संपादकीय

विश्व शतरंज में भारत का दबदबा

शतरंज ओलम्पियाड में पुरुष और महिला दोनों वर्गों में भारत ने स्वर्ण पदक जीत लिए, तो यह कोई संयोग नहीं है। बल्कि यह विश्व शतरंज में भारत की बनी ताकत का इज़हार है।

शतरंज ओलम्पियाड में रविवार को भारत कामयाबी की जिस ऊंचाई पर पहुंचा, उचित ही उसकी तुलना 1983 में क्रिकेट विश्व कप में भारत के चैंपियन होने और ओलपिक्स में 2008 में अभिनव बिंद्रा के भारत की ओर से पहला व्यक्तिगत स्वर्ण पदक जीतने से की गई है। इस सफलता के साथ भारत की जो अन्य अभिनव उपलब्धियां याद आती हैं, उनमें 2021 में एथलेटिक्स में नीरज चोपड़ा का भारत के लिए पहला स्वर्ण पदक जीतना और 2022 में बैडमिंटन में पहली भारत का थॉमस कप जीतना शामिल है। वैसे इस सफलता का जिस उपलब्धि से सीधा संबंध है, वह साल 2000 में विश्वनाथन आनंद का विश्व शतरंज विजेता होना है। सीधा संबंध इसलिए क्योंकि आनंद की कामयाबी तब से भारत के तमाम शतरंज खिलाड़ियों के लिए प्रेरणास्रोत बनी हुई है। उसके बाद शतरंज की ऐसी संस्कृति बनी और भारत में शतरंज प्रतिभाओं का ऐसा विस्फोट हुआ कि 2010 आते-आते देश के 23 खिलाड़ी ग्रैंड मास्टर बन गए।

आज ये संख्या 80 से ज्यादा हो चुकी है। पांच खिलाड़ियों को सुपर ग्रैंड मास्टर' का दर्जा मिला हुआ है। 25 टॉप खिलाड़ियों की विश्व रैंकिंग में भारत के पांच खिलाड़ी हैं। भारत के डी गुकेश इस वर्ष विश्व शतरंज चैंपियनशिप के लिए चैलेंजर का दर्जा हासिल कर चुके हैं। अगले नवंबर में वे मौजूदा चैंपियन चीनी खिलाड़ी के साथ खिताब के लिए मुकाबला करेंगे। कहने का तात्पर्य यह कि शतरंज ओलम्पियाड में पुरुष और महिला दोनों वर्गों में भारत ने स्वर्ण पदक जीत लिए, तो यह कोई संयोग नहीं है। बल्कि यह विश्व शतरंज में भारत की बनी ताकत का इज़हार है। वैसे भी ऐसी सफलताओं के लिए यह अनिवार्य होता है कि संबंधित देश के पास खिलाड़ियों की लंबी कतार हो। देश के अंदर प्रतिस्पर्धा का ऊंचा स्तर खिलाड़ियों में वह आत्म-विश्वास और धार प्रदान करता है, जिससे विश्व स्तर पर वे अनुपम उपलब्धि हासिल कर सकें। ये बात भी पूरे भरोसे के साथ कही जा सकती है कि ताजा सफलता यहीं तक सीमित नहीं रहने वाली है। बल्कि आने वाले वर्षों में विश्व शतरंज में भारत का दबदबा एक आम कहानी बन सकती है।

भारतीय इक्विटी मार्केट में जनवरी-सितंबर के बीच जुटाए गए 49.2 अरब डॉलर

❑ आईपीओ की संख्या 63 प्रतिशत बढ़ी

मुंबई

भारतीय इक्विटी कैपिटल मार्केट में लगातार तेजी बनी हुई। इसका फायदा प्राइमरी मार्केट को मिल रहा है। कंपनियों को फंड जुटाने के साथ शेयर को स्टॉक एक्सचेंज में लिस्ट कराने में सफलता मिल रही है।

गुरुवार को जारी हुई एक रिपोर्ट में बताया गया कि भारतीय इक्विटी कैपिटल मार्केट में 2024 की जनवरी से सितंबर की अवधि में रिकॉर्ड 49.2 अरब डॉलर की राशि जुटाई गई है। इसमें सालाना आधार पर 115 प्रतिशत का उछाल देखा गया है और 2020 में बने वार्षिक रिकॉर्ड को भी तोड़ दिया है।

ग्लोबल फाइनेंसियल मार्केट इन्फ्रास्ट्रक्चर और डेटा प्रदाता कंपनी एलएसईजी के मुताबिक, इक्विटी कैपिटल मार्केट में पेश की जाने वाली ऑफरिंग (आईपीओ और एफपीओ) में सालाना आधार पर 61 प्रतिशत का उछाल देखने को मिला है।

समीक्षा अवधि में इनिशियल पब्लिक ऑफरिंग (आईपीओ) के जरिए कंपनियों ने 9.2 अरब डॉलर की राशि जुटाई है। इसमें पिछले साल की समान अवधि के मुकाबले 96 प्रतिशत का उछाल देखा गया है।

रिपोर्ट में आगे कहा गया कि 2024 की जनवरी से सितंबर के बीच सालाना आधार पर आईपीओ की संख्या में 63 प्रतिशत की बढ़त देखने को मिली है। फॉलो-ऑन ऑफरिंग (एफपीओ) के जरिए कंपनियों ने 39.9 अरब डॉलर की राशि जुटाई है। इसमें सालाना आधार पर 119 प्रतिशत का उछाल देखा गया है। एफपीओ की संख्या भी जनवरी के सितंबर की अवधि में पिछले साल की अपेक्षा 59 प्रतिशत बढ़ी है।

2024 के पहले नौ महीनों में कंपनियों द्वारा 81 प्रतिशत पूंजी एफपीओ के जरिए जुटाई गई है।

आने वाले समय में भी यह ट्रेंड जारी रहने की उम्मीद है क्योंकि स्विगी, हुंडई मोटर्स और एलजी इलेक्ट्रॉनिक्स भी भारतीय इकाई भी आईपीओ लाने की तैयारी कर रही हैं।

एलएसईजी डील्स इंटेलिजेंस में सीनियर मैनेजर ऐलेन टैन की ओर से कहा गया कि भारती इक्विटी कैपिटल मार्केट में बढ़त की वजह ब्लॉक ट्रेड्स का बढना है। 2024 के पहले नौ महीने में 23 अरब डॉलर के ब्लॉक ट्रेड्स हुए। इसमें सालाना आधार पर 78 प्रतिशत का उछाल देखा गया।

रिपोर्ट में बताया गया कि इन्फ्रास्ट्रक्चर, रिन्यूएबल एनर्जी, हेल्थकेयर और एफएमसीजी जैसे सेक्टर में सबसे ज्यादा डील गतिविधियां देखने को मिली।

सेबी के एक्शन से एफएंडओ सेगमेंट में आधी रह जाएगी ट्रेडिंग वॉल्यूम

नई दिल्ली

भारतीय प्रतिभूति विनिमय बोर्ड (सेबी) की ओर से डेरिवेटिव्स यानी फ्यूचर्स और ऑप्शन्स (एफएंडओ) को लेकर बनाए गए नए नियमों के लागू होने के बाद एफएंडओ सेगमेंट में ट्रेडिंग वॉल्यूम आधी हो सकती है। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है।

रिपोर्ट में सूत्रों के हवाले से बताया गया है कि वॉल्यूम में 50 प्रतिशत तक की गिरावट देखी जा रही है, क्योंकि कॉन्ट्रैक्ट साइज बढने के बाद 50 से 60 प्रतिशत ट्रेडर्स के बाजार से बाहर होने की उम्मीद है।

सूत्रों ने बताया कि अगर नए नियम लागू होने के बाद डेरिवेटिव्स मार्केट की वॉल्यूम में कोई बदलाव नहीं आता है तो सेबी आगे भी एक्शन ले सकता है। रिपोर्ट में बताया गया है कि सेबी के एक्शन से फ्यूचर्स और ऑप्शन का औसत ट्रेड साइज वित्त वर्ष 2025 में बढ़कर 20,000 रुपये पर पहुंच सकता है, जो कि फिलहाल 5,500 रुपये पर है। सेबी ने बीते मंगलवार को एफएंडओ के नियमों को सख्त कर दिया गया था।

बाजार नियामक द्वारा अब इंडेक्स डेरिवेटिव में कॉन्ट्रैक्ट साइज की न्यूनतम वैल्यू को 5 लाख रुपये से बढ़ाकर 15 लाख रुपये कर दिया गया है। साथ ही साप्ताहिक एक्सपायरी को प्रति एक्सचेंज एक इंडेक्स तक सीमित कर दिया है। ऐसे में अब एक एक्सचेंज की ओर से सप्ताह में एक ही एक्सपायरी देखने को मिलेगी।

सेबी की ओर से यह कदम रिटेल निवेशकों द्वारा डेरिवेटिव सेगमेंट में लगातार किए जा रहे नुकसान के कारण लिया गया है। हाल ही में बाजार नियामक द्वारा एक स्टडी जारी की गई थी। इसमें बताया गया था कि बीते तीन वर्षों में एफएंडओ सेगमेंट में 1.10 करोड़ ट्रेडर्स को संयुक्त रूप से 1.81 लाख करोड़ रुपये का नुकसान हुआ है।

इसमें से केवल 7 प्रतिशत ट्रेडर्स ही पैसा कमाने में सफल हुए हैं। इसके कारण बाजार से जुड़े कई लोगों ने एफएंडओ नियमों को सख्त बनाने की बात कही थी। डेरिवेटिव्स कॉन्ट्रैक्ट्स के नए नियम 20 नवंबर, 2024 से लागू हो जाएंगे।

खुशी ने कांस्य पदक जीता, जूनियर विश्व चैंपियनशिप में भारत शीर्ष पर काबिज

लीमा

जूनियर विश्व चैंपियनशिप में महिलाओं की 50 मीटर राइफल 3 पोजीशन (3पी) में कांस्य पदक जीतकर खुशी ने भारत के पदकों की संख्या 15 तक पहुंचा दी है।

भारत के नाम अब 10 स्वर्ण, 1 रजत और 4 कांस्य पदक हैं और वह पदक तालिका में शीर्ष पर काबिज है।

इस युवा खिलाड़ी ने फाइनल में 447.3 अंक हासिल किए और नॉर्वे की कैरोलिन से पीछे रहीं, जिन्होंने 458.3 अंक के साथ रजत पदक जीता। कैरोलिन की हमवतन सिनोव बर्ग ने 458.4 अंक के साथ स्वर्ण पदक जीता। खुशी क्वालिफिकेशन में 585 के स्कोर के साथ सातवें स्थान पर रहीं और फाइनल में जगह पक्की की। मुकाबला इतना कड़ा था कि चार अन्य खिलाड़ी भी उसी स्कोर पर थे।

अब आधी कीमत में मिलेंगे इलेक्ट्रिक वाहन : ईवी को लेकर बड़ा फैसला

नईदिल्ली

अगर आप भी इलेक्ट्रिक वाहन खरीदने का मन बना रहे हैं तो ये खबर आपके बहुत काम की है. क्योंकि बहुत जल्द सरकार इलेक्ट्रिक वाहनों पर बंपर डिस्काउंट देने वाली है. बजट सत्र में भी ईवी वाहनों को सस्ता करने के लिए वित्त मंत्री ने बड़ी घोषणा की थी. जिसमें वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने अपने बजट भाषण में कहा था कि कोबाल्ट, लिथियम और तांबे के 7725 महत्वपूर्ण खनीजों पर कस्टम ड्यूटी हटाई जाएगी. बता दें कि कस्टम ड्यूटी के हटाने से देश में लिथियम आइन बैटरी का उत्पादन सस्ता हो जाएगा. जिसके बाद ईलेक्ट्रिक वाहनों की कीमतों में बड़ी कमी आने की उम्मीद है. यही नहीं सूत्रों का तो यहां तक दावा है कि इस साल के अंत तक सरकार ईवी वाहनों पर सब्सिडी भी देने वाली है.

हाल ही में केन्द्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने एक निजी कार्यक्रम में संकेत दिये थे कि बहुत जल्द ईवी वाहनों की कीमतें पेट्रोल डीजल वाहनों की बराबर हो जाएगी. हालांकि कब तक होगी, इसके बारे में उन्होने कुछ नहीं बताया था. सूत्रों का दावा है कि इस साल के अंत तक सरकार ईवी वाहनों पर सब्सिडी देने की योजना बना र ही है. आपको बता दें कि यूपी सहित कई राज्यों में ईवी वाहनों पर सब्सिडी देने का प्रावधान किया गया है. केन्द्र सरकार भी अब ईवी वाहनों पर छूट देने के बारे में सोच रही है.

बैटरी को बनाने में मुख्य तौर पर दो घटको, लिथियम और कोबाल्ट का उपयोग होता है. कस्टम ड्यूटी की हटने से इनकी कीमतों में कमी आएगी. जिससे लिथियम बैटरी से चलने वाली कार, बाइक और स्कूटर के भी सस्ते होने की उम्मीद है. इसका फायदा देश में इलेक्ट्रिक वाहन खरीदने वाले लाखों ग्राहकों को होगा. इलेक्ट्रिक वाहनों के अलावा बैटरी से चलने वाली ड्रोन की भी कीमतों में कमी आएगी. कस्टम ड्यूटी छूट के अलावा मंत्री ने इनमे से दो खनिजों पर मूल कस्टम ड्यूटी में कटौती की भी घोषणा की है.

भारतीय महिलाओं को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ बहुत सावधान रहने की जरूरत : हरभजन सिंह

नई दिल्ली

गुरुवार को यूएई में आईसीसी महिला टी20 विश्व कप शुरू होने के साथ ही पूर्व स्पिनर हरभजन सिंह ने ग्रुप चरण में भारत की विरोधियों के बारे में अपने विचार साझा किए और कहा कि हरमनप्रीत कौर की अगुवाई वाली टीम को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ बहुत सावधान रहने की जरूरत है क्योंकि वे उनके लिए सबसे बड़ी चुनौती बन सकती हैं।

भारत छह बार के चैंपियन ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, पाकिस्तान और श्रीलंका के साथ ग्रुप ए में है, जबकि ग्रुप बी में बांग्लादेश, 2009 के चैंपियन इंग्लैंड, दक्षिण अफ्रीका, 2016 के विजेता वेस्टइंडीज और स्कॉटलैंड शामिल हैं।

भारत शुक्रवार को न्यूजीलैंड के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगा और अगला मैच 6 अक्टूबर को पाकिस्तान से खेलेगा। वे 9 अक्टूबर को श्रीलंका से खेलेंगे और फिर 13 अक्टूबर को अपने आखिरी ग्रुप मैच में रिकॉर्ड छह बार के चैंपियन ऑस्ट्रेलिया से भिड़ेंगे।

हरभजन ने कहा, मुझे लगता है कि ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेलते समय भारत को बहुत सावधान रहने की जरूरत है। इस ग्रुप को देखते हुए, भारत के साथ ग्रुप में ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, पाकिस्तान और श्रीलंका हैं। ये सभी मैच निश्चित रूप से महत्वपूर्ण होंगे। लेकिन एक मैच जो मुझे लगता है कि थोड़ा कठिन होगा, वह है भारत-ऑस्ट्रेलिया मैच। ऑस्ट्रेलिया एक अच्छी टीम है, भले ही ये मैच दुबई में खेले जा रहे हों, उपमहाद्वीप की पिचों पर जो शायद उनके घरेलू परिस्थितियों जितनी अनुकूल न हों।

उन्होंने कहा, लेकिन ऑस्ट्रेलिया, चाहे वे कहीं भी खेलें, उन्हें हराना मुश्किल है। इसलिए, भारत के लिए सबसे बड़ी चुनौती ऑस्ट्रेलिया हो सकती है। श्रीलंका भी, भारत के खिलाफ अपनी हालिया श्रृंखला जीत के बाद, आत्मविश्वास से भरा होगा। इसलिए, यह भी एक अच्छा मुकाबला होगा।

भारतीय महिलाएं उम्मीद कर रही हैं कि 2024 उनका पहला आईसीसी विश्व कप जीतने का साल होगा, वे तीन बार उपविजेता रही हैं - 2020 टी20 विश्व कप और 2005 और 2017 में 50 ओवर के टूर्नामेंट में।

मेगा इवेंट में भारत की संभावनाओं के बारे में बोलते हुए, हरभजन ने कहा, टीम इंडिया इस टूर्नामेंट में हराने वाली टीम होगी। मुझे लगता है कि भारत की टीम बहुत मजबूत है। उनके पास अनुभव और युवा दोनों हैं। हरमन अच्छी फॉर्म में हैं, स्मृति अच्छी फॉर्म में हैं और दीप्ति एक अविश्वसनीय स्पिनर हैं।

एक ओवर में लगे 7 छक्के, ऋतुराज गायकवाड़ के नाम है इतिहास का सबसे अनोखा रिकॉर्ड

नईदिल्ली

क्रिकेट के खेल में आए दिन रिकॉर्ड्स बनते और टूटते रहते हैं. लेकिन, कई बार कुछ ऐसे रिकॉर्ड बन जाते हैं, जिनका टूटना संभव ही नहीं होता. आज हम आपको एक ऐसे ही अनोखे रिकॉर्ड के बारे में बताते हैं... यदि आपसे कोई पूछे कि एक ओवर में ज्यादा से ज्यादा कितने छक्के लग सकते हैं? तो जाहिर तौर पर आपके जहन में जवाब 6 होगा... क्योंकि एक ओवर में 6 गेंद होती हैं, यानी 6 छक्के लग सकते हैं. लेकिन, एक ऐसा भारतीय खिलाड़ी है, जिसने एक ओवर में 7 छक्के लगाने का कारनामा किया है.

सुनने में अजीब लगता है कि भला एक ओवर में 7 छक्के कैसे लग सकते हैं. लेकिन, भारत के घरेलू क्रिकेट में ये हो चुका है. एक ओवर में 7 छक्के लगाने का कारनामा करने वाला क्रिकेटर कोई और नहीं बल्कि ऋ तुराज गायकवाड़ हैं. गायकवाड़ ने 28 नवंबर 2022 में एक बड़ा कारनामा किया था, जिसने सभी को चौंका दिया. उन्होंने एक ओवर में लगातार 7 छक्के लगाए थे. ये रिकॉर्ड ऋतुराज गायकवाड़ ने विजय हजारे ट्रॉफी टूर्नामेंट के दौरान हुई थी. जब महाराष्ट्र और उत्तर प्रदेश के बीच मुकाबला हुआ था.

महाराष्ट्र की ओर से बल्लेबाजी करने उतरे ऋतुराज ने एक ओवर में 7 छक्के लगाकर इतिहास का सबसे अनोखा रिकॉर्ड बनाया. इस मैच में उत्तर-प्रदेश के स्पिन गेंदबाज शिवा सिंह के ओवर में ये कारनामा हुआ. दरअसल, शिवा सिंह ने अपने ओवर में एक नो बॉल भी फेंक दी थी, जिसके चलते ओवर में कुल 7 गेंदें फेंकी गईं और सभी सात गेंदों पर गायकवाड़ ने छक्का लगाया. इस तरह शिवा सिंह के इस ओवर में ऋतुराज गायकवाड़ ने 43 रन ठोक दिए.

विजय हजारे ट्रॉफी का क्वार्टर फाइनल मैच में ऋतुराज गायकवाड़ ने कमाल का प्रदर्शन किया था. उन्होंने उत्तर प्रदेश के खिलाफ 159 गेंदों पर 220 रनों की पारी खेली थी. अपनी इस पारी में उन्होंने 10 चौके और 16 छक्के लगाए.

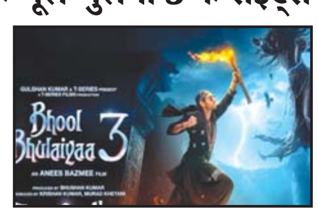
जूनियर एनटीआर की देवरा ने बॉक्स ऑफिस पर मचाया गदर, 200 करोड़ की ओर कलेक्शन

जूनियर एनटीआर की मोस्ट अवेटेड फिल्म 'देवारा पार्ट 1' 27 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी. एक्शन ड्रामा का क्रेज रिलीज से पहले ही पीक पर पहुंच गया था. वहीं सिनेमाघरों में दस्तक देने के बाद देवारा पार्ट 1' को देखने के लिए दर्शकों की भीड़ उमड़ पड़ी और इसने पहले दिन बंपर ओपनिंग की. तब से ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है. हालांकि अब वीकडेज में फिल्म की कमाई में गिरावट भी देखी जा रही है. चलिए यहां जानते हैं 'देवारा पार्ट 1'ने रिलीज के 5वें दिन कितना कलेक्शन किया है?

जूनियर एनटीआर की 'देवारा पार्ट 1' काफी उम्मीदों के साथ सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी. फिल्म ने धांसू ओपनिंग भी की लेकिन फिर दूसरे ही दिन फिल्म की कमाई में लुढ़क गई. इसके बाद संडे को भी 'देवारा पार्ट 1' कुछ कमाल नहीं कर पाई. अब वीकडेज में तो ये एक्शन थ्रिलर बॉक्स ऑफिस पर ठंडा परफॉर्म कर रही है. फिल्म रिलीज के पांच दिन बाद भी 200 करोड़ का आंकड़ा छू नहीं पाई है.

फिल्म की की कमाई की बात करें तो 'देवारा पार्ट 1' ने पहले दिन 82.5 करोड़ से ओपनिंग की थी.दूसरे दिन फिल्म की कमाई में 53.70 फीसदी की गिरावट आई और इसने 38.2 करोड़ का कलेक्शन किया.

कार्तिक आर्यन की सबसे बड़ी नॉन थिएट्रिकल डील, 135 करोड़ में बिके भूल भुलैया 3 के राइट्स



कार्तिक आर्यन, विद्या बालन, तृप्ति डिमरी और माधुरी दीक्षित स्टारर अनीस बज्मी निर्देशित हॉरर कॉमेडी, भूल भुलैया 3 का लोग बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. वहीं मेकर्स ने हाल ही में फिल्म का टीजर लॉन्च किया है जिस पर फैंस का शानदार रिएक्शन देखने को मिला है. अब हाल ही में पता चला है कि भूषण कुमार ने भूल भुलैया 3 के लिए एक बड़ी नॉन-थिएट्रिकल डील तय की है. जो इस फ्रेंचाइजी और कार्तिक आर्यन के लिए अब तक की सबसे बड़ी डील है.

रिपोर्ट्स के मुताबिक भूल भुलैया 3 के डिजिटल सैटेलाइट और म्यूजिक राइट्स 135 करोड़ रूपये में बेचे गए हैं. भूल भुलैया 2 की सफलता के बाद नेटफ्लिक्स ने डिजिटल राइट्स के लिए मोटी रकम हासिल की है, लेकिन सैटेलाइट राइट्स सोनी नेटवर्क के पास हैं.

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आज ऑफिस के किसी काम के कारण आपकी अचानक यात्रा हो सकती है। आज आपकी किसी ऐसे व्यक्ति से मुलाकात होगी, जिससे आपको कुछ नया सीखने को मिलेगा।

वृष: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज आप किसी विपरीत परिस्थिति में अपने धैर्य को बनायेंगे रखेंगे आपकी स्थितियां जल्द ही सुधरती नज़र आएँगी। आज अपनी पुरानी गलतियों को भूलकर आगे बढ़ेगे।

मिथुन: वालों आज का दिन फेवरेबल रहने वाला है 7 आज आप कुछ महत्वपूर्ण फैसले ले सकते हैं जो आपकी आर्थिक स्थिति और घर की व्यवस्था ठीक रखने में सहायक हो सकते हैं। मिलजुल कर किये गए कार्यो में आपको बहुत हद तक सफलता मिलेगी।

कर्क: आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। पिता का आशीर्वाद आप पर बना रहेगा। अपनी उर्जा से आप बहुत कुछ हासिल करेंगे बस अपनी काबिलियत पर भरोसा करें।

सिंह: आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। आज कामकाज को पूरी गंभीरता से करेंगे। घर के वरिष्ठ लोगों का सहयोग भी बना रहेगा। कार्यस्थल पर वास्तु के नियम का पालन करने से सकारात्मक परिणाम मिलेंगे।

कन्या: आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। सेहत के लिहाज से आप खुद को तंदरुस्त महसूस करेंगे। आज किसी के साथ बेवजह की बहसबाजी में ना पड़ें। इससे रिश्ते खराब होंगे और आपके कामों में भी व्यवधान आएंगे।

तुला: आज का दिन आपके लिए ख़ास होने वाला है। आज कुछ महत्वपूर्ण मामलों में फैसला ले सकते हैं। धार्मिक और सामाजिक कार्यों में आपकी रुचि हो सकती है। आज किसी भी योजना को सोच-विचार करके कार्य रूप देने से कोई लक्ष्य हासिल होगा।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। अपने कामों में ही व्यस्त रहें और बेवजह की गतिविधियों में रुचि न लें । आज का दिन आपके लिए अनुकूल है। आज आप कोई भी फैसला लेने में सहज महसूस करेंगे।

धनु: आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज कुछ समय अपने पारिवार के लिए निकालना रिश्ते में मधुरता लाएगा । आज व्यवसाय संबंधी कोई भी डील मिले तो उसे हासिल करने में ज्यादा सोच-विचार ना करें।

मकर: आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। कुछ समय से चल रही पारिवारिक समस्याएं निपटने से घर में सुकून और शांति पूर्ण माहौल रहेगा। आज दूसरों के मामले में बिना मांगे सलाह न दें। आप अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखें।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आज कार्यस्थल पर अधिक मेहनत करनी होगी, अपनी कार्य क्षमता में कमी न आने दें। आज रुका हुआ पैसा मिलने से आर्थिक स्थिति बेहतर होगी।

मीन: आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है।आज आपका काफी दिनों से रुका काम पूरा हो जायेगा। जो काम पिछले काफी समय से रुके हुए या अटके हुए थे, आज वह कम मेहनत से ही सफल हो सकते है।

जिम या डाइटिंग के बिना भी पपीता से तेजी से घटा सकते हैं वजन

आजकल खराब खानपान और लाइफस्टाइल की वजह से वजन बढना और मोटापा आम समस्या बन चुकी है. इसकी वजह से तोंद बाहर निकल आता है, जो पर्सनालिटी को भद्दा बनाता है. यही कारण है कि वजन कम करने लोग हर तरकीब आजमाते हैं. कई-कई घंटे जिम में पसीना बहाते हैं, डाइटिंग करते हैं. बावजूद इसके वजन कम नहीं हो पाता है.

ऐसे में पपीता आपके लिए फायदेमंद हो सकता है. यह वेट लॉस में मददगार हो सकता है. पपीते में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो वजन कंट्रोल करने में मददगार होते हैं. इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा और कैलोरी काफी कम होती है. इस कारण चर्बी घटाने और वजन कम करने में पपीता को कोई तोड़ नहीं है. इसे चार तरह से अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं...

पपीते के जूस बनाकर पिएं

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो पपीते का जूस बनाकर पी सकते हैं. इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर की चर्बी घटाकर फिटनेस को अच्छा बनाता है. पपीते का सेवन पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने का काम करता है.

ब्रेकफास्ट में पपीता शामिल करें

वजन कम करने के लिए ब्रेकफास्ट में पपीता शामिल करना चाहिए. इससे शरीर को एनर्जी मिलती है और एक्स्ट्रा चर्बी कम होती है. सुबह के नाश्ते में पपीते को स्लाइट में काटकर उस पर काला नमक और काली मिर्च डालकर भी खा सकते हैं.

दूध और पपीते का सेवन

ब्रेकफास्ट में कुछ हैवी खाना है तो दूध और पपीता खाना फायदेमंद हो सकता है. मिक्सी में एक गिलास दूध और पपीते के स्लाइस डालकर उसे ब्लेंड करें. कुछ ड्राई फ्रूट्स और नट्स भी डाल सकते हैं. इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और बार-बार भूख नहीं लगती है. जिससे वजन कम हो जाता है.

पपीता और दही खाएं

पपीते को दही के साथ मिलाकर खाना भी फायदेमंद माना जाता है. यह स्वाद से भरपूर और वजन घटाने में मददगार होता है. एक बाउल दही में पपीता और ड्राई फ्रूट्स मिलाकर उसका सेवन कर सकते हैं. इससे शरीर को पोषक तत्व मिलता है और वजन भी तेजी से घट सकता है.

शब्द सामर्थ्य- 197

बाएं से दाएं
1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे
1. शरीर का कोई भाग, शरीर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।
2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 196 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

सू-दोकू- 197

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

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 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.196 का हल

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