संपादकीय

महिला आरक्षण

महिला आरक्षण 2029 से या 2034 से, इसको लेकर बड़ा कंफ्यूजन है कि केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार जो महिला आरक्षण बिल पास करा कर कानून बना रही है वह कब से लागू होगा? यह सबको पता चल गया है कि 2024 के लोकसभा चुनाव में यह नहीं लागू होने जा रहा है। लेकिन यह 2029 के लोकसभा चुनाव से लागू होगा या उसके बाद भी पांच साल यानी 2034 तक इंतजार करना होगा, इसे लेकर कंफ्यूजन है। यह कंफ्यूजन सरकार विरोधी कुछ यूट्यूबर्स ने फैलाया और उसे कांग्रेस नेता गुरदीप सिंह सप्पल ने और बढ़ा दिया। सप्पल ने ट्विटर यानी एक्स पर एक पोस्ट में दावा किया कि यह बिल 2029 में भी लागू नहीं हो पाएगा। उन्होंने 2002 के परिसीमन और उसके बाद उस पर रोक लगाने वाले संविधान संशोधन कानून के आधार पर यह दावा किया कि महिला आरक्षण के लिए अभी और इंतजार करना होगा हैरानी की बात है कि लोकसभा में अमित शाह द्वारा स्थिति स्पष्ट करने के बावजूद कंफ्यूजन बना हुआ है।

अमित शाह ने बहुत साफ शब्दों में कहा कि 2024 के लोकसभा चुनाव के तुरंत बाद जनगणना और परिसीमन का काम होगा। इसके बाद संशय खत्म हो जाना चाहिए था। लेकिन फिर भी राजनीतिक कारणों से विवाद चल रहा है। असल में 2002 में अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार की ओर से किए गए संशोधन में यह प्रावधान किया गया था कि 2026 से पहले लोकसभा सीटों का परिसीमन नहीं होगा। उसमें यह भी कहा गया था कि 2026 के बाद परिसीमन की छूट होगी लेकिन वह उसके बाद होने वाली जनगणना के आंकड़ों पर होगी।

उस कानून के मुताबिक 2026 में परिसीमन का रास्ता तो साफ हो जाएगा लेकिन वह 2031 की जनगणना के आंकड़ों पर ही होगा। इसी को आधार बना कर दावा किया जा रहा है कि उस जनगणना के आंकड़े 2032-33 में आएंगे और उसके बाद परिसीमन होगा इसलिए महिल आरक्षण 2034 या 2039 में लागू होगा। लेकिन ऐसा दावा करने वाले यह भूल जा रहे हैं कि जनगणना का चक्र अब बदल गया है। 2021 में जनगणना नहीं हुई है और वह जनगणना 2024-25 में होगी इसलिए 2026 के बाद परिसीमन के लिए 2031 की जनगणना का इंतजार नहीं करना होगा। दूसरे, अगर इसके रास्ते में कोई कानूनी बाधा आती है तो सरकार जब चाहे तब संशोधन करके समय सीमा बदल सकती है, जैसे वाजपेयी सरकार ने बदला था।

वैश्विक बांड सूचकांक में भारत के शामिल होने से आएगा 26 अरब डॉलर का परोक्ष प्रवाह

नई दिल्ली । जेपी मॉर्गन सरकारी बॉन्ड इंडेक्स-इमर्जिंग मार्केट्स (जेपीएम जीबीआई-ईएम) में भारत के शामिल होने से देश में 26 अरब डॉलर का परोक्ष निवेश प्रवाह आएगा। एमके ग्लोबल फाइनेंशियल सर्विसेज ने एक नोट में यह बात कही।

भारत के इस बांड सूचकांक में शामिल होने से देश में जोखिम प्रीमियम कम होगा, बांड बाजार में गहराई बढ़ेगी और राजकोषीय तथा चालू खाता घाटा कम करने में मदद मिलेगी।

जेपी मॉर्गन जीबीआई-ईएम सूचकांक में भारत का बहुप्रतीक्षित समावेश 28 जून 2024 से प्रभावी होगा।

रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत का 10 प्रतिशत का भारांक 10 महीनों में घट-बढ़ सकता है, जिससे 22 अरब डॉलर (अन्य छोटे सूचकांकों में वृद्धि की स्थिति में 26 अरब डॉलर) का परोक्ष प्रवाह होगा।

हालाँकि, वास्तविक प्रवाह अधिक हो सकता है, जो बाज़ार की गतिशीलता और सक्रिय प्रवाह पर निर्भर करता है।

यह तुरंत एफटीएसई और ब्लूमबर्ग इंडेक्स में शामिल होने का मार्ग प्रशस्त नहीं करता है, जिसमें अधिक कठोर शर्तें (एफपीआई कराधान/यूरोक्लियर) हैं। लेकिन मध्यम अवधि में इसका प्रदर्शन प्रभाव हो सकता है क्योंकि कम जोखिम वाला प्रीमियम सकारात्मक बाह्यताओं को ट्रिगर कर सकता है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि निकट भविष्य में वैश्विक बाजारों पर नज़र रखते हुए शुरुआती तेजी के बाद बॉन्ड पर मिलने वाले ब्याज और भारतीय रुपये में गिरावट शुरू होगी।

एक बार शेयर बाजारों में उतार-चढ़ाव के बाद इस कदम से ऋण बाजार में ताजा सक्रिय प्रवाह बढ़ सकता है। इससे सरकारी प्रतिभूतियों की तरलता और स्वामित्व आधार बढ़ाने में भी मदद मिलेगी।

रिपोर्ट में कहा गया है कि यह ब्याज दरों और विदेशी मुद्रा बाजारों के लिए अच्छा संकेत होना चाहिए, जिससे बड़े पैमाने पर अर्थव्यवस्था के लिए उधार लेने की लागत कम होगी और अधिक जवाबदेह राजकोषीय नीति-निर्माण होगा।

आरबीआई ने मार्च 2020 में फुली एक्सेसिबल रूट (एफएआर) की शुरुआत की, जिससे एफपीआई को बिना किसी प्रतिबंध के बांड में निवेश करने की अनुमति मिल गई। जी-सेक का लगभग 35 प्रतिशत बकाया एफएआर बांड हैं और 75-80 प्रतिशत नई जारी प्रतिभूतियां एफएआर बांड हैं।

वर्तमान में, 330 अरब डॉलर के संयुक्त मूल्य वाले 23 एफएआर बांड सूचकांक में शामिल होने के लिए पात्र हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि सूचकांक समावेशन मानदंड को देखते हुए, हमारा अनुमान है कि वित्त वर्ष 2025 के अंत तक सूचकांक के लिए निवेश योग्य ब्रह्मांड 490 अरब डॉलर होगा।

एशियन गेम्स : रोइंग में भारत के नाम दो सिल्वर और तीन कांस्य

हांगझोऊ । भारत ने सोमवार को एशियाई खेलों की रोइंग प्रतियोगिता में दो और कांस्य पदक जीता। इसके साथ ही भारत ने दो रजत और तीन कांस्य पदक सहित कुल 5 पदकों के साथ नौकायन में अपना अभियान खत्म किया।

सोमवार को जसविंदर सिंह, भीम सिंह, पुनित कुमार और आशीष के भारतीय कॉक्सलेस फोर ने 6:10.81 समय के साथ उज्बेकिस्तान और चीन के बाद तीसरे स्थान पर रहे।

भारतीय दूसरे स्थान पर मजबूती से आगे बढ़े रहे थे लेकिन अंतिम कुछ क्षणों में चीन ने बाजी मार ली और रजत पदक हासिल कर लिया।

फूयांग वॉटर स्पोर्ट्स सेंटर में सोमवार को दूसरा कांस्य पुरुष क्वाड्रपल स्कल्स में आया, जिसमें सतनाम सिंह, परमिंदर सिंह, जकार खान और सुखमीत सिंह की भारतीय नाव 6:06.61 के समय के साथ तीसरे स्थान पर रही। चीन ने 6:02.65 के समय के साथ स्वर्ण पदक जीता जबकि उज्बेकिस्तान ने 6:04.64 के समय के साथ रजत पदक जीता। इस प्रकार भारत ने हांगझोऊ में 19वें एशियाई खेलों की रोइंग प्रतियोगिता पांच पदकों के साथ समाप्त की। उसने रविवार को अंतिम दिन तीन पदक जीते थे - दो रजत और एक कांस्य।

आईफोन 15 में ट्रांसफर कर सकेंगे एंड्रॉयड फोन का डाटा

नई दिल्ली। आईफोन 15 की लॉन्चिंग के बाद से लोग इनकी जमकर खरीदारी कर रहे हैं। नया आईफोन खरीदने वालों में कई लोग ऐसे होते हैं जो एंड्रॉयड फोन चलाते हैं। एंड्रॉयड फोन छोडक़र आईफोन खरीदने में डेटा खोने का डर हमेशा बना रहता है। लोग सोचते हैं कि अगर एंड्रॉयड को अलविदा कहकर आईफोन खरीदें तो उनका डेटा आईफोन पर कैसे आएगा। हालांकि, एंड्रॉयड फोन के डेटा को आईफोन में ट्रांसफर करना बेहद आसान है।

आप रूश1द्ग ह्लश द्बह्लस् ऐप का इस्तेमाल करके एंड्रॉयड फोन से डेटा ट्रांसफर कर सकते हैं। ये एपल का ऐप है और गूगल प्ले स्टोर पर मिल जाएगा। इससे एंड्रॉयड से आईफोन में वायरलेस तरीके से डेटा ट्रांसफर किया जाता है।

सुप्रीम कोर्ट ने स्पाइसजेट को छह महीने तक क्रेडिट सुइस को प्रति माह 10 लाख डॉलर देने का आदेश दिया

नई दिल्ली । सुप्रीम कोर्ट ने किफायती विमान सेवा कंपनी स्पाइसजेट के अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक अजय सिंह को वैश्विक निवेश बैंक और वित्तीय सेवा फर्म क्रेडिट सुइस को अगले छह महीने की अवधि के लिए हर महीने 10 लाख डॉलर का भुगतान करने का निर्देश दिया।

न्यायमूर्ति विक्रम नाथ और अहसानुद्दीन अमानुल्लाह की पीठ ने कहा कि प्रति माह पांच लाख डॉलर के नियमित भुगतान के अलावा, एयरलाइन छह किस्तों में 30 लाख डॉलर का बकाया भी चुकाएगी। इस प्रकार क्रेडिट सुइस को हर महीने 10 लाख डॉलर का प्रभावी हस्तांतरण किया जाएगा।

शीर्ष अदालत ने आदेश दिया कि वह अनुपालन की निगरानी के उद्देश्य से 20 अक्टूबर को मामले की सुनवाई करेगी। उसने अगली सुनवाई पर अजय सिंह और कंपनी सचिव चंदन सैंड को व्यक्तिगत उपस्थिति से छूट नहीं दी।

सुप्रीम कोर्ट के समक्ष दायर एक हलफनामे में सिंह ने स्पाइसजेट द्वारा सहमति शर्तों के तहत अपने दायित्वों को समय पर पूरा नहीं कर पाने के लिए बिना शर्त माफी मांगी है।

स्पाइसजेट ने पिछले सप्ताह कहा था कि उसने क्रेडिट सुइस को 15 लाख डॉलर हस्तांतरित करके शीर्ष अदालत के निर्देश का अनुपालन किया है। इससे पहले 11 सितंबर की सुनवाई में सुप्रीम कोर्ट ने वैश्विक निवेश बैंक और वित्तीय सेवा फर्म को बकाया भुगतान करने में चूक के लिए कंपनी के सीएमडी को कड़ी चेतावनी जारी की थी। स्पाइसजेट द्वारा क्रेडिट सुइस को हर महीने पांच लाख डॉलर का भुगतान करने का वादा करने के बाद शीर्ष अदालत ने एयरलाइंस को लिक्विडेशन से वापस ले लिया था। पिछले साल मई में दोनों पक्षों के बीच हुए समझौते के अनुसार, जिसे सुप्रीम कोर्ट ने समर्थन दिया था, स्पाइसजेट को प्रत्येक महीने की 15 तारीख तक पांच लाख डॉलर की राशि का भुगतान करना होगा।

विश्व चैंपियन निखत ने पहले दौर में विश्व चैम्पियनशिप फाइनल प्रतिद्वंद्वी को हराया

हांगझोउ । भारत की दो बार की विश्व चैंपियन निखत जरीन ने अपने पहले एशियाई खेलों में महिलाओं के 50 किलोग्राम भार वर्ग के राउंड 32 मुकाबले में रविवार को वियतनाम की थी तान गुयेन पर 5-0 अंकों की शानदार जीत के साथ अपने अभियान की शुरुआत की।

2021 और 2023 में विश्व चैंपियनशिप और 2022 में बर्मिंघम में राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक जीतने वाली निखत को वियतनामी मुक्केबाज से कड़ी टक्कर मिलने की उम्मीद थी क्योंकि निखत ने इस साल मार्च में विश्व चैंपियनशिप फाइनल में उसी मुक्केबाज को हराया था।

हालाँकि, भारतीय मुक्केबाज आक्रामक इरादे के साथ उतरी और गुयेन थी टैम, जो दो बार की एशियाई चैंपियन भी है, के खिलाफ मुकाबले पर हावी रही, और सभी पांच जजों के कार्ड पर मैच जीत लिया।

निखत ने पहले राउंड में मुक्कों का एक कॉम्बो लगाया, जिससे रेफरी ने उनके प्रतिद्वंद्वी को आठ अंकों की गिनती दी। दोबारा शुरू होने के कुछ सेकंड के भीतर, निखत ने एक और मुक्का मारा और रेफरी को उसे आठ बार और काउंट देने के लिए मजबूर होना पड़ा।

वियतनामी मुक्केबाज अपने दृष्टिकोण में निष्क्रिय थी और यहां तक कि पहले दौर में उसे चेतावनी और एक अंक की कटौती भी मिली। गुयेन ने दूसरे राउंड में वापसी करने की कोशिश की लेकिन निखत ने अच्छा बचाव किया और यह राउंड भी जीत लिया गया।

दो राउंड हारने के बाद, वियतनामी मुक्केबाज के लिए एकमात्र मौका अपने भारतीय प्रतिद्वंद्वी को हराने की कोशिश करना था और उसने ऐसा करने की कोशिश की। हालाँकि, निखत त्वरित हरकत से उससे बचने में सफल रही और अंतत: सभी पांच जजों से पूरे 30 अंक प्राप्त किए और तेलंगाना के निज़ामाबाद की 25 वर्षीय खिलाड़ी ने प्री-क्वार्टर फ़ाइनल में प्रवेश किया।

इलेक्ट्रिक गाड़ी का मैन्युफैक्चरिंग हब बन सकता है लखनऊ

लखनऊ । उत्तर प्रदेश में हिंदुजा समूह के स्वामित्व वाली लेलैंड कंपनी से 1500 करोड़ रुपए का एक मेमोरंडम ऑफ अंडरस्टैंडिन (एमो) हुआ है। कंपनी की ओर से दावा किया गया है कि इसे 18 माह में धरातल पर उतार देंगे। अगर ऐसा हुआ तो जानकर बताते हैं कि नवाबों का शहर इलेक्ट्रिक गाड़ी का मैन्युफैक्चरिंग हब बन सकता है।

जानकर बताते हैं कि अगर लखनऊ में हिंदुजा का यह प्लांट लगा तो भविष्य में नवाबों का यह शहर डेट्रायट की तरह मोटर सिटी के रूप में भी जाना जाएगा। यही नहीं हाल के वर्षों गुजरात और दक्षिण भारत को छोड़ दें तो उत्तर प्रदेश में किसी दिग्गज आटो कंपनी का यह पहला और बड़ा निवेश होगा। इसके पहले पश्चिम बंगाल के कोलकाता में अंबेसडर और हरियाणा के मानेसर में मारुति सुजुकी ने इस सेक्टर में बड़ा निवेश किया था।

फिलहाल कंपनी और सरकार का संबंधित विभाग इसके लिए जमीन तलाश रहे हैं। अधिक संभावना यह है कि प्रस्तावित इकाई लखनऊ के बंद पड़ी स्कूटर्स इंडिया की खाली जमीन पर ही लगेगी। हालांकि प्रयागराज में भी जमीन देखी गई है।

एमओयू के तहत अशोक लेलैंड उत्तर प्रदेश में ई-मोबिलिटी पर केंद्रित एक एकीकृत वाणिज्यिक वाहन बस संयंत्र स्थापित करेगा, जो राज्य में अशोक लेलैंड का पहला संयंत्र होगा। साझेदारी के तहत, अशोक लेलैंड मुख्य रूप से इलेक्ट्रिक बसों के उत्पादन पर ध्यान केंद्रित करेगा, जिसमें वर्तमान में उपलब्ध ईंधन के साथ-साथ उभरते वैकल्पिक ईंधन द्वारा संचालित अन्य वाहनों को भी असेंबल करने की सुविधा होगी।

अशोक लीलैंड के चेयरमैन धीरज हिंदुजा ने कहा कि उत्तर प्रदेश की यह नवीन इकाई आगामी 18 माह में प्रारंभ हो जाएगी। चरणबद्ध रूप से यहां ई-मोबिलिटी के विभिन्न आयामों पर कार्य किया जाएगा।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आपका मन धार्मिक कार्यों की तरफ लगा रहेगा, आप पेरेंट्स के साथ किसी मंदिर ईश्वर दर्शन के लिए जा सकते हैं। इस राशि के जो लोग एजुकेशन सेक्टर से जुड़े हैं उनके लिए ज्यादा लाभ के योग बन रहे हैं।

वृष- आज आपका दिन बहुत ही खुशहाल रहेगा। आपके काम में मिली सफलता आपको यात्रा का मौका देगी। आज आपको अपने कार्यों को पूरा करने में कुछ समय लगेगा, धैर्य व संयम से काम लें।

मिथुन- आज आपका दिन आपके लिए नई खुशियाँ लेकर आया है। आप अपने काम व निर्णय को अपने परिवारके साथ बैठकर साझा करेंगे। आज आप नए लोगों से मिलेंगे और जानेंगे की बाहर दुनियां में कितने नए अवसर हैं।

कर्क- आज आपका दिन सामान्य रहेगा। आज आप जो भी काम करेंगे आपको निश्चित ही सफलता मिलेगी। आपके दाम्पत्य रिश्ते में मधुरता बनी रहेगी। आपको जल्दबाजी में कोई भी फैसला करने से बचना चाहिए आप जो कुछ भी करें पहले सोच विचार कर लें।

सिंह- आज आपका दिन आपके लिए बेहद खास होने वाला है। आप अपने कार्यस्थल पर कड़ी से कड़ी मेहनत करें आपकी सफलता के योग बन रहे हैं। अपने पास आयी चुनौतियों का डटकर सामना करेंगे।

कन्या- आज आपका दिन ठीक ठाक रहेगा। आपके आसपास के लोग आपकी कार्यशैली से प्रभावित होंगे। इस राशि के जो लोग मेडिकल क्षेत्र से जुड़े हैं उनके लिए आज का दिन व्यस्तता से भरा होगा।

तुला- आज आपका दिन आपके लिए लाभदायक रहेगा। आपके काम में कुछ खास सहयोगियों का साथ मिलेगा, जिससे काम समय से पूरा हो जाएगा। काफी दिनों से नया वाहन लेने का विचार आप अपने घरके साथ करेंगे।

वृश्चिक-आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आज कम मेहनत से भी आपको ज्यादा से ज्यादा लाभ होगा। आपकी भौतिक सुख सुविधाएं बनी रहेगी। समाज में किए गए कामों के लिए आपको सम्मान मिलेगा।

धनु- आज आपका दिन आपके लिए नया बदलाव लेकर आएगा। कई दिनों की कड़ी मेहनत व बिजी लाइफ के बाद आज आप पार्टी का आनंद लेंगे। एक कमजोर इंसान तब रुकता है जब वो थक जाता है एक विजेता तब रुकता है जब वो जीत जाता है।

मकर- आज आपका दिन उत्साह से भरा रहेगा। इस राशि के लोगो को जरूरत से ज्यादा किसी पर भरोसा नहीं करना चाहिए। आज आपका स्वास्थ फिट रहेगा। प्रतियोगी परीक्षा के अच्छे रिजल्ट मिलेंगे।

कुंभ- आज आपका दिन नई उमंग लेकर आया है। धार्मिक कार्यों की तरफ आपका झुकाव रहेगा। दूसरों की मदद आदि के कार्य में रूचि बढ़ेगी। अगर आपने किसी से रुपए उधार लिए हैं.. तो आप जल्द उसे चुकता कर देंगे।

मीन- आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। आज आप उन दोस्तों व रिश्तेदारों से बात करेंगे जिनसे आप काफी दिन से बात करना चाहते थे। बिजनेस से लेकर निजी जिंदगी तक सब सही चलेगा।

फुकरे 3 के लिए पंकज त्रिपाठी को मिली सबसे ज्यादा रकम

बॉलीवुड की सफल कॉमेडी फ्रैंचाइजी में शुमार फुकरे की तीसरी किस्त 28 सितंबर को रिलीज के लिए तैयार है।फिल्म का ट्रेलर जारी होने के बाद से ही प्रशंसक भोली पंजाबन और फुकरे गैंग को बड़े पर्दे पर देखने के लिए काफी उत्सुक हैं।इस फ्रैंचाइजी की पिछली दोनों फिल्में अपना कमाल दिखाने में सफल रही थीं और अब इससे भी सभी को काफी उम्मीदें हैं।आइए जानते हैं फिल्म के लिए सितारों को कितनी फीस मिली है।

पुलकित सम्राट पहली किस्त से ही फिल्म का हिस्सा हैं और हनी के किरदार में लोगों को काफी पसंद आ रहे हैं।हनी चूचा का सबसे खास दोस्त है और दोनों एक ही स्कूल में साथ पढ़े हैं।इस बार दोनों एक बार फिर भोली पंजाबन के सामने खड़े और चुनाव में उसे मात देने की कोशिश में जुटे हुए हैं।रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म के लिए पुलकित को 2 करोड़ रुपये फीस मिली है।

फुकरे फ्रैंचाइजी की कहानी में वरुण शर्मा का किरदार बेहद खास और जरूरी है। वह चूचा की भूमिका निभा रहे हैं, जिसके सपने सच हो जाते हैं।हालांकि, उसके ये सपने फुकरे गैंग को कभी फायदा दिला देते हैं तो उन्हें मुसीबत में भी फंसा देते हैं।अब फुकरे 3 में भी ऐसा ही कुछ देखने को मिलेगा।रिपोर्ट्स के मुताबिक, वरुण को फिल्म के लिए पुलकित की तरह ही 2 करोड़ रुपये फीस दी गई है।

1000 करोड़ के क्लब में शामिल होने के करीब है शाहरुख खान की फिल्म जवान

शाहरुख खान की फिल्म जवान का जादू दुनियाभर में चलता नजर आ रहा है. फिल्म घरेलू के साथ-साथ वर्ल्डवाइड भी बॉक्स ऑफिस पर नए रिकॉर्ड बना रही है. फिल्म की कमाई ने पुरानी फिल्मों के रिकॉर्ड तोड़ डाले हैं और अब 1000 करोड़ के क्लब में शामिल होने के करीब आ गई है.

जवान ने 16 दिनों में वर्ल्डवाइड 953.97 करोड़ कमा लिए है. फिल्म के प्रोडक्शन हाउस रेड चिलीज ने एक्स अकाउंट पर पोस्ट कर खुद इस बात की जानकारी दी है. फिल्म की रफ्तार को देख ये अंदाजा लगाया जा रहा है कि वीकेंड के कलेक्शन के साथ ही जवान 1000 करोड़ का आंकड़ा पार कर जाएगी.

जवान ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर धुआंधार कलेक्शन करके सबसे ज्यादा कमाई करनी वाली बॉलीवुड फिल्म का खिताब अपने नाम कर लिया है.

विपरीत शलभासन से स्वास्थ्य को मिल सकते हैं कई लाभ

योग एक ऐसी क्रिया है, जिसमें एक ही आसन के कई स्वरूप होते हैं। ऐसा ही एक आसन है शलभासन, जिसका दूसरा स्वरूप विपरीत शलभासन है।इस स्थिति में शरीर पीठ की तरफ से उठाना होता है, जबकि दोनों हाथ जमीन से सटे होते हैं। अगर आप रोजाना इस आसन का अभ्यास करेंगे तो इससे आपको कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।चलिए फिर आज आपको विपरीत शलभासन के अभ्यास का तरीका और अन्य महत्वपूर्ण बातें बताते हैं।

विपरीत शलभासन करने का तरीका- सबसे पहले योगा मैट पर पेट के बल सीधे लेट जाएं। इसके दौरान अपनी ठोड़ी को जमीन पर रखें। इसके साथ ही हाथों को पेट के किनारे से सटा लें।अब पैर की उंगलियों को बाहर की ओर रखें, फिर पैरों के शीर्ष को धीरे से फर्श पर दबाएं। इसके बाद धीरे-धीरे से पैरों को उठाएं और थोड़ा-सा पीठ की ओर झुकाएं।आप चाहें तो इस स्थिति में अपने चेहरे के नीचे एक सॉफ्ट तकिया भी रख सकते हैं।

अभ्यास के दौरान जरूर बरतें ये सावधानियां - अगर रीढ़ की हड्डी, गर्दन और सिर में दर्द हो तो इस योगासन को करने का प्रयास न करें।गर्भवती महिलाएं इस योगासन का अभ्यास बिल्कुल भी न करें।पीठ, पेट और घुटने में दर्द होने पर इस योगासन का अभ्यास करने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और स्लिप डिस्क आदि समस्याओं से पीड़ित लोगों को भी इस आसन के अभ्यास से दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

विपरीत शलभासन के रोजाना अभ्यास से मिलने वाले फायदे - इस योगासन से साइटिका की समस्या से राहत मिल सकती है।यह योगासन शरीर के आंतरिक अंगों पर भी सकारात्मक असर डालता है। इसके अलावा यह आसन न सिर्फ कमर और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है, बल्कि आकर्षक एब्स बनाने में भी लाभदायक है।इसके साथ ही यह योगासन पाचन क्रिया की कार्यक्षमता को भी बेहतर कर सकता है और मानसिक विकारों से भी कुछ हद तक राहत दिला सकता है।

शब्द सामर्थ्य- 194

बाएं से दाएं
1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे
1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

1		2	■	3		4	■	5
	■	6			■	7		
8		9	■	10	11		■	
■		■	■	■		■	■	■
12		13	■	14		15	■	16
	■	17		■	■	18		
19	20		■	21	22		■	
■		■	■	■		■	23	
24			■	25			■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 193 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 194

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

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.193 का हल

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