग दिखने वाली इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार है क्योंकि दर्शक महेश बाबू के इस अनोखे विजन को देखने के लिए उत्सुक हैं। माइथ्री मूवी मेकर्स द्वारा समर्थित, यह फिल्म पहले से ही चर्चा बटोर चुकी है।

फिल्म रैपो 22 की 21 नवंबर, 2024 को हैदराबाद में एक छोटी पूजा समारोह के साथ शुरुआत की गई थी। महेश बाबू पी ने आखिरी बार अनुष्का शेट्टी अभिनीत मिस शेट्टी मिस्टर पॉलीशेट्टी का निर्देशन किया था, जो बॉक्स ऑफिस पर बड़ी सफलता थी। इस नए प्रोजेक्ट को मशहूर मैत्री मूवी मेकर्स द्वारा पर्याप्त बजट में बनाया जा रहा है।

किरण अब्बावरम स्टारर दिलरुबा की टीजर रिलीज डेट से उठा पर्दा, निर्माताओं नया पोस्टर जारी कर बताई तारीख

किरण अब्बावरम की आने वाली फिल्म दिलरुबा फरवरी 2025 में सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। विश्व करुण द्वारा निर्देशित इस रोमांटिक एक्शन एंटरटेनर में अब्बावरम के साथ रुखसार ढिल्लन भी हैं। शिवम सेल्युलॉइड्स और सारेगामा की ए उडली फिल्म द्वारा निर्मित, दिलरुबा में मनोरंजक कहानी का वादा किया गया है।

दिलरुबा का टीज़र 3 जनवरी को रिलीज़ होने वाला है, जिससे लोगों में उत्सुकता बनी हुई है। किरण अब्बावरम की केए में सफलता के बाद, उम्मीदें बहुत ज़्यादा हैं। फ़िल्म की तकनीकी टीम में एडिटर प्रवीण केएल, सिनेमेटोग्राफर डेनियल विस्वास, संगीतकार सैम सीएस और निर्माता रवि, जोजो जोस, राकेश रेड्डी और सारेगामा शामिल हैं।

दिलरुबा की कहानी और विश्व करुण के निर्देशन का बेसब्री से इंतजार किया जा रहा है। क्या किरण अब्बावरम अपनी पिछली सफलता को दोहरा पाएंगे? यह फिल्म की फरवरी रिलीज से पता चलेगा।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। किसी इम्पोर्टेन्ट काम में जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा। आपके घर मेहमान आ सकते हैं, जिनसे मिलकर आपको काफी अच्छा लगेगा।

वृष : आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। लवमेट आज लॉन्ग ड्राइव पर जाने का मन बनाएंगे। माताएं अपने बच्चों को कुछ अच्छा बनाकर खिलाएंगी।

मिथुन : आज का दिन आपके लिए खास होने वाला है। आज आप पिछली गलतियों से कुछ नया सीखकर आगे बढ़ेंगे। आज के दिन कुछ महत्वपूर्ण कार्यों की वजह से व्यस्त रहेंगे। आपको आज धैर्य से काम लेने की जरूरत है और इसका लाभ आप आने वाले समय में देखेंगे।

कर्क : आज आपका दिन शुभ रहेगा। आज मित्रों के साथ आपके रिश्ते पहले से बेहतर बनेंगे। घर में किसी धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन करवा सकते हैं। आज संतान को करियर में बड़ी सफलता मिल सकती है।

सिंह : आज का दिन फेबरेबल रहेगा। जो बच्चे घर से दूर रहकर किसी कॉम्पटीशन की तैयारी कर रहे हैं, उनका दिन बेहतर गुजरेगा। आपको शिक्षकों का पूरा-पूरा सहयोग मिलेगा।

कन्या : आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज किसी दोस्त से बात-बात में ही आपको अच्छा काम मिल सकता है। आज आपके व्यवहार से लोग प्रभावित होंगे। जीवनसाथी के साथ कहीं घूमने का प्लान बना सकते हैं।

तुला : आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आज सही समय पर किया कार्य आपको सफलता दिला सकता है। परिवार में स्थिति ठीक बनी रहेगी। बच्चों की किसी जरूरत को पूरा करने के लिएआपको अधिक पैसे खर्च करने पड़ सकते हैं।

वृश्चिक : आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। आपको अपने हर काम को तय समय में बांटकर करने की जरूरत है। अन्यथा आपके बहुत से काम अधूरे रह सकते हैं। घर में किसी रिश्तेदार के आने की संभावना है।

धनु : आज आपका दिन बहुत ही शानदार रहेगा। आज आपकी विदेश यात्रा के योग बन रहे हैं। आज आपको किसी बड़ी कंपनी से जॉब का बुलावा आ सकता है। आज आप सबको अपनी बातों से इम्प्रेस करने में सफल रहेंगे।

मकर : आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आपको अपने टारगेट को पूरा करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ेगी। काम जितना भी कठिन हो आपको एकाग्रता बनाये रखना है। संतान पक्ष से आपको सुख प्राप्त होगा।

कुंभ : आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज आप ज्यादा समय एकांत में बिताना पसंद करेंगे। आज आपके द्वारा बनाई गयी योजना आपके बिजनेस के लिए अच्छी साबित होगी। आज बड़ा और अलग काम करने की सोच सकते है।

मीन : आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज आपका खास काम बन जाने से आपका मनोबल बढ़ेगा। इस राशि के जो लोग जॉब करते हैं उनकी तरक्की के योग बन रहे हैं। इसके साथ ही आपका ट्रांसफर आपके मनपसंद स्थान पर हो सकता हैं।

शरीर को कई लाभ प्रदान कर सकती है जंपिंग प्लैंक एक्सरसाइज

जंपिंग प्लैंक एक्सरसाइज आपके कोर को मजबूत बनाने में मदद कर सकती है।यह न केवल पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है, बल्कि शरीर के संतुलन और स्थिरता में भी सुधार लाती है।इस एक्सरसाइज से हृदय गति बढ़ती है, जिससे कैलोरी बर्न होती है। यह सहनशक्ति बढ़ाने का भी एक अच्छा तरीका है क्योंकि इसमें पूरे शरीर का उपयोग होता है।इस लेख में हम जंपिंग प्लैंक के फायदे, सावधानियां और कुछ वैकल्पिक अभ्यासों पर चर्चा करेंगे।

जंपिंग प्लैंक कैसे करें- सबसे पहले सामान्य प्लैंक पोजीशन में आएं, फिर अपने हाथों और पैरों को सीधा रखते हुए शरीर को एक सीधी रेखा में रखें।अब अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई से थोड़ा बाहर की ओर कूदें और फिर वापस अंदर लाएं।यह प्रक्रिया लगातार करते रहें। इस दौरान ध्यान रखें कि आपकी पीठ सीधी रहे और पेट अंदर की ओर खिंचा हुआ हो।शुरुआत में इसे 30 सेकंड तक करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

जंपिंग प्लैंक के फायदे- जंपिंग प्लैंक आपके शरीर के कई हिस्सों पर काम करता है, खासकर पेट, कंधे और पैर की मांसपेशियों पर।यह एक्सरसाइज हृदय गति को बढ़ाती है, जिससे कैलोरी बर्न होती है और वजन घटाने में मदद मिलती है।इसके अलावा यह आपकी सहनशक्ति बढ़ाने का भी एक अच्छा तरीका है क्योंकि इसमें पूरे शरीर का उपयोग होता है।नियमित रूप से करने पर यह आपकी मुद्रा सुधारने और रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाने में भी सहायक होती है।

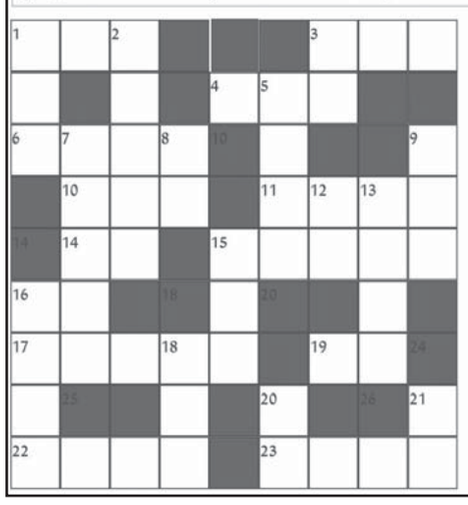
जंपिंग प्लैंक करते समय बरतें ये सावधानियां- जंपिंग प्लैंक करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है ताकि चोट लगने से बचा जा सके।सबसे पहले सही फॉर्म का पालन करें। एक्सरसाइज करते समय पीठ सीधी होनी चाहिए और गर्दन आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।अगर आपको किसी प्रकार की पीठ या घुटनों की समस्या हो तो इस एक्सरसाइज से बचें या किसी विशेषज्ञ से सलाह लें।हमेशा अच्छी क्वालिटी वाले मैट का उपयोग करें ताकि फिसलने का खतरा कम हो।

जंपिंग प्लैंक के साथ अन्य विकल्प आजमाएं- अगर आप जंपिंग प्लैंक के साथ कुछ विविधता चाहते हैं तो आप साइड टू साइड जंप्स या हाई नीज जैसे अन्य कार्डियो एक्सरसाइज जोड़ सकते हैं, जो समान रूप से प्रभावी होते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 285

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, प्रदीप 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 हैं, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 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 284 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- 285

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

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.284 का हल

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