પેરા એશિયન ગેમ્સ : એક જ દિવસમાં ભારતે 5 ગોલ્ડ અને 4 સિલ્વર સાથે જીત્યા કુલ 14 મેડલ

પ્રવીણ કુમારે શોટપુટમાં પર્સનલ બેસ્ટ થ્રો સાથે બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો

આજે ભારત પેરા-એથ્લેટિક્સ, સ્વિમિંગ અને પાવરલિફ્ટિંગની અનેક ફાઇનલ સાથે કેટલાંક મેડલ જીતવાનું લક્ષ્ય રાખશે

આર્ચરીમાં આજે શીતલ દેવી અને પાયલ નાગ ગોલ્ડ માટે મુકાબલો કરશે

અગાઉ 2023ની પેરા એશિયન ગેમ્સમાં ભારતે એક દિવસમાં 6 ગોલ્ડ અને 30 મેડલ જીતવાનો રેકોર્ડ બનાવ્યો હતો

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઇ): એશિયન પેરા ગેમ્સના બીજા દિવસે ભારતીય ખેલાડીઓએ શાનદાર પ્રદર્શન કરતા 5 ગોલ્ડ, 4 સિલ્વર અને 5 બ્રોન્ઝ સાથે એથ્લેટિક્સમાં 14 મેડલ મેળવ્યા હતા, જેનાથી ભારતની કુલ મેડલ સંખ્યા 9 ગોલ્ડ, 11 સિલ્વર અને 15 બ્રોન્ઝ સાથે 35 થઈ ગઈ છે. મેડલ વિજેતાઓમાં નિશાદ કુમારે હાઇ જમ્પમાં ગેમ્સ રેકોર્ડ સાથે દિવસનો બીજો ગોલ્ડ જીત્યો હતો. આ સિવાય દીપ્તિ જીવનજીએ મહિલા 400 મીટર T20માં ગોલ્ડ, સિમરને 200 મીટર T12માં ગોલ્ડ તથા તેજલબેને બ્રોન્ઝ, પ્રણવ સુરમા અને રામ રતને ડિસ્કસ થ્રો (F51/52/53)માં અનુક્રમે ગોલ્ડ અને સિલ્વર જીત્યો હતો. પુરુષોના ડિસ્કસ થ્રો (F44/64)માં દેવેન્દ્ર કુમારે ગોલ્ડ, રાકેશે સિલ્વર અને પ્રદીપે બ્રોન્ઝ મેળવી ભારતનો ત્રણેય મેડલ પર કબજો કરાવ્યો હતો. ભાલા ફેંકમાં પણ ભારતે સિલ્વર-બ્રોન્ઝ મેળવ્યા હતા. ભારતના પ્રવીણ કુમારે મંગળવારે એશિયન પેરા ગેમ્સમાં પુરુષોની શોટપુટ F11 સ્પર્ધામાં પોતાના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન (પર્સનલ બેસ્ટ) સાથે બ્રોન્ઝ મેડલ જીતી લીધો છે. 19 વર્ષીય પ્રવીણે 6 ખેલાડીઓની સ્પર્ધામાં 13.86 મીટરના અંતરે લોખંડનો ગોળો ફેંકીને ત્રીજું સ્થાન મેળવ્યું હતું.

અન્ય રમતોમાં, શૂટિંગમાં મનીષ નરવાલે સિલ્વર અને સૃષ્ટિએ બ્રોન્ઝ, સ્વિમિંગમાં હિમાંશુ અને નિરંજને બ્રોન્ઝ, ટેબલ ટેનિસમાં 5 બ્રોન્ઝ અને પાવરલિફ્ટિંગમાં અશોક મલિકે સિલ્વર મેળવ્યો હતો. આર્ચરીમાં શીતલ દેવી અને સ્વાતી ચૌધરી ફાઇનલમાં પહોંચ્યા હતા જે બુધવારે રમાશે, આમ આર્ચરીમાં ભારતના બે મેડલ પાકા થયા છે, જ્યારે બેડમિન્ટનમાં પ્રમોદ ભગત અને નિતેશ સેમિફાઇનલમાં પ્રવેશ્યા હતા અને ભારત માટે મેડલ પાકા કર્યા હતા. અગાઉ 2023માં ભારતે એક દિવસમાં 6 ગોલ્ડ અને 30 મેડલ જીતવાનો રેકોર્ડ બનાવ્યો હતો.

દીપ્તિ જીવનજીએ ગેમ્સ રેકોર્ડ સાથે મહિલા 400 મીટરમાં ગોલ્ડ જીત્યો

દીપ્તીનો સતત બીજી એશિયન ગેમ્સમાં ગોલ્ડ વિજય

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): ભારતની દીપ્તિ જીવનજીએ એશિયન પેરા ગેમ્સમાં મહિલાઓની 400 મીટર T20 સ્પર્ધામાં 56.36 સેકન્ડનો ગેમ્સ રેકોર્ડ સમય નોંધાવીને ગોલ્ડ મેડલ પોતાના નામે કર્યો છે.

આ પહેલાંના પેરા એશિયન ગેમ્સમાં પણ તેણે ગોલ્ડ જીત્યો હતો આમ તેણે ગેમ્સમાં સતત બીજો ગોલ્ડ જીત્યો છે.

તેલંગાણાના વારંગલના એક નાના ગામની 23 વર્ષીય દીપ્તિ એશિયન રેકોર્ડ ધરાવે છે તથા તે વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશિપમાં ગોલ્ડ અને પેરાલિમ્પિક્સમાં બ્રોન્ઝ મેડલિસ્ટ રહી ચૂકી છે.

આ સ્પર્ધામાં જાપાનની નીના કાન્નોએ (58.92 સેકન્ડ) સિલ્વર અને અકાને કાતોએ (1:00.26 સેકન્ડ) બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો હતો.

T20 કેટેગરી બૌદ્ધિક અસમર્થતા ધરાવતા ખેલાડીઓ માટે હોય છે.

શરૂઆતી દિવસોમાં ગામના લોકોના મેણાં-ટોણાં વચ્ચે પણ દીપ્તિના ખેતમજૂર માતા-પિતાએ તેને પૂરતો સપોર્ટ આપ્યો હતો. તેની દોડવાની પ્રતિભા શાળાના પી.ઈ. શિક્ષકે ઓળખી હતી અને ત્યારબાદ પિઠબળ પૂરું પાડવામાં દેશના મહાન બેડમિન્ટન ખેલાડી પુલેલા ગોપીચંદની પણ મહત્વની ભૂમિકા રહી હતી.

પુરુષોની ડિસ્કસ થ્રો સ્પર્ધામાં ભારતે તમામ ત્રણેય મેડલ સ્વીપ કર્યા

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): એશિયન પેરા ગેમ્સમાં મંગળવારે ભારતીય ખેલાડીઓએ પુરુષોની ડિસ્કસ થ્રો (ચક્ર ફેંક) F44/64 ઈવેન્ટમાં ત્રણેય મેડલ પર કબજો કરીને ક્લીન સ્વીપ કરી હતી.

ચાર ખેલાડીઓની આ સ્પર્ધામાં દેવેન્દ્ર કુમારે 49.71 મીટરના થ્રો સાથે ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો હતો. જ્યારે રાકેશે સિલ્વર અને પ્રદીપ કુમારે બ્રોન્ઝ મેડલ પોતાના નામે કર્યો હતો.

F44 અને F64 વર્ગીકરણ પગની અસમર્થતા ધરાવતા એથ્લીટ્સ માટે હોય છે. જેમાં F44 શ્રેણીના ખેલાડીઓ પ્રોસ્થેસિસ (કૃત્રિમ અંગ) વગર અને F64 શ્રેણીના ખેલાડીઓ કૃત્રિમ અંગ સાથે સ્પર્ધામાં ભાગ લે છે.

સિમરને 200 મીટર રેસમાં ગેમ્સ રેકોર્ડ સાથે ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો

ડેબ્યૂ કરનાર તેજલબેને મેળવ્યો બ્રોન્ઝ, મહિલાઓની 200 મીટર T12 સ્પર્ધામાં ભારતનો દબદબો

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): ભારતની અનુભવી સ્પ્રિન્ટર સિમરને મહિલાઓની 200 મીટર T12 સ્પર્ધામાં નવો ગેમ્સ રેકોર્ડ બનાવીને પોતાનો પ્રથમ એશિયન પેરા ગેમ્સ ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો છે. આ જ ઈવેન્ટમાં ડેબ્યૂ કરી રહેલી ભારતની તેજલબેન દામોરે બ્રોન્ઝ મેડલ પોતાના નામે કરતા ભારતે આ સ્પર્ધામાં દબદબો જાળવી રાખ્યો હતો. T12 કેટેગરી દ્રષ્ટિહીનતા ધરાવતા ખેલાડીઓ માટે હોય છે.

પેરિસ પેરાલિમ્પિક્સની બ્રોન્ઝ મેડલિસ્ટ 26 વર્ષીય સિમરને 24.80 સેકન્ડનો સમય નોંધાવીને પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું હતું. જ્યારે ઈરાનની હજર સફારઝાદેહ (25.02 સેકન્ડ) બીજા ક્રમે રહી હતી. પ્રથમ વખત ભાગ લઈ રહેલી 24 વર્ષીય તેજલબેને 25.23 સેકન્ડ સાથે બ્રોન્ઝ મેડલ પ્રાપ્ત કર્યો હતો.

2023 હંગઝોઉ ગેમ્સમાં સિલ્વર જીતનારી સિમરને જણાવ્યું કે, યોગ્ય શાકાહારી ખોરાકની અછત અને થાક છતાં તેણે આ સિદ્ધિ મેળવી છે. સિમરન હવે 100 મીટરમાં અને તેજલબેન 400 મીટર સ્પર્ધામાં ભાગ લેશે.

નિશાદ કુમારે હાઈ જમ્પમાં રેકોર્ડ સાથે બીજો ગોલ્ડ જીત્યો

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): ભારતના નિશાદ કુમારે મંગળવારે પુરુષોની હાઇ જમ્પ T47 સ્પર્ધામાં નવો ગેમ્સ રેકોર્ડ બનાવી ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો છે. આ સાથે જ તે એક જ એશિયન પેરા ગેમ્સમાં બે ગોલ્ડ મેડલ જીતનારો ત્રીજો ભારતીય ખેલાડી બન્યો છે.

અગાઉ સોમવારે નિશાદે લૉંગ જમ્પ T47 સ્પર્ધામાં ગોલ્ડ મેળવ્યો હતો. જ્યારે મંગળવારે તેણે 2.04 મીટરની છલાંગ લગાવી નવો ગેમ્સ રેકોર્ડ સ્થાપ્યો હતો.

આ અગાઉ અંકુર ધામા અને તીરંદાજ શીતલ દેવીએ ચીનના હાંગઝોઉમાં એક જ આવૃત્તિમાં બે ગોલ્ડ જીતવાની સિદ્ધિ મેળવી હતી.

હિમાચલ પ્રદેશના અંબ ગામના નિશાદે માત્ર 6 વર્ષની ઉંમરે ઘાસ કાપવાના મશીનમાં અકસ્માતે પોતાનો જમણો હાથ ગુમાવ્યો હતો.

ઓસ્ટ્રેલિયા સામેની ટેસ્ટમાં દ. આફ્રિકા મજબૂત સ્થિતિમાં

ગકેબરહા (દ.આફ્રિકા), તા. 20 (એપી): ઓસ્ટ્રેલિયા સામેની બીજી ટેસ્ટ ક્રિકેટ મેચમાં કેપ્ટન ટેમ્બા બાવુમાની શાનદાર 179 રનની ઇનિંગના દમ પર સાઉથ આફ્રિકાએ મજબૂત સ્થિતિ મેળવી લીધી છે. વરસાદથી પ્રભાવિત મેચના ત્રીજા દિવસે સાઉથ આફ્રિકાએ 9 વિકેટે 425 રન બનાવીને ઇનિંગ ડિક્લેર કરી હતી. એક સમયે ટીમ 110 રનમાં 6 વિકેટ ગુમાવીને સંઘર્ષ કરી રહી હતી, પરંતુ બાવુમાએ 334 બોલમાં 18 ચોગ્ગા અને 1 છગ્ગાની મદદથી કારકિર્દીની સર્વશ્રેષ્ઠ રમત રમી હતી. તેને માર્કો યાનસેન (85) અને સિમોન હાર્મર (82) તરફથી મોટો ટેકો મળ્યો હતો. દિવસના અંતે ઓસ્ટ્રેલિયાએ 3 રનમાં 1 વિકેટ ગુમાવી દીધી છે. શ્રેણીમાં ઓસ્ટ્રેલિયા 1-0થી આગળ છે.

ડિસ્કસ થ્રોમાં પ્રણવે એશિયન રેકોર્ડ સાથે ગોલ્ડ અને રામ રતનનો સિલ્વર

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): ભારતના પ્રણવ સુરમાએ એશિયન પેરા ગેમ્સમાં પુરુષોની ડિસ્કસ થ્રો (ચક્ર ફેંક) સંયુક્ત F51/52/53 સ્પર્ધામાં એશિયન રેકોર્ડ સાથે ગોલ્ડ મેડલ પોતાના નામે કર્યો છે. જ્યારે દેશના જ રામ રતન સિંહે સિલ્વર મેડલ જીતીને ભારતને 1-2 ફિનિશ (ગોલ્ડ અને સિલ્વર) અપાવ્યું હતું.

32 વર્ષીય પ્રણવે પોતાના ચોથા પ્રયાસમાં 11.66 મીટરનો થ્રો કરીને નવો એશિયન રેકોર્ડ કાયમ કર્યો હતો અને પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું હતું. બીજી તરફ, 31 વર્ષીય રામ રતને 10.35 મીટરના થ્રો સાથે સિલ્વર મેડલ જીત્યો હતો. ઈરાનના અલિરેઝા હેમામીએ 20.20 મીટરનો થ્રો કર્યો હોવા છતાં ‘રાઝા પોઈન્ટ સિસ્ટમ’ મુજબ દિવ્યાંગતાના વર્ગીકરણના આધારે તે પ્રણવ અને રામ રતન કરતા પાછળ ત્રીજા ક્રમે રહ્યો હતો.

F51 કેટેગરી શરીર, પગ અને હાથમાં વધુ પડતી શારીરિક અસમર્થતા ધરાવતા ખેલાડીઓ માટે હોય છે.

સ્વિમીંગ: હિમાંશુ અને નિરંજને મેળવ્યા બ્રોન્ઝ મેડલ

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): ભારતીય તરણવીરો હિમાંશુ નંદાલ અને નિરંજન મુકુંદને મંગળવારે એશિયન પેરા ગેમ્સમાં પોતપોતાની સ્પર્ધાઓમાં ઉત્કૃષ્ટ પ્રદર્શન કરીને બે બ્રોન્ઝ મેડલ ભારતના ખાતામાં ઉમેર્યા હતા.

ઓપ્ટિક નર્વ ફેલિયરના કારણે જન્મથી અંધ 22 વર્ષીય હિમાંશુ નંદાલે પુરુષોની 400 મીટર ફ્રીસ્ટાઇલ S11 સ્પર્ધામાં 5:10.91ના સમય સાથે ત્રીજું સ્થાન મેળવીને બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો હતો. જ્યારે નિરંજન મુકુંદને પુરુષોની 200 મીટર ઇન્ડિવિજ્યુઅલ મેડલી SM7 ઈવેન્ટમાં 2:57.01નો સમય નોંધાવીને બ્રોન્ઝ મેડલ પોતાના નામે કર્યો હતો. આ જ સ્પર્ધામાં સુયશ જાધવ 3:03.40ના સમય સાથે પાંચમા ક્રમે રહ્યો હતો.

દિલ્હી યુનિવર્સિટીમાંથી ગ્રેજ્યુએટ થયેલા હિમાંશુએ 2021માં સ્વિમિંગ શરૂ કર્યું હતું અને તે 2024 પેરિસ પેરાલિમ્પિક્સ માટે ક્વોલિફાય થનાર પ્રથમ ભારતીય બ્લાઈન્ડ સ્વિમર બન્યો હતો.

શૂટિંગમાં મનીષ નરવાલે સિલ્વર, સૃષ્ટિએ બ્રોન્ઝ જીત્યો

આ સાથે જ નરવાલે લોસ એન્જેલસ પેરાલિમ્પિક્સનો ક્વોટા મેળવ્યો

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): એશિયન પેરા ગેમ્સના શૂટિંગ મુકાબલામાં ભારતે શાનદાર પ્રદર્શન કરતા વધુ બે મેડલ જીત્યા છે. પુરુષોની 10 મીટર એર પિસ્તોલ SH1 સ્પર્ધામાં પેરિસ પેરાલિમ્પિક્સના સિલ્વર મેડલિસ્ટ મનીષ નરવાલે 233.7 સ્કોર સાથે સિલ્વર મેડલ જીતવા ઉપરાંત 2028ના લોસ એન્જેલસ પેરાલિમ્પિક્સ માટેનો ક્વોટા પણ સુનિશ્ચિત કર્યો છે. દક્ષિણ કોરિયાના જો જોંગડુએ ગેમ્સ રેકોર્ડ સાથે ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો હતો.

મહિલાઓની 10 મીટર એર પિસ્તોલ SH1 ફાઈનલમાં ડેબ્યૂ કરી રહેલી સૃષ્ટિ અરોરાએ 214.7 સ્કોર સાથે બ્રોન્ઝ મેડલ પોતાના નામે કર્યો હતો. આ સાથે જ ભારતીય શૂટિંગ દળે બે દિવસમાં 1 ગોલ્ડ, 2 સિલ્વર અને 1 બ્રોન્ઝ સાથે કુલ ચાર મેડલ જીતી લીધા છે.

મોના અગ્રવાલ અને અવની લેખારા બાદ મનીષ નરવાલ એલ.એ. 2028નો ક્વોટા મેળવનાર ત્રીજો ભારતીય પેરા શૂટર બન્યો છે. SH1 કેટેગરી એવા શૂટર્સ માટે છે જેઓ સહાય વિના હથિયાર પકડી શકે છે.

ભાલા ફેંકમાં પ્રદીપ કુમારે સિલ્વર અને આયુષે બ્રોન્ઝ જીત્યો

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): ભારતના પ્રદીપ કુમારે એશિયન પેરા ગેમ્સમાં પુરુષોની ભાલા ફેંક (F53/54) સ્પર્ધામાં સતત બીજો સિલ્વર મેડલ મેળવ્યો છે, જ્યારે આયુષ વર્માએ બ્રોન્ઝ મેડલ પોતાના નામે કરીને ભારત માટે ડબલ પોડિયમ ફિનિશ સુનિશ્ચિત કર્યું હતું.

પ્રદીપે (F54) 27.45 મીટરના પોતાના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન સાથે બીજું સ્થાન મેળવ્યું હતું.

બીજી તરફ, ડેબ્યૂ કરી રહેલા આયુષે (F53) 17.88 મીટરના થ્રો છતાં ‘રાઝા પોઈન્ટ્સ’ના આધારે બ્રોન્ઝ મેડલ મેળવ્યો હતો. વધુ શારીરિક દિવ્યાંગતા ધરાવતા વર્ગના ખેલાડીઓને આ સિસ્ટમ હેઠળ વધુ પોઈન્ટ્સ મળે છે, જેથી થાઈલેન્ડના ખેલાડી કરતા ઓછો થ્રો હોવા છતાં આયુષ આગળ રહ્યો હતો.

ઈરાનના ઈરફાન બોન્ડોરીએ 30.24 મીટરના ગેમ્સ રેકોર્ડ થ્રો સાથે ગોલ્ડ મેડલ જાળવી રાખ્યો હતો. આયુષ બુધવારે શૉટ પુટ (ગોળા ફેંક) સ્પર્ધામાં પણ ભાગ લેશે.

સુડોકુ 'કૃતિ' [illegible]

		૬		૧		૨	૯	૫
૫	૪		૨			૧	૬	૭
		૨	૬	૯	૫			૪
૨	૧	૭	૫					
	૩			૭	૨			
	૬	૫	૩	૪	૯	૭		
૪					૭			૩
૭	૫		૯	૩	૬	૪	૨	૧
			૪	૫	૧	૯		

- અહીં એક ચોરસ આપ્યું છે. જેમાં નવ બોક્સ છે.
- દરેક બોક્સમાં નવ ખાનાં છે. દરેક બોક્સમાં એકથી નવ સુધીનો અંક આવવો જોઇએ. તેમજ મોટા ચોરસની દરેક આડી અને ઊભી લાઇનમાં પણ એકથી નવ સુધીનો અંક આવવો જોઇએ. કોઇ પણ અંક રહી ન જવો જોઇએ. તેમજ એકનો એક અંક ઊભી કે આડી કોઇપણ લાઇનમાં કે બોક્સમાં બીજીવાર વપરાવો જોઇએ નહીં.
- પઝલમાં આપેલા અંકમાં કોઇ ફેરફાર કરી શકશો નહિ.

દાદીમાના નુસખા

મીનુ પરબીઆ - રચોમંદ પરબીઆ

દમ, શ્વાસ

મયુરપંખ ભસ્મ બે રતી (250mg) અને 500mg ચોસઠ પહોરી પીપર, એક ચમચી મધ સાથે રોજ સવાર, સાંજ ચટાડવું

પાવરલિફ્ટર અશોક મલિકે 65 કિગ્રામાં સિલ્વર મેડલ જીત્યો

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઇ): ભારતના અશોક કુમાર મલિકે મંગળવારે એશિયન પેરા ગેમ્સમાં પુરુષોની 65 કિગ્રા પાવરલિફ્ટિંગ સ્પર્ધામાં 192 કિગ્રાનો શ્રેષ્ઠ વજન ઊંચકીને સિલ્વર મેડલ પોતાના નામે કર્યો છે. અશોકે આ અગાઉની એશિયન ગેમ્સમાં બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો હતો જેને તેને આ વખતે સિલ્વરમાં અપગ્રેડ કર્યો છે.

સોનીપત જિલ્લાના ગોહાનાના 37 વર્ષીય અશોકે પ્રથમ પ્રયાસમાં 187 કિગ્રા અને બીજા પ્રયાસમાં 192 કિગ્રા વજન સફળતાપૂર્વક ઊંચક્યું હતું. આ સ્પર્ધામાં ચીનના ઝોઉ યીએ 216 કિગ્રા સાથે ગોલ્ડ મેળવ્યો હતો.

અન્ય ભારતીય ખેલાડીઓમાં પુરુષોના 72 કિગ્રા વર્ગમાં ઝંડુ કુમાર (190 કિગ્રા) પાંચમા ક્રમે રહ્યા હતા, જ્યારે મહિલાઓની 61 કિગ્રા સ્પર્ધામાં સુમન દેવી છઠ્ઠા અને સીમા રાણી સાતમા ક્રમે રહી હતી.

શબ્દગુંફન - ૭૨૭૫

અરવિંદ એસ. મારૂ

આડી ચાવી

૧. હૂંડી સ્વીકારવાનો વટાવ (૫)
૫. આકાશ, ગગન (૨)
૭. પાર્વતી (૩)
૯. વેપાર (૩)
૧૧. ગ્રહોને ફરવાનો માર્ગ (૨)
૧૨. ચળકતું, જાહેર (૩)
૧૩. નોળિયો (૩)
૧૪. તાણ, અછત (૨)
૧૫. દાન આપનાર (૨)
૧૬. કાચ કે ધાતુનું ચિત્ર (૩)
૧૭. કુસ્તીબાજ (૨)
૧૮. ધરતી, જમીન (૨)
૧૯. દોરો, તંતુ (૨)
૨૦. અવાજ વિનાનું (૩)
૨૩. પાણી પાઇને પકવેલા ઘંઉ (૩)
૨૫. શૂરવીર (૩)
૨૭. સહાયક (૫)
૩૦. પાંચમું પાતાળ (૪)
૩૩. દામન, છેડો (૩)

ઊભી ચાવી

૨. કાદવવાળી જગા (૩)
૩. પુરુષ (૨)
૪. ઔષધ, ઇલાજ (૨)
૬. ચિંતન કરનાર (૫)
૭. જ્ઞાન, શિખામણ (૨)
૮. રોગ વગરનું (૩)
૯. પત્ની (૨)
૧૦. માતા, જનેતા (૩)
૧૧. શરીરની અંદર થતી પીડા (૪)
૧૪. હઠીલું (૩)
૧૫. વીજળી (૩)
૧૭. મરજી હોય તો કરવાનું (૫)
૧૯. શરીર ગરમ રહેવાનો રોગ (૨)
૨૧. પહોંચ, પાવતી (૩)
૨૨. રાજા (૨)
૨૪. સોનું (૨)
૨૫. વ્યાજમુદ્દલ, લગામ (૨)
૨૬. ચંચળ, અસ્થિર (૩)
૨૮. કૃપા, રહેમ (૨)
૨૯. તાણી (૨)
૩૧. તદ્દન (૨)
૩૨. થોડું, અંશ (૨)

ટેબલ ટેનિસમાં ભારતીય ખેલાડીઓએ 5 બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યા

રવિ અને પ્રાચી સ્ટેન્ડિંગ કેટેગરીમાં ભારત તરફથી મેડલ જીતનાર પ્રથમ પેરા ટેબલ ટેનિસ ખેલાડી બન્યા

ભાવિના, સોનલબેન પટેલ અને પ્રાચીને બ્રોન્ઝથી સંતોષ માનવો પડ્યો

નાગોયા, તા. 20 (પીટીઆઈ): રવિ બેબી સહાના અને પ્રાચી પાંડેએ એશિયન પેરા ગેમ્સમાં સ્ટેન્ડિંગ કેટેગરીમાં મેડલ જીતીને ઈતિહાસ રચ્યો છે. મંગળવારે ભારતીય પેરા ટેબલ ટેનિસ ટીમે કુલ 5 બ્રોન્ઝ મેડલ પોતાના નામે કર્યા હતા, જે પાછલી આવૃત્તિના 2 મેડલના બોર્ડર કરતા ઘણો શ્રેષ્ઠ દેખાવ છે.

પેરાલિમ્પિક મેડલિસ્ટ ભાવિના પટેલ, સોનલબેન પટેલ, પ્રાચી અને સહાના પોતાની સેમિફાઈનલ મેચોમાં હારી જતા બ્રોન્ઝ મેડલથી સંતોષ માનવો પડ્યો હતો. આ સિવાય તમિલનાડુની સહાનાએ ક્લાસ 9 માં અને પ્રાચી પાંડેએ ક્લાસ 6 માં મેડલ જીત્યા હતા આ બંને સ્ટેન્ડિંગ કેટેગરીમાં ભારત તરફથી મેડલ જીતનાર પ્રથમ પેરા ટેબલ ટેનિસ ખેલાડી બન્યા છે.

ભારતે ઝિમ્બાબ્વેને 3-0થી ક્લીન સ્વીપ કર્યું, હરમનપ્રીતની વિસ્ફોટક ઇનિંગ્સ

ભારતના 216 રનની સામે ઝિમ્બાબ્વેની ટીમ 124 રન જ બનાવી શકી હરમનપ્રીતના 91 અને શેફાલીના 69 રન

હરમનપ્રીત કૌર ઇન્ટરવ્યુ દરમિયાન રડી પડી

રાયપુર, તા. 20 (પીટીઆઇ): ભૂતપૂર્વ કેપ્ટન હરમનપ્રીત કૌરની માત્ર 41 બોલમાં અણનમ 91 રનની તોફાની ઈનિંગ્સ અને શેફાલી વર્માના આક્રમક 69 રનની મદદથી ભારતે ત્રીજી T20 મેચમાં ઝિમ્બાબ્વેને 92 રને હરાવી શ્રેણી 3-0થી વાઈટવોશ કરી દીધી છે. કેપ્ટન સ્મૃતિ મંધાનાએ ટોસ જીતીને પ્રથમ બેટિંગ કરવાનો નિર્ણય લીધો હતો. ઈનિંગ્સની શરૂઆત કરવા ઉતરેલી અનુષ્કા શર્મા (28) અને શેફાલી વચ્ચે 32 બોલમાં 54 રનની ભાગીદારી નોંધાઈ હતી. શેફાલીએ 37 બોલમાં 5 સિક્સર સાથે સતત બીજી અર્ધસદી ફટકારી હતી. ત્યારબાદ હરમનપ્રીતે મોરચો સંભાળી 10 ચોગ્ગા અને 5 છગ્ગા સાથે વિસ્ફોટક ઈનિંગ રમી ભારતનો સ્કોર 7 વિકેટે 216 રને પહોંચાડ્યો હતો.

217 રનના વિશાળ લક્ષ્યાંક સામે ઝિમ્બાબ્વેની ટીમ 20 ઓવરમાં 7 વિકેટે 124 રન જ બનાવી શકી હતી. ઝિમ્બાબ્વે સામે અણનમ 91 રનની યાદગાર ઈનિંગ્સ રમી ફોર્મમાં વાપસી કર્યા બાદ હરમનપ્રીત કૌર ઈનિંગ્સ બ્રેક દરમિયાન ટીવી ઈન્ટરવ્યુમાં ભાવુક થઈ રડી પડી હતી.

આજનું પંચાંગ

તા. 21/10/2026, બુધવાર

વિક્રમ સંવત : 2082 **શાકે :** 1948
વીર સંવત : 2552 **માસ :** આસો
તિથિ: સુદ: દસમ: 14:12
અયન : દક્ષિણાયન **ઋતુ :** શરદ
રાષ્ટ્રિય દિનાંક : આસો-29 **યોગ :** ગંડ
કરણ: વણિજ **નક્ષત્ર :** ધનિષ્ઠા: 19:48
રાશી: મકર (ખ.જ.) 07:01 પછી કુંભ (ગ,સ,શ,ષ)
દિવસ : માધવાચાર્ય જયંતી
સુરતમાં સૂર્યોદય : 06:38 **સુરતમાં સૂર્યાસ્ત :** 18:09
નવકારસી : 07:26
પારસી વર્ષ : 1396, ખોરદાદ માસનો 08મો રોજ
મુસલમાન વર્ષ : 1448 જમાદીલ ઊલ અવલ માસનો 09મો રોજ
દિવસનાં ચોઘડિયાં: લાભ, અમૃત, કાળ, શુભ, રોગ, ઉદ્વેગ, ચલ, લાભ
રાત્રિનાં ચોઘડિયાં: ઉદ્વેગ, શુભ, અમૃત, ચલ, રોગ, કાળ, લાભ, ઉદ્વેગ
રાહુ કાળ : બપોરે: 12:00 થી 13:30 સુધી

આપની આજ

જ્યોતિષાચાર્ય હંસરાજ

મેષ (અ,લ,ઇ,): મિત્રો સાથે વિવાદ થાય. પ્રેમમાં ગેરસમજ થાય. નવા રોકાણમાં ભુલ થાય. સંતાનોની ચિંતા સતાવે.

વૃષભ (બ,વ,ઉ,): વેપારમાં આવક વધે. નોકરીમાં જવાબદારી વધે. સમાજમાં અશાંતિ વધે. વડીલો સાથે ઘષણ.

મિથુન (ક,છ,ઘ,): જીવનસાથી સાથે ધાર્મિક કાર્ય થાય. વિદેશનાં કામમાં મદદ મળે. મિત્રોથી સાવધાન.

કર્ક (ડ,હ,): ચોર લૂંટારુથી સાવધાન. સરકારી કામમાં કોઇની વાતોમાં આવવુ નહી. આંખોની કાળજી લેવી.

સિંહ (મ,ટ,): ભાગીદારી સામાજિક પ્રશ્નો દાંપત્ય જીવન વગેરેમાં તાલમેળનો અભાવ રહે. કાર્યબોજ વધશે.

કન્યા (પ,ઠ,ણ,): નોકર-ચાકર હરીફો અને વિજાતિય પાત્રોથી સાવધાન રહેવું. આરોગ્ય નરમ રહે. ખર્ચા વધશે.

તુલા (ર,ત,): નવા રોકાણમાં ધીરજ રાખવી. મિત્રો સાથે વિવાદ ટાળવો. નોકરીમાં નવી તક મળે. આવક વધે.

વૃશ્ચિક (ન,ય,): બહારના કામનો બોજ વધે. પ્રવાસમાં વિઘ્નો આવે. ઘરમાં અવર-જવર વધે. મન અશાંત રહે.

ધન (ભ,ધ,ફ,ઢ,): આત્મવિશ્વાસ વધશે. દલાલીના કામમાં પ્રગતિ થાય. પ્રવાસમાં વિઘ્નો આવે. કોઇની વાતોમાં આવવું નહી.

મકર (ખ,જ,): વાણી પર કાબૂ રાખવો. ઘરના કામમાં મદદ મળે. ઉઘરાણીની ચિંતા સતાવે. નવા કામ થાય.

કુંભ (ગ,સ,શ,ષ,): પડવા-વાગવાથી સાવધાન રહેવું. પ્રવાસમાં ધીરજ રાખવી. દાંપત્યમાં અશાંતિ વધશે.

મીન (દ,ચ,ઝ,થ,): ગુપ્તભય સતાવે. કોઇ કાવતરાનો ભોગ બની શકો છો. સરકારી કામમાં સાવધાન રહેવું.

કોઈ પણ સાલમાં 21 ઓક્ટોબરે જન્મેલાનું વર્ષ ફળ

આજથી શરૂ થતું આપનું નવુ વર્ષ સામાન્ય રહેશે. નોકરી-ધંધામાં નવા ફેરફાર કાર્યબોજ જવાબદારી વધે. ટેક્નોલોજીનો લાભ મળે. નવા સ્થાન પર કામ કરવાથી નવું શીખવા મળે. આર્થિક બાબતે સામાન્ય રહે. નવી યોજના પાર પડે. સમાજમાં માન વધે. સરકારી કામ, કોર્ટ, કચેરીમા મદદથી અટકેલા કામમા ગતિ આવે. સંતાનોના અભ્યાસ કેરીયરમાં પ્રગતિથી શાંતિ થાય. ઉંમર લાયકના વિવાહ થાય. પ્રેમ-વિવાહમાં ધીરજ રાખવી. સરકારી યોજનાનો લાભ મળે. વિદેશના કામમાં પ્રગતિ આવે. વિદ્યાર્થીઓને તક મળે. નવા ઘર, વાહન, મકાનની યોજના શરૂઆતમાં પાર પડે. વારસા, જાયદાત, જમીન નેવા કામમા વિઘ્નો આવે. સ્ત્રી વર્ગને મદદ મળે. નોકરીમા પ્રમોશન થાય. મિત્રો વડીલોનો સાથ સામાજીક, સંતાન અને પારિવારીક બાબતોમાંo મળવાથી રાહત થાય. યાત્રા, પ્રવાસ, ધર્મ કર્મ થાય. આવક વધારવાની યોજનામા ચડતી-પડતી રહે. ફેબ્રુઆરી માર્ચ તથા નવેમ્બર-ડિસેમ્બરમાં ગુરુ-શુક્રવાર 03,12,21,30 તારીખે નવા કામ કરવા. પીળો, જાંબલી, સોનેરી રંગ વધુ વાપરવા જૂન, જુલાઇમા રવિ-બુધવારે 02,11,20,29 તારીખે નવા કામ ટાળવા. લાલ-નીલા રંગનો ઉપયોગ ટાળવો.