संपादकीय

रहस्यमय बीमारी से मौतें

दिल्ली एम्स के विशेषज्ञों के दल ने जम्मू-कश्मीर के राजौरी में रहस्यमय बीमारी की चपेट में आए 11 मरीजों से मुलाकात की। वे बधाल गांव भी गए, जहां इस बीमारी के कारण मौतें हुई हैं तथा उस इलाके का दौरा कर सील किए गए घरों व आस-पास के इलाकों का नमूने एकत्र किए, जिनकी जांच की जाएगी। विशेषज्ञों के दल ने उन मरीजों की भी जांच की जो निगरानी में हैं। जैसा कि बधाल गांव में तीन परिवारों के सत्रह लोगों की अज्ञात कारणों से अचानक हुई मौत को लेकर यह मामला सामने आते ही 87 परिवारों के 364 व्यक्तियों को विभिन्न अस्पतालों में भर्ती कराया गया था। शेष 808 परिवारों के 3700 लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए गांव को चौदह समूहों में विभाजित किया। मृतकों के नमूनों में न्यूरोटॉक्सिन पाए जाने के एसआईटी का गठन किया गया था।

जो आपराधिक पहलू की भी जांच कर रहा है। लखनऊ की विष विज्ञान प्रयोगशाला में हुई शुरुआती जांच में मौत के कारणों में कोई संक्रमण, वायरस या बैक्टीरिया नहीं है। बल्कि कोई विषाक्त पदार्थ बताया गया। भर्ती मरीजों के इलाज के लिए भी विषरोधी औषधियों का ही प्रयोग किया जा रहा है। हालाकि बीते दस दिनों से कोई नया मामला न आने पर राहत की सांस ली जा रही है। कोविड-19 संक्रमण की दहशत के कारण अचानक हुई इन मौतों को लेकर आमजन का भयभीत होना लाजमी है।

उस पर भी मरने वालों को बुखार, गले में दर्द, उल्टी या डायरिया जैसी दिक्कतें होने के चलते सभी दहशत से भर गए। चिकित्सकों द्वारा यह पहले ही स्पष्ट कर दिया गया था कि यह कोई संक्रमण नहीं है, न ही यह महामारी में तब्दील होने की आशंका है। उनका अनुमान था कि यह वायरल, बैक्टीरिया, प्रोटोजोल या जूनोटिक संक्रमण हो सकता है या नर्वस सिस्टम को प्रभावित करने वाली किसी चीज की भी आशंका व्यक्त की गई है।

मगर इलाके के इर्द-गिर्द व प्रशासन ने फौरी तौर पर एहतियातन चुस्ती से काम लिया। उन्हें खाने-पीने की चीजें मुहैया कराई और सार्वजनिक तौर पर मिलने-जुलने पर भी रोक लगाई। अपने यहां अफवाह के कारण भय फैलाने वाली मानसिकता भी है। दूसरे, पड़ोसी मुल्क द्वारा शरारत से भी इनकार नहीं किया जा सकता। जिस तेजी से हालात को संभालने का प्रयास जारी है, वह जल्द ही हकीकत से पर्दा उठाने में सफल हो सकता है।

ट्राई ने दूरसंचार कंपनियों पर कसा शिकंजा, काम करने में विफल रही तो लगेगा 10 लाख रुपए तक का जुर्माना

नई दिल्ली

सरकार ने अनचाहे वाणिज्यिक संचार (यूसीसी) और एसएमएस से निपटने वाले संशोधित नियमों को लागू करने में विफल रहने पर टेलीकॉम सर्विस प्रोवाइडर्स पर 10 लाख रुपये तक का जुर्माना लगाने की चेतावनी दी है। सरकार द्वारा यह चेतावनी उपभोक्ता संरक्षण को और मजबूत करने के मद्देनजर दी गई है।

भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) ने टेलीकॉम कमर्शियल कम्युनिकेशन कस्टमर प्रेफरेंस रेगुलेशंस (टीसीसीसीपीआर), 2018 में संशोधन पेश किए हैं। इसका उद्देश्य दूरसंचार संसाधनों के दुरुपयोग के उभरते तरीकों से निपटना और उपभोक्ताओं के लिए अधिक ट्रांसपैरेंट वाणिज्यिक संचार इकोसिस्टम को बढ़ावा देना है।

ट्राई ने कहा, यूसीसी की गिनती की गलत रिपोर्टिंग के मामले में एक्सेस प्रोवाइडर्स पर उल्लंघन के पहले मामले में 2 लाख रुपये, उल्लंघन के दूसरे मामले में 5 लाख रुपये और उल्लंघन के बाद के मामलों में 10 लाख रुपये का वित्तीय हतोत्साहन (एफडी) लगाया जाएगा।

दूरसंचार नियामक ने कहा, यह वित्तीय हतोत्साहन पंजीकृत और अपंजीकृत सेंडर के लिए अलग-अलग लगाए जाएंगे।

इसके अलावा, ये एफडी शिकायतों को अवैध तरीके से बंद किए जाने और मैसेज हेडर और कंटेंट टेम्पलेट्स के रजिस्ट्रेशन को लेकर अपने दायित्वों को पूरा नहीं करने के खिलाफ एक्सेस प्रोवाइडर्स पर लगाए गए एफडी के अतिरिक्त होंगे।

दूरसंचार मंत्रालय के अनुसार, संशोधनों का उद्देश्य यह है कि वैध वाणिज्यिक संचार रजिस्टर्ड संस्थाओं के माध्यम से हो, जो ग्राहकों की वरीयता और सहमति पर आधारित हो। इससे देश में वैध आर्थिक गतिविधियों का समर्थन करने की जरूरत के साथ उपभोक्ताओं के हितों को संतुलित किया जा सकेगा।

उपभोक्ता अब वाणिज्यिक संचार को ब्लॉक और रिसीव करने के लिए अपनी प्राथमिकताएं दर्ज किए बिना अपंजीकृत सेंडर द्वारा भेजे गए स्पैम (यूसीसी) कॉल और संदेशों के खिलाफ शिकायत कर सकेंगे।

संशोधित मानदंडों के अनुसार, शिकायत प्रक्रिया को सरल और अधिक प्रभावी बनाने के लिए, यह अनिवार्य किया गया है कि अगर ग्राहक द्वारा की गई शिकायत में न्यूनतम आवश्यक डेटा जैसे कि शिकायतकर्ता की संख्या, स्पैम/यूसीसी भेजने वाले सेंडर की संख्या, जिस तारीख को स्पैम प्राप्त हुआ और यूसीसी वॉयस कॉल/संदेश के बारे में संक्षिप्त जानकारी शामिल है, तो शिकायत को वैध शिकायत माना जाएगा।

इसके अलावा, अब ग्राहक स्पैम/यूसीसी के बारे में शिकायत स्पैम प्राप्त होने के 7 दिनों के भीतर कर सकते हैं, जबकि पहले यह समय सीमा 3 दिन थी।

ट्राई ने कहा, अपंजीकृत सेंडर से यूसीसी के खिलाफ एक्सेस प्रोवाइडर्स द्वारा कार्रवाई करने की समय सीमा 30 दिनों से घटाकर 5 दिन कर दी गई है। यूसीसी भेजने वालों के खिलाफ तुरंत कार्रवाई सुनिश्चित करने के लिए, उनके खिलाफ कार्रवाई करने के मानदंड को संशोधित किया गया है और अधिक कठोर बनाया गया है।

राजस्थान : एमएसपी पर मूंगफली खरीद अवधि 28 फरवरी तक के लिए बढ़ाई

जयपुर

राज्य में किसान और खेती मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की पहली प्राथमिकता है। इसी कड़ी में राज्य में न्यूनतम समर्थन मूल्य पर फसलों की खरीद प्रक्रिया को लगातार सुलभ बनाया गया है। प्रदेश में मूंगफली खरीद की अवधि को 28 फरवरी तक बढ़ाया गया है।

सहकारिता राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) गौतम कुमार दक ने बताया कि राज्य सरकार ने किसानों को राहत देने के लिए केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय को पत्र लिखकर खरीद अवधि बढ़ाने का आग्रह किया था। दक ने बताया कि भारत सरकार से प्राप्त स्वीकृति के अनुसार पूर्व में पंजीकरण करवा चुके किसान उक्त बढ़ी हुई अवधि में अपनी जिन्स का विक्रय कर सकेंगे। इसके अंतर्गत नए पंजीकरण नहीं होंगे।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समस्त पात्र किसानों से नियमानुसार तुलाई की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए जिससे मूंगफली विक्रय के इच्छुक किसान तुलाई से वंचित नहीं रहे। साथ ही, किसानों को तुलाई केन्द्रों पर कोई परेशानी नहीं हो, इसके लिए भी सभी प्रभारियों को निर्देशित किया गया है। सहकारिता मंत्री ने बताया कि पूर्व में मूंगफली खरीद की अवधि 15 फरवरी तक निर्धारित थी। किसानों को अधिकाधिक लाभ पहुंचाने के लिए भारत सरकार से खरीद अवधि बढ़ाने का आग्रह किया गया था।

दक ने बताया कि मूंगफली विक्रय के लिए 1 लाख 33 हजार 296 किसानों ने अपना पंजीकरण करवाया है, जिनमें से अब तक 85 हजार 506 किसानों से खरीद की गई है। उन्होंने बताया कि अब तक किसानों से 2058 करोड़ रुपये कीमत की 3.03 लाख मीट्रिक टन से अधिक मूंगफली की खरीद की जा चुकी है।

गुजरात जायंट्स की काशवी गौतम का राष्ट्रीय टीम में वापसी का लक्ष्य

नई दिल्ली। शुक्रवार से शुरू होने वाला महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) का आगामी तीसरा संस्करण राष्ट्रीय टीम में चयन के लिए लक्ष्य रखने वाली भारतीय खिलाड़ियों के लिए एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में कार्य करता है।

गुजरात जायंट्स (जीजी) की तेज़ गेंदबाज़ ऑलराउंडर काशवी गौतम भारतीय क्रिकेट पारिस्थितिकी तंत्र में दर्शकों का ध्यान आकर्षित करने के लिए निश्चित हैं। वह पहली बार 2020 में अंडर-19 वनडे मैच में चंडीगढ़ के लिए एक पारी में दस विकेट लेने के बाद सुर्खियों में आई थीं, जिसमें एक हैट्रिक भी शामिल थी।

दिसंबर 2023 में, वह 2024 डब्ल्यूपीएल से पहले नीलामी में 2 करोड़ रुपये के पे चेक के साथ डब्ल्यूपीएल के इतिहास में सबसे महंगी अनकैप्ड भारतीय क्रिकेटर बन गईं। लेकिन काशवी अपने बाएं पैर के अंगूठे में तनाव फ्रैक्चर के कारण कभी मैदान पर नहीं उतर पाईं, जिसके कारण वह डब्ल्यूपीएल 2024 से बाहर हो गईं।

अदाणी ग्रुप ने भारत की सबसे बड़ी स्किल एंड एंप्लॉय पहल के लिए दान किए 2,000 करोड़

अहमदाबाद

देश में इंडस्ट्री-रेडी वर्कफोर्स तैयार करने के लिए अदाणी ग्रुप ने सिंगापुर के आईटीई एजुकेशन सर्विसेज (आईटीईईएस) के साथ बुधवार को साझेदारी का ऐलान किया। इस साझेदारी का उद्देश्य ग्रीन एनर्जी, मैन्युफैक्चरिंग, हाई-टेक, प्रोजेक्ट एक्सीलेंस और इंडस्ट्रियल डिजाइन जैसे क्षेत्रों में स्किल्ड वर्कफोर्स तैयार करना है।

इस लक्ष्य के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर का स्कूल ऑफ एक्सीलेंस स्थापित किया जाएगा, जिसके लिए अदाणी परिवार 2,000 करोड़ रुपये दान देगा। यह हाल ही में अदाणी ग्रुप द्वारा घोषित 10,000 करोड़ रुपये के सामाजिक दान का हिस्सा है। मंगलवार को कंपनी ने अमेरिका स्थित मेयो क्लिनिक के साथ साझेदारी में अदाणी हेल्थ सिटीज (एएचसी) के निर्माण के लिए 6,000 करोड़ रुपये दान करने का ऐलान किया था।

अदाणी ग्रुप के चेयरमैन गौतम अदाणी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट में कहा कि कंपनी गुजरात के मुंद्रा में दुनिया का सबसे बड़ा और अत्याधुनिक फिनिशिंग स्कूल लॉन्च कर रही है। उन्होंने आगे कहा कि सिंगापुर के आईटीईईएस के साथ साझेदारी में भारत की सबसे बड़ी स्किल एंड एंप्लॉय पहल का ऐलान करके खुशी हो रही है।

अरबपति कारोबारी ने कहा कि यह अत्याधुनिक सुविधा एआई-संचालित इमर्सिव लर्निंग को अत्याधुनिक इनोवेशन सेंटरों के साथ मिश्रित करेगी और मेक इन इंडिया में तेजी लाने में मदद करने के लिए सालाना 25,000 से अधिक शिक्षार्थियों को प्रशिक्षित करेगी। ये शिक्षार्थी आईटीआई या पॉलिटेक्निक से व्यावसायिक और तकनीकी योग्यता वाले नए स्नातक और डिप्लोमा धारक होंगे और स्कूलों के भीतर एक गहन बूट कैम्प अनुभव के लिए चुने जाएंगे।

इनमें से प्रत्येक फिनिशिंग स्कूल को अदाणी ग्लोबल स्किल्स एकेडमी कहा जाएगा, जो भारत में तकनीकी और व्यावसायिक शिक्षा पृष्ठभूमि के छात्रों का चयन करेगा, जो उनके उद्योग और भूमिका आकांक्षाओं के अनुरूप होंगे।

विराट कोहली नहीं रजत पाटीदार बना आरसीबी का नया कप्तान, फ्रेंचाइजी ने किया आधिकारिक ऐलान

नईदिल्ली

आखिरकार इंतजार खत्म हुआ और रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने अपने नए कप्तान के नाम का ऐलान कर दिया है. नीलामी के बाद से ही हर आरसीबी फैन ये जानने के लिए एक्साइटेड था कि आखिर फ्रेंचाइजी नया कप्तान किसे बनाएगी? गुरुवार को सोशल मीडिया के जरिए बोल्ड आर्मी ने कप्तान का ऐलान कर दिया है. तो आइए आपको भी बताते हैं कि आरसीबी का नया कप्तान कौन है.

आईपीएल 2025 मेगा ऑक्शन के बाद जिस दिन का हर आरसीबी फैन को इंतजार था, वो दिन आ गया है. रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने एक इवेंट के जरिए नए कप्तान के नाम का ऐलान करते हुए बताया है कि रजत पाटीदार फ्रेंचाइजी के नए कप्तान होंगे. वह आईपीएल 2025 में टीम की कमान संभालते नजर आएंगे.

भले ही अब तक पाटीदार ने आईपीएल में कप्तानी ना की हो, लेकिन उन्होंने घरेलू क्रिकेट में सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी और विजय हजारे ट्रॉफी के 2024-25 सीजन में अपनी राज्य टीम मध्य प्रदेश की कप्तानी की. जहां, रजत ने अपनी लीडरशिप से सभी को प्रभावित किया.

रजत पाटीदार को 2021 में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने अपने साथ जोड़ा था और वह पिछले 4 सीजन से इसी टीम का हिस्सा हैं. मेगा ऑक्शन से पहले आरसीबी ने रजत को 11 करोड़ रुपये में रिटेन कर अपने साथ बरकरार रखा.

मध्य प्रदेश के स्टार क्रिकेटर रजत पाटीदार ने आईपीएल में अब तक कुल 27 मुकाबले खेले हैं. जहां, उन्होंने 158.85 की स्ट्राइक रेट और 34.74 के औसत से 799 रन बनाए हैं. पिछला सीजन कमाल का रहा था, जहां उन्होंने 177.13 की स्ट्राइक रेट और 30.38 के औसत से 395 रन बनाए थे.

विराट कोहली, रजत पाटीदार, लियाम लिविंगस्टोन, फिल सॉल्ट, जैकब बेथेल, देवदत्त पडिक्कल, जितेश शर्मा, क्रुणाल पांड्या, टिम डेविड, रोमारियो शेफर्ड, भुवनेश्वर कुमार, जोश हेजलवुड, यश दयाल, रसिख डार सलाम, सुयश शर्मा, स्वप्निल सिंह, नुवान तुषारा, मनोज भंडागे, स्वास्तिक चिकारा, लुंगी एंगिडी, अभिनंदन सिंह, मोहित राठी.

भारतीय महिला टीम प्रो लीग मैचों से पहले घरेलू समर्थन पर निर्भर

भुवनेश्वर

पिछले साल नवंबर में उल्लेखनीय महिला एशियाई चैंपियंस ट्रॉफी खिताब जीतने के बाद, भारतीय टीम 15 से 25 फरवरी तक भुवनेश्वर के कलिंगा स्टेडियम में एफआईएच प्रो लीग मैचों में अपने शानदार प्रदर्शन को जारी रखने के लिए पूरी तरह तैयार है।

भारत 15 और 16 फरवरी को इंग्लैंड के खिलाफ दो मैचों के साथ अपने अभियान की शुरुआत करेगा, उसके बाद 18 और 19 फरवरी को स्पेन के खिलाफ मुकाबला होगा। टीम 21, 22 फरवरी और 24, 25 फरवरी को क्रमश: विश्व नंबर 4 जर्मनी और विश्व नंबर 1 नीदरलैंड जैसे चुनौतीपूर्ण प्रतिद्वंद्वियों का सामना करेगी।

भारत की अगुआई अर्जुन पुरस्कार विजेता सलीमा टेटे कर रही हैं, जबकि उनके साथ डिप्टी नवनीत कौर हैं। सविता, सुशीला चानू, निक्की प्रधान, वंदना कटारिया, उदिता, लालरेमसियामी और शर्मिला देवी जैसी अनुभवी खिलाड़ियों के साथ दीपिका, सुनिलिता टोप्पो और ज्योति जैसी युवा खिलाड़ियों के मिश्रण के साथ, भारत के पास एक संतुलित टीम है।

भारतीय खिलाड़ी महिला हॉकी इंडिया लीग में अपने हालिया प्रदर्शन के बाद टूर्नामेंट में उतर रही हैं, जिसमें राजगीर में उनकी प्रतिष्ठित महिला एसीटी जीत शामिल है। पिछले सीजन में, भारत का अभियान निराशाजनक रहा था, 16 मैचों में केवल आठ अंकों के साथ आठवें स्थान पर रहा और प्रतिष्ठित प्रो लीग के दौरान केवल 16 गोल कर सका और घरेलू दर्शकों के समर्थन से बेहतर प्रदर्शन करने की कोशिश करेगा।

भारत के खिलाफ मैच से पहले कप्तान सलीमा टेटे ने कहा, हम कलिंगा स्टेडियम में फिर से खेलने और अधिक से अधिक अंक जीतने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। हम चुनौतीपूर्ण प्रतिद्वंद्वियों का सामना कर रहे हैं, लेकिन मुझे विश्वास है कि लड़कियां चुनौती लेने और मैदान पर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए तैयार हैं। पिछली बार हमारा सीजन निराशाजनक रहा था, लेकिन मुझे लगता है कि हम अच्छी तरह से प्रशिक्षित हैं और इस बार बेहतर प्रदर्शन करने के लिए तैयार हैं।

अंदाज अपना अपना सिनेमाघरों में दोबारा देगी दस्तक

राजकुमार संतोषी के निर्देशन में बनी फिल्म अंदाज अपना अपना को दर्शकों का खूब प्यार मिला था। इस फिल्म में आमिर खान और सलमान खान मुख्य भूमिका में नजर आए थे।

यह फिल्म 4 नवंबर, 1994 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और इसने बॉक्स ऑफिस पर 5.30 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था। अब लगभग 31 साल बाद आमिर-सलमान की यादगार फिल्म अंदाज अपना अपना को एक बार फिर सिनेमाघरों में रिलीज किया जा रहा है।

अंदाज अपना अपना इस साल अप्रैल में सिनेमाघरों में फिर से दस्तक देगी, वहीं फिल्म का नया टीजर कल यानी 13 फरवरी को जारी किया जाएगा। निर्माताओं ने पोस्टर साझा कर खुद इसकी पुष्टि की है। हालांकि, फिल्म इसकी रि-रिलीज तारीख सामने नहीं आई है।

अंदाज अपना अपना एक कॉमेडी फिल्म है, जो अपने समय में बॉक्स ऑफिस पर असफल रही थी। हालांकि, जैसे-जैसे साल गुजरते गए, यह फिल्म एक कल्ट क्लासिक बन गई। आमिर खान और सलमान खान की जोड़ी ने दर्शकों के दिलों में ऐसी जगह बनाई कि आज भी उनकी केमिस्ट्री को याद किया जाता है। फिल्म में रवीना टंडन, करिश्मा कपूर, परेश रावल और शक्ति कपूर ने भी अहम किरदार निभाए थे। इस फिल्म के संवाद जैसे गलती से मिस्टेक हो गया और क्राइम मास्टर गोगो नाम है मेरा, आंखें निकाल के गोटियां खेलती हूं मैं आज भी दर्शकों की जुबान पर हैं और ये पॉप कल्चर का हिस्सा बन चुके हैं।

केसरी वीर का मोशन पोस्टर आया सामने, 14 मार्च को रिलीज होगी फिल्म

फिल्म 'केसरी वीर' का मोशन पोस्टर हाल ही में रिलीज हुआ है। फिल्म क्रिटिक तरण आदर्श ने इस फिल्म से जुड़ी एक पोस्ट अपने ट्वीटर अकाउंट पर शेयर की है। फिल्म के मेकर्स ने 'केसरी वीर' से जुड़ी कई सारी जानकारियां साझा की हैं, जिनका जिक्र तरण आदर्श की पोस्ट में भी है।

'केसरी वीर' फिल्म में सूरज पंचोली, सुनील शेट्टी और विवेक ओबेरॉय जैसे बॉलीवुड एक्टर्स नजर आने वाले हैं। ये तीनों ही एक्टर्स फिल्म में मुख्य भूमिका निभाएंगे। ये भूमिकाएं कैसी होंगी, इसकी डिटेल अभी शेयर नहीं की गई हैं। फिल्म को प्रिंस थीमान निर्देशित कर रहे हैं। फिल्म के प्रोड्यूसर कानू चौहान हैं।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज बिजनेस में बहुत संजीदगी और गंभीरता से काम करने की जरूरत है। बिजनेस बढ़ाने की योजनाओं पर एक बार फिर से विचार करें।

वृष- आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहने वाला है। आज किसी करीबी व्यक्ति से चल रही अनबन खत्म होगी। जिन बातों में आपकी ज्यादा रुचि है, उन पर ध्यान देंगे जिससे आपको ख़ुशी होगी। कुल मिलाकर आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज विदेश जाने के लिए प्रयासरत लोगों को अच्छी खबर मिलने की संभावना है। आज सामाजिक गतिविधियों में आपका खास योगदान रहेगा।

कर्क- आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। व्यावसायिक मामलों में अपनी जिम्मेदारियों को निभाने के लिए मेहनत करने की जरूरत है। विरोधी आपको नुकसान पहुंचाने की नाकाम कोशिश करेंगे। आज किसी करीबी को आपसे कुछ अपेक्षाएं हो सकती हैं।

सिंह- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज किसी खास व्यक्ति के मार्गदर्शन में आप कार्यों को बेहतरीन तरीके से करेंगे तथा महत्वपूर्ण मुद्दे पर भी विचार-विमर्श होगा। आज आपका दाम्पत्य जीवन खुशहाल रहेगा।

कन्या- आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। आपका स्वाभिमान तथा आत्मविश्वास हर परिस्थिति में मेहनत करने की क्षमता बढ़ाएगा और आपके रुके हुए काम थोड़े प्रयास से बन जाएंगे।

तुला- आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आपकी पहले से चली आ रही समस्याओं का समाधान मिलेगा, जिससे आपके मन में ख़ुशी रहेगी। परिवार में धार्मिक काम की योजना बन सकती है। आप अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए कुछ अच्छे बदलाव करने की कोशिश करेंगे।

वृश्चिक- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। अपने काम को नया रूप देने के लिए कुछ रचनात्मक गतिविधियों में भी रुचि रहेगी। विद्यार्थियों को प्रतियोगिता से संबंधित गतिविधियों में सफलता मिल सकती हैं।

धनु- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज के दिन का भरपूर उपयोग करना जरूरी है। किसी भी कार्य को करने से पहले उसकी रूपरेखा तैयार करने से उचित सफलता मिलेगी।

मकर- आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज अनुभवी लोगों के साथ रहकर बहुत कुछ सीखने को मिलेगा। आज दौड़-धूप की अधिकता रहेगी परंतु सफलता मिलने की खुशी में आपके ऊपर थकान हावी नहीं होगी।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज का दिन कर्म प्रधान बनेगा और आप अपनी ऊर्जा का भरपूर इस्तेमाल करेंगे। आपको अपनी मेहनत के अनुरूप उचित परिणाम भी मिलेंगे।

मीन- आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। धार्मिक अथवा आध्यात्मिक गतिविधियों में आपका रुझान बढ़ेगा। आपके अपने व्यक्तिगत काम भी पारिवारिक सदस्यों की मदद से काफी हद तक पूरे हो जाएंगे।

हर दिन किसी भी समय 30 मिनट चलें, मिलेंगे कई लाभ

रोजाना 30 मिनट चलना एक सरल और प्रभावी एक्सरसाइज है, जिससे आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। यह न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे रोजाना 30 मिनट की सैर आपके शरीर को बदल सकती है और आपको स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर सकती है।

हृदय की सेहत में कर सकता है सुधार

रोजाना 30 मिनट चलने से आपके हृदय की सेहत में सुधार होता है। यह आपकी धमनियों को साफ रखने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

नियमित रूप से चलने से हृदय रोगों का खतरा कम होता है और आपका हृदय मजबूत बनता है। इससे रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचती रहती है।

इसके अलावा यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी सहायक होता है।

वजन घटाने में है सहायक

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो रोजाना 30 मिनट चलना एक बेहतरीन उपाय हो सकता है।

यह कैलोरी जलाने का एक आसान तरीका प्रदान करता है, जो बिना किसी विशेष उपकरण या जिम सदस्यता के किया जा सकता है।

नियमित रूप से चलने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जिससे चर्बी तेजी से घटती हैं। इसके साथ ही यह भूख पर नियंत्रण रखने और खाने की आदतों को संतुलित करने में भी मदद करता हैं।

तनाव को कम करने में है प्रभावी

चलना न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है।

जब आप चलते हैं तो आपका मस्तिष्क एंडोर्फिन नामक हार्मोन रिलीज करता है, जो मूड को अच्छा बनाता है और तनाव को कम करता है।

इससे मन शांत रहता है और दिमाग तरोताजा महसूस करता है। नियमित रूप से चलने वाले लोग अक्सर अधिक खुश रहते हैं क्योंकि उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है और वे अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं।

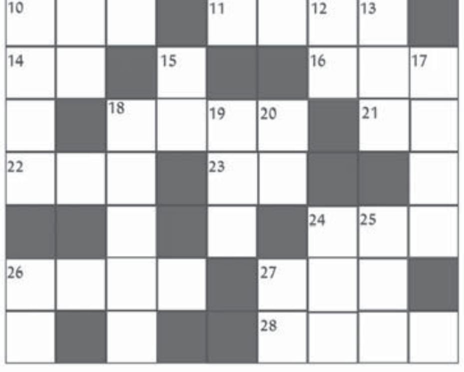
शब्द सामर्थ्य- 326

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 325 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	■	म	हा	र	त
क	■	ह	■	■	■	■	ज	न
■	जा	न	की	■	क	म	नी	य
■	■	त	म	क	ना	■	■	■
म	■	■	त	ह	त	■	दा	ब
सी	मा	■	■	ला	■	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	■	वा	■	च
■	■	द	■	■	घा	ल	मे	ल
■	ब	द	ह	वा	स	■	■	न

सू-दोकू- 326

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

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.325 का हल

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