CWG : ભારતે વેઈટ લિફ્ટીંગમાં વધુ ત્રણ મેડલ જીત્યા

રવિવારની મોડી રાત્રે રાજા મુથુપાંડીએ 65 કિગ્રાની કેટેગરીમાં સિલ્વર મેડલ જીત્યો

મહિલાઓમાં જ્ઞાનેશ્વરી દેવીએ સિલ્વર અને બિંદિયા રાનીએ બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો

જ્ઞાનેશ્વરી અને ગોલ્ડ જીતનાર ઓનોમ વચ્ચે ક્લિન એન્ડ જર્કમાં ખાસ્સી સ્પર્ધા રહી

ગ્લાસગો, તા. 27 (પીટીઆઈ) : કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં રવિવારે મીરાબાઈ ચાનુ અને નિશિંકાત સિંહે વેઈટ લિફ્ટીંગમાં ગોલ્ડ અને સિલ્વર જીત્યા પછી મોડી રાત્રે રાજા માથુપાંડીએ પણ સિલ્વર જીત્યો હતો અને આજે સોમવારે મહિલાઓમાં જ્ઞાનેશ્વરી દેવીએ સિલ્વર અને બિંદિયા રાનીએ બ્રોન્ઝ જીતીને વેઈટ લિફ્ટીંગમાં પાંચમો મેડલ ભારતને અપાવ્યો હતો.

એશિયન ચેમ્પિયનશિપ બ્રોન્ઝ મેડલ વિજેતા જ્ઞાનેશ્વરી યાદવે સોમવારે કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં મહિલાઓની 53 કિગ્રા વેઈટલિફ્ટિંગ ઈવેન્ટમાં સિલ્વર મેડલ જીત્યો, જેમાં રેકોર્ડ તૂટવાની કેટેગરી ચાલુ રહી છે. જ્ઞાનેશ્વરીએ કુલ ૧૯૯ કિલો વજન ઉપાડ્યું, જેમાં સ્નેચમાં ૮૮ કિલો અને ક્લીન એન્ડ જર્કમાં ૧૧૧ કિલો વજનનો સમાવેશ થાય છે. નાઈજીરીયાની ઓનોમ ઓમોલોલાએ કોમનવેલ્થ અને કોમનવેલ્થ ગેમ્સના રેકોર્ડ તોડીને 206 કિલો વજન ઉપાડીને ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો. તેણીએ સ્નેચમાં 93 કિલો અને ક્લીન એન્ડ જર્કમાં 113 કિલો વજન ઉપાડ્યું. કેનેડાની રેબેકા ગ્રુલે ૧૭૮ કિલો વજન ઉપાડીને બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો.

જ્ઞાનેશ્વરીની બધી સ્નેચ લિફ્ટ્સ ક્લીન હતી. ક્લીન એન્ડ જર્ક સ્પર્ધા ખૂબ જ રોમાંચક રહી. ભારતીય ખેલાડીએ ૧૦૭ કિલો વજન ઉપાડીને નવો ગેમ્સ રેકોર્ડ બનાવ્યો, પરંતુ ઓનોમે ૧૧૦ કિલો વજન ઉપાડીને તેને ઝડપથી તોડી નાખ્યો. જ્ઞાનેશ્વરી હાર માનવાની નહોતી, તેણે ૧૧૧ કિલો વજન ઉપાડીને ફરી એકવાર રેકોર્ડ પોતાના નામે કર્યો અને ઓનોમે ફરીથી 113 કિલો વજન ઉપાડીને રેકોર્ડ પોતાના નામે કર્યો.

અનુભવી ભારતીય વેઈટલિફ્ટર બિંદ્યારાણી દેવીએ સોમવારે ગ્લાસગો કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં મહિલાઓના 58 કિગ્રા વર્ગમાં બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો. બિંદિયા રાણીએ કુલ ૧૯૯ કિલો વજન ઉપાડ્યું, જેમાં સ્નેચમાં ૮૭ કિલો અને ક્લીન એન્ડ જર્કમાં ૧૧૨ કિલોનો સમાવેશ થાય છે. નાઈજીરીયાના રફિયાતુ ફોલાશોડે 229 કિગ્રા વજન ઉપાડીને ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો, જે એક નવો ગેમ્સ રેકોર્ડ બનાવ્યો, જ્યારે કેનેડાની એન સોફીએ 215 કિગ્રા વજન ઉપાડીને સિલ્વર મેડલ જીત્યો.

વેઇટલિફ્ટર મુથુપંડીએ પોતાની પહેલી કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં સિલ્વર જીત્યો

ગ્લાસગો, તા. 26 (પીટીઆઈ) : ભારતીય વેઇટલિફ્ટર રાજા મુથુપંડીએ રવિવારે પુરુષોની 65 કિગ્રા શ્રેણીમાં સિલ્વર મેડલ જીતીને કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં પોતાની શરૂઆત યાદગાર બનાવી દીધી. મુથુપાંડીએ સ્નેચમાં ૧૨૬ કિગ્રા અને ક્લીન એન્ડ જર્કમાં ૧૬૦ કિગ્રા વજન ઉપાડ્યું, જેનાથી તેનું કુલ વજન ૨૮૬ કિગ્રા થયું. મલેશિયાના મુહમ્મદ અઝનિલ બિન બિદિને કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં રેકોર્ડ ૨૯૯ કિગ્રા વજન ઉપાડીને ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો. પાપુઆ ન્યુ ગિનીની મોરિયા બારુએ કુલ 282 કિગ્રા વજન ઉપાડીને બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો.

CWG બોક્સિંગ : જદુમણિ, સચિન સિવાય અને પ્રીતિ મેડલથી એક જીત દૂર

જદુમણી પાકિસ્તાની સુમામા રહેમાનને અને સચિન સિવાય ઈંગ્લેન્ડના વિલિયમ હેવિટને હરાવી ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં

ગ્લાસગો, તા. 27 (પીટીઆઈ) : કોમનવેલ્થ ગેમ્સ બોક્સિંગમાં ભારતના જદુમણિ સિંહે એકતરફી મુકાબલામાં પાકિસ્તાનના સુમામા રહેમાનને હરાવ્યો હતો. જ્યારે એશિયન ગેમ્સની બ્રોન્ઝ મેડલ વિજેતા પ્રીતિ પવારે પણ રવિવારે આરામદાયક જીત મેળવીને ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં પહોંચી હતી. આ સિવાય માજી વિશ્વ યુવા ચેમ્પિયન સચિન સિવાચે સોમવારે અહીં રાઉન્ડ ઓફ 16માં ઈંગ્લેન્ડના વિલિયમ હેવિટને હરાવીને કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં પુરુષોની 60 કિગ્રા બોક્સિંગ ઇવેન્ટના ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં પ્રવેશ કર્યો હતો. સચિને હેવિટને 4-1થી હરાવ્યો. 26 વર્ષીય ભારતીય ખેલાડીએ જીતવા માટે અંગ્રેજ બોક્સર સામે પોતાની હિમત બરકરાર રાખી. પાંચમાંથી ચાર ન્યાયાધીશોએ તેના પક્ષમાં ચુકાદો આપ્યો.

એસઈસી સેન્ટર ખાતે ભારત માતા કી જય અને ભારત-ભારતના ગુંજારવ વચ્ચે, જદુમણિએ એકતરફી મુકાબલામાં રહેમાનને 5-0 થી હરાવ્યો હતો. આર્મી બોક્સરે પ્રભાવશાળી વિજય મેળવવા માટે પોતાની ઉત્તમ ટેકનિક, ગતિ અને રિંગ કંટ્રોલ પર આધાર રાખ્યો હતો. કારગિલ વિજય દિવસ પર કારગિલ યુદ્ધના નાયકોને પોતાનો વિજય સમર્પિત કરનારા જદુમણિએ વધુ એક પ્રભાવશાળી પ્રદર્શન પછી પોતાના ધ્યેયનો પુનરોચ્ચાર કર્યો. જદુમણિ હવે મેડલથી માત્ર એક જીત દૂર છે.

મહિલા 54 કિગ્રા વર્ગમાં, પ્રીતિ પવારે ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં પહોંચીને પણ પોતાની મેડલની આશા જીવંત રાખી. ભિવાનીની 22 વર્ષીય પ્રીતિએ બીજા રાઉન્ડમાં RSC (રેફરી સ્ટોપેજ ઓફ બાઉટ) નિર્ણય દ્વારા પ્રી-ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં માલાવીની ડેબોરાહ માટેન્જેને હરાવી. 2022 એશિયન ગેમ્સમાં બ્રોન્ઝ મેડલ વિજેતા અને ગયા વર્ષે નવી દિલ્હી વર્લ્ડ કપમાં ગોલ્ડ મેડલ વિજેતા પ્રીતિએ શરૂઆતથી જ બાઉટમાં પ્રભુત્વ મેળવ્યું. જોકે, દિવસના ત્રીજા ભારતીય બોક્સર, આદિત્ય પ્રતાપ, પુરુષોના 65 કિગ્રા ઓપનિંગ મુકાબલામાં યુગાન્ડાના નોહ બેટ સામે 2-3થી હારી ગયા

CWG લોંગ જમ્પ : શ્રીશંકર અને સત્યનાથન ફાઈનલમાં

શ્રીશંકર 8.01 મીટરના જમ્પ સાથે સીધો ફાઇનલમાં ક્વોલિફાય થનારો એકમાત્ર ખેલાડી

ગ્રુપ બીમાં સત્યનાથને 7.77 મીટરના જમ્પ સાથે ચોથા સ્થાને રહીને ફાઇનલમાં પહોંચ્યો

ગ્લાસગો, તા. 27 (પીટીઆઈ) : ભારતીય લોંગ જમ્પર એમ શ્રીશંકરે સોમવારે ક્વોલિફાઈંગ સ્ટેજ પાર કરીને કોમનવેલ્થ ગેમ્સની ફાઈનલમાં જગ્યા બનાવી લીધી છે જ્યારે લોકેશ સત્યનાથન પણ ટોપ 12માં સ્થાન મેળવ્યું છે.

શ્રીશંકરે ગ્રુપ A માં પોતાના પહેલા પ્રયાસમાં ૮.૦૧ મીટરના જમ્પ સાથે સીધો ફાઈનલ માટે ક્વોલિફાય થયો હતો તેનું સિઝનનું શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન ૮.૩૮ મીટર છે. ફાઈનલ માટે ક્વોલિફાઈંગ સ્ટાન્ડર્ડ આઠ મીટર અથવા ઓછામાં ઓછા 12 શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનારાઓનો હતો.

સત્તાવીસ વર્ષીય શ્રીશંકર ગ્રુપ A માંથી સીધો ક્વોલિફાય થનાર એકમાત્ર ખેલાડી હતો. આ ગ્રુપના અન્ય પાંચ ખેલાડીઓએ ટોપ ૧૨માં સ્થાન મેળવીને ફાઈનલમાં પ્રવેશ મેળવ્યો. 2022માં રમતોની છેલ્લી આવૃત્તિમાં જીતેલા સિલ્વર મેડલ પર સુધારો કરવાની આશા રાખતા શ્રીશંકરે કહ્યું કે પરિસ્થિતિઓ મુશ્કેલ હતી. ક્વોલિફિકેશન ખરેખર સારું રહ્યું. દરેક માટે પરિસ્થિતિઓ મુશ્કેલ હતી. ઠંડી હતી, પવન ફૂંકાઈ રહ્યો હતો અને વરસાદ પણ પડી રહ્યો હતો, પરંતુ મેં મારા પહેલા પ્રયાસમાં જ ક્વોલિફિકેશન માર્ક પાર કરી લીધો, તેથી હું ફાઈનલ માટે ખૂબ જ ઉત્સાહિત છું.

ગ્રુપ B માં ભાગ લઈ રહેલા સત્યનાથને પોતાના પહેલા પ્રયાસમાં 7.77 મીટરનું અંતર કાપ્યું અને ગ્રુપ B માં રેગન કોરીન (7.84 મીટર) પછી ચોથું સ્થાન મેળવ્યું. ગ્રુપ B માંથી જમૈકાના તેજય ગેલ (8.10 મીટર) અને ઉરોય રાયન (8.04 મીટર) સીધા ફાઈનલમાં પહોંચ્યા.

તેજસ શિરસે પુરુષોની ૧૧૦ મીટર હર્ડલ્સની ફાઇનલ માટે ક્વોલિફાય

ગ્લાસગો, તા. 27 (પીટીઆઈ) : રાષ્ટ્રીય રેકોર્ડ ધારક તેજસ શિરસે સોમવારે અહીં હીટ્સમાં 13.76 સેકન્ડના સમય સાથે છઠ્ઠા સ્થાને રહીને કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં પુરુષોની 110 મીટર હર્ડલ્સના ફાઇનલમાં ક્વોલિફાય થનાર પ્રથમ ભારતીય બન્યો. ૨૪ વર્ષીય ભારતીય ખેલાડી હીટ વનમાં ત્રીજા સ્થાને રહ્યો, જેમાં ઈંગ્લેન્ડના સેમ્યુઅલ બેનેટ ૧૩.૨૦ સેકન્ડના સમય સાથે ટોચ પર રહ્યા. દરેક હીટમાં ટોચના ત્રણ દોડવીરો અને પછીના બે સૌથી ઝડપી દોડવીરો ફાઇનલમાં પ્રવેશ કરશે, જે સોમવારે યોજાશે. શિરસેનું સિઝનનું શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન ગયા મહિને લુધિયાણામાં ઇન્ડિયન એથ્લેટિક્સ સિરીઝ 9 માં આવ્યું હતું જ્યાં તેણીએ 13.27 સેકન્ડનો સમય લીધો હતો, જે વર્તમાન રાષ્ટ્રીય રેકોર્ડ પણ છે.

બાંગ્લાદેશ પ્રવાસ માટે ભારત અફઘાનિસ્તાન સામેની સીરિઝ મુલતવી રાખી શકે

સપ્ટેમ્બરમાં શ્રેણી યોજવા બીસીસીઆઈ અને બીસીબી વચ્ચે ચર્ચા; સરકારી મંજૂરી મેળવવી અનિવાર્ય

નવી દિલ્હી, તા. 27: ભારતીય ક્રિકેટ ટીમનો આ વર્ષના અંતમાં બાંગ્લાદેશ પ્રવાસ યોજાય તેવી શક્યતાઓ પ્રબળ બની છે. ભારતીય ક્રિકેટ કંટ્રોલ બોર્ડ (BCCI) અને બાંગ્લાદેશ ક્રિકેટ બોર્ડ (BCB) હાલમાં શ્રેણીના શિડ્યુલ અંગે ચર્ચા કરી રહ્યા છે. જો સમયપત્રક પર સંમતિ સધાશે તો આ શ્રેણી સપ્ટેમ્બરમાં યોજાઈ શકે છે. જોકે, આ પ્રવાસના કારણે દિલ્હીમાં અફઘાનિસ્તાન સામે રમાનારી ભારતની ટી20 શ્રેણી આગળ ધકેલાઈ શકે છે.

ઉલ્લેખનીય છે કે ભારત અને બાંગ્લાદેશ વચ્ચે રાજદ્વારી તણાવ અને અન્ય વિવાદોને કારણે દ્વિપક્ષીય ક્રિકેટ સંબંધો વણસ્યા હતા. જોકે, લંડનમાં આઈસીસીની બેઠક દરમિયાન બંને દેશના બોર્ડ અધિકારીઓ વચ્ચે થયેલી મુલાકાત બાદ સંબંધો સુધરવાના સંકેત મળ્યા છે. બીસીસીઆઈના સૂત્રો મુજબ, બાંગ્લાદેશ એક જ સ્થળે તમામ મેચો યોજવા માટે પણ તૈયાર છે, અથવા તો ઢાકા અને ચટોગ્રામ ખાતે ટી20 અને વનડે મેચો રમાઈ શકે છે. ભારતીય ટીમ ઓગસ્ટમાં શ્રીલંકા સામે ટેસ્ટ શ્રેણી રમશે. ત્યારબાદ સપ્ટેમ્બરના બીજા પખવાડિયામાં એશિયન ગેમ્સ યોજાવાની હોવાથી સપ્ટેમ્બરના પ્રથમ અઠવાડિયાનો સમય ઉપલબ્ધ રહે છે. જોકે, અંતિમ નિર્ણય ભારત સરકારની મંજૂરી મળ્યા બાદ જ લેવાશે.

ISSF વર્લ્ડકપ : એશાએ ગોલ્ડ અને મનુએ બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો

મહિલાઓની 25 મીટર પિસ્તોલ ઇવેન્ટમાં એશાનું પ્રભાવક પ્રદર્શન, મનુએ શૂટ-ઓફ જીતીને બ્રોન્ઝ મેળવ્યો

હાંગઝોઉ, તા. 27 (પીટીઆઈ) : ઉભરતી ભારતીય શૂટર એશા સિંહે સોમવારે ઓલિમ્પિક્સ મેડલિસ્ટ ભારતની જ મનુ ભાકરને હરાવીને અહીં ISSF વર્લ્ડકપ (રાઇફલ/પિસ્તોલ/શોટગન)માં મહિલાઓની 25 મીટર પિસ્તોલ ઈવેન્ટમાં ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો. ભાકરે બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો, જેનાથી ભારતને આ ઈવેન્ટમાં બે મેડલ મળ્યા. 21 વર્ષીય એશાએ ફાઇનલમાં શાનદાર પ્રદર્શન કર્યું, 40 પોઈન્ટ મેળવીને ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો, જ્યારે પેરિસ 2024 ઓલિમ્પિકમાં બે બ્રોન્ઝ મેડલ જીતનાર મનુએ શૂટ-ઓફ જીતીને બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો. તેણીએ કુલ 28 પોઈન્ટ બનાવ્યા. ક્વોલિફાઈંગ રાઉન્ડમાં ભારતીય ખેલાડીઓએ સારી શરૂઆત કરી હતી. મનુએ ૫૮૬નો સ્કોર કરીને પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું, જ્યારે એશા ૫૮૫ સાથે બીજા સ્થાને રહી. બંનેએ આઠ ખેલાડીઓના ફાઇનલમાં સરળતાથી સ્થાન મેળવ્યું. માજી એશિયન ગેમ્સ ગોલ્ડ મેડલિસ્ટ રાહી સરનોબતે ૫૮૨નો સ્કોર કર્યો, જ્યારે સિમરનપ્રીત કૌર બ્રાર (૫૭૬) અને અભિજ્ઞા અશોક પાટીલ (૫૭૩) એ ફક્ત રેન્કિંગ પોઈન્ટ્સ (માટે રમતી વખતે સારું પ્રદર્શન કર્યું.

દાદીમાના નુસખા

મીનુ પરબીઆ - રચોમંદ પરબીઆ

ચક્કર આવવાં

હીંચકો, બસ કે હોડીમાં બેસતાં ચક્કર આવવા તમારી પ્રકૃતિ છે. પણ ઊઠતા, સૂતાં, પડખે ફરતાં ચક્કર આવે તો તરત નિષ્ણાતની સલાહ લો. પ્રાથમિક ઉપચાર જુઓ. આમળાં 10g, ધાણા 5g, કલોંજી 5g, અનંત મૂળ 5g ના ચવકુટ ચૂર્ણ ને 300 મીલી પાણીમાં રાત્રે ભીંજવી દો. સવારે ચા ની જેમ ઉકાળી, સાકર ભેળવી પીવાથી રાહત રહેશે.

લોન બોલ્સ : મહિલા ડબલ્સ અને પુરુષ સિંગલ્સમાં ભારતના હાથે નિરાશા

ગ્લાસગો, તા. 26 : રવિવારે કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં લોન બોલ્સ ઈવેન્ટમાં મહિલા ડબલ્સ ટીમ ટાઈ-બ્રેકરમાં ઈંગ્લેન્ડ સામે હારતા જ્યારે પુતુલ સોનોવાલની પુરુષ સિંગલ્સમાં સેમિફાઈનલમાં પહોંચવાની આશા પણ ઠગારી નીવડતા ભારતને નિરાશાનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. મહિલા ડબલ્સ જોડી પિંકી સિંહ અને રૂપા રાની તિર્કીનો સેક્શન B ના તેમના અંતિમ મેચમાં ટાઈ-બ્રેકરમાં ઈંગ્લેન્ડ સામે પરાજય થયો. બંને ટીમોએ એક-એક સેટ જીત્યા પછી ઈંગ્લેન્ડે નિર્ણાયક વન-એન્ડ ટાઈ-બ્રેકરમાં 1-0 થી વિજય મેળવ્યો અને મેચ 1-1 (3-4, 10-3) થી સમાપ્ત કરી, ભારતને સેમી ફાઈનલની રેસમાંથી બહાર કરી દીધું. રવિવારે સેક્શન ડી મેચમાં માલ્ટાના સીન જેમ્સ પેર્નિસ સામે 0.5-1.5થી હારી જતાં પુતુલ સોનોવાલની મેન્સ સિંગલ્સની સેમી ફાઈનલમાં પહોંચવાની આશા ખતમ થઈ ગઈ. પોઈન્ટ ટેબલમાં ત્રીજા સ્થાને રહેલા સોનોવાલ સોમવારે તેમના અંતિમ વિભાગીય મુકાબલામાં તળિયે રહેલા કેન્યાના અનવર હમાદા સામે ટકરાશે.

ગુરિન્દરવીર 100 મીટર સેમી ફાઈનલમાં સ્થાન ચૂક્યો

ગ્લાસગો, તા. 27 (પીટીઆઈ) : ભારતીય દોડવીર ગુરિન્દરવીર સિંહ કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં અપેક્ષાઓ પર ખરો ઉતરવામાં નિષ્ફળ ગયો અને હીટ્સમાં 10.39 સેકન્ડના નિરાશાજનક સમય સાથે 28મા સ્થાને રહીને પુરુષોની 100 મીટર દોડમાંથી બહાર થઈ ગયો. ગુરિન્દરવીર ૧૦૦ મીટર દોડમાં પોતાના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શનની નજીક પણ પહોંચી શક્યો નહીં અને પહેલા જ રાઉન્ડમાં બહાર થઈ ગયો. ગુરિન્દરવીરે હીટ ફોરના લેન પાંચમાં સારી શરૂઆત કરી હતી. શરૂઆતમાં તેણે જમૈકાના રોહન વોટસન સામે ટક્કર મારી હતી, પરંતુ જમૈકનના ખેલાડીએ અંતિમ 30-35 મીટરમાં 10.13 સેકન્ડમાં પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું. ભારતીય ખેલાડી તેની હીટમાં બીજા સ્થાને રહ્યો પરંતુ એકંદરે 28મા સ્થાને રહ્યો, આમ તે સેમિફાઈનલ રેસમાંથી બહાર થઈ ગયો.

સાજન પુરુષોની 200 મીટર બટરફ્લાય ફાઈનલ માટે ક્વોલિફાય

ગ્લાસગો, તા. 27 (પીટીઆઈ) : બે વખતના ઓલિમ્પિયન ભારતીય તરણવીર સાજન પ્રકાશે 1 મિનિટ 58.59 સેકન્ડના સમય સાથે તેની હીટમાં બીજું સ્થાન મેળવીને સોમવારે અહીં કોમનવેલ્થ ગેમ્સની પુરુષોની 200 મીટર બટરફ્લાય ઈવેન્ટની ફાઈનલમાં પ્રવેશ કર્યો હતો. સ્કોટલેન્ડના ડંકન સ્કોટે 1 મિનિટ 58.29 સેકન્ડના સમય સાથે ટોચનું સ્થાન મેળવ્યું. સાજન તેના વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠ ૧ મિનિટ ૫૭.૦૯ સેકન્ડથી પાછળ રહી ગયો. ૩૧ વર્ષીય ભારતીય ખેલાડીએ આ વર્ષની શરૂઆતમાં સિંગાપોર નેશનલ એજ ગ્રુપ સ્વિમિંગ ચેમ્પિયનશિપમાં ૧ મિનિટ ૫૭.૦૯ સેકન્ડનો સમય કાઢ્યો હતો.

કોમનવેલ્થ ટેબલ ટેનિસ : ભારતની જીત સાથે મજબૂત શરૂઆત

ભારતીય પુરુષ અને મહિલા ટીમે અનુક્રમે ઝિમ્બાબ્વે અને માલદીવને 3-0થી હરાવ્યા

નવી દિલ્હી, તા. 27 (પીટીઆઈ) : ટોચની ક્રમાંકિત ભારતીય પુરુષ અને મહિલા ટીમોએ સોમવારે 22મી કોમનવેલ્થ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશીપમાં અનુક્રમે ઝિમ્બાબ્વે અને માલદીવને 3-0 થી હરાવીને પોતાના અભિયાનની મજબૂત શરૂઆત કરી.

પુરુષોની ગ્રુપ A મેચમાં, કોમનવેલ્થ ગેમ્સ મેડલિસ્ટ માનવ ઠક્કરે તૈંડા મુમ્વુમાને 11-3, 11-2, 11-6 થી હરાવીને ભારતને સરસાઈ અપાવી. ત્યારબાદ અનુભવી હરમીત દેસાઈએ તાપીવા મુસારુરવાને 11-5, 11-4, 11-5 થી હરાવ્યો. યુવા પાયસ જૈને વિક્રમ સિંહને 11-3, 11-3, 11-8 થી હરાવીને ભારતનો 3-0 થી વિજય સુનિશ્ચિત કર્યો. આ જ ગ્રુપની અન્ય એક મેચમાં, મલેશિયાએ વેલ્સને 3-0 થી હરાવ્યું.

મહિલા ગ્રુપ B માં, ભારતે પણ પ્રભાવશાળી પ્રદર્શન કર્યું, એક પણ રમત હાર્યા વિના માલદીવને 3-0 થી હરાવ્યું. સુતીર્થ મુખર્જીએ ફાતિમથ ધીમથ અલીને 11-4, 11-2, 11-5થી હરાવી ભારતને પ્રારંભિક લીડ અપાવી હતી. ત્યારબાદ યશસ્વિની ઘોરપડેએ આયશાથ રાફા નાઝિમને 11-2, 11-5, 11-7થી હરાવ્યો હતો. સ્વસ્તિક ઘોષે મિશ્કા મોહમ્મદ ઈબ્રાહિમને 11-3, 11-5, 11-2થી હરાવી ભારતની જીત પર મહોર મારી હતી. ગ્રુપ B માં ઓસ્ટ્રેલિયા અને નામિબિયાને અનુક્રમે જમૈકા અને દક્ષિણ આફ્રિકા સામે 3-0 થી વોકઓવર મળ્યા. ગ્રુપ C માં ઈંગ્લેન્ડે સાયપ્રસને 3-0 થી હરાવ્યું, જ્યારે ન્યુઝીલેન્ડે ફોકલેન્ડ ટાપુઓને સમાન માર્જિનથી હરાવ્યું. ગ્રુપ ડીમાં, કેનેડાએ સ્કોટલેન્ડને 3-0થી હરાવ્યું, જ્યારે સિંગાપોરે ઉત્તરી આયર્લેન્ડને 3-0થી હરાવ્યું.

પુરુષોની 4x200 મીટર ફ્રીસ્ટાઈલ રિલેમાં ભારત છઠ્ઠા સ્થાને રહ્યું

ગ્લાસગો, તા. 26 (પીટીઆઈ) : ભારતીય સ્વિમિંગ ટીમ રવિવારે અહીં કોમનવેલ્થ ગેમ્સની પુરુષોની 4x200 મીટર ફ્રી સ્ટાઈલ રિલે ઈવેન્ટની ફાઈનલમાં છઠ્ઠા સ્થાને રહી. ભારતીય ચોકડી ધક્ષન શશીકુમાર, અનિશ સુનીલ કુમાર ગૌડા, આર્યન નેહરા અને શ્રીહરિ નટરાજે 7 મિનિટ 29.84 સેકન્ડનો સમય કાઢ્યો, જે તેમના ક્વોલિફિકેશન રાઉન્ડના પ્રદર્શન કરતા સારો હતો પરંતુ મેડલ જીતવા માટે પૂરતો ન હતો. ઓસ્ટ્રેલિયાએ શાનદાર પ્રદર્શન કરીને 7:01.54 સેકન્ડના સમય સાથે ગોલ્ડ મેડલ જીતવાનો નવો ગેમ્સ રેકોર્ડ બનાવ્યો, જ્યારે ઈંગ્લેન્ડે સિલ્વર મેડલ જ્યારે વેલ્સે સ્કોટલેન્ડને પાછળ છોડીને બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો. ભારતીય ટીમે અગાઉ તેમની હીટ (૭:૩૯:૪૮) માં સ્વિમિંગ જાયન્ટ્સ ઓસ્ટ્રેલિયા (૭:૦૮.૬૬) અને ઈંગ્લેન્ડ (૭:૧૮.૧૩) પછી ત્રીજા સ્થાને રહીને ફાઈનલ માટે ક્વોલિફાય કર્યું હતું. બંને હીટ્સના સંયુક્ત પરિણામોમાં ભારતે પાંચમા સૌથી ઝડપી સમય સાથે ફાઈનલ માટે ક્વોલિફાય કર્યું.

સુડોકુ - 'કઠિન'

૭	૯		૬	૧		૩		
૪	૬	૩					૨	
૨	૫	૧					૯	
			૧	૫	૩		૭	૪
	૭		૨	૬	૪			
૧	૩	૪	૮				૬	૨
૮	૨	૬		૩			૫	
	૧		૭	૨	૬		૩	
૩	૪			૮	૫			૬

- 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.

૬	૮	૨	૫	૭	૩	૧	૪	૯
૭	૯	૪	૬	૨	૧	૩	૮	૫
૩	૧	૫	૮	૯	૪	૨	૬	૭
૯	૬	૩	૭	૧	૨	૪	૫	૮
૮	૪	૭	૩	૬	૯	૫	૧	૨
૧	૫	૨	૪	૮	૫	૬	૯	૩
૪	૩	૬	૧	૫	૭	૯	૨	૮
૫	૨	૯	૨	૩	૮	૭	૩	૬
૨	૭	૮	૯	૪	૬	૮	૧	૫

૧૭૫૬-ફરતુ કોડિફિ

આજનું પંચાંગ

તા. 28/07/2026, મંગળવાર

વિક્રમ સંવત : 2082 **શાકે :** 1948
વીર સંવત : 2552 **માસ :** અષાઢ
તિથિ: સુદ: ચૌદસ : 18:20
અયન : દક્ષિણાયન **ઋતુ :** વર્ષા
રાષ્ટ્રિય દિનાંક : શ્રાવણ: 06
યોગ : વિષ્કુંભ **કરણ:** વિષ્ટિ
નક્ષત્ર : પૂ.ષા : 13:11
રાશિ: ધન(ભ,ધ,ફ,ઢ)19:50પછીમકર(ખ,જ)
દિવસ : અશુભ- મેલા જવાલામુખી - કાશ્મીર
સુરતમાં સૂર્યોદય : 06:12 **સુરતમાં સૂર્યાસ્ત** : 19:18 **નવકારસી :** 07:00
પારસી વર્ષ : 1395 સ્પેન્દારમદ માસનો 18મો રોજ
મુસલમાન વર્ષ : 1448 સફર માસનો 13મો રોજ
દિવસનાં ચોઘડિયાં: રોગ, ઉદ્વેગ, ચલ, લાભ, અમૃત, કાળ, શુભ, રોગ
રાત્રિનાં ચોઘડિયાં: કાળ, લાભ, ઉદ્વેગ, શુભ, અમૃત, ચલ, રોગ, કાળ
રાહુકાળ: સવારે : 15:00 થી 16:30 સુધી

મેષ (અ,લ,ઇ,): તમારી બૌદ્ધિકતાની કદર થાય ટેકનોલોજીનો લાભ મળે. પારિવારિક સંયોગથી નોકરી ધંધામાં પ્રગતિ થાય.
વૃષભ (બ,વ,ઉ,): ઉઘરાણી આવે. આવક વધારવાના નવા રસ્તા મળે વિમા એજન્સીથી લાભ થાય. ઉધાર લેવાનું ટાળવું.
મિથુન (ક,છ,ઘ,): કોર્ટ-કચેરીમાં મદદ મળે. નોકરીની તપાસ પૂર્ણ થાય. ઉમર લાયકના વિવાહ થાય. નવી ભાગીદારી થાય.
કર્ક (ડ,હ,): નોકરીમાં જવાબદારી વધે. રોગનુ નિદન થાય. ખર્ચા વધશે. સરકારી નોકરી માટેના પ્રયત્નોમા પ્રગતિ થાય.
સિંહ (મ,ટ,): શેર, સટ્ટા, લોટરી વાયદામા તક મળે. પરીક્ષામાં સફળતા મળે. પ્રેમમા સાથ મળે. મિત્રોનો સાથ મળે.
કન્યા (પ,ઠ,ણ,): બહારના કામ સરળ બને. આવક વધારવાની યોજનામા પરિવારનો સાથ મળે. નોકરીમા અનુકૂળતા.
તુલા (ર,ત,): અચાનક નવા કામની યોજના પાર પડે. નોકરીમા નવી જવાબદારી મળે. મિત્રો સાથે સામાજીક કામ થાય.
વૃશ્ચિક (ન,ય,): આવક વધે. પારિવારિક પ્રશ્નો હલ થાય. ઘરમા અવર-જવર વધે. સરકારી કામમાં પ્રગતિ થાય. વિવાદ ટાળવો.
ધન (ભ,ધ,ફ,ઢ,): ઉત્સાહજનક સમાચાર મળે. અટકેલા કામ થાય. સરકારી કામમા મદદ મળે. આવક વધારવાની તક મળે.
મકર (ખ,જ,): ગુપ્તભય સતાવે. ખર્ચ વધશે. પારિવારિક કામમા વ્યસ્ત રહેવાનુ બને. પ્રવાસમાં સાવધાની રાખવી.
કુંભ (ગ,સ,શ,ષ,): :ઉચ્ચ કક્ષાના મિત્રોનો સાથ મળે. પ્રેમમાં ગેરસમજ થાય. પરીક્ષામાં સફળતા મળે. આવક વધે.
મીન (દ,ચ,ઝ,થ,): નવા ધંધાનું આયોજન થાય. નોકરીમા જવાબદારી વધે. સમાજમાં માન વધે. આવક વધે.

આપની આજ

જ્યોતિષાચાર્ય હંસરાજ

કોઈ પણ સાલમાં 28 જ