# न्याय साक्षी

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

#### संपादकीय

# कांग्रेस हमेशा बैकफुट पर रहेगी

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने राष्ट्रपति के अभिभाषण पर हुई चर्चा का समापन करते हुए राज्य सभा में अपनी सरकार द्वारा किए गए कायरे की फेहरिस्त पुरानी तर्ज पर एक बार फिर प्रस्तुत की कि किस तरह उनकी आर्थिक नीति आगे बढ़ रही है और किस तरह उनकी सरकार के प्रयासों से 25 करोड़ लोग गरीबों की सीमा लांघकर मध्यवर्गीय दहलीज पर पहंचे हैं।

उनके भाषण का एक प्रमुख स्वर वही था जो प्राय: सुनाई पड़ता है। कांग्रेस पर हमला करते हुए उन्होंने फिर कहा कि उनकी प्राथमिकता परिवार है जबकि भाजपा की प्राथमिकता राष्ट्र है। कांग्रेस की कोई भी नीतियां परिवार विशेष को केंद्र में रखकर बनती हैं तो उनकी नीतियां राष्ट्र को केंद्र में रखकर बनती है।

मोदी के अनुसार कांग्रेस का राज अत्यधिक धीमी आर्थिक प्रगति का राज था, जबकि एनडीए का वर्तमान शासन तीव्र आर्थिक प्रगति का है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की शासन तुष्टिकरण का शासन था जबकि एनडीए का शासन संतुष्टीकरण का है। यूं तो मोदी के भाषण में कुछ भी नया नहीं था। कांग्रेस के परिवारवाद का जो आरोप लगाते रहे हैं, उसकी ही पुनर्पुष्टि थी। विशेष बात यह थी कि उनके प्रभावी वक्तव्य के आगे कांग्रेस की निरीहता ही उजागर हो

अगर कांग्रेस का गांधी परिवार की पृष्ठभूमि और उसके गौरवशाली अतीत का मूल्यांकन करें तो मोदी का प्रहार कहीं से भी अतिवादी प्रतीत नहीं होता है। कल्पना करिए कि अगर सोनिया गांधी राजीव गांधी की पत्नी और इंदिरा गांधी की बह नहीं होती तो क्या सचमुच में उनमें वह राजनीतिक क्षमता और भारतीय समाज को समझने की प्रतिभा थी कि वह कांग्रेस जैसी विशाल पार्टी की अध्यक्ष बनती।

उससे आगे क्या राहूल गांधी सचमुच उतने क्षमतावान राजनीतिज्ञ हैं, जितना कांग्रेस के शीर्ष नेता के रूप में अथवा विपक्षी दल के रूप में होना चाहिए। जाहिर है उनकी हैसियत परिवार प्रदत्त हैसियत है जो प्राय: कांग्रेस को द्विधा में डालती रहती है। मोदी के प्रहारों से कांग्रेस तभी बच सकती है जब वह अपने भीतर गुणात्मक और रचनात्मक परिवर्तन करे अन्यथा परिवारवाद का जो हथियार मोदी के हाथ में है वह हमेशा चलता रहेगा और कांग्रेस हमेशा बैकफुट पर रहेगी।

# वैश्विक मछली उत्पादन में 8 प्रतिशत हिस्सेदारी के साथ भारत दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक देश

देश की केंद्र सरकार ने शनिवार को जानकारी दी कि भारत वैश्विक मछली उत्पादन में लगभग 8 प्रतिशत हिस्सेदारी के साथ दसरा सबसे बड़ा मछली उत्पादक देश है और देश ने वित्त वर्ष 2023-24 के दौरान 60,523.89 करोड़ रुपये मूल्य के 17,81,602 मीट्रिक

निर्यात किया है। समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (एमपीईडीए) के अनुसार, निर्यात मूल्य में 2003-04 के 609.95 करोड़ रुपये की

टन (एमटी) समुद्री खाद्य पदार्थीं का

शानदार वृद्धि देखी गई है। 2004 से 2024 की अवधि में प्रमाण है। ऐसे मील के पत्थर रहे हैं, जिन्होंने वैश्विक मत्स्य पालन और जलीय कृषि में भारत की स्थिति को मजबृत किया है।



पालन क्षेत्र के लिए 2,703.67 करोड़ रुपये का अब तक का सबसे अधिक कुल वार्षिक बजटीय समर्थन प्रस्तावित किया गया है।

मत्स्यपालन, पशुपालन और डेयरी मंत्रालय ने कहा कि यह जलीय कृषि और समुद्री खाद्य निर्यात में भारत की उपलब्धि का

देश में मछली उत्पादन 2003-04 में 63.99 लाख टन और 2013-14 में 95.79 लाख टन से बढ़कर 2023-24 में 184.02 लाख टन हो केंद्रीय बजट 2025-26 में मत्स्य गया, जो 10 वर्षों (2014-24) में वृद्धि दर्ज करता है, जबिक 2004-14 में 31.80 लाख टन की वृद्धि हुई थी।

अंतरदेशीय और

जलीय कृषि मछली उत्पादन में 2004-14 में 26.78 लाख टन की तुलना में 2014-24 में 77.71 लाख टन की जबरदस्त वृद्धि

हासिल की गई। समुद्री मछली उत्पादन 2004-14 में 5.02 लाख टन से दोगुना होकर 2014-24 में 10.52 लाख टन हो गया।

ब्लू रिवॉल्यूशन स्कीम मत्स्य पालन क्षेत्र को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने की दिशा में पहला कदम था।

मंत्रालय के अनुसार, अपनी बहुआयामी गतिविधियों के साथ, ब्लू रिवॉल्यूशन स्कीम मुख्य रूप किया जा रहा है।

88.23 लाख टन की से अंतर्देशीय और समुद्री दोनों जलीय कृषि और मत्स्य संसाधनों से मत्स्य उत्पादन और उत्पादकता बढ़ाने पर केंद्रित है। ब्लू रिवॉल्युशन स्कीम को वित्त वर्ष 2015-16 मैं 5 वर्षों के लिए 3,000 करोड़ रुपये के केंद्रीय परिव्यय के साथ शुरू किया

> हालांकि, क्योंकि इस क्षेत्र को वैल्यू चेन में बड़े अंतराल को दूर करने के लिए सुधारों की आवश्यकता थी, इसलिए मत्स्य पालन क्षेत्र को नई ऊंचाइयों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए 2020 में प्रधान मंत्री मत्स्य संपदा योजना (पीएमएमएसवाई) योजना की कल्पना की गई थी।

> प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना (पीएमएमएसवाई) को 20,050 करोड़ रुपये के निवेश के साथ पांच साल (2020-21 से 2024-25) की अवधि के लिए क्रियान्वित

#### ओपनएआई ने एलन मस्क का 97.4 अरब डॉलर का खरीद प्रस्ताव ठुकराया

सैन फ्रांसिस्को

ओपनएआई ने एलन मस्क का 97.4 बिलियन डॉलर में कंपनी खरीदने का प्रस्ताव ठुकरा दिया। ओपनएआई को सैम ऑल्टमैन चला रहे हैं। ओपनएआई के बोर्ड चेयरमैन ब्रेट टेलर ने कहा कि मस्क का यह प्रस्ताव सिफर अपने प्रतिस्पर्धियों को बाधित करने की कोशिश है।

टेलर ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर लिखा, ओपनएआई बिक्री के लिए नहीं है, और बोर्ड ने सर्वसम्मति से मिस्टर मस्क के प्रतिस्पर्धा को बाधित करने के नवीनतम प्रयास को खारिज कर दिया है। टेलर ने ओपनएआई के बॉर्ड ऑफ डायरेक्टर्स की तरफ से कहा, किसी भी तरह का पुनर्गठन ओपनएआई को और मजबूत करेगा, ताकि एजीआई (आर्टिफिशियल जनरल इंटेलिजेंस) का लाभ परी मानवता को मिल सके।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, ओपनएआई ने मस्क के वकील को एक पत्र भेजा, जिसमें कहा गया कि यह प्रस्ताव उनकी संस्था के उद्देश्यों के अनकल नहीं है।

इससे पहले मस्क की एआई कंपनी एक्सएआई और कुछ निवेशकों ने मिलकर ओपनएआई के गैर-लाभकारी संगठन को 97.4 अरब डॉलर में खरीदने की पेशकश की थी, लेकिन ओपनएआई के बोर्ड ने इसे खारिज कर दिया।

ओपनएआई के वकील एंडी नुसबॉम ने कहा कि मस्क का प्रस्ताव गैर-लाभकारी संस्था के लिए कोई उचित मुल्य तय नहीं करता और यह संस्था बिक्री के लिए उपलब्ध नहीं है।

गौरतलब है कि ओपनएआई के सह-संस्थापक रह चुके हैं, लेकिन अब उन्होंने ओपनएआई और सैम आल्टमैन पर मुकदमा दायर किया है। मस्क का आरोप है कि ओपनएआई ने प्रतिस्पर्धा को दबाने और धोखाधडी जैसी गतिविधियों में संलिप्तता दिखाई है। पिछले साल अक्टूबर में भी मस्क ने ओपनएआई के खिलाफ कानुनी कार्यवाही शुरू

#### कतर ओपन: ओस्टापेंको ने स्वीयाटेक को चौंकाकर फाडनल में जगह बनार्ड

खिलाफ सेमीफाइनल में जाने से खिलाफ कैसे खेलना है। पहले, जेलेना ओस्टापेंको को मैच जीतने और शुक्रवार को कतर ओपन के फाइनल में पहुंचने का पूरा भरोसा था। ओस्टापेंको ने स्वीयाटेक के खिलाफ अपना रिकॉर्ड बरकरार रखा और सीधे सेटों में जीत के साथ लगातार पांचवीं जीत दर्ज की।

ओस्टापेंको ने मैच के बाद कोर्ट पर दिए गए अपने साक्षात्कार में कहा, मुझे पूरा भरोसा था कि मैं उसे हरा दूंगी क्योंकि हमने बहुत सारे मैच हो गया।

दोहा। इगा स्वीयाटेक के खेले हैं और मझे पता है कि उसके

उन्होंने कहा, मैं खुद पर और मुझे जो करना था उस पर अधिक ध्यान केंद्रित कर रही थी। मैं इस सप्ताह अपनी भावनाओं को संभालने के तरीके से खुश हं।

लातवियाई ओस्टापेंको ने सेमीफाइनल में 6-3, 6-1 की पूर्व फ्रेंच ओपन विजेता शानदार जीत के साथ नंबर 2 सीड को हराया, जिससे तीन बार की गत विजेता स्वीयाटेक का टुर्नामेंट में 15 मैचों की जीत का सिलसिला खत्म

## भारत टेक्स २०२५

#### ग्लोबल टेक्सटाइल फर्म्स के लिए भारत एक भरोसेमंद सोर्सिंग डेस्टिनेशन बना

नई दिल्ली

सरकार ने कहा है कि भारत के 5एफ विजन - फार्म (खेत) से फाइबर, फैब्रिक, फैशन और फॉरेन मार्केट (विदेशी बाजार) - ने देश को ग्लोबल टेक्सटाइल फर्म्स (वैश्विक कपड़ा कंपनियों) के लिए एक विश्वसनीय और टिकाऊ सोर्सिंग डेस्टिनेशन के रूप में स्थापित किया

इसी कड़ी में, भारत टेक्स 2025 कार्यक्रम में भारत के कपड़ा

इकोसिस्टम का प्रदर्शन किया गया सिंह के अनुसार, भारत टेक्स 2025 है, जिसमें कच्चे माल और फाइबर से लेकर तैयार उत्पाद, तकनीकी वस्त्र, घरेल् सामान और हाई-एंड है। फैशन तक सब कुछ शामिल है।

14 फरवरी से 17 फरवरी तक राष्ट्रीय राजधानी में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में कच्चे माल और फाइबर से लेकर तैयार उत्पाद, तकनीकी वस्त्र, घरेलु सामान और हाई-एंड फैशन तक वस्त्रों की पूरी वैल्य चेन को शामिल किया गया है। केंद्रीय कपड़ा मंत्री गिरिराज

कपड़ा स्थिरता को प्रदर्शित करता 12 वस्त्र निर्यात संवर्धन परिषदों

के संघ द्वारा आयोजित और वस्त्र मंत्रालय द्वारा समर्थित यह आयोजन दिनया के सबसे बड़े वस्त्र प्रदर्शनियों में से एक है, जो नीति निर्माताओं, उद्योग जगत के नेताओं, वैश्विक ब्रांडों और वस्त्र वैल्यू चेन के हितधारकों को एक छत के नीचे एक साथ लाता है।

वस्त्र मंत्रालय के अनुसार, 5,000 से अधिक प्रदर्शकों और 120 से लचीली ग्लोबल वैल्य चेन और अधिक देशों की भागीदारी के साथ, भारत टेक्स 2025 ने वैश्विक रुचि को अपनी ओर आकर्षित किया है, जो वस्त्र व्यापार में भारत के बढ़ते प्रभाव को दर्शाता है।

लीडिंग वस्त्र निर्माताओं, ग्लोबल रिटेल दिग्गजों और उद्योग संघों की भागीदारी के साथ, 'भारत टेक्स 2025' हाई-वैल्यू ट्रेड चर्चाओं और साझेदारी को सुविधाजनक बनाने के लिए तैयार है।

# कनिका और ऋचा दोनों ने शानदार पारी खेली: मिताली राज

नई दिल्ली

पूर्व भारतीय कप्तान मिताली राज ने शुक्रवार को गुजरात जायंट्स के खिलाफ महिला प्रीमियर

2025 के पहले मैच में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) की बल्लेबाजों ऋचा घोष और खेली गई धमाकेदार पारियों की सराहना की।

पहले बल्लेबाजी के लिए आमंत्रित किया। पहले बल्लेबाजी करते हुए बेथ मूनी (56) और कप्तान एश्हे गार्डनर (नाबाद 79) ने

करने में मदद की। जवाब में, एलिस पेरी ने 34 कनिका आहजा की रिकॉर्ड-तोड़ रन चेज में गेंदों में दो छक्कों और छह चौकों की मदद से तोडऩे वाली शुरुआत रही है, और यह सही भी आरसीबी की कप्तान स्मृति मंधाना ने छक्कों और सात चौकों की मदद से 64 रनों की

टॉस जीतकर गुजरात को शानदार पारी खेली। कनिका ने भी 13 गेंदों में के साथ नींव रखी। फिर, ऋचा घोष, कनिका चार चौकों की मदद से नाबाद 30 रन बनाकर टीम को नौ गेंदें शेष रहते जीत दिलाई। यह डब्ल्युपीएल के इतिहास में सबसे सफल चेज़ था क्योंकि आरसीबी ने छह विकेट की जीत के साथ अपने खिताब की रक्षा की शुरुआत की। अमूल अर्धशतक जडकर टीम को क्रिकेट लाइव, जियोहॉटस्टार पर विशेष रूप 20 ओवर में 201/5 का मजबृत स्कोर खड़ा से बात करते हुए, मिताली राज ने बहुप्रतीक्षित सीजऩ ओपनर के बारे में बताया। यह एक रिकॉर्ड 57 रन बनाए, जबकि ऋचा ने 27 गेंदों में चार है। पहली पारी में, हमने देखा कि एश्हे गार्डनर और डिएंड्रा डॉटिन ने 201 रनों के शानदार स्कोर

आहजा और एलिस पेरी ने लक्ष्य का पीछा करते हुए असाधारण प्रदर्शन किया। इस मैच में सब कुछ था - बड़े रन, महत्वपूर्ण साझेदारियां और उच्च तीव्रता वाला क्रिकेट। ऋचा और कनिका के बीच साझेदारी पर

टिप्पणी करते हए, मिताली ने कहा, जब ऋचा घोष आई, तो उन्होंने अभी-अभी एलिस पेरी को खोया था, और कनिका आहजा के क्रीज पर होने के कारण, दोनों ही नई बल्लेबाज़ थीं। उन्हें फिर से खेलना पडा, खासकर 12 रन प्रति ओवर से

#### आदर्श गौरव की सुपरबॉयज ऑफ मालेगांव का ट्रेलर जारी, 28 फरवरी को रिलीज होगी फिल्म

सपरबॉयज ऑफ मालेगांव का ऑफिशियल ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है. ट्रेलर में एक ऐसी कहानी है जिसमें कुछ लडक़े अपनी आम जिंदगी से उठकर कुछ बड़ा करने का सोचते हैं और अपने ही गांव यानि मालेगांव में फिल्म

बनाने का सोचते हैं. जिसका नाम है- मालेगांव की शोले. ट्रेलर की शुरुआत में एक प्लेन को देखकर दो दोस्त उसके बारे में बात करते हैं कि क्या चीज बनाई है और वे उसमें बैठने का सपना देखते हैं.



शशांक अरोड़ा, अनुज सिंह दहान साकिब अयुब, विनीत कुमार सिंह, पल्लव सिंह जैसे कलाकार हैं. जो बात करते हैं मंबई जाने की लेकिन इनमें से एक बोलता है कि मंबई जाने की क्या जरुरत है हम यहीं अपने गांव

#### पाकिस्तान के हेड कोच आकिब जावेद ने किया बाबर आजम को ओपनर बनाए रखने का समर्थन

०-चैंपियंस टॉफी २०२५

पाकिस्तान के अंतरिम मुख्य कोच आकिब जावेद ने बाबर आजम को आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी में ओपनिंग बल्लेबाज बनाए रखने का समर्थन किया है। चैंपियंस टॉफी 2025 19 फरवरी से 9 मार्च तक खेली जाएगी।

न्युजीलैंड के खिलाफ त्रिकोणीय वनडे सीरीज के फाइनल में पाकिस्तान को पांच विकेट से हार मिली। इसके बाद बाबर को ओपनिंग भेजने के फैसले पर सवाल उठे। लेकिन जावेद ने टीम प्रबंधन के इस कदम का समर्थन किया और उम्मीद जताई कि पूर्व कप्तान इस नई भूमिका में अच्छा प्रदर्शन करेंगे।

उन्होंने कहा, दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ विदेशी दौरे में बाबर को हर मैच में पहले ही ओवर में बल्लेबाजी करनी पड़ी थी। फिर सैम अयुब चोटिल हो गए, जिससे बाबर को टेस्ट मैचों में भी ओपनिंग करनी पड़ी। इन पिचों पर बल्लेबाजों के लिए शुरुआत में कोई परेशानी नहीं होती, इसलिए हमने अपने सबसे

3

6

6

4

8

3

कल 81 वर्ग है,जिस

9वर्गों का एक खंड बनता है

. हर खाली वर्ग में 1से 9 के

क बार ही कर सकते है।

5

3 7

पुरा फायदा उठाने के लिए भेजा। यह हमारे लिए ज्यादा फायदेमंद रहेगा।

उन्होंने आगे कहा, मुझे लगता है कि इन परिस्थितियों में बाबर को ओपनिंग करनी चाहिए और मुझे भरोसा है कि वह महत्वपूर्ण मैचों में बड़ी पारियां खेलेंगे।

हाल ही में समाप्त हुई त्रिकोणीय ही जीत मिली थी, लेकिन इसके आपकी उत्सुकता बढ़ेगी। बावजुद जावेद ने टीम पर भरोसा जताया। उन्होंने कहा, चैंपियंस ट्रॉफी रही, तो हम 350 रन बना सकते हैं। सफल रहेंगे। अगर हारिस रऊफ फिट होकर फॉर्म हरा सकती है। उन्होंने आगे कहा, हमें ध्यान दे पायेंगे। एक स्पिन ऑलराउंडर और एक तेज गेंदबाजी ऑलराउंडर की जरूरत थी, इसलिए खुशदिल और फहीम को आप कोई टूर्नामेंट खेलते हैं, तो टीम अधिक पैसे खर्च करने पड़ सकते हैं।

में विविधता होनी चाहिए।

9

6

सू-दोकू क्र.327का हल

2 6 3 9 8 7 1 5 4

8 5 1 3 2 4 6 7 9

9 4 7 1 5 6 8 2 3

3 9 8 6 7 1 5 4 2

6 1 2 5 4 3 9 8 7

5 7 4 8 9 2 3 1 6

7 3 9 4 1 8 2 6 5

और खंडि में 1से9अंक में से 1 2 6 7 3 5 4 9 8

किसी भी अंक का इस्तेमाल 4 8 5 2 6 9 7 3 1

2

4

सु-दोकु- 328

9

### आज का राशिफल

कॉम बन जाने से आपका मनोबल बढ़ेगा आज किसी भी प्रकार का इन्वेस्टमेंट कर अच्छे बल्लेबाज को पावरप्ले का अपनी वाणी पर संयम बनाये रखना चाहिए **वष:** आज का दिन आपके लिए उत्तर

हिने वाला है। आज आप ज्यादा समय एकांत में बिताना पसंद करेंगे। आपकी बनाई गयी योजना आपके बिजनेस वे लिए अच्छी साबित होगी। आज बड़ा और अलग काम करने की सोच सकते हैं।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए ख़ास होने वाला है। आज आप पिछली गलतियों से कुछ नया सीखकर आगे बढ़ेंगे। सीरीज में पाकिस्तान को सिर्फ एक वजह से व्यस्त रहेगा। नए कार्यों को लेकर

कर्क: आज आपका दिन बहत ही शानदार रहेगा। आज आपकी विदेश यात्रा के योग बन रहे हैं। आपको किसी बड़ी में यह टीम बेहतरीन प्रदर्शन करेगी। कंपनी से जॉब का बुलावा आ सकता है अगर हमारी बल्लेबाजी सामान्य आप सबको अपनी बातों से इम्प्रेस करने में

सिंह: आज आपका दिन मिला-जल में आ जाएं और नसीम, शाहीन में बांटकर करने की जरूरत है। समय सीमा और हमारे स्पिनर्स के साथ मिलकर को ध्यान में रखकर काम करने से चीज़ें प्रदर्शन करें तो यह टीम किसी को भी अच्छे से प्री होंगी और आप खुद पर भी

**कन्या:** आज आपका दिन ठीक-ठाव रहेगा। आपको उचित समय की पहचान करनी होगी। सही समय पर किया कार्य आपको सफलता दिला सकता है। बच्चे टीम में शामिल किया गया है। जब की जरूरत को पूरा करने के लिये आपको

> *तुला:* आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज किसी दोस्त से बात-बात में ही आपको अच्छा काम मिल सकता है। इससे आपकी आमदनी में बढोतरी होगी। आपके व्यवहार से लोग प्रभावित हो सकते हैं।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए फेबरेबल रहेगा। आपके जीवन में किसी नये कार्य की शुरुआत हो सकती है। जो बच्चे घर से दुर रहकर किसी कॉम्पिटिशन की तैयारी करे रहे हैं, उनका दिन बेहतर गुजरेगा।

**धनः** आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। लवमेट आज लॉन्ग डाइव पर जाने का मन बनायेंगे। आज आपके घर मेहमान आयेंगे, जिससे आपको दिन भर के शेड्यूल में चेंजेस करने पड़ सकते हैं।

**मकर:** आज का दिन आपके लिए अनकल रहने वाला है। आज आप अपने अनुभव का सही इस्तेमाल करके किसी रुके काम को पुरा करने में सफल होंगे। आज घर के जरूरी कर्यों को पुरा करने में जीवनसाथी का सहयोग करेंगे। कुंभ: आज आपका दिन शुभ रहेगा।

मित्रों के साथ रिश्ते पहले से बेहतर बनेंगे घर में किसी धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन करवा सकते हैं। संतान को करियर में बड़ी सफलता मिलाने के योग बने हए है। आपको किसी काम से अच्छा लाभ मिल सकता है

मीन: आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने <u>वाला</u> है। आज किसी काम में दसरों की बातों को सर्वोपरि न रखकर अपने आप पर विश्वास करें तो लाभ अवश्य मिलेगा। किसी इम्पोर्टेन्ट काम में जीवनसाथी का सहयोग

#### द डिप्लोमैट का ट्रेलर जारी, भारत की बेटी को बचाने के खतरनाक मिशन पर निकले जॉन अब्राहम रणनीति, बुद्धिमत्ता और बातचीत

बॉलीवुड अभिनेता जॉन अब्राहम और सादिया खातीब अभिनीत फिल्म द डिप्लोमैट का बहुप्रतीक्षित ट्रेलर रिलीज हो गया। दिवंगत सुषमा स्वराज की जयंती पर रिलीज किया गया यह ट्रेलर 2017 में उनके द्वारा भारत की बेटी को वापस लाने में भारतीय राजनयिक जेपी सिंह का समर्थन करने के लिए किए गए महत्वपूर्ण प्रयासों को श्रद्धांजलि देता है। यह राजनीतिक थ्रिलर फिल्म

युद्ध के बजाय चतुराई और बातचीत निर्देशित इस फिल्म में जॉन अब्राहम ने जाता है।



नायक के अंतिम हथियार हैं। जॉन अब्राहम वास्तविक जीवन के भारतीय राजनयिक जेपी सिंह की भूमिका में हैं, जो भारत की बेटी को कैंद से छुड़ाने के लिए एक उच्च-दांव मिशन इस बात के बारे में बताती है कि पर निकलते हैं। शिवम नायर द्वारा पर आधारित एक ऐसा किरदार पहले कभी नहीं निभाया है।

जॉन ने कहा, कूटनीति एक युद्ध

शांत वीरता से परिभाषित किया

निभाया है, जिसे उन्होंने बड़े पर्दे पर फिल्म के बारे में बात करते हुए

का मैदान है, जहाँ शब्दों का वजन हथियारों से ज्यादा होता है। जेपी सिंह की भूमिका निभाने से मुझे एक ऐसी दनिया का पता लगाने का मौका मिला जहां शक्ति को बुद्धि, लचीलापन और

इस फिल्म में आदर्श गौरव, में मुंबई को ले आते हैं.

शिथिल व आलसी न हो 3. स्थान, अस्तित्व, समिति 4. परुषत्व. मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा २५. हथेली।

ऊपर से नीचे 1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, 16. पित का छोटा भाई 18. गहरा निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का कीचड़, पंक 20. आत्मा, के पिता, विभिन्न 12. महीना, विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ मास १४. प्रियतम, बलमा, सजना म्युजिक ४. झुका हुआ, विनीत ५. या आने वाला दिन २३. बगुला।

1			2		3		4		शब्द सामर्थ्य क्रमांक ३२७ का हल								
		5		Г			6		गु	मा	न			ч	यो	द	
7	8	1			9	Т			न		ह	क	दा	₹		ल	य
	10	+					11		ह	वा	ला	त		च		द	म
12			13		14		-		गा			रा	ज	म	ह	ल	
	4	15		16			17	18	₹	ई	स		ग		स		अ
		15	L		1		17	18		मा		प	त	वा	₹		ल
				19		20			ख	न	क	ना		ह	त		बे
21	22		23				4		स	दा		ह		वा		शो	ला
	24	$\top$			25		Т		रा	₹		1		ही	र	क	

# सेहत को हेल्दी बनाए रखने के लिए हंसना है जरूरी, खुलकर हंसने के हैं फायदे

हंसने से न सिर्फ दिमाग अच्छा होता है बल्कि इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी फायदा मिलता है. जोर-जोर से हंसना कई मायनों में सेहतमंद

होता है. एक शोध में यह भी पाया गया है कि कॉमेडी शो देखने और खुलकर हंसने से तनाव कम होता है और यह इम्यूनिटी के लिए भी अच्छा होता है. आइए जानते हैं हंसने के स्वास्थ्य लाभों के बारे में विस्तार से..

ख़ुलकर हंसने से मिलते हैं सेहत के ये 5 फायदे

हृदय के लिए फायदेमंद खलकर हंसने से हृदय को स्वास्थ्य लाभ होता है. हंसने से ऑक्सीजन की मात्रा बढ़क़र

हृदय गति में सुधार होता है. ऐसे में हृदय रोग से संबंधित समस्याओं से छुटकारा मिलता हैं. तनाव कम करने में मददगार

हंसने से शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन रिलीज होता है जो तनाव को कम करता है. तनाव



कम होने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। तनाव कम होने से मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है.

मांसपेशियो आराम मिलता है

मानसिक तनाव के साथ-साथ शारीरिक तनाव को भी कम करने के लिए हंसना अच्छा होता है. ऐसे में खुलकर हंसना तनाव को कम करता है और मांसपेशियों को आराम देता है. कैलोरी बर्न में मदद मिलती है

आप रोजाना 10 से 15 मिनट तक जोर से हंसकर कैलोरी बर्न कर सकते हैं. हंसना कैलोरी बर्न करने के लिए अच्छा है. अगर आपके पास जिम जाने का समय नहीं है तो आप इस तरह अपना वजन कम कर सकते हैं. इम्यूनिटी बुस्ट करता है

जोर-जोर से हंसने से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है. ऐसे में हम इम्यून सिस्टम को मजबूत करके संक्रमण से बच सकते हैं. हंसने से कई अन्य स्वास्थ्य लाभ होते हैं

संस्था, पौरुष. 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां

जन्म.

जिंदगी 12. मनुष्यता १३. रास्ता, मार्ग १४. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड-खाबड न हो

करना 8. आश्रय, शरण 11.

			2		3		4		शब्द सामर्थ्य क्रमांक ३२७ का हल										
		5		Г			6		गु	मा	न			ч	यो	द			
	8				9	П			न		ह	क	दा	₹		ल	य		
	10						11		ह	वा	ला	त		च		द	म		
2	$\vdash$		13		14				गा			स	ज	म	ह	ल			
		15		16		_	17	18	₹	ई	स		ग		स		अ		
		15					"	10		मा		प	त	वा	₹		ल		
				19		20			ख	न	क	ना		ह	त		बे		
1 22	22		23						स	दा		ह		वा		शो	ला		
	24				25		П		रा	₹				ही	र	क			
						1													