संपादकीय

ट्रंप की यूक्रेन पर बवंडर नीति

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने अपनी घोषणा के अनुसार कार्यकाल की शुरुआत में ही रूस-यूक्रेन युद्ध समाप्त करने तथा शांति वार्ता आयोजित करने के संबंध में ठोस पहल की है।

उन्होंने शांति वार्ता को जमीन पर उतरने के लिए रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के साथ टेलीफोन पर करीब डेढ़ घंटे तक बातचीत की। इसी का परिणाम है कि मंगलवार को सऊदी अरब की राजधानी रियाद में अमेरिका और रूस के विदेश मंत्री शांति वार्ता का प्रारूप तैयार करने के लिए मुलाकात कर रहे हैं।

राष्ट्रपति ट्रंप का यूक्रेन के संबंध में उठाया गया यह कदम अमेरिका की पुरानी नीति से एकदम अलग है और इसमें यूरोप के साथ गहराते मतभेदों के संकेत हैं। अगर ट्रंप युद्ध समाप्ति की दिशा प्रयास कर रहे हैं तो उनके प्रयास की सराहना की जानी चाहिए, क्योंकि इस युद्ध में यूक्रेन ने बहुत तबाही मोल ली है। इसलिए इसे रुकना ही चाहिए। बाइडन ने पुतिन को हत्यारा तानाशाह' कहा था और युद्ध को भडक़ने का आरोप लगाया था। दूसरी ओर यूरोपीय नेताओं ने सोमवार को पेरिस में आपातकालीन बैठक कर यूक्रेन मुद्दे पर एक संयुक्त मोर्चा बनाने पर चर्चा की। वास्तव में ट्रंप की यूक्रेन पर बवंडर नीति ने यूरोप और स्वयं यूक्रेन के सामने हाशिये पर जाने का खतरा पैदा कर दिया है। यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की को सऊदी अरब में आयोजित शांति वार्ता में आमंत्रित नहीं किया गया है। नतीजतन शांति वार्ता की सफलता संदिग्ध है। जेलेंस्की और अन्य यूरोपीय देश रूस के साथ अपने विरोधपूर्ण संबंधों के कारण उसके आगे समर्पण करना नहीं चाहते। यूरोपीय देश यूक्रेन को हारता देखना नहीं चाहते, लेकिन उन्हें यह समझ में क्यों नहीं आता कि अपनी थोड़ी सी सहायता के बल पर यूक्रेन को युद्ध में झोंके रखना वस्तुत: कीव को विनाश के कगार पर पहुंचाना है। अमेरिका में राष्ट्रीय खुफिया निदेशक पद पर तुलसी गबार्ड की नियुक्ति पर मोहर लगने के बाद यूरोपीय देशों की चिंता और बढ़ गई है, क्योंकि उन्हें युद्ध विरोधी नेता माना जाता है। भारत शुरू से युद्ध समाप्त करने के पक्ष में खड़ा रहा है। अभी पिछले दिनों प्रधानमंत्री मोदी ने अमेरिका की यात्रा के दौरान यूक्रेन पर अपनी नीति स्पष्ट करते हुए कहा कि भारत तटस्थ नहीं रह सकता। भारत रूस को अपना विसनीय सहयोगी मानता है और वह किसी भी ऐसे कदम का स्वागत करेगा जो चीन और उसके गहराते संबंधों पर लगाम लगाए।

देश में 10 वर्षों में बिजली आपूर्ति में हुआ सुधार, 100 प्रतिशत घरों के विद्युतीकरण पर सरकार का फोकस : केंद्र

नई दिल्ली

ग्रामीण क्षेत्रों में औसत बिजली आपूर्ति 2014 में 12.5 घंटे से बढक़र 2025 में 22.6 घंटे और शहरी क्षेत्रों में इस वर्ष 23.4 घंटे हो गई है। यह जानकारी सरकार द्वारा दी गई।

केंद्रीय आवासन एवं शहरी कार्य मंत्री, मनोहर लाल खट्टर ने कहा,हर किसी के लिए और हर समय बिजली उपलब्ध कराना हमारा लक्ष्य है और सरकार का उद्देश्य पूरे देश में 100 प्रतिशत घरों का विद्युतीकरण करना है।

केंद्रीय मंत्री ने बताया कि जीवाश्म ईंधन आधारित पावर प्लांट की उत्पादन क्षमता 2014 में 168 गीगावाट से बढक़र जनवरी 2025 में 246 गीगावाट हो गई है, जो कि 46 प्रतिशत की क्षमता वृद्धि को दर्शाता है।

उन्होंने आगे कहा कि गैर-जीवाश्म आधारित ऊर्जा क्षमता 2014 में लगभग 80 गीगावाट से बढक़र 2025 में लगभग 220 गीगावाट (31 जनवरी तक) हो गई है, जो लगभग 180 प्रतिशत की वृद्धि को दर्शाता है।

ट्रांसमिशन नेटवर्क के विस्तार के बारे में बताते हुए केंद्रीय मंत्री ने कहा कि यह 2025 में अब तक बढक़र 4.92 लाख सीकेएम हो गया है, जो कि 2014 में 2.91 लाख सीकेएम था।

दीन दयाल उपाध्याय ग्राम ज्योति योजना (डीडीयूजीजेवाई), पीएम सहज बिजली हर घर योजना (सौभाग्य), विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूहों के लिए प्रधानमंत्री जनजाति आदिवासी न्याय महाअभियान (पीवीटीजी) जैसी पहलों की मदद से पिछले 10 वर्षों में बिजली की पहुंच में काफी वृद्धि हुई है।

मीडिया से बातचीत करते हुए केंद्रीय मंत्री ने कहा कि भारत अब ऊर्जा का शुद्ध निर्यातक बन गया है और 2025 में अब तक 1,625 मिलियन यूनिट्स (एमयू) का निर्यात किया गया है। वहीं, 2014 में देश ऊर्जा का शुद्ध आयातक था।

केंद्रीय मंत्री के मुताबिक, ऊर्जा की कमी 2014 में 4.2 प्रतिशत से घटकर 2025 में 0.1 प्रतिशत हो गई है। उन्होंने यह भी कहा कि मौजूदा ऊर्जा की कमी को दूर करने के लिए कदम उठाए जा रहे हैं।

करीब 2.13 करोड़ स्मार्ट मीटर लगाए गए हैं। 19.8 करोड़ स्मार्ट मीटर, 52.5 लाख डीटीआर और 2.1 लाख फीडर को मंजूरी दी गई है।

सरकार का फोकस इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देने पर है। 2030 तक इलेक्ट्रिक मोबिलिटी की सुविधा के लिए 1 लाख ईवी चार्जिंग स्टेशन स्थापित किए जाएंगे।

जीडीपी डेटा, एफएंडओ एक्सपायरी और वैश्विक आर्थिक आंकड़ों से अगले हफ्ते तय होगा शेयर बाजार का रुझान

नई दिल्ली

भारतीय शेयर बाजार के लिए अगला हफ्ता काफी अहम रहने वाला है। इस दौरान घरेलू अर्थव्यवस्था से जुड़े जरूरी आर्थिक आंकड़े जारी किए जाएंगे, जिसका असर शेयर बाजार की चाल पर देखने को मिल सकता है। वहीं, 27 फरवरी को होने वाली एफएंडओ एक्सपायरी भी शेयर बाजार की दिशा तय करने में अहम भूमिका निभाएगी।

सरकार द्वारा 28 फरवरी को चालू वित्त वर्ष की तीसरी तिमाही का जीडीपी डेटा और वित्त वर्ष 2024-25 की जीडीपी का दूसरा अग्रिम अनुमान जारी किया जाएगा। इसके अतिरिक्त अमेरिका में 26 फरवरी को होम सेल्स और 27 फरवरी को 2024 की चौथी तिमाही की जीडीपी वृद्धि का दूसरा अनुमान जारी किया जाएगा।

भारतीय शेयर बाजार के लिए बीता हफ्ता मिला-जुला रहा। सेंसेक्स 628 अंक या 0.83 प्रतिशत की कमजोरी के साथ 75,311 और निफ्टी 133 अंक या 0.58 प्रतिशत की गिरावट के साथ 22,795 पर बंद हुआ। हालांकि, व्यापक स्तर पर बाजार में तेजी देखने को मिली। मिडकैप और स्मॉलकैप इंडेक्स 1.70 प्रतिशत और 1.50 प्रतिशत की तेजी के साथ बंद हुए।

बीते हफ्ते मेटल इंडेक्स में सबसे अधिक खरीदारी देखी गई थी। वहीं, टेलीकॉम इंडेक्स का प्रदर्शन सबसे खराब रहा। बाजार का सेंटीमेंट खराब होने की वजह अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की प्रमुख व्यापारिक साझेदारों पर पारस्परिक टैरिफ की घोषणा को माना जा रहा है। विदेशी निवेशकों ने बीते हफ्ते भी शेयर बाजार में बिकवाली को जारी रखा। विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने 7,793 करोड़ रुपये की कैश सेगमेंट में बिकवाली की है। वहीं, घरेलू संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) ने 16,582 करोड़ रुपये बाजार में निवेश किए हैं।

मास्टर ट्रस्ट ग्रुप के डायरेक्टर, पुनित सिंघानिया ने कहा कि बीते हफ्ते निफ्टी ने जून 2024 के बाद से अपने सबसे निचले स्तर को छुआ और लगातार दूसरे सप्ताह नकारात्मक बंद हुआ।

गुवाहाटी में रिलायंस के नए कैंपा और बेवरेज बॉटलिंग प्लांट का उद्घाटन

गुवाहाटी । रिलायंस कंज्यूमर प्रोडक्ट्स लिमिटेड (आरसीपीएल) ने पूर्वोत्तर भारत में अपने कैंपा बेवरेज पोर्टफोलियो को मजबूत करने के लिए गुवाहाटी में एक नया बॉटलिंग प्लांट शुरू किया। यह अत्याधुनिक सुविधा असम के प्रतिष्ठित व्यवसायिक समूह जेरिको के साथ साझेदारी में विकसित की गई है। उद्घाटन असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्वा सरमा ने किया। करीब छह लाख वर्ग फुट में फैला यह प्लांट क्षेत्र के सबसे बड़े पेय निर्माण इकाइयों में से एक है। इसकी प्रारंभिक उत्पादन क्षमता 10 करोड़ लीटर कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक (सीएसडी) और 18 करोड़ लीटर पैकेज्ड पेयजल की है, जिससे बढ़ती उपभोक्ता मांग पूरी होगी। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्वा सरमा ने कहा, कैंपा के उत्पाद आम लोगों के लिए किफायती दामों पर उपलब्ध होंगे। कम कीमत के बावजूद गुणवत्ता वैश्विक मानकों के अनुरूप होगी। यह ब्रांड और अधिक मजबूत होगा और आगे बढ़ेगा। आरसीपीएल के सीओओ केतन मोदी ने कहा, गुवाहाटी प्लांट हमारे लिए एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है।

इंडिया मास्टर्स ने रोमांचक मुकाबले में श्रीलंका को हराकर आईएमएल अभियान की शानदार शुरुआत की

नवी मुंबई

खेल के महारथियों ने पुराने स्ट्रोक, जोशीले स्पैल और अविस्मरणीय पलों को फिर से दोहराया और अंतर्राष्ट्रीय मास्टर्स लीग 2025 (आईएमएल) के उद्घाटन संस्करण में इतिहास को फिर से लिखा। शनिवार को यहां डीवाई पाटिल स्टेडियम में इंडिया मास्टर्स ने एक रोमांचक मुकाबले में श्रीलंका मास्टर्स को चार रन से हराकर अपने अभियान की शानदार शुरुआत की।

दोनों पक्षों के दिग्गजों ने शानदार खेल दिखाया और मैच रोमांचक रहा, जिससे दर्शकों को आईएमएल के उद्घाटन सत्र में होने वाले रोमांचक क्रिकेट मैचों की झलक देखने को मिली।

मैच की शुरुआत बल्लेबाजी के उस्ताद सचिन तेंदुलकर को उनके विपक्षी कुमार संगकारा द्वारा बल्लेबाजी के लिए आमंत्रित करने से हुई, और इस प्रतिष्ठित बल्लेबाज ने दो चौके लगाकर भारत को शानदार शुरुआत दिलाई, इसके बाद स्टुअर्ट बिन्नी और यूसुफ पठान के शानदार अर्धशतकों और गुरकीरत सिंह मान और युवराज सिंह के शानदार प्रदर्शन ने मेजबान टीम को विशाल स्कोर तक पहुंचाया।

अंबाती रायडू के साथ पारी की शुरुआत करते हुए, सचिन खचाखच भरे दर्शकों की तालियों की गडग़ड़ाहट के बीच आगे बढ़े और आउट होने से पहले इसुरु उदाना के पहले ओवर में दो चौके लगाकर प्यार का बदला चुकाया।

इसके बाद, स्टुअर्ट बिन्नी और गुरकीरत सिंह मान ने तीसरे विकेट के लिए 87 रनों की साझेदारी करके श्रीलंका के गेंदबाजों को परेशान कर दिया और मैच की लय स्थापित कर दी। बिन्नी ने 31 गेंदों पर सात गगनचुम्बी छक्कों और तीन चौकों की मदद से 68 रन बनाए, जबकि मान छह रन से अपना अर्धशतक चूक गए, लेकिन उनकी 32 गेंदों पर सात चौकों की मदद से टीम 12वें ओवर तक 113 रन तक पहुंच गई। उनके आउट होने के बाद, युवराज सिंह ने बिन्नी का साथ दिया और 33 रन जोड़े।

महिला एफआईएच प्रो लीग : भारत को नीदरलैंड के खिलाफ घरेलू चरण का शानदार अंत करने की उम्मीद

भुवनेश्वर

भारतीय महिला हॉकी टीम एफआईएच प्रो लीग 2024-25 के घरेलू चरण का शानदार अंत करने का लक्ष्य लेकर मैदान में उतरेगी, क्योंकि वह 24 और 25 फरवरी को यहां कलिंगा हॉकी स्टेडियम में मौजूदा चैंपियन नीदरलैंड का सामना करने के लिए तैयार है।

मिश्रित परिणामों की एक श्रृंखला के बाद, सलीमा टेटे की अगुवाई वाली भारतीय टीम अपनी हालिया गति को बनाए रखने और डच टीम को पछाडक़र बड़ा उलटफेर करने की कोशिश कर रही है।

भारत ने अपने अभियान की शुरुआत इंग्लैंड पर 3-2 की रोमांचक जीत के साथ की, लेकिन 2-2 के नियमित समय के ड्रॉ के बाद 2-1 से शूटआउट में दूसरा गेम हार गया। स्पेन के खिलाफ, भारत काफी करीब पहुंच गया, लेकिन लगातार हार का सामना करना पड़ा, पहले 3-4 से हार गया और फिर एक कड़े मुकाबले में 1-0 से हार गया।

जर्मनी के साथ अपने हालिया मुकाबलों में भारत को पहले चरण में 0-4 से हार का सामना करना पड़ा, लेकिन दूसरे चरण में 1-0 की मामूली जीत हासिल करते हुए शानदार वापसी की, जिससे नीदरलैंड के साथ इस महत्वपूर्ण मुकाबले से पहले उनका आत्मविश्वास बढ़ा है। भारत वर्तमान में छह मैचों में सात अंकों के साथ अंक तालिका में सातवें स्थान पर है, और वे अपने आगामी मुकाबले में भी अपने उच्च मनोबल को बनाए रखना चाहेंगे।

दूसरी ओर, नीदरलैंड्स अपने पिछले दो मैचों में इंग्लैंड को 5-1 और 6-0 से हराने के साथ शानदार फॉर्म में है। उन्होंने अपने छह मैचों में पांच जीत और सिफर् एक हार दर्ज की है, जिससे वे 15 अंकों के साथ अंक तालिका में दूसरे स्थान पर हैं। डच अपनी लय को बनाए रखने और प्रतियोगिता में अपना प्रभावशाली प्रदर्शन जारी रखने के लिए उत्सुक होंगे।

भारतीय टीम की कप्तान सलीमा टेटे ने कहा, नीदरलैंड दुनिया की सबसे मज़बूत टीमों में से एक है, और हम जानते हैं कि यह एक कठिन मैच होने वाला है। लेकिन हम अपना सर्वश्रेष्ठ देने और टूर्नामेंट के भारत चरण को शानदार तरीके से समाप्त करने के लिए प्रेरित हैं।

आज हम एक और प्रतिद्वंद्वी को हराने के लिए मैदान में उतरेंगे: हार्दिक पांड्या

दुबई

भारत के हरफनमौला खिलाड़ी हार्दिक पांड्या ने कहा कि चैंपियंस ट्रॉफी में रविवार को पाकिस्तान के खिलाफ होने वाले मुकाबले में भारतीय टीम एक और प्रतिद्वंद्वी को हराने के लिए मैदान में उतरेगी।

रोहित शर्मा की अगुआई वाली टीम आठ टीमों के टूर्नामेंट में सेमीफाइनल में जगह बनाने की उम्मीद में दुबई इंटरनेशनल स्टेडियम में अपने दूसरे ग्रुप ए मुकाबले में पाकिस्तान का सामना करेगी।

भारत ने अपने शुरुआती मैच में बांग्लादेश को छह विकेट से हराया जबकि मोहम्मद रिजवान की अगुआई वाली पाकिस्तानी टीम को कराची में टूर्नामेंट के पहले मैच में न्यूजीलैंड के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा।

बीसीसीआई द्वारा अपनी वेबसाइट पर साझा किए गए एक वीडियो में पांड्या ने नए साल में एक और चैंपियंस ट्रॉफी खिताब के साथ नई ऊंचाइयों को छूने की कसम खाई।

पांड्या ने वीडियो में कहा, उन्होंने कहा, मेरे लिए जीवन एक पूर्ण चक्र बन गया है। उन्होंने कहा, यहां से, पीछे मुडक़र नहीं देखा। मैंने उन्हें वापस जीत लिया है। एक नया साल, एक नया टूर्नामेंट और एक नई चुनौती हमारा इंतजार कर रही है। एक बार फिर चैंपियन बनने की हमारी तलाश शुरू हो गई है। आज हम एक बार फिर नए सिरे से शुरुआत करने के लिए बाहर निकले हैं। एक और दिन जीतने के लिए और एक और प्रतिद्वंद्वी को हराने के लिए। चैंपियंस ट्रॉफी में अध्याय 2 का इंतजार है। तैयार हो जाओ और एक ऐसे मुकाबले के लिए अपनी सीटबेल्ट बांध लो जिसे किसी परिचय की जरूरत नहीं है। हम तैयार हैं। क्या आप तैयार हैं?

भारत 2018 से पिछले छह वनडे मैचों में पाकिस्तान के खिलाफ अजेय रहा है। इस प्रारूप में पाकिस्तान के खिलाफ उनका आखिरी मुकाबला 2017 में हुआ था, जब वे ओवल में चैंपियंस ट्रॉफी के खिताबी मुकाबले में हार गए थे।

ओडेला 2 का टीजर हुआ लॉन्च, महादेव की भक्ति में साध्वी बनीं तमन्ना भाटिया, दिखाया रौद्र रूप

तमन्ना भाटिया अब एक बार फिर बड़े पर्दे पर अपने फैंस का दिल जीतने के लिए तैयार हैं. अपनी फिल्म ओडेला 2 का पोस्टर जारी करने के बाद शनिवार, 22 फरवरी को महाकुंभ में इसका टीजर लॉन्च किया गया. तमन्ना के साथ ओडेला 2 के डायरेक्टर अशोक तेजा, प्रोड्यूसर मधु, संगीतकार अजनीश लोकनाथ औरसंपत नंदी भी थे.

ओडेला 2 टीजर की शुरुआत गंगा नदी के किनारे एक शिवलिंग से होती है. इसके तमन्ना भाटिया की झलक दिखाई गई है, जो एक साध्वी के रूप में नजर आती हैं. वह एक गंभीर भूमिका में हैं. तमन्ना का लुक और किरदार काफी अलग और आत्मविश्वास से भरपूर दिख रहा है.

यह फिल्म एक रोमांचक सिनेमाई अनुभव का वादा करती है, जो तमन्ना के किरदार की अच्छाई और बुराई के बीच शाश्वत युद्ध पर केंद्रित है. टीजर से यह अंदाजा लगाया जा सकता है कि फिल्म की कहानी अलौकिक शक्तियों और भक्ति दोनों पर आधारित है. ओडेला 2 का निर्देशन अशोक तेजा ने किया है और इसका निर्माण संपत नंदी टीमवर्क्स ने किया है.

ओडेला 2 का निर्देशन अशोक तेजा ने किया है और इसका निर्माण संपत नंदी ने किया है. संपत नंदी का कहना है कि तमन्ना ने इस फिल्म के लिए काफी मेहनत की है.

हनुमान के बाद फिर बॉक्स ऑफिस पर गर्दा उड़ाने आ रहे तेजा सज्जा, पैन-इंडिया फिल्म मिराई की रिलीज डेट आउट

साल 2024 में तेजा सज्जा ने फिल्म हनुमान से खूब चर्चा बटोरी। कम बजट की इस फिल्म ने साउथ से लेकर हिंदी पट्टी तक जमकर कमाई की। तेजा अब इस साल फिल्म मिराई के जरिए दर्शकों तक पहुंचने को तैयार हैं। पैन इंडिया स्टार बन चुके तेजा सज्जा की इस फिल्म की रिलीज डेट का आज शनिवार को एलान हो चुका है।

फिल्म मिराई इस साल अगस्त में सिनेमाघरों में दस्तक देगी। यह फिल्म 01 अगस्त 2025 को रिलीज होगी। आज फिल्म का पोस्टर साझा करते हुए तेजा सज्जा ने यह जानकारी दी है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है। फिल्म मिराई का निर्देशन कार्तिक घट्टमनेनी कर रहे हैं।

फिल्म हनु-मान ने तेजा सज्जा को पैन इंडिया स्टार बना दिया। उनकी फिल्म मिराई का भी दर्शकों को इंतजार है। यह एक एक्शन-एडवेंचर फिल्म बताई जा रही है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका सोचा हुआ काम पूरे होंगे। परिवार के लोगों से आपको सहयोग मिलेगा। आपको माता-पिता का आशीर्वाद प्राप्त होगा। आज आप नया काम शुरू करने की योजना बनाएंगे, आगे चलकर इससे आपको फायदा होगा।

वृष- आज आपको इनकम में बढ़ोतरी के लिए किसी की मदद मिल सकती है । आपको किस्मत का साथ मिलेगा। जीवनसाथी किसी काम के लिए आपकी तारीफ कर सकते है, इससे आपका मन खुश रहेगा ।

मिथुन- आज आप अपनी जिम्मेदारियों को बखूबी निभाने में सफल होंगे। आपकी फिटनेस बनी रहेगी। आप जीवनसाथी की किसी काम में मदद करेंगे। जीवन में आगे बढऩे के नए रास्ते अपने आप खुलते जायेंगे।

कर्क- आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आर्थिक उतार-चढ़ाव की स्थितियां देखने को मिलेगी। व्यापार की गति ठहरने से किसी अनुभवी व्यक्ति से सलाह लेंगे, जिससे जल्द ही सबकुछ अच्छा हो जायेगा।

सिंह- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। घर में भाई-बहन की मदद से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। करियर में आपको सफलता मिलेगी। अनियमित दिनचर्या के कारण थोड़ा आलस्य और थकान बना रहेगा।

कन्या- आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आर्थिक लाभ के अच्छे अवसर प्राप्त होंगे । आज आपका स्वास्थ्य पहले से बेहतर रहेगा। मित्र आपसे सहयोग के लिए कह सकता है, आप उनकी हर संभव मदद करेंगे।

तुला- आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। माता-पिता का स्वास्थ्य काफी अच्छा रहेगा। पुरानी बातों के झंझट में पडऩे से आपको बचना चाहिए। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से कुछ लोग आपका विरोध कर सकते हैं।

वृश्चिक- आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज आपको मानसिक उलझनों से मुक्ति मिलेगी, जिससे काफी राहत महसूस करेंगे। परिवारजनों के साथ खुशियों के पल बितायेंगे। दांपत्य रिश्ते में मजबूती आयेगी।

धनु- आज आपका दिन ख़ुशी से भरा रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में आपका मन लगेगा। इस राशि के राजनीति से जुड़े लोगों को सफलता मिलेगी। आज आप घरेलू काम को निपटाने में सफल रहेंगे।

मकर- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आपके रिश्तों में मिठास बढ़ेगी। आज आप अपना काम समय से पूरा कर लेंगे। अगर नया काम शुरू करना चाहते हैं तो फिलहाल कुछ दिनों के लिए रुक जाना अच्छा रहेगा। परिवार के मामले में बड़ा फैसला लेने से पहले सब की बात आपको जरूर सुनना चाहिए।

कुंभ- आज आपको अच्छी खबर मिलेगी, जिससे पूरे दिन आपका मन प्रसन्न रहेगा। लंबे समय से चल रहा किसी कोर्ट-कचहरी के मामले को निपटने के लिए किसी ख़ास दोस्त से फ़ोन पर राय लेंगे। आपके मान-सम्मान में बढ़ोतरी होगी।

मीन- आज आपके व्यक्तित्व में निखार आयेगा। अध्यात्म के प्रति लगाव बढ़ेगा। जीवनसाथी के सहयोग से काम पूरे हो जायेंगे। आज आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। आज ननिहाल पक्ष से खुशखबरी मिलेगी। आप लोगों को अपनी बातें समझाने में सफल होंगे।

बिना किसी थेरेपी के घर पर पीठ दर्द हो सकता है ठीक

पीठ दर्द कीसमस्या हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में बाधा डालती है।

यह समस्या पुरुषों और महिलाओं दोनों में देखी जाती है, खासकर उन लोगों में जो लंबे समय तक बैठकर काम करते हैं या भारी सामान उठाते हैं।

हालांकि, कुछ सरल उपायों से आप घर पर ही इस दर्द को कम कर सकते हैं।

आइए ऐसे ही पांच आसान तरीके जानते हैं, जिनसे आप अपनी पीठ के दर्द को प्राकृतिक रूप से ठीक कर सकते हैं।

नियमित स्ट्रेचिंग करें

स्ट्रेचिंग आपके शरीर की लचक बढ़ाने और मांसपेशियों को आराम देने का एक बेहतरीन तरीका है।

रोजाना सुबह और शाम कुछ मिनट स्ट्रेचिंग करने से आपकी पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव कम होता है और रक्त संचार बेहतर होता है।

इससे न केवल दर्द में राहत मिलती है बल्कि भविष्य में होने वाले दर्द की संभावना भी घटती है।

स्ट्रेचिंग करते समय ध्यान रखें कि कोई भी मुद्रा जबरदस्ती न करें।

गर्म पानी से सिकाई करें

गर्म पानी से सिकाई करना एक पुराना लेकिन प्रभावी तरीका है, जिससे पीठ के दर्द में राहत मिल सकती है।

गर्म पानी की थैली या तौलिया लेकर उसे प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं और कुछ मिनट तक रखें। इससे मांसपेशियों का तनाव कम होता है और रक्त प्रवाह सुधरता है, जिससे आपको आराम महसूस होगा।

यह उपाय खासकर तब फायदेमंद होता है जब आपका दर्द अचानक बढ़ जाए या बहुत ज्यादा हो जाए।

सही मुद्रा अपनाएं

सही मुद्रा अपनाना आपके शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है, खासकर जब आप लंबे समय तक बैठते हैं या खड़े रहते हैं।

गलत मुद्रा आपकी रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव डाल सकती है, जिससे पीठ का दर्द बढ़ सकता है।

हमेशा सीधे बैठें और अपने कंधों को पीछे रखें ताकि आपकी रीढ़ सीधी रहे। अगर आप कंप्यूटर पर काम करते हैं तो स्क्रीन आंखों के स्तर पर होनी चाहिए ताकि गर्दन झुकानी न पड़े।

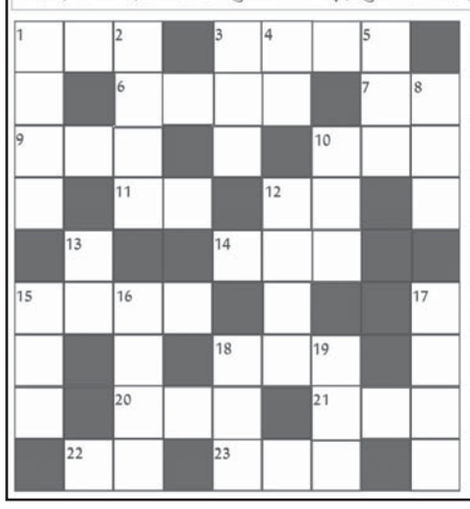
शब्द सामर्थ्य- 336

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. 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. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 335 का हल

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

सू-दोकू- 336

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

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 र 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.335 का हल

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