दैनिक न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, मंगलवार 18 फरवरी 2025

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

भाजपा की ऐतिहासिक जीत

भाजपा का दिल्ली में 27 साल से चला आ रहा राजनीतिक वनवास समाप्त हो गया जब उसने 70 सदस्यीय दिल्ली विधानसभा की 48 सीट जीत कर आम आदमी पार्टी (आप) के तीसरी बार सत्ता पर काबिज होने के मंसूबे पर पानी फेर दिया।

आप को 22 सीटें मिलीं। कांग्रेस अपना खाता तक खोलने में लगातार तीसरी बार नाकाम रही। भाजपा को 45.81 फीसद मत मिले जबकि आप ने 43.56 फीसद मत हासिल किए और कांग्रेस को 6.36 फीसद मतों पर संतोष करना पड़ा।

आप के लिए सर्वाधिक निराशाजनक रहा कि उसके राष्ट्रीय संयोजक और पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल, पार्टी में नंबर दो मनीष सिसोदिया समेत सौरभ भारद्वाज, सत्येंद्र जैन समेत कई धुरंधरों को मतदाताओं ने नकार दिया।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, जो दिल्ली में भाजपा की जीत के प्रमुख कर्णधार रहे, अपनी पार्टी को 'प्रचंड जनादेश' मिलने पर मतदाताओं का आभार जताते हुए आस्त किया है कि राजधानी के चौतरफा विकास और लोगों का जीवन उत्तम बनाने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ेंगे। भाजपा की जीत को ऐतिहासिक करार देते हुए उन्होंने कहा कि दिल्ली एक दशक की 'आप-दा' से मुक्त हुई है। कांग्रेस की इस बार भी दुर्गत हुई।

पूर्व मुख्यमंत्री शीला दीक्षित के नेतृत्व में 15 साल तक सरकार चलाने के बाद सत्ता से बाहर हुई कांग्रेस इस बार भी एक भी सीट हासिल न कर सकी। विधानसभा की सभी 70 सीटों पर चुनाव लड़ी कांग्रेस के तीन प्रत्याशी ही जमानत बचा सके। अलबत्ता, पिछले विधानसभा चुनाव के मुकाबले उसके मत प्रतिशत में दो फीसद से ज्यादा बढ़ोतरी जरूर हुई है। आप का जन्म मध्यम वर्ग की तत्कालीन राजनीतिक माहौल से निराशा की वजह से हुआ था लेकिन बाद के वर्षो में आप खुद को गरीबों के लिए काम करने वाली चैंपियन पार्टी के रूप में उभारने सफल रही।

लेकिन राजधानी में नागरिक सेवाओं की चरमराई स्थिति से पनपे आम जन के आक्रोश से बच न सकी। दिल्ली नगर निगम में भी आप की सत्ता होने के कारण आप के लिए यह भी संभव न था कि निगम की काहिली बता कर जनाक्रोश से खुद को बचा ले जाती।

शराब घोटाला, जिसमें उसके कुछ वरिष्ठ नेताओं को जेल भी जाना पड़ा, आलीशान मुख्यमंत्री आवास, जिसे भाजपा ने शीशमहल कहा, जैसे मुद्दे ऐसे रहे जिनसे केजरीवाल की छवि खासी धूमिल हो गई। उनकी 'कट्टर ईमानदार' की छवि को इन दो बातों ने चकनाचूर कर दिया। वे जनता को विश्वास ही नहीं दिला पाए कि उन्होंने भ्रष्टाचार नहीं किया है।

शेयर मार्केट की बिकवाली में रिलायंस इंडस्ट्रीज को लगा बड़ा झटका, डूबे 67,000 करोड़ रुपये

मुंबई

भारतीय शेयर बाजार के लिए बीता हफ्ता काफी नुकसान वाला रहा। बाजार में चौतरफा बिकवाली देखने को मिली। इस कारण देश की सबसे बड़ी कंपनी रिलायंस के मार्केट कैप में 67,000 करोड़ रुपये से अधिक की गिरावट देखने को मिली है। 10 फरवरी से लेकर 14 फरवरी तक के कारोबारी सत्र में सेंसेक्स में 1920 अंक या 2.47 प्रतिशत और निफ्टी में 630 अंक या 2.68 प्रतिशत की गिरावट हुई है। इस कारण देश में सबसे अधिक बाजार मूल्यांकन वाली 10 में से 8 कंपनियों का मार्केटकैप 2 लाख करोड़ रुपये से अधिक कम हो गया है।

इसमें सबसे अधिक नुकसान रिलायंस इंडस्ट्रीज को हुआ है। देश की सबसे बड़ी निजी कंपनी का मार्केटकैप 67,526 करोड़ रुपये कम होकर 16,46,822 करोड़ रुपये रह गया है। वहीं, टीसीएस का बाजार मूल्यांकन 34,950 करोड़ रुपये कम होकर 14,22,903 लाख करोड़ रुपये हो गया है।

इसके अलावा एचडीएफसी बैंक का मार्केट कैप 28,382 करोड़ रुपये घटकर 12,96,708 करोड़ रुपये और आईटीसी का मार्केट कैप 25,429 करोड़ रुपये कम होकर 5,13,699 करोड़ रुपये रह गया है। इन्फोसिस का मार्केटकैप 19,287 करोड़ रुपये गिरकर 7,70,786 करोड़ रुपये और भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) का बाजार पूंजीकरण 13,431 करोड़ रुपये कम होकर 6,44,357 करोड़ रुपये रह गया है।

इसके अतिरिक्त एचयूएल का मार्केटकैप 10,714 करोड़ रुपये कम होकर 5,44,647 करोड़ रुपये और बजाज फाइनेंस का मार्केट कैप 4,230 करोड़ रुपये कम होकर 5,20,082 करोड़ रुपये हो गया है। शीर्ष 10 में बीते हफ्ते केवल भारती एयरटेल और आईसीआईसीआई बैंक के मार्केटकैप में बढ़त दर्ज की गई है।

भारती एयरटेल का मार्केटकैप 22,426 करोड़ रुपये बढ़कर 9,78,631 करोड़ रुपये और आईसीआईसीआई बैंक का मार्केट कैप 1,182 करोड़ रुपये बढ़कर 8,88,815 करोड़ रुपये हो गया है। बाजार की गिरावट का नेतृत्व निफ्टी रियल्टी इंडेक्स ने किया और यह हफ्ते में 9 प्रतिशत से अधिक फिसल गया। वहीं, निफ्टी ऑयल एंड गैस इंडेक्स में 6 प्रतिशत की गिरावट हुई।

इसके अलावा निफ्टी मिडकैप 150 इंडेक्स में कोरोना के बाद अब तक की सबसे बड़ी गिरावट हुई है। वहीं, निफ्टी स्मॉलकैप 250 इंडेक्स हफ्ते के दौरान 9.5 प्रतिशत फिसल गया, जो कि कोविड-19 के बाद अब तक की सबसे बड़ी गिरावट है। इस दौरान बीएसई मिडकैप और स्मॉलकैप इंडेक्स 2.59 प्रतिशत और 3.24 प्रतिशत गिरकर बंद हुए।

बैंक ऑफ महाराष्ट्र को गिफ्ट सिटी में ब्रांच स्थापित करने के लिए आरबीआई ने दी मंजूरी

नई दिल्ली

बैंक ऑफ महाराष्ट्र द्वारा रविवार को ऐलान किया गया कि उसे भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) से गुजरात की गिफ्ट सिटी में इंटरनेशनल फाइनेंशियल सर्विसेज सेंटर (आईएफएससी) बैंकिंग यूनिट स्थापित करने की मंजूरी मिल गई है।

यह शाखा भारत से ऑफशोर बैंकिंग परिचालन के लिए बैंक ऑफ महाराष्ट्र की पहली यूनिट होगी।

बैंक ऑफ महाराष्ट्र के प्रबंध निदेशक एवं सीईओ निधु सक्सेना ने कहा, यह हमारे बैंक के लिए एक महत्वपूर्ण अवसर है। हम विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों में अपने परिचालन का विस्तार कर रहे हैं। गिफ्ट सिटी में आईबीयू का उद्घाटन बैंक की ग्रोथ स्टोरी में एक और मील का पत्थर होगा।

उन्होंने आगे कहा कि नई शाखा अंतरराष्ट्रीय बैंकिंग व्यवसाय का विस्तार करने में मदद करेगी और बैंक को अपने ग्राहकों को विशेष बैंकिंग सेवाएं प्रदान करने में भी सक्षम बनाएगी।

बैंक ऑफ महाराष्ट्र ने बयान में कहा कि गिफ्ट सिटी को इंटरनेशनल फाइनेंशियल हब बनाने का समर्थन करते हुए यह देश की पहली आईएफएससी होगी। इस का उद्देश्य स्थानीय स्तर पर वर्ल्ड क्लास बैंकिंग सर्विसेज उपलब्ध कराना और ऑफशोर फाइनेंशियल हब पर निर्भरता कम करके फाइनेंशियल इकोसिस्टम में क्रांति लाना है।

बैंक ऑफ महाराष्ट्र सार्वजनिक क्षेत्र का बैंक है। वित्त वर्ष 25 की दिसंबर तिमाही में बैंक की आय 6,325 करोड़ रुपये और मुनाफा 1,412 करोड़ रुपये था।

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने केंद्रीय बजट में गिफ्ट के इंटरनेशनल फाइनेंशियल सर्विसेज सेंटर में निवेश, रोजगार और ऑफशोर फंडिंग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कई प्रोत्साहनों की घोषणा की थी।

इससे पहले अगस्त में वित्त मंत्रालय ने वैश्विक मानकों के अनुरूप इंटरनेशनल फाइनेंशियल सर्विसेज सेंटर (आईएफएससी) के भीतर अंतरराष्ट्रीय एक्सचेंजों पर सूचीबद्ध होने की इच्छुक भारतीय कंपनियों के लिए आवश्यकताओं में ढील दी थी। संशोधनों से भारतीय स्टार्ट-अप और टेक्नोलॉजी क्षेत्रों की कंपनियों के लिए वैश्विक पूंजी तक आसान पहुंच आसान हो जाएगी।

नीता अंबानी को मैसाचुसेट्स की गवर्नर ने किया सम्मानित

मैसाचुसेट्स । रिलायंस फाउंडेशन की फाउंडर चेयरपर्सन नीता अंबानी को अमेरिका के राज्य मैसाचुसेट्स की गवर्नर मौरा हीली ने सम्मानित किया है। नीता अंबानी को दिए प्रशस्ति पत्र में उन्हें एक दूरदर्शी और परोपकारी व्यक्तित्व के रूप में मान्यता दी गई है। बोस्टन में एक विशेष समारोह में नीता अंबानी को यह सम्मान मिला।

गवर्नर ऑफिस ने कहा है कि यह सम्मान नीता अंबानी के शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, खेल, कला, संस्कृति और महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में किए गए प्रभावी काम और उनके समर्पण भाव का सम्मान है - जिसने भारत और वैश्विक स्तर पर लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित किया है।

नीता अंबानी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारतीय कला, परंपरा व संस्कृति के प्रदर्शन का कोई अवसर नहीं गंवाती। बोस्टन में हुए समारोह में भी नीता अंबानी ने भारत की समृद्ध कलात्मक विरासत की प्रतीक और हाथ से बुनी हुई शिकारगाह बनारसी साड़ी पहनी। जटिल बुनाई तकनीक और पारंपरिक कोन्या डिजाइन वाली यह साड़ी, भारतीय शिल्प कौशल की मिसाल है।

हार्दिक पांड्या बैन के चलते पहला मैच नहीं खेल पाएंगे

0-उनकी जगह रोहित शर्मा कर सकता है एमआई की कप्तानी

नईदिल्ली

आईपीएल 2025 के शेड्यूल का ऐलान हो चुका है. 22 मार्च से लीग के 18वें सीजन की शुरुआत होगी, जिसका पहला मैच कोलकाता नाइट राइडर्स और रॉयल चैलेंजर्स बेंगलूरु के बीच होगा. वहीं, मुंबई इंडियंस की टीम अपना पहला मैच 23 मार्च को चेन्नई सुपर किंग्स के साथ खेलेगी. लेकिन, इस मैच में हार्दिक पांड्या बैन के चलते हिस्सा नहीं ले पाएंगे. ऐसे में सवाल ये उठता है कि मुंबई इंडियंस की कप्तानी कौन करेगा?

आईपीएल 2025 के मेगा ऑक्शन के बाद मुंबई इंडियंस ने साफ कर दिया था कि हार्दिक पांड्या टीम के कप्तान होंगे. लेकिन, वह अपकमिंग सीजन का पहला मैच बैन के चलते मिस करने वाले हैं. दरअसल, लखनऊ सुपर जाइंट्स के खिलाफ खेले 2024 के अपने आखिरी मैच में मुंबई इंडियंस की टीम स्लो ओवर रेट का शिकार हुई थी.

इसी के चलते हार्दिक पांड्या पर एक मैच का बैन लगाया गया. आईपीएल नियमों के अनुसार, आईपीएल का नियम है कि स्लो ओवर रेट की वजह से पहले 2 मैचों में सिर्फ जुर्माना लगता है, लेकिन यदि तीसरी बार ऐसा होता है तो टीम के कप्तान पर फाइन के साथ-साथ एक मैच पर बैन भी लग जाता है.

आईपीएल 2025 के लिए मुंबई इंडियंस ने अपनी कोर टीम को बरकरार रखा है. अब जबकि हार्दिक पांड्या आईपीएल 2025 में अपना पहला मैच नहीं खेल सकते हैं, तो उनकी जगह टीम की कमान कौन संभालेगा? ये सवाल सभी के मन में है.

टीम में रोहित शर्मा, सूर्यकुमार यादव और जसप्रीत बुमराह के रूप में 3 ऐसे खिलाड़ी हैं, जो इस जिम्मेदारी को संभालने के दावेदार दिख रहे हैं. मगर, रिपोर्ट्स की मानें, तो रोहित को ये जिम्मेदारी सौंपी जा सकती है, क्योंकि वह आईपीएल के सबसे सफल कप्तानों में से हैं और उन्होंने अपनी कप्तानी में मुंबई को 5 ट्रॉफी जिताई हैं.

आईपीएल 2025 में 25 मार्च को पहला मैच खेलेगी शुभमन गिल की टीम, बाकी मैचों की पूरी लिस्ट

नईदिल्ली

आईपीएल 2025 के लिए शेड्यूल जारी हो चुका है. 22 मार्च से शुरू होने वाले सीजने में शुभमन गिल की कप्तानी वाली गुजरात टाइटंस की टीम अपना पहला मैच 25 मार्च को पंजाब किंग्स के साथ खेलेगी. दूसरी टीम की ही तरह गुजरात भी 14 लीग मैच खेलेगी और प्लेऑफ में पहुंचने की पूरी कोशिश करेगी. तो आइए आपको गुजरात के शेड्यूल के बारे में बताते हैं कि वह कब-कब और किन-किन टीमों के खिलाफ मुकाबले खेलने मैदान पर उतरेगी.

आईपीएल 2025 की शुरुआत 22 मार्च से रॉयल चैलेंजर्स बेंगलूरु और कोलकाता नाइट राइडर्स के बीच खेले जाने वाले मैच के साथ होगी. गुजरात टाइटंस की बात करें, तो शुभमन गिल की कप्तानी वाली जीटी अपना पहला लीग माच पंजाब किंग्स के साथ 25 मार्च को खेलेगी. इसके बाद दूसरा मैच 29 मार्च को मुंबई इंडियंस के साथ होगा.

गुजरात के लिए पिछला सीजन कुछ खास नहीं रहा था, क्योंकि फ्रेंचाइजी प्लेऑफ में भी क्वालीफाई नहीं कर सकी थी और अंक तालिका में 8वें नंबर पर रहते हुए लीग से विदाई ली थी.

आईपीएल 2025 के लिए गुजरात टाइटंस का पूरा शेड्यूल

25 मार्च - गुजरात टाइटंस बनाम पंजाब किंग्स
29 मार्च- गुजरात टाइट्स बनाम मुंबई इंडियंस
2 अप्रैल- गुजरात टाइट्स बनामर रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु
06 अप्रैल - गुजरात टाइट्स बनाम सनराइजर्स हैदराबाद
09 अप्रैल - गुजरात टाइट्स बनाम राजस्थान रॉयल्स
12 अप्रैल- गुजरात टाइट्स बनाम लखनऊ सुपर जायंट्स
19 अप्रैल - गुजरात टाइट्स बनाम दिल्ली कैपिटल्स
21 अप्रैल - गुजरात टाइट्स बनाम कोलकाता नाइट राइडर्स
28 अप्रैल- गुजरात टाइट्स बनाम राजस्थान रॉयल्स
2 मई - गुजरात टाइट्स बनाम सनराइजर्स हैदराबाद
06 मई- गुजरात टाइट्स बनाम मुंबई इंडियंस
11 मई - गुजरात टाइट्स बनाम दिल्ली कैपिटल्स
14 मई- गुजरात टाइट्स बनाम लखनऊ सुपर जायंट्स
18 मई - गुजरात टाइट्स बनाम चेन्नई सुपर किंग्स

राशिद खान, शुभमन गिल, साई सुदर्शन, राहुल तेवतिया, शाहरुख खान, कैगिसो रबाडा, जोस बटलर, मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृष्णा, निशांत सिंधु, महिपाल लोमरोर, कुमार कुशाग्र, अनुज रावत, मानव सुथार, वाशिंगटन सुंदर, गेराल्ड कोएत्जी, अरशद खान , गुरनूर बरार, शेरफेन रदरफोर्ड, साई किशोर, ईशांत शर्मा, जयंत यादव, ग्लेन फिलिप्स, करीम जनत.

आकाश चोपड़ा ने मुंबई इंडियंस के आईपीएल 2025 शेड्यूल पर उठाए सवाल

नईदिल्ली

पूर्व भारतीय क्रिकेटर आकाश चोपड़ा ने आगामी इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 सीजन के लिए मुंबई इंडियंस (एमआई) के शेड्यूल को लेकर बात की है।

उन्होंने कहा कि लीग चरण के दौरान टीम लगातार घरेलू और बाहरी मैचों के बीच स्विच करती रहेगी। इससे टीम को परेशानी हो सकती है।

बता दें, आईपीएल 2025 के शेड्यूल की आधिकारिक घोषणा रविवार, 16 फरवरी को ही की गई है।

एमआई अपने आईपीएल 2025 अभियान की शुरुआत 23 मार्च को चेन्नई में चेन्नई सुपरकिंग्स (सीएसके) के खिलाफ करेगी। लीग चरण में एमआई का अंतिम मुकाबला 15 मई को मुंबई में दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ होगा।

सीएसके के खिलाफ पहले मैच के बाद एमआई 29 मार्च को अहमदाबाद में गुजरात टाइटन्स के खिलाफ एक और मैच खेलेगी।

उनके एकमात्र लगातार घरेलू मैच क्रमश: 17 अप्रैल और 20 अप्रैल को सनराइजर्स हैदराबाद और सीएसके के खिलाफ हैं।

चोपड़ा ने अपने यूट्यूब चैनल पर एक वीडियो के माध्यम से इस शेड्यूल पर अपनी राय व्यक्त करते हुए कहा कि यह समझना मुश्किल है कि एमआई हर दूसरे मैच को बाहर क्यों खेल रही है।

चोपड़ा ने आगे बताया कि 5 बार की चैंपियन टीम के लिए यह शेड्यूल मुश्किल हो सकता है।

उन्होंने कहा, वे पूरे सीजन में केवल एक बार ही लगातार दो मैच घर पर खेल रहे हैं और इससे टीम को नुकसान होगा।

सिनेमाघरों के बाद ओटीटी पर दस्तक देने के लिए तैयार है डाकू महाराज, 21 फरवरी को नेटफ्लिक्स पर होगा प्रीमियर

साउथ सिनेमा के दिग्गज अभिनेताओं के बारे में जिक्र किया जाए तो उसमें नंदमुरी बालाकृष्ण का नाम जरूर शामिल होता है। बीते समय में उन्होंने अपनी एक्शन थ्रिलर फिल्म डाकू महाराज के जरिए दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया है।

इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन करके दिखाया और अब इसकी ओटीटी रिलीज का एलान भी मेकर्स की तरफ से कर दिया गया है। ऐसे में आइए जानते हैं कि डाकू महाराज को कब और कहां किस ओटीटी प्लेटफॉर्म पर ऑनलाइन रिलीज किया जाएगा।

लंबे समय से फैंस डाकू महाराज की ओटीटी रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। नंदुमरी बालाकृष्ण, उर्वशी रौतेला और बॉबी देओल स्टारर इस फिल्म को क्रिटिक्स और ऑडियंस की तरफ से पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिला है, जिसके चलते कमाई के मामले में भी ये मूवी अव्वल रही। अब निर्माताओं ने इसकी ओटीटी रिलीज को लेकर लेटेस्ट जानकारी साझा की है।

दरअसल फेमस ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स इंडिया की तरफ से डाकू महाराज की ओटीटी रिलीज की ऑफिशियल अनाउंसमेंट की गई है। आने वाली 21 फरवरी को इस फिल्म को नेटफ्लिक्स पर ऑलनाइन रिलीज किया जाएगा।

नागा चैतन्य स्टारर तंडेल का बॉक्स ऑफिस पर बजा डंका, वर्ल्डवाइड 100 करोड़ क्लब में हुई शामिल

नागा चैतन्य की नवीनतम फिल्म थंडेल ने दुनिया भर में 100 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई करके बॉक्स ऑफिस पर एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। यह अभिनेता की पहली 100 करोड़ रुपये की कमाई वाली फिल्म है और वह इसकी सफलता से बेहद खुश हैं। रोमांटिक ड्रामा ने सिनेमाघरों में नौ दिन पूरे कर लिए हैं और 56 करोड़ रुपये की कमाई की है और यह सुनिश्चित किया है कि अब से जो भी कमाई होगी वह निर्माताओं के लिए शुद्ध लाभ होगी। थंडेल के नवीनतम कलेक्शन प्रभावशाली हैं, फिल्म ने अपने नौवें दिन दुनिया भर में 2.7 करोड़ रुपये की कमाई की है। अन्य फिल्मों से कोई बड़ी प्रतिस्पर्धा नहीं होने के कारण थंडेल के बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन जारी रखने की उम्मीद है।

एक्सरसाइज की आवृत्ति से जुड़े आम मिथक

एक्सरसाइज सभी के जीवन का अहम हिस्सा है, लेकिन इसके बारे में कई मिथक भी प्रचलित हैं। इन मिथकों के कारण लोग अक्सर भ्रमित हो जाते हैं और सही दिशा में कदम नहीं उठा पाते। इस लेख में हम एक्सरसाइज से जुड़े कुछ आम मिथकों को समझेंगे और उनकी सच्चाई जानेंगे। यह जानकारी सभी के लिए उपयोगी होगी, चाहे आप पुरुष हों या महिला, क्योंकि सही जानकारी ही आपको स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर सकती है।

रोजाना एक्सरसाइज करना होता है जरूरी - बहुत से लोग मानते हैं कि रोजाना एक्सरसाइज करना जरूरी होता है, लेकिन यह पूरी तरह सच नहीं है। शरीर को आराम की भी जरूरत होती है, ताकि मांसपेशियां ठीक से विकसित हो सकें और थकान दूर हो सके। अगर आप इसे नियमित रूप से करते हैं और अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार करते हैं तो हफ्ते में 3 से 4 दिन की एक्सरसाइज भी पर्याप्त होती है। इससे शरीर को आराम करने का समय मिलता है।

जितना ज्यादा पसीना, उतनी अच्छी कसरत- लोगों का मानना है कि जितना ज्यादा पसीना निकलता है, कसरत उतनी ही अच्छी होती है। हालांकि, यह धारणा गलतफहमी पैदा करती है। पसीना आना केवल शरीर के तापमान को नियंत्रित करने का तरीका है, न कि आपकी मेहनत का मापदंड। हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना अलग होती है, इसलिए कुछ लोगों को कम पसीना आता है, जबकि कुछ को ज्यादा। कसरत की गुणवत्ता आपके प्रयास और तकनीक पर निर्भर करती है, न कि पसीने पर।

वजन घटाने के लिए घंटों करनी चाहिए एक्सरसाइज- लोग अक्सर सोचते हैं कि वजन घटाने के लिए घंटों तक जिम में रहना पड़ेगा, लेकिन ऐसा नहीं होता। 30 मिनट का वर्कआउट भी बेहद प्रभावी हो सकता है, अगर आप इसे नियमित रूप से कर रहे हों और साथ ही संतुलित डाइट ले रहे हों। लंबे समय तक कसरत करने के बजाय छोटे-छोटे अंतरालों में उच्च तीव्रता वाले वर्कआउट अधिक फायदेमंद होते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि ये चयापचय को बढ़ाते हैं और कैलोरी जलाने में मदद करते हैं।

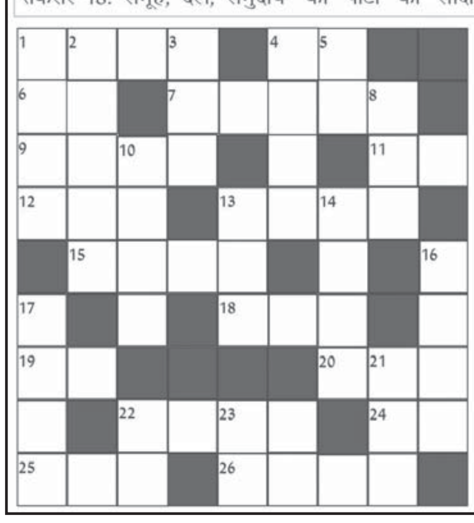
शब्द सामर्थ्य- 330

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 329 का हल

सू-दोकू- 330

	8				1		5	
6			8			2		3
	3						1	
		3		9		5		4
5			3				9	
		4		2				6
4			2		3		6	
		6				8		7
	2	9	7		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 भरना 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 329 का हल

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

आज का राशिफल

मेष: आज आपका भाग्य पूरे दिन आपके साथ रहने वाला है। आज सभी कार्य समय से पूरे हो जाएंगे। आज आपके मन में किसी बात को लेकर उलझन बनी रहेगी, लेकिन किसी के साथ बातें शेयर करने से सब ठीक हो जाएगा।

वृष: आज आपका रुझान अध्यात्म की तरफ रहेगा। साथ ही घर पर कोई धार्मिक कार्यक्रम करने का मन बनाएंगे। आज लोगों को प्रसन्न करने के लिए आपको अपने स्वभाव में थोड़ा परिवर्तन लाने की आवश्यकता है। घर परिवार में खुशियों का आगमन होगा।

मिथुन: आज का दिन ठीक-ठाक रहेगा। राजनीति में आप सक्रिय भूमिका निभाएंगे, जिससे लोग आपकी तारीफ करेंगे। आज यात्रा कुछ ज्यादा होने की वजह से थकान महसूस करेंगे। पेंटिंग करने वालों के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा।

कर्क: आज का दिन महत्वपूर्ण रहने वाला है। सोशल मीडिया पर आज आपके नए-नए दोस्त बनेंगे। आज जीवनसाथी के साथ घरेलू चीजों को खरीदने का प्लान बनाएंगे। आज आपको रोजगार के उचित अवसर प्राप्त होंगे।

सिंह: आज आपकी ऊर्जा का स्तर अच्छा रहेगा। बढ़ी हुए ऊर्जा के साथ आप कोई काम करेंगे तो कम समय में पूरा हो जाएगा। आज आपकी अंदरूनी ताकत कार्यक्षेत्र में दिन को बेहतर बनाने में भी मददगार साबित होगी।

कन्या: आज आप धार्मिक कार्यों में व्यस्त रहेंगे। आज आपको रोजगार के उचित अवसर प्राप्त होंगे। आज किसी कार्य को पूरा करने के लिए परिवार वालों से राय ले सकते है। घर में खुशनुमा माहौल बना रहेगा।

तुला: आज का दिन अच्छा रहने वाला है। दोस्तों से किसी रुके हुए कार्य को पूरा करने में मदद मिलेगी। आज किसी नए व्यवसाय में पैसा लगाने से आपको दोगुना धनलाभ हो सकता है। जमीन-जायदाद से जुड़ी समस्या का समाधान निकलेगा।

वृश्चिक: आज का दिन खुशियों भरा रहेगा। आज किसी बड़ी कंपनी से आपके साथ काम करने का प्रपोजल आयेगा। विद्यार्थियों के लिए आज का दिन बेहतरीन रहेगा, थोड़ी और मेहनत करने से सफलता जल्द ही कदम चूमेगी।

धनु: आज का दिन ठीक-ठाक रहेगा। आज ज्यादा क्रोध करने से आपका काम बिगड़ सकता है। बेहतर होगा कि आज किसी भी बात पर गुस्सा करने से बचें। आज प्रॉपर्टी में निवेश करने के लिए दिन शुभ है।

मकर: आज का दिन अच्छा रहने वाला है। आज नौकरी में बदलाव करने का मन बनाएंगे। जॉब की तलाश कर रहे लोगों के लिए जॉब के अच्छे अवसर सामने आएंगे।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। माता-पिता का आशीर्वाद आपको मंजिल तर पहुंचाने में मदद करेगा। आज लोगों की राय आपके लिए कारगर साबित होगी। आर्थिक पक्ष पहले से काफी बढिय़ा रहेगा।

मीन: आज का दिन अनुकूल रहेगा। आज नए दोस्त बनाने से पहले उनके बारे में पूरी जानकारी कर लें, तभी दोस्ती का हाथ बढ़ाए। इस राशि के अविवाहित लोगों के विवाह की बात होगी।