संपादकीय

प्राथमिकी से तो सरकार घिरी

प्राथमिकी में इल्जाम है कि श्योमी और वीवो जैसी चीनी कंपनियां भारत में आतंकवादी गतिविधियों के लिए धन उपलपब्ध कराने का माध्यम बनीं। तो सवाल है कि इन कंपनियों को भारत में कारोबार करने की इजाजत किसने दे रखी है?

न्यूजक्लिक के खिलाफ दायर एफआईआर में इस वेबसाइट पर दिल्ली पुलिस ने गंभीर अभियोग लगाए हैं, लेकिन जिन आधार पर इन्हें लगाया गया है, उनसे कई गंभीर सवाल भारत सरकार पर उठ खड़े हुए हैं। अगर एफआईआर के तर्कों को आगे बढ़ाया जाए, तो यह धारणा बन सकती है कि भारत में आतंकी गतिविधियों को फंडिंग उपलब्ध कराने में सरकार मददगार बन रही है। प्राथमिकी में इल्जाम है कि श्योमी और वीवो जैसी चीनी कंपनियां भारत में आतंकवादी गतिविधियों के लिए धन उपलपब्ध कराने का माध्यम बनीं। तो सवाल है कि इन कंपनियों को भारत में कारोबार करने की इजाजत किसने दे रखी है? ये कंपनियां न्यूज चैनलों को करोड़ों रुपए के विज्ञापन देती रही हैं और उनमें से एक तो कुछ वर्ष पहले तक क्रिकेट के सबसे टॉप ब्रांड आईपीएल की स्पॉन्सर थी। यहां तक कि कुछ कंपनियों ने पीएम केयर फंड में चंदा दिया। तो जिस आधार पर न्यूजक्लिक पर कार्रवाई हुई है, क्या उससे उपरोक्त तमाम संस्थाएं और उनके प्रबंधक भी नहीं घिर जाते हैं?

एफआईआर में यह अजीब दलील है कि किसान आंदोलन का समर्थन आतंकवादी गतिविधि का हिस्सा था। फिर यह कि कोरोना महामारी के दौरान भारत में जैसी अफरातफरी देखने को मिली, उसकी चर्चा करना देश के खिलाफ किसी बड़ी साजिश का हिस्सा था। एफआईआर से संबंधित जानकारी सामने आने के बाद सार्वजनिक चर्चाओं में लोग कटाक्ष भरे लहजे में उन गौतम भाटिया को ढूंढने की चुनौती एक-दूसरे को दे रहे हैं, जिन्हें चीनी कंपनियों का वकील बताया गया है। आम जानकारी में संविधान विशेषज्ञ गौतम भाटिया जरूर हैं, जो वर्तमान सरकार के आलोचक हैं, लेकिन मीडिया रिपोर्टों में बताया गया है कि उन्होंने टैक्स संबंधी विवाद में फंसी चीनी कंपनियों की नुमाइंदगी किसी कोर्ट में नही की है। दरअसल, प्राथमिकी में ऐसे कई बुद्धिजीवियों और सामाजिक कार्यकर्ताओं शामिल कर दिए गए हैं, जिनका न्यूजक्लिक मामले से सीधा कोई संबंध नजर नहीं आता। इसीलिए कुछ विशेषज्ञों ने इस एफआईआर को कानूनी के बजाय एक राजनीतिक दस्तावेज कहा है। जाहिर है, दर्ज आरोपों की सच्चाई के साथ-साथ इस धारणा की पड़ताल भी न्यायिक प्रक्रिया के दौरान होगी।

एशियन गेम्स में फतेह के बाद लौटीं भारतीय पुरुष और महिला हॉकी टीमों का जोरदार स्वागत

नई दिल्ली । भारतीय पुरुष और महिला हॉकी टीमें 19वें एशियाई खेल 2022 में सफल अभियान के बाद हांगझोऊ से भारत लौटीं और देर रात इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर मौजूद हॉकी प्रशंसकों ने जोरदार तालियों के साथ उनका स्वागत किया। हांगझोऊ में भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने स्वर्ण पदक जीता और भारतीय महिला हॉकी टीम ने कांस्य पदक जीता। इस सफल एशियाई खेलो के बाद जब दोनों टीमें देश की राजधानी पहुंची तो एयरपोर्ट पर उनका स्वागत फैंस ने तालियों की गडग़ड़ाहट के साथ किया।

इतना ही नहीं जब हॉकी इंडिया के अधिकारियों ने टीमों को मिठाइयां और मालाएं दीं तो भावुक हॉकी प्रशंसकों ने हॉकी सितारों के साथ कुछ ऐसा किया जिससे खिलाड़ी भी खुशी से झूम उठे। प्रशंसकों ने इस खुशी के मौके को और यादगार बनाने के लिए टीमों के प्रति अपना समर्थन जताने के लिए डांस भी किया।

स्वर्ण विजेता पुरुष टीम के कप्तान हरमनप्रीत सिंह ने कहा, यहां प्रशंसकों की भीड़ देखकर हमें पेरिस ओलंपिक-2024 की तैयारियों पर ध्यान केंद्रित करने की प्रेरणा मिलती है। हमारे पास समय है, हम उन क्षेत्रों पर काम करेंगे जहां हमें सुधार करने की जरूरत है और हम ओलंपिक को सफल बनाने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करेंगे। हवाईअड्डे पर एकत्र लोगों में हॉकी खिलाडिय़ों के परिवार के सदस्य भी शामिल थे। हॉकी खिलाडिय़ों ने भी गर्मजोशी भरे माहौल का आनंद लिया और देश में एक बार फिर खेल की बढ़ती सराहना को देखकर प्रसन्नता व्यक्त की।

भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने एशियाई खेलों के स्वर्ण पदक का 9 साल का इंतजार खत्म कर दिया। कप्तान हरमनप्रीत सिंह के नेतृत्व में भारत ने फाइनल में जापान को 5-1 से हराकर स्वर्ण पदक जीता और 2024 पेरिस ओलंपिक के लिए अपना स्थान पक्का किया। एशियाई खेलों में पुरुष फील्ड हॉकी में यह भारत का चौथा स्वर्ण पदक था। भारत ने इससे पहले 1966, 1998 और 2014 में स्वर्ण पदक जीता था।

इस बीच, भारतीय महिला हॉकी टीम ने भी हांगझोऊ में कांस्य पदक और पोडियम स्थान हासिल किया और एशियन कॉन्टिनेंटल टूर्नामेंट में अपना 7वां पदक जीता।

भारतीय महिला हॉकी टीम ने फैंस का आभार व्यक्त किया और कहा कि टीम आने वाले वर्ष में बेहतर प्रदर्शन जारी रखने के लिए प्रेरित है।

क्रिकेट वर्ल्ड कप : शुभमन गिल को अस्पताल से मिली छुट्टी, पाकिस्तान के खिलाफ मैच को लेकर संशय बरकरार

नई दिल्ली । भारतीय क्रिकेट टीम ने ऑस्ट्रेलिया को मात देकर विश्व कप 2023 के अपने अभियान की शुरुआत शानदार की है। लेकिन इन सब के बीच भारतीय क्रिकेट टीम के लिए एक बुरी खबर है। दरअसल, भारत के सलामी बल्लेबाज शुभमन गिल की तबीयत में सुधार नहीं हो रहा है। ऐसे में उनके पाकिस्तान के खिलाफ 14 अक्टूबर को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में होने वाले मैच में खेलने पर संशय बरकरार है।

डेंगू होने के बाद स्टार बल्लेबाज गिल को ऐहतियातन चेन्नई के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया था। अब उनको अस्पताल से छुट्टी मिल चुकी है। हालांकि गिल का प्लेटलेट काउंट गिर गया है। बीसीसीआई की मेडिकल टीम भी उनकी निगरानी कर रही है। सूत्रों ने कहा कि उनकी हेल्थ प्रोग्रेस देखी जाएगी और उसके अनुसार फैसला किया जाएगा, अभी यह नहीं कहा जा सकता कि वह पाकिस्तान के खिलाफ होने वाले मैच के लिए मैच के लिए फिट होंगे या नहीं।

बता दें कि डेंगू होने के चलते शुभमन गिल आठ अक्टूबर को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टीम इंडिया के ओपनिंग मैच में नहीं खेल पाए थे। वहीं, बीसीसीआई ने कहा कि 11 अक्टूबर को अफगानिस्तान के खिलाफ मैच में भी शुभमन गिल नहीं खेल पाएंगे।

इजराइल और हमास के बीच व्यापक संघर्ष की आशंका से निफ्टी में गिरावट

मुंबई । इजराइल और हमास के बीच व्यापक संघर्ष की आशंका के कारण निफ्टी में गिरावट आई। एचडीएफसी सिक्योरिटीज के खुदरा अनुसंधान प्रमुख दीपक जसानी ने कहा, निफ्टी 0.72 प्रतिशत या 141.2 अंक नीचे 19512.4 पर था।

एनएसई पर वॉल्यूम कई हफ्तों में सबसे कम रहा। व्यापक बाज़ार सूचकांक निफ्टी से अधिक गिरे, जबकि अग्रिम गिरावट अनुपात तेजी से गिरकर 0.28.1 पर आ गया।

इजऱाइल और फिलिस्तीनी इस्लामवादी समूह हमास के बीच बढ़ते संघर्ष के बाद वैश्विक जोखिम-रहित कदम के तहत सोमवार को यूरोपीय और एशियाई शेयर दबाव में आ गए।

जसानी ने कहा, इसने निवेशकों को सुरक्षित-संपत्ति की ओर प्रेरित किया, क्योंकि यह नकारात्मक ट्रिगर सूची में नवीनतम है, जिसमें यूरोप और चीन में व्यापक आर्थिक अनिश्चितताएं, कठोर केंद्रीय बैंक और पहले से ही बढ़ती तेल की कीमतें शामिल हैं।

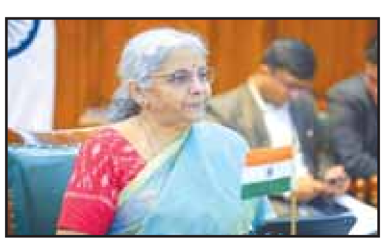
अब सिर्फ 19 शहरों में 2000 के नोट बदलने का है मौका

नई दिल्ली। नोटबंदी के समय लोगों के हाथ तक पहुंचे 2000 रूपए के नोट अब बीते दिनों की याद बनने वाले हैं। सरकार ने इन्हें चलन से बाहर कर दिया है। भारतीय रिजर्व बैंक ने लोगों को 7 अक्टूबर तक का समय दिया था कि वह बैंकों से अपने 2000 के नोट बदल लें। अगर आपके पास अब भी अपने नोट पूरी तरह नहीं बदल पाएं हैं, तो डरने की जरूरत नहीं। आप अब भी देश के 19 शहरों में 2000 के नोट को बदल सकते हैं। यहां आपको पूरी डिटेल मिल जाएगी।

सरकार ने 2000 के नोटों को भले चलन से बाहर कर दिया है, लेकिन इनका लीगल टेंडर अभी भी बना हुआ है। इसका मतलब ये हुआ कि कानूनी तौर पर 2000 के नोट अभी भी अवैध नहीं हुए हैं। इन नोटों को अब भी आरबीआई के रीजनल ऑफिसेस में एक्सचेंज किया जा सकता है। अगर आप इन 19 शहरों में आरबीआई के रीजनल ऑफिस पर 2000 के नोट को बदलवाना चाहते हैं, तो नियम पुराने ही लागू होंगे। मतलब आप अब भी एक बार में 2000 के 10 नोट यानी 20,000 रुपये ही बदलवा सकेंगे। अगर आप खुद नहीं जा सकते हैं, तो आप अपने नोट आरबीआई के रीजनल ऑफिस में भारतीय डाक से भिजवा सकते हैं। साथ में आपको अपनी बैंक डिटेल्स भेजनी होंगी, ताकि नोटों का अमाउंट आपके खाते में क्रेडिट हो जाए।

इन 19 शहरों में बदलेंगे 2000 के नोट- आरबीआई के रीजनल ऑफिस देश के 19 शहरों में हैं। यहां जाकर लोग अपने 2000 के नोट बदल सकते हैं। अगर आप इन शहरों में रहते हैं तो खुद से दफ्तर जाकर अपने नोट बदलवा सकते हैं, नहीं तो आप इन शहरों की यात्रा भी कर सकते हैं। इसके अलावा भारतीय डाक से नोट आरबीआई तक भेजने का ऑप्शन आपके पास है ही। **ये है शहरों की लिस्ट- अहमदाबाद, बेंगलुरू, बेलापुर, भोपाल, भुवनेश्वर, चंडीगढ, चेन्नई, गुवाहाटी, हैदराबाद, जयपुर, जम्मू, कानपुर, कोलकाता, लखनऊ, मुंबई, नागपुर, नई दिल्ली, पटना, तिरुवनंतपुरम।**

मोरक्को में विश्व बैंक-आईएमएफ, जी20 बैठकों में भाग लेंगी निर्मला सीतारमण



नई दिल्ली । केंद्रीय वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण 10 अक्टूबर को मोरक्को के माराकेच में जी20 बैठकों के साथ-साथ विश्व बैंक समूह और अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) की वार्षिक बैठकों में भाग लेने के लिए आधिकारिक यात्रा पर रवाना होंगी।

वित्तमंत्री यात्रा के दौरान अन्य संबद्ध बैठकों के अलावा इंडोनेशिया, मोरक्को, ब्राजील, स्विट्जरलैंड, जर्मनी और फ्रांस के साथ द्विपक्षीय बैठकें भी करेंगी, जो 11-15 अक्टूबर को माराकेच में होने वाली हैं।

वार्षिक बैठकों में दुनियाभर के वित्तमंत्री और केंद्रीय बैंकर भाग लेंगे। भारतीय प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व वित्तमंत्री करेंगी और इसमें वित्त मंत्रालय और भारतीय रिजर्व बैंक के अधिकारी शामिल होंगे।

वित्तमंत्री निर्मला और आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास चौथी जी20 वित्त मंत्रियों और सेंट्रल बैंक गवर्नर्स (एफएमसीबीजी) की बैठक की सह-अध्यक्षता करेंगे, जिसमें जी20 देशों, आमंत्रित देशों और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों के 65 प्रतिनिधिमंडल बहुपक्षीय चर्चाओं में भाग लेंगे।

चौथी जी20 एफएमसीबीजी बैठक में 21वीं सदी की साझा चुनौतियों से निपटने के लिए बहुपक्षीय विकास बैंकों (रूष्ठक्चह्य) को मजबूत करने के तरीकों पर चर्चा की जाएगी और क्रिप्टो परिसंपत्तियों का मुद्दा भी उठाया जाएगा।

बैठक के दौरान, स्वतंत्र विशेषज्ञ समूह द्वारा एमडीबी को मजबूत करने पर रिपोर्ट का खंड 2 भी जारी किया जाएगा। खंड 1 गांधीनगर, गुजरात में आयोजित तीसरे एफएमसीबीजी के दौरान जारी किया गया था।

चौथी जी20 एफएमसीबीजी बैठक के मौके पर भारतीय जी20 प्रेसीडेंसी, अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष और विश्व बैंक के प्रमुख 12 अक्टूबर 2023 को वैश्विक संप्रभु ऋण गोलमेज सम्मेलन की सह-अध्यक्षता करेंगे। गोलमेज सम्मेलन ऋण पुनर्गठन पर हुई प्रगति पर चर्चा करेगा और तरीकों का पता लगाएगा। इसका मतलब जी20 देशों के काम का समर्थन करना है।

निसान कंपनी ने अपनी 9,813 ईवी वापस मंगाईं, इस खराबी के चलते लिया फैसला

सैन फ्रांसिस्को । ऑटोमेकर निसान ने ड्राइव मोटर से संबंधित सॉफ्टवेयर में संभावित खराबी के कारण अमेरिका में लगभग 9,813 मॉडल वर्ष 2023 एरिया इलेक्ट्रिक एसयूवी को वापस मंगाने का नोटिस जारी किया है। यूएस नेशनल हाईवे ट्रैफिक सेफ्टी एडमिनिस्ट्रेशन (एनएचटीएसए) के अनुसार, इन्वर्टर सॉफ्टवेयर शॉर्ट सर्किट का पता लगा सकता है और ईवी सिस्टम को बंद कर सकता है, जिसके चलते ड्राइव पावर का नुकसान हो सकता है। निसान के अनुसार, ड्राइव मोटर की स्लिप रिंग से कंडक्टिव शेविंग से प्रभावित वाहनों में दो स्लिप रिंगों को शॉर्ट-सर्किट करने की क्षमता होती है।

शॉर्ट सर्किट के कारण, इन्वर्टर एक ओवरकरंट को महसूस करता है और फेल-सेफ प्रोटोकॉल के अनुसार मोटर टॉर्क को कम कर देता है। इलेक्ट्रेक की रिपोर्ट के अनुसार, जब ऐसा होता है, तो वाहन अचानक बंद हो सकता है, जिससे डैशबोर्ड पर ईवी सिस्टम ऑफ नोटिस प्रदर्शित होगा। ऑटोमेकर ने पहली बार इस मुद्दे को पिछले साल जनवरी में एक प्रोडक्शन ट्रायल के दौरान देखा था।

20 अक्टूबर से संभावित रूप से प्रभावित ऑटोमोबाइल के मालिकों को सतर्क किया जाएगा। डीलर प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने के लिए इन्वर्टर को नि:शुल्क अपडेट करेंगे। कंपनी के मुताबिक, इस प्रक्रिया में एक घंटे से भी कम समय लग सकता है। अगस्त में, निसान ने स्टीयरिंग कंट्रोल खोने की संभावित समस्या के कारण अमेरिका में 2,36,000 से ज्यादा छोटी कारों को वापस मंगाने का नोटिस जारी किया था। प्रभावित वाहनों में 2020 से 2022 मॉडल वर्ष की कुछ सेंट्रा कॉम्पैक्ट कारें शामिल हैं।

गणपत का ट्रेलर जारी, जबरदस्त एक्शन करते हुए नजर आए टाइगर श्रॉफ और कृति सैनन

टाइगर श्रॉफ अपनी फिल्म गणपत को लेकर पिछले काफी समय से चर्चा में बने हुए हैं, जिसमें वह जबरदस्त एक्शन अवतार में नजर आने वाले हैं।इस फिल्म के साथ टाइगर और कृति सैनन की जोड़ी भी दूसरी बार पर्दे पर वापसी करने जा रही है, जिसको लेकर प्रशंसक काफी उत्सुक हैं। विकास बहल के निर्देशन में बनी इस फिल्म का अब दमदार ट्रेलर भी जारी हो गया है, जिसमें दोनों सितारों का धांसू अंदाज देखने को मिल रहा है।

गणपत के ट्रेलर में टाइगर और कृति एक्शन करते हुए नजर आ रहे हैं तो दोनों के बीच रोमांस भी दिखाया गया है।ये एक ऐसा योद्धा की कहानी है, जो अमर है। इसे अमीर और गरीब के बीच की दीवार को गिराना है।फिल्म में टाइगर गुड्डू के किरदार में नजर आ रहे हैं, वहीं कृति को नानचाकू (एक तरह का हथियार) में माहिर दिखाया गया है।अमिताभ बच्चन भी ट्रेलर में अपनी दमदार उपस्थिति दर्ज कराते हैं।

गणपत पिछले साल दिसंबर में सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली थी, लेकिन इसकी रिलीज तारीख को आगे बढ़ा दिया गया। अब यह फिल्म 20 अक्टूबर को हिंदी समेत तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और मलयालम भाषा में रिलीज होगी।

फिल्म मिशन रानीगंज का गाना जीतेंगे जारी, अक्षय कुमार और बी प्राक फिर आए साथ

बॉलीवुड अभिनेता अक्षय कुमार की फिल्म मिशन रानीगंज ने बीते 6 अक्टूबर सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटा दिया है। इस फिल्म को समीक्षकों के साथ दर्शकों की बेहतरीन प्रतिक्रिया मिल रही है, जिसके चलते यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर ठीक-ठाक प्रदर्शन कर रही है। अब अक्षय ने मिशन रानीगंज का नया गाना जारी कर दिया है, जिसे बी प्राक ने गाया है।गाने के बोल कुमार विश्वास ने लिखे हैं।

इससे पहले प्राक ने अक्षय की फिल्म केसरी के लिए तेरी मिट्टी गाना गाया था, जिसे प्रशंसकों द्वारा काफी पसंद किया गया था।मिशन रानीगंज की कमाई की बात करें तो यह फिल्म अब तक 12.15 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार कर चुकी है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन खुशियों से भरा रहने वाला है। आज काम का टारगेट आसानी से पूरा हो जायेगा। आज ज्यादातर आपका समय परिवार के साथ बीतेगा। इस राशि के बिजनेसमैन आज कुछ बड़े बिजनेसमैन से मिल सकते है।

वृष- आज आपका दिन उत्साह से भरा रहने वाला है। आज आप नजदीकी रिश्तों को सुधारने की कोशिश करेंगे, आपको सफलता जरूर मिलेगी। लवमेट के लिए आज का दिन अच्छा है कहीं बाहर घूमने का प्लान बन सकता है।

मिथुन- आज का दिन अच्छा रहने वाला है। पहले से बनाई हुई योजनाओं के पूरा होने के योग बन रहे है। आज आप रिश्तों के प्रति भावना से परिपूर्ण रहोगे, बाहर घूमने की प्लानिंग बनायेंगे।

कर्क- आज का दिन आपके लिए बेहद ख़ास रहने वाला है। बिजनेस के मामले में थोड़ी सावधानी बरते। इस राशि के जो लोग नया वाहन खरीदना चाहते है, वो आज खरीद सकते हैं। आपको डिस्काउंट भी मिलने की संभावना बन रही है।

सिंह- आज का दिन आपके लिए नयी उमंग लेकर आया है। आज आपका मन लेखन कार्यों में लगेगा। पहले की कोई पूरानी कविता के कारण आपको कॉलेज में पुरस्कार भी मिल सकता है।

कन्या- आपके लिए आज का दिन खुशनुमा रहेगा। आज बिजनेस के मामले में आपके नजदीकी दोस्त से समय पर आपको मदद मिल जाएगी। नौकरीपेशा लोगों का ट्रांसफर ऐसी जगह हो सकता है जहां से आपको काम करने में आसानी होगी।

तुला- आज आपका दिन उत्तम रहने वाला है। आज आपका आत्मविश्वास बढ़ा हुआ और उम्मीदे भी ज्यादा रहेंगी। आज ऑफिस में काम का टारगेट पूरा होने से बॉस आपसे खुश होकर, आपको कोई उपयोगी वस्तु गिफ्ट कर सकते हैं।

वृश्चिक- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। आज घेरलू चीजों को खरीदने पर आपके अधिक पैसे खर्च हो सकते हैं। आज आपको रोजगार के उचित अवसर मिलेंगे। राजनीति में आप सक्रीय भूमिका निभाएंगे। आज आप विरोधियों का सामना करने में सक्षम रहेंगे।

धनु- आज के दिन आपका कॉन्फिडेंस बढ़ा हुआ रहेगा। बढ़े हुए ऊर्जा के साथ आप कोई काम करेंगे तो कार्य कम समय में पूरा हो जाएगा। जीवनसाथी के जीवन में बदलाव आने से खुशी का माहौल बनेगा।

मकर- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज जीवनसाथी के साथ किसी धार्मिक स्थल पर जा सकते है। इस राशि के स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन बेहतर है। किसी नये कोर्स को ज्वाइन करने के लिए आज का दिन अच्छा है।

कुंभ- आज आपका दिन राहतपूर्ण रहने वाला है। आज आपके परिवार में उत्साह का माहौल रहेगा। इस राशि के लवमेट के लिए आज का दिन शुभ है। इस राशि के कारोबारियों के लिए आज का दिन लाभप्रद रहेगा। ऑफिस में सहकर्मियों की मदद से आज अपना रुका हुआ कार्य पूरा कर लेंगे।

मीन- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहेगा। इस राशि वाले अगर आज नई योजनाएं शुरू करना चाह रहे हैं तो उसे शुरू कर दें। आज आप जो भी काम करेंगे उसमें आपको सफलता अवश्य मिलेगी।

वजन कम करने व स्ट्रेस से छुटकारा पाने के लिए करें एरोबिक एक्सरसाइज

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर काफी सजग हो चुके हैं. लोग अब खुद पर ध्यान देने लगे हैं. ऐसे में वह कई तरह की एक्टिविटीज में पार्टिसिपेट करते हैं. वहीं, योगा क्लासेस, जिम जाने वाली महिलाओं और लड़कियों की संख्या में काफी इजाफा हुआ है. ऐसी ही फिटनेस फ्रीक महिलाओं के लिए हम कुछ बेहद फायदेमंद एरोबिक एक्सरसाइज की जानकारी लेकर आए हैं. अगर आप अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं तो इन सिंपल एरोबिक एक्सरसाइजेज़ के जरिए आसानी से वजन कम कर सकती हैं. इनको करने से आपका तनाव भी दूर रहेगा. इनके और भी कई फायदे हैं...

साइकिलिंग- साइकिल चलाना महिलाओं के लिए बेस्ट एक्सरसाइज में शामिल है. इसे रोज करने से थाइज़, हिप्स और घुटनों की स्ट्रेचिंग होती है. वहीं, आपकी लोअर बॉडी शेप में आती है.

जॉगिंग- इस एक्सरसाइज से आप फिट और परफेक्ट फिगर पाने में कामयाब हो सकती हैं. इसे रोज करने से आपके शरीर में फुर्ती भी बनी रहती है. सुबह-सुबह जॉगिग करने से माइंड भी फ्रेश रहता है.

रस्सी कूदना - रस्सी कूदना वैसे तो सभी के लिए बेस्ट एक्सरसाइज है, लेकिन यह महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद है. इससे आपकी पूरी बॉडी पर असर पड़ता है. शुरू में अपनी कैपेसिटी के अनुसार स्कीपिंग करें और धीरे-धीरे काउंट बढ़ाते जाएं. फर्क आपको खुद नजर आएगा.

सीढिय़ां चढऩा- यह तो हमें हमेशा से ही कहा जाता है कि सीढ़ी चढऩा आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है. ऐसे में लिफ्ट के बजाए ज्यादा से ज्यादा सीढिय़ों का इस्तेमाल करने की कोशिश करें. इससे थाइज़ और हिप्स एरिया के आसपास का फैट कम होता है.

डांस से करें प्यार- डांस करना सिर्फ आपके एंटरटेनमेंट का हिस्सा नहीं है. यह आपके लिए एक बेहतरीन एक्सरसाइज भी है. रोज कम से कम एक घंटा डांस की प्रैक्टिस करें. फर्क आपको साफ नजर आएगा.

स्विमिंग- हर महिला को स्विमिंग आनी चाहिए. इससे कई फायदे हैं. इससे आपकी अपर बॉडी सुडौल बनती है. परफेक्ट फिगर के लिए है यह एक्टिविटी कारगर मानी जाती है.

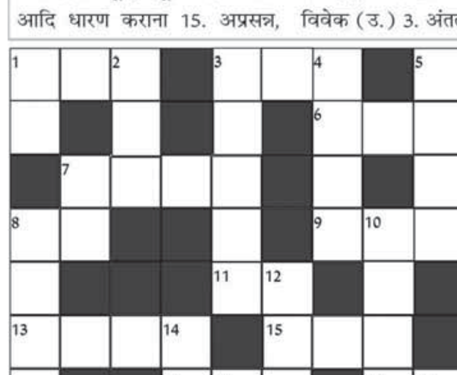
शब्द सामर्थ्य- 209

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 208 का हल

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

सू-दोकू- 209

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

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 रख 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.208 का हल

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