

संपादकीय

समझ अलग-अलग है!

नफरती भाषण क्या है, इसको लेकर देश में एक समूह की जो समझ या परिभाषा है, आज की सत्ताधारी पार्टी की विचारधारा उससे सहमत नहीं है। बल्कि ऐसे भाषण उसकी राजनीतिक रणनीति का धारदार हथियार बने हुए हैं। जैसे देश में सियासी ध्रुवीकरण बढ़ने के साथ हर बात पर समझ बंटती चली गई है, वही हाल हेट स्पीच- यानी नफरती भाषण का है। नफरती भाषण क्या है, इसको लेकर एक समूह की जो समझ या परिभाषा है, आज की सत्ताधारी पार्टी की विचारधारा उससे सहमत नहीं है। बल्कि ऐसे भाषण उसकी राजनीतिक रणनीति का धारदार हथियार बने हुए हैं। नतीजतन, अक्सर जिसे नफरती भाषण कहा जाता है, सत्ता पक्ष उस पर ध्यान तक नहीं देता। ऐसे में एक गैर-सरकारी संस्था ने नफरती भाषण देने वाले नेताओं की जो सूची तैयार की है, उस पर कार्यवाही तो दूर कोई कोई सार्थक चर्चा भी होगी- इसकी संभावना नहीं है। चुनावी सुधारों पर काम करने वाली संस्था एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म (एडीआर) ने सांसदों और विधायकों के चुनावी हलफनामों में दी गई जानकारी के आधार पर अपनी ताजा रिपोर्ट बनाई है। उसके मुताबिक 33 मोजूदा सांसदों के खिलाफ इस तरह के आरोप दर्ज हैं। इनमें से 22 यानी 66 प्रतिशत सांसद भारतीय जनता पार्टी के हैं। ऐसे दो सांसद कांग्रेस में हैं। एक-एक सांसद कई क्षेत्रीय पार्टियों में हैं। एक निर्दलीय सांसद का नाम भी इस सूची में शामिल है। ऐसे सबसे ज्यादा सात सांसद उत्तर प्रदेश से हैं, जबकि चार तमिलनाडु से, तीन बिहार, तीन कर्नाटक और तीन तेलंगाना से हैं। एडीआर की सूची में 74 विधायकों के नाम भी हैं। इनमें भी सबसे ज्यादा जन प्रतिनिधि भाजपा के ही सदस्य हैं। इस सूची में भाजपा के 20 विधायक (27 प्रतिशत) हैं। 13 ऐसे विधायक कांग्रेस के, छह आम आदमी पार्टी के, पांच सपा और वाईएसआरसीपी के और बाकी अन्य पार्टियों के हैं। एडीआर ने उचित ही विधि आयोग की मार्च 2017 में जारी हुई एक रिपोर्ट का हवाला दिया है, जिसमें कहा गया था कि भारत में किसी भी कानून में हेट स्पीच की परिभाषा नहीं दी गई है। यह एक बड़ा कारण है, जिसकी वजह से नफरती भाषणों पर कानूनी कार्यवाही नहीं हो पाती। इसलिए यह जरूरी है कि ऐसे भाषणों के खिलाफ एक सख्त कानून बनाया जाए। लेकिन फिलहाल ऐसा होने की उम्मीद नहीं है। बहरहाल, एडीआर ने एक स्वागतयोग्य योगदान किया है।

नोएडा हेलीपोर्ट योजना : दूसरी बार भी टेंडर रद्द, अब तीसरी बार जारी होंगे ग्लोबल टेंडर

नोएडा । नोएडा प्राधिकरण की हेलीपोर्ट योजना का दूसरी बार निकाला गया टेंडर भी रद्द हो गया है। अब तीसरी बार इसका ग्लोबल टेंडर निकाला जाएगा, जिसके लिए फिर से नोटिंग तैयार की जाएगी। दरअसल, टेक्निकल बिड खुलने के बाद फाइनेंशियल बिड खुलने के बीच 180 दिन का समय होता है। प्रक्रिया 210 दिन में भी पूरी नहीं हो सकी। दो बार जारी हुए ग्लोबल टेंडर में एक ही कंपनी आई थी। अब उसे और अन्य कंपनियों को लंबा इंतजार करना होगा। नोएडा के सेक्टर 151ए में हेलीपोर्ट के निर्माण में 43.13 करोड़ रुपए खर्च किए जाने हैं। इसका डिजाइन बेल 412 (12 सीटर) के अनुसार तैयार किया गया है। हेलीपोर्ट में 5 बेल 412 के पार्किंग एरान की सुविधा दी जानी है। इस हेलीपोर्ट में वीवीआईपी या आपातकाल के समय 26 सीटर



एमाआई 172 भी उतारा जा सकेगा। यहां से नोएडा वासियों को चार धाम की यात्रा कराने का प्रस्ताव भी है। फिलहाल की योजना के लिए अभी नोएडा वासियों को लंबा इंतजार करना होगा। हेलीपोर्ट की फाइनेंशियल बिड को इस हफ्ते शासन स्तर से मंजूरी मिलनी थी। इसके लिए लखनऊ में बैठक होनी थी। इस हेलीपोर्ट में वीवीआईपी या आपातकाल के समय 26 सीटर

ग्लोबल टेंडर जारी किए गए थे। 31 मार्च 2022 को टेक्निकल बिड खोली गई। जिसमें रिफेक्स एयरपोर्ट एवं ट्रांसपोर्टेशन प्राइवेट लिमिटेड कंपनी आई थी। इससे पहले भी परियोजना के लिए ग्लोबल टेंडर जारी किए गए थे। उसमें भी यही कंपनी आई थी। इस योजना के तहत नोएडा से अलग-अलग शहरों के लिए हेलीकॉप्टर की व्यवस्था की जानी थी। जिनमें 200 से 300 किमी में मसूरी, यमुनोत्री, पंतनगर, नैनीताल, उत्तरकाशी, श्रीनगर, गोचर, अल्मोड़ा, न्यू टिहरी, शिमला, हरिद्वार, जयपुर, चंडीगढ़, औली और 300 से 400 किमी बर्दीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री, जोशीमठ, रामपुर, मंडी, अजमेर और 400 से 500 किमी मनाली, बीकानेर, जोधपुर, डलहौजी, अयोध्या शामिल हैं।

सीरी ए: जेनोआ पर 1-0 की जीत के बाद टॉप पर एसी मिलान

रोमा। एसी मिलान ने रोमांचक मैच में जेनोआ को 1-0 से हराकर सीरी ए तालिका में शीर्ष पर कब्जा जमाया। एसी मिलान ने लगातार तीन खेल जीत के साथ शनिवार के खेल में प्रवेश किया। यह मैच दोनों टीमों के लिए चुनौतीपूर्ण रहा, लेकिन अंतिम क्षणों में रोमांचक चरम पर पहुंच गया। एसी मिलान के लिए क्रिश्चियन पुलिसिक ने 87वें मिनट में गोल का सूखा खत्म करते हुए अपनी टीम का खाता खोला और ड्रॉ की ओर बढ़ते



हुए मैच का नतीजा अपनी टीम के पक्ष में किया। एक अन्य मैच में इंटर मिलान ने बोलीगना के खिलाफ 2-0 की बढ़त को गंवाते हुए मैच 2-2 पर खत्म किया।

वनप्लस ने अपने उत्पाद पोर्टफोलियो में पेश किए रोमांचक ट्योहारी ऑफर

बेंगलुरु । वैश्विक प्रौद्योगिकी ब्रांड वनप्लस ने वनसेलिब्रेशन के साथ अपने समुदाय को एक साथ लाते हुए स्मार्टफोन, विजोब्लस, ईयरबड्स, टैबलेट और टीवी जैसी अपनी उत्पाद श्रेणियों में आकर्षक ऑफरों की श्रृंखला का अनावरण किया। पूरे उत्पाद पोर्टफोलियो पर 7 अक्टूबर से ऑफर लाइव हो जाएंगे, जिसमें नवीनतम फ्लैगशिप वनप्लस 11 आर 5जी और वनप्लस 11 आर 5जी का अनावरण किया। वनप्लस 11 5जी और वनप्लस मार्बल ओडिसी खरीदने वाले ग्राहक 3,000 रुपये की तत्काल बैंक छूट और 4,000 रुपये के विशेष मूल्य कूपन का लाभ उठा सकते हैं। ग्राहकों को स्टॉक खत्म होने तक वनप्लस जबर जेड2 की एक कॉम्प्लिमेंट्री इकाई प्राप्त करने का भी मौका मिलेगा।

एयर इंडिया ने नए लोको, डिजाइन के साथ अपने ए350 विमान का पहला लुक किया जारी



नई दिल्ली । टाटा समूह के मालिकाना हक वाली एयरलाइन कंपनी एयर इंडिया ने लोको और लिबरी (आउटफिट) बदलने के बाद अपने विमान ए350 का पहला लुक जारी कर दिया है। एयर इंडिया ने एक्स हैडल से विमान की तस्वीरें पोस्ट की और लिखा, यहां टूलूज में पेंट की शॉप पर हमारी नई पोशाक (न्यू लिबरी) में राजसी ए350 का पहला लुक है। हमारे विमान ए350 विंटर सीजन में घर आने शुरू हो जाएंगे। फ्रांस के टूलूज में एयर इंडिया की वर्कशॉप की पेंट शॉप में लेटेस्ट तस्वीरें ली गईं। ए350 इस सर्दी में आना शुरू हो जाएगा। अगस्त में, टाटा संस के मालिकाना हक वाली एयर इंडिया ने अपने अपडेटेड लोको और लिबरी का खुलासा किया, जो दिसंबर 2023 में बिस्कुल नए ए350 विमान की डिलीवरी के साथ मेल खाएगा। दिल्ली में एक कार्यक्रम के दौरान, एयरलाइन ने बताया कि उसका नया लोको, जिसे 'द विस्टा' कहा जाता है, यह एक सुनहरी खिड़की के फ्रेम के शीर्ष से प्रेरणा लेता है, जो असीमित अवसरों, दूरदर्शी सोच और भविष्य के लिए एयरलाइन की मुखर और आशावादी दृष्टि का प्रतीक है।

चेपाँक में घर वापसी के लिए पूरी तरह तैयार हैं अश्विन

चेन्नई। भारत ने आखिरी बार घरेलू वनडे विश्व कप मैच चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम में 2011 में वेस्टइंडीज के खिलाफ खेला था, जिसे युवराज सिंह के ऑलराउंडर परफॉर्मेंस और भारत की शानदार जीत के लिए याद किया जाता है। इस मैच में युवा रविचंद्रन अश्विन ने चेपाँक में अपने दस ओवरों में 2 विकेट लिए थे। अब 12 साल बाद, एक शानदार घर वापसी अनुभवी ऑफ स्पिनर अश्विन का इंतजार कर रही है जब भारत रविवार को विश्व कप-2023 के शुरुआती मैच में ऑस्ट्रेलिया से भिड़ेगा।

चेन्नई और अश्विन के बीच एक खास रिस्ता है। एक समय जब शहर के पश्चिम मान्बलम क्षेत्र से आने वाला यह ऑफ स्पिनर भारतीय टीम में जगह बनाने की चाहत में आगे बढ़ा, तब, वह खोज उन्हें चेपाँक और शहर के विभिन्न क्रिकेट मैदानों में खेलने के लिए ले गईं, भले ही मैच अंतर्राष्ट्रीय, आईपीएल, घरेलू या टीएनसीए लीग खेल हों। अश्विन ने अंतर्राष्ट्रीय और आईपीएल खेलों के माध्यम से खुद को खेल के महान खिलाड़ियों में से एक के रूप में स्थापित किया, जिसमें इंग्लैंड के खिलाफ 2021 टेस्ट में प्लेयर

ऑफ द मैच का प्रदर्शन भी शामिल था। जहां उन्होंने शतक लगाया और आठ विकेट लिए। वर्तमान भारतीय टीम में अश्विन एकमात्र खिलाड़ी हैं जिन्हें एमए चिदंबरम स्टेडियम के बारे में सब कुछ पता है। हवा की दिशा और गति से लेकर टर्न की मात्रा, पकड़ और पिच से उछाल तक, उन्हें के पास यहां खेलने का सबसे ज्यादा अनुभव है। रविवार को टूर्नामेंट में मेजबान टीम को विजयी शुरुआत दिलाने में अश्विन की अहम भूमिका होगी।



स्पिन-गेंदबाजी के दिग्गज वीवी कुमार ने कहा, भारत के पास रविचंद्रन अश्विन के रूप में एक बहुत अच्छा स्पिनर है। वह गेंद को घुमाएगा और जानता है कि क्या हो रहा है। उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ कई बार गेंदबाजी की है और पावर-प्ले में वह काफी उपयोगी साबित होंगे।

एडन मार्करम ने जड़ा वर्ल्ड कप का सबसे तेज शतक

नई दिल्ली। वर्ल्ड कप-2023 में साउथ अफ्रीकी बल्लेबाजों ने श्रीलंकाई टीम के खिलाफ जबरदस्त बल्लेबाजी की। इतना ही नहीं एडन मार्करम ने वर्ल्ड कप इतिहास का सबसे तेज शतक लगाया और टीम ने टूर्नामेंट में अब तक का सबसे बड़ा टारगेट सेट किया। एडन मार्करम ने क्रिकेट विश्व कप इतिहास में सबसे तेज शतक लगाया। उन्होंने सिर्फ 49 गेंदों पर अपना शतक पूरा किया। उनकी इस तूफानी बल्लेबाजी ने वर्ल्ड कप के सबसे तेज शतक के पिछले रिकॉर्ड को तोड़ दिया, जो 2011 में इंग्लैंड के खिलाफ आयरलैंड के केविन ओब्रायन ने बनाया था। एडन मार्करम ने 196 के स्ट्राइक रेट के साथ तीन छक्कों और 14 चौकों की मदद से खेली गई तूफानी पारी के दौरान 54 गेंदों में 106 रन की पारी खेली। हालांकि, एडन मार्करम का मानना है कि साउथ अफ्रीका का ये



रिकॉर्ड इसी वर्ल्ड कप में टूट सकता है, क्योंकि बल्लेबाज इन दिनों काफी धुआंधार बैटिंग कर रहे हैं। मैच के बाद उन्होंने कहा कि अगर इस टूर्नामेंट के दौरान उनके रिकॉर्ड को तोड़ दिया जाए तो उन्हें आश्चर्य नहीं होगा। मार्करम के सबसे तेज शतक की बदीलत दक्षिण अफ्रीका ने शनिवार को दिल्ली में खेले गए मुकामले में श्रीलंका के सामने 428/5 का विशाल स्कोर खड़ा किया और विश्व कप में अब तक के सबसे बड़े स्कोर का नया रिकॉर्ड बनाया। इससे पहले, 2015 में पर्थ में अफगानिस्तान के खिलाफ ऑस्ट्रेलिया ने 417/6 का स्कोर बनाया था। इस विशाल लक्ष्य का पीछा करते हुए श्रीलंका की टीम 44.5 ओवर के बाद 326 रन पर आउट हो गई।

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। इस राशि के स्टूडेंट्स का दिन राहत भरा होगा नया शेड्यूल बनाने का विचार कर सकते हैं। फोन का इस्तेमाल कम से कम करें।
वृष: आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आपकी योजनाओं के अनुसार, सभी काम लगे से आपका मन काम में लगा रहेगा। सामाजिक कार्यों में आपकी रुचि बढ़ सकती है। आपको अपने जीवनसाथी से... काम में पूरा-पूरा सहयोग मिलेगा।
मिथुन: आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। अपने बिजनेस को बढ़ाने के लिए आपको नये अवसर मिलेंगे। उधार दिया हुआ पैसा अचानक ही वापस मिल सकता है। व्यापार में किसी व्यक्ति से फायदा मिलने की उम्मीद बढ़ेगी।
कर्क: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। आपका ध्यान काम को पूरा करने में रहेगा। क्लिमत का साथ मिलने में परेशानी आ सकती है। ऑफिस में किसी काम को लेकर थोड़ा विचार-विमर्श करना पड़ सकता है, शत्रुपक्ष आपकी योजनाओं से परिचित होगा।
सिंह: आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आपकी पहल से चली आ रही समस्याओं का समाधान निकलेगा, जिससे आपको खुशी होगी। परिवार में धार्मिक काम की योजना बन सकती है।
कन्या: आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। आज माता-पिता के साथ कहीं घूमने का प्लान बनायेंगे। राजनीति व सामाजिक क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए दिन फेवरेबल रहेगा।
तूला: आज आपका दिन उत्साह से भरा रहने वाला है। बिजनेस में आपको बड़ा धन लाभ होगा। शत्रु पक्ष आज आपसे दूरियां बनाकर रहेगा। जो लोग लकड़ी के व्यापार से जुड़े हैं, आज उनको कोई बड़ा प्रोजेक्ट मिलेगा।
वृश्चिक: आज आपके दिन की शुरुआत आपके अनुकूल होने वाली है। अगर किसी बिजनेस ट्रिप के लिए आप बाहर जा रहे हैं, तो घर के बड़े-बुजुर्ग का आशीर्वाद लेकर जाएं। आपका काम सफल होगा।
धनु: आज आपका दिन पहले की अपेक्षा अच्छा रहेगा। आप परिवार के साथ समय वित्तियोग साथ ही जीवनसाथी के साथ कहीं घूमने जाएंगे, इससे आपके रिश्ते बेहतर होंगे। दोस्तों के साथ घर पर ही मूवी देखने का प्लानिंग कर सकते हैं।
मकर: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। एकाग्र मन से किया गया काम लाभदायक साबित होगा। लवमेट के लिए आज का दिन बढ़िया है, किसी अच्छे रेस्टोरेंट में लंच के लिए जाएं।
कुंभ: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आज आप किसी बात को लेकर थोड़ा परेशान रहेंगे। परिवार के साथ बाहर मूवी का प्लान बनाएं। दोस्त की बर्थ-डे पार्टी में जाएं, जहां बाकी दोस्तों के साथ इज्जत करने का मौका मिलेगा।
मीन: आज आप का दिन नई उमंगों के साथ शुरू होने वाला है। आपके अच्छे विचार लोगों में अलग पहचान बनाने में मदद करेंगे। घर पर डेकोरेशन का काम भी करवाने का मन बनायेंगे। कोर्टनेट के लिए आज का दिन धन लाभ देने वाला है।

जूनियर एनटीआर की देवरा दो भागों में होगी रिलीज, सैफ अली खान और जाह्वी भी दिखेंगी

जूनियर एनटीआर पिछले लंबे समय से अपनी आगामी फिल्म देवरा को लेकर चर्चा में हैं। इसमें सैफ अली खान और जाह्वी कपूर भी अहम भूमिकाओं में हैं। इसका निर्देशन कोरालता शिवा कर रहे हैं। ताजा खबर यह है कि एनटीआर की देवरा एक नहीं, बल्कि दो भागों में रिलीज होगी। फिल्म का पहला भाग 5 अप्रैल, 2024 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में दस्तक देगा। हालांकि, फिल्म के दूसरे पार्ट की रिलीज से जुड़ी कोई जानकारी सामने नहीं आई है।

कोरालता ने अपने एक्स पर एक वीडियो साझा किया है, जिसमें वह दर्शकों को यह जानकारी देते हुए नजर आ रहे हैं कि देवरा दो भागों में रिलीज होगी। फिल्म से पहला भाग अगले साल 5 अप्रैल को रिलीज किया जाएगा। देवरा के जरिए जाह्वी अपना तेलुगू डेब्यू करने वाली हैं और उन्होंने फिल्म के कुछ हिस्से की शूटिंग भी कर ली है। यह एक पैन इंडिया फिल्म है, जो तेलुगू समेत तमिल, मलयालम और हिंदी में रिलीज होगी। अपने संदेश को समाप्त करते हुए उन्होंने कहा, इसलिए, हमने इस बड़ी कहानी और कैमवास को दो भागों में बताने का निर्णय लिया। कहानी आकार में नहीं बदलेगी, लेकिन बड़े पैमाने पर विकसित होगी।

जवान ने रचा इतिहास, बनी दुनियाभर में 1,100 करोड़ कमाने वाली पहली हिंदी फिल्म

शाहरुख खान की 'जवान' को रिलीज हुए एक महीना हो चुका है और ये फिल्म अब भी बॉक्स ऑफिस पर दहाड़ रही है। 'जवान' बॉक्स ऑफिस पर लगातार शानदार प्रदर्शन कर रही है और दुनिया भर में भी एक के बाद एक रिकॉर्ड तोड़ रही है। लगातार इतिहास रच रही इस फिल्म ने अब एक और माइल टोन पार कर लिया है। चलिए जानते हैं आखिर 'जवान' ने अब क्या रिकॉर्ड अपने नाम किया है। शाहरुख खान की 'जवान' ने घरेलू बजार में ही नहीं बल्कि

जवान ने रचा इतिहास, बनी दुनियाभर में 1,100 करोड़ कमाने वाली पहली हिंदी फिल्म

विदेशी बॉक्स ऑफिस पर भी खूब गर्दा उड़ाया है। फिल्म में विक्रम राठी और उसके बेटे की कहानी ने दुनियाभर के दर्शकों का दिल जीत लिया और इसी के साथ इसने जमकर कलेक्शन किया।

जवान ने रचा इतिहास, बनी दुनियाभर में 1,100 करोड़ कमाने वाली पहली हिंदी फिल्म

विदेशी बॉक्स ऑफिस पर भी खूब गर्दा उड़ाया है। फिल्म में विक्रम राठी और उसके बेटे की कहानी ने दुनियाभर के दर्शकों का दिल जीत लिया और इसी के साथ इसने जमकर कलेक्शन किया।

चाय पीने का सही समय

भारत में शायद ही कुछ लोग ऐसे हैं जो चाय नहीं पीते हैं। नहीं तो ज्यादातर लोग अपनी दिन की शुरुआत चाय के साथ ही करते हैं। जब तक पूरे दिन में कम से कम 3-4 कप चाय न पिएं तो उनकी दिन अच्छी बितती ही नहीं है। भारत में खुशी हो या गम लोग चाय जरूर पीते हैं। आज हम बात करेंगे चाय पीने के बाद क्या वर्कआउट करना सही है? रिपोर्ट के मुताबिक जो लोग अपनी दिन की शुरुआत चाय के साथ करते हैं, उनके मन में अक्सर यह सवाल उठता है कि क्या चाय पीने के बाद वर्कआउट कर सकते हैं? इसी सवाल का जवाब देते हुए डॉक्टर श्रेया शर्मा कहते हैं कि चाय पीने के लगभग 1 घंटे बाद आप वर्कआउट करेंगे तो इससे कोई परेशानी नहीं होगी। वहीं आप ज्यादा से ज्यादा फिट रहना चाहते हैं तो वर्कआउट से पहले चाय न पिएं बल्कि कुछ हल्की खाएं ताकि इसका असर आपके शरीर पर दिखाई दे। वर्कआउट से पहले हेलदी खाने से हमारा यहां तात्पर्य है सेब, केला, अनार और चीजू खाएं। इसके अलावा वर्कआउट से एक घंटा या आधे घंटे पहले खूब पानी पिएं। आप पानी की जगह नारियल पानी भी पी सकते हैं। सुबह के समय नारियल पानी पीने से सेहत पर काफी अच्छा असर होता है।

वर्कआउट से पहले कौन सी चाय पी सकते हैं- अगर आप चाय के शौकीन हैं तो वर्कआउट से पहले दूध वाली चाय न पीकर कोई हेलदी ड्रिंक या हर्बल टी पिएं। ग्रीन टी- वर्कआउट करने से एक घंटा पहले आप ग्रीन टी पी सकते हैं। ग्रीन टी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो मेटाबॉलिज्म को अच्छा बनाती है। अगर आप वजन कम करने के लिए वर्कआउट कर रहे हैं तो ग्रीन टी बेहतर है इसे आप शामिल कर सकते हैं। ब्लैक टी- वर्कआउट से पहले दूध वाली चाय के बदले आप ब्लैक टी पी सकते हैं। आप एक बात का जरूर ध्यान रखें कि ब्लैक टी में चीनी का इस्तेमाल न करें। बिना चीनी के ब्लैक टी आपको हाइड्रेट रखेगी। और वर्कआउट के दौरान आपको एनर्जेटिक रखेगी। ब्लैक टी में आप नींबू का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। कैमोमाइल टी- कैमोमाइल फ्लवर से बनी टी भी आपके सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। बाजार में आपको आसानी से सूखे हुए कैमोमाइल के फूल मिल जायेंगे। जिनसे आप आसानी से घर में चाय बना सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 207

बार् से दार् नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. 1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आवगमन, गमनगमन 7. पुरुष 8. परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, छोड़े की तेज चाल, तेज गति की प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विश्वास, आवभगत 23. सर्प, साँप, लकड़ी दौड़ 10. तुष्टापाद, डकैती 12. लालाच 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. आदि की मूर्ति बनाना। अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर ऊपर से नीचे गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र 1. हृदय, उर 2. शिष्टता, भद्रता, 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 206 का हल

चु	स्त	मु	सं	स्था	न
ग	म	दां	न	गी	त
ली	प	ना	त	न	
ना	ना				ज
मा	ह	रा	सा	ज	न
न	स	ह	दे	व	म
व	म	व	न	ज	ल
ता	क	त	व	र	मी
ल	ल	क	क	र	त

सू-दोक्- 207

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

नियम

सू-दोक् क्र. 206 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