दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, मंगलवार 11 जून 2024
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

अदालत की टिप्पणी मायनेखेज

राजधानी दिल्ली में पानी की भारी किल्लत पर सर्वोच्च अदालत की टिप्पणी मायनेखेज है। शीर्ष अदालत ने इसी के मद् देनजर हिमाचल प्रदेश को 7 जून को दिल्ली के लिए 137 क्यूसेक अतिरिक्त जल छोड़ने का निर्देश दिया।

साथ ही हरियाणा से कहा कि वह दिल्ली तक पानी का सुगम प्रवाह सुनिश्चित करे। दरअसल, दिल्ली में पानी की घनघोर किल्लत पिछले एक महीने से लगातार बनी हुई है। पानी को लेकर दिल्ली में हिंसक झड़प भी हुई। यहां तक कि एक शख्स की मौत भी हुई।

दूसरी ओर, दिल्ली सरकार में मंत्री और आम आदमी पार्टी की वरिष्ठ नेता अतिशी ने पिछले हफ्ते हरियाणा और उत्तर प्रदेश सरकार को पत्र लिखकर अतिरिक्त पानी देने का अनुरोध किया था। हकीकी तौर पर दिल्ली में पानी को लेकर हमेशा से राजनीति होती रही है।

इस बार भी कुछ ऐसा ही हो रहा था। एक तरफ भाजपा ने जहां दिल्ली सरकार को पानी के मसले पर लगातार घेरा और पानी की कमी को लेकर केजरीवाल सरकार की नाक में दम किए रखी। वहीं आम आदमी पार्टी का कहना है कि इस बार चूंकि गर्मी का कहर ज्यादा रहा इसलिए राज्य में पानी की जोरदार कमी महसूस की गई, मगर हरियाणा और उत्तर प्रदेश ने मानवीय मूल्यों की परवाह नहीं की और दिल्ली की जनता को पानी के लिए तरसाया।

खैर, सर्वोच्च अदालत को इस बात का इल्म है कि पानी पर यहां जमकर राजनीति हो रही है। यही वजह है कि उसने इस मामले में राजनीति न करने की सख्त हिदायत दी है। बहरहाल, पानी की बर्बादी किस तरह की जाती है इस बात से कोई इनकार नहीं कर सकता है।

अगर लोगों में यह समझ पैदा हो जाए कि पानी का समझदारी से इस्तेमाल और इसे बचाने में ही भलाई है तो ऐसी दुर्गति से बचा जा सकता है। यह शात सत्य है कि पानी को बचाया जा सकता है, मगर पानी बनाया नहीं जा सकता है।

वैसे भी जल संकट दिल्ली की बड़ी और काफी दिनों की समस्या है। इससे निपटने का कोई युक्तसंगत उपाय हर हाल में तलाशना होगा। साथ ही अगर जो लोग पानी की बर्बादी करते पाए जाएंगे तो उन पर सख्ती भी की जानी चाहिए। पानी की जरूरत का अहसास तभी होता है जब यह नहीं मिलती है। इस बात को हमें समझना ही होगा।

मोदी मंत्रिमंडल के शपथ लेते ही शेयर मार्केट ने तोड़े रिकॉर्ड, सेंसेक्स पहली बार 77000 के पार

मुंबई

लोकसभा चुनाव के एग्जिट पोल को लेकर आए उछाल के बाद अचानक शेयर मार्केट रिजल्ट वाले दिन क्रैश हो गया था. इसमें कई लोगों को भारी नुकसान हुआ. मगर अब शेयर मार्केट ने दोबारा रिकवर कर लिया है. देश में एनडीए की सरकार तीसरी बार बन चुकी है. पीएम नरेंद्र मोदी ने लगातार तीसरी बार पीएम पद की शपथ ले ली है. सोमवार को शेयर बाजार ने मोदी 3.0 को अच्छा रिस्पांस दिया. बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज का 30 शेयरों वाला सेंसेक्स 323.64 अंक की जोरदार तेजी के साथ पहली बार 77,000 के स्तर को पार कर गया है. ये 77,017 के स्तर पर खुला है. वहीं नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के निफ्टी इंडेक्स ने भी बाजार में धूम मचाई. इसने 105 अंकों तक की छलांग लगा दी है. बीते सप्ताह शुक्रवार को बीएसई के सेंसेक्स और निफ्टी में बढ़त देखी गई थी. बीएसई सेंसेक्स 1618.85 अंक या 2.16 फीसदी की तेजी के संग 76,693.41 के स्तर पर बंद हुआ था.

शेयर बाजार में बीते शुक्रवार को काफी तेजी देखने को मिली. सेंसेक्स 77,017 के स्तर पर खुलने के बाद और तेजी लेते हुए 77,079.04 के स्तर पर पहुंचा. वहीं बीएसई इंडेक्स का नया ऑल टाइम हाई लेवल रहा. मार्केट में कारोबार की शुरुआत के साथ करीब 2196 शेयरों में तेजी आई. ये हरे निशान पर ओपन हुए. वहीं 452 कंपनियों के शेयरों में गिरावट दर्ज की गई. 148 शेयरों के हालात में किसी तरह का कोई बदलाव नहीं देखा गया.

आइए जानते हैं कि किन शेयर में तेजी देखी गई. निफ्टी इंडेक्स पर पावर ग्रिड, अडानी पोर्ट्स, कोल इंडिया, बजाज ऑटो और श्रीराम फाइनेंस के शेयरों में अधिक तेजी दिखाई दी. वहीं इससे अलग टेक महिंद्रा, इंफोसिस, डॉ रेड्डीज लैब, एलटीआई माइंडट्री और हिंडाल्को के शेयर में गिरावट देखी गई.

स्टॉक मार्केट का नया किंग रिटेल निवेशक, सही समय पर खरीदारी कर बन रहे ट्रेंडसेटर

नई दिल्ली

भारतीय शेयर बाजार में पिछले कुछ वर्षों में बड़ी तेजी देखने को मिली है। इसके पीछे की वजह बाजार में रिटेल निवेशकों की संख्या में बढ़ोतरी होना है।

रिटेल निवेशक बाजार में एक स्मार्ट निवेशक की तरह काम कर रहे हैं और विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) और अन्य बड़े निवेशकों से कहीं आगे दिखाई देते हैं।

उदाहरण के लिए एग्जिट पोल के नतीजों के कारण 3 जून को शेयर बाजार में बड़ी तेजी हुई। एनएसई के डेटा के अनुसार, इस दिन रिटेल निवेशकों ने 8,588 करोड़ रुपये की बिकवाली की।

वहीं, एफआईआई और म्यूचुअल फंड्स ने इस दौरान 10,000 करोड़ रुपये से ज्यादा निवेश किया था। लोकसभा चुनाव 2024 के नतीजों के दिन 4 जून को जब निफ्टी 5.9 प्रतिशत गिर गया। उस दौरान रिटेल निवेशकों ने 21,178 करोड़ रुपये की बंपर खरीदारी की थी। वहीं, इस दिन एफआईआई ने 12,511 करोड़ रुपये और म्यूचुअल फंड्स ने 6,249 करोड़ रुपये की बिकवाली की थी। 5 जून को रिटेल निवेशकों ने 3,006 करोड़ रुपये की खरीदारी की। वहीं, विदेशी निवेशकों की ओर से 6,481 करोड़ रुपये की बिकवाली की गई। हालांकि, इस दिन म्यूचुअल फंड्स ने 2,672 करोड़ रुपये का निवेश किया था।

बाजार के जानकारों का कहना है कि पिछले हफ्ते बाजार में काफी उतार-चढ़ाव देखने को मिला, लेकिन अब ये समझना होगा कि इस बुल मार्केट को रिटेल निवेशक और एचएनआई (हाई नेटवर्थ इंडिविजुअल) लीड कर रहे हैं। एफआईआई की ओर से की जा रही बिकवाली को आसानी से रिटेल निवेशक खरीद रहे हैं। 4 जून को 21,179 करोड़ रुपये की खरीदारी रिटेल निवेशकों की ओर से की गई थी।

पाकिस्तान के खिलाफ टीम के प्रदर्शन से खुश रोहित

न्यूयॉर्क

टी20 विश्व कप 2024 के एक रोमांचक मुकाबले में भारत ने पाकिस्तान को 6 रन से हरा दिया। जीत के बाद कप्तान रोहित शर्मा मैदान पर अपनी टीम के कभी हार न मानने वाले रवैये की सराहना की। न्यूयॉर्क की पिच बल्लेबाजी के लिए काफी चुनौतीपूर्ण है। टूर्नामेंट में खेले गए यहां सभी मुकाबले लो स्कोरिंग रहे हैं, जिसमें रविवार को भारत और पाकिस्तान का मुकाबला भी शामिल है। टीम इंडिया ने पहले खेलते हुए सिर्फ 119 रन बनाए। वैसे तो टी20 फॉर्मेट के लिए यह रन बहुत कम हैं, लेकिन इस पिच पर ये रन भी पाकिस्तान के लिए काफी रहे। टीम इंडिया की जबरदस्त गेंदबाजी के आगे पाकिस्तान से ये रन भी नहीं बन पाए और उसे लगातार दूसरी हार का सामना करना पड़ा। भारतीय कप्तान ने मैच के बाद कहा, इस पिच को ध्यान में रखकर हमें लगा 140 रन का स्कोर अच्छा रहेगा और गेंदबाजी लाइन अप के साथ हमें खुद पर पूरा भरोसा था। पिछले दो मुकाबले को देखकर हमें पता था कि यह चुनौतीपूर्ण पिच है। इसलिए 140 रन एक मजबूत टोटल होता और हमें अपने गेंदबाजों पर भरोसा था कि वो अपना काम बखूबी करेंगे।

पेटीएम ने नौकरियों में की कटौती, प्रभावित कर्मचारियों को देगी बोनस

नई दिल्ली

पेटीएम के स्वामित्व वाली कंपनी वन97 कम्युनिकेशंस लिमिटेड (ओसीएल) की ओर से पुनर्गठन के चलते कर्मचारियों को नौकरी से निकाला गया है, जो कर्मचारी इस छंटनी से प्रभावित हुए हैं, कंपनी उन्हें दूसरी जॉब खोजने में मदद कर रही है।

पेटीएम की ओर से कितने कर्मचारियों को निकाला गया है। फिलहाल इसे लेकर कोई जानकारी सामने नहीं आई है। कंपनी ने अपने बयान में कहा कि कर्मचारियों के बकाया बोनस का भी भुगतान किया जा रहा है, जिससे इस प्रोसेस में पारदर्शिता बनी रहे।

कंपनी ने बयान में कहा, वन97 कम्युनिकेशंस लिमिटेड (ओसीएल) उन कर्मचारियों को आउटप्लेसमेंट सपोर्ट प्रदान कर रहा है, जिन्होंने कंपनी के पुनर्गठन प्रयासों के तहत इस्तीफा दे दिया है।

आउटप्लेसमेंट सपोर्ट उस स्थिति को कहा जाता है, जब कोई कंपनी छंटनी में निकाले गए कर्मचारियों की दूसरी नौकरी खोजने में मदद करती है।

पेटीएम ने कहा, हमारी एचआर टीम 30 से ज्यादा ऐसी कंपनियों के साथ बातचीत कर रही है, जो भर्तियां कर रहे हैं और कर्मचारियों के साथ इन भर्तियों की जानकारी शेयर की जा रही है, जिससे कर्मचारियों को तुरंत आउटप्लेसमेंट में मदद मिले।

पेटीएम का शेयर सोमवार दोपहर 3:00 बजे 2.23 प्रतिशत की तेजी के साथ 389.50 रुपये पर कारोबार कर रहा था। वित्तीय क्षेत्र में कारोबार करने वाली कंपनी पेटीएम में पिछले कुछ दिनों से रिकवरी के संकेत मिले हैं। कंपनी का फोकस अब यूपीआई पर शिफ्ट हो गया है।

मई में पेटीएम प्लेटफॉर्म पर करीब 1.24 अरब यूपीआई लेनदेन हुए हैं। इसके अलावा कंपनी कई अन्य इनिशिएटिव जैसे क्रेडिट कार्ड, यूपीआई और यूपीआई लाइट पर फोकस कर रही है।

भारत ने पाकिस्तान को फिर दी पटखनी

न्यूयॉर्क

तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह (14 रन पर तीन विकेट) की अगुवाई में गेंदबाजों के दमदार प्रदर्शन से भारत ने चिर प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान को टी 20 विश्व कप के ग्रुप ए के रोमांचक महामुकाबले में रविवार को छह रन से हराकर अपनी लगातार दूसरी जीत दर्ज की। पाकिस्तान को लगातार दूसरी हार का सामना करना पड़ा।

भारत की पारी 19 ओवर में 119 रन पर सिमट गयी लेकिन उसने जवाबी प्रहार करते हुए पाकिस्तान को 20 ओवर में सात विकेट पर 113 रन पर रोक दिया। भारत की जीत के नायक रहे प्लेयर ऑफ द मैच जसप्रीत बुमराह जिन्होंने जब जरूरत पड़ी तब विकेट निकाला। बुमराह ने चार ओवर में मात्र 14 रन देकर तीन विकेट झटके। हार्दिक पांड्या ने 24 रन पर दो विकेट लिए जबकि अर्शदीप सिंह और अक्षर पटेल ने एक-एक विकेट लिया।

भारत की टी 20 विश्व कप में आठ मैचों में पाकिस्तान के खिलाफ यह सातवीं जीत है।

क्या रोमांचक मैच रहा है यह। 120 रनों का पीछा करते हुए पाकिस्तान की टीम एक समय मैच में बनी हुई थी लेकिन जैसे ही बुमराह आए, उन्होंने अपना कमाल दिखाया। पहले उन्होंने पाकिस्तानी कप्तान बाबर आजम को आउट किया और बाद में खतरनाक दिख रहे मोहम्मद रिजवान का विकेट चटकाया। रिजवान ने सर्वाधिक 31 रन बनाये। बाद में उन्होंने फिर इफ्तिखार को आउट करके पाकिस्तान की कहानी खत्म कर दी। इसमें हार्दिक ने भी अहम भूमिका निभाई जिन्होंने फखर जमां और शादाब खान के अहम विकेट चटकाए।

इससे पहले पाकिस्तान के कप्तान बाबर आजम ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। भारत की तरफ से विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत ने तीन जीवनदान का फायदा उठाते हुए 31 गेंदों में छह चौकों की मदद से सर्वाधिक 42 रन बनाये।

भारतीय हॉकी टीम ने बेहतरीन टीम वर्क दिखाया : हरमनप्रीत

नई दिल्ली

भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने 16 मैचों में 24 अंकों के साथ एफआईएच प्रो लीग 2023-24 में अपने अभियान का अंत किया। इसमें 5 जीत, 5 हार और छह ड्रॉ शामिल हैं। वर्तमान में भारत अंक तालिका में चौथे स्थान पर है। इस टूर्नामेंट में अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, बेल्जियम, भारत, नीदरलैंड, जर्मनी, ग्रेट ब्रिटेन, स्पेन और आयरलैंड सहित 9 टीमों ने भाग लिया।

एफआईएच प्रो लीग 2023-24, तीस जून तक जारी रहेगा लेकिन भारत ने रविवार को अपना 16वां और अंतिम मैच खेला, जिससे उसके एक प्रतिस्पर्धी और महत्वपूर्ण सीजन का समापन हुआ।

टीम के प्रदर्शन पर कप्तान हरमनप्रीत सिंह ने कहा, एफआईएच प्रो लीग 2023-24 हमारे लिए एक अविश्वसनीय यात्रा रही है। नीदरलैंड 2-2 (4-2 शूटआउट), अर्जेंटीना (5-4) और जर्मनी (3-0) जैसी मजबूत टीमों के खिलाफ हमारी कुछ जीत हमारी टीम की कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प को उजागर करती है। हमने पूरे टूर्नामेंट में अच्छा टीम वर्क दिखाया है। भारत के कप्तान एक स्टार परफॉर्मर के रूप में उभरे और भारत के लिए टूर्नामेंट में शीर्ष स्कोरर रहे। अपने नाम 12 गोल के साथ, वह वर्तमान में ऑस्ट्रेलिया के ब्लेक गोवर्स और नीदरलैंड के जिप जानसेन के साथ टूर्नामेंट के संयुक्त प्रमुख गोल करने वाले खिलाड़ी भी हैं।

हरमनप्रीत ने आगामी 2024 पेरिस ओलंपिक की तैयारी के लिए इस टूर्नामेंट के महत्व पर भी जोर दिया। उन्होंने कहा, यह लीग हमारी ताकत और सुधार के क्षेत्रों को समझने में हमारी मदद करने में महत्वपूर्ण रही है। शीर्ष स्तरीय टीमों के साथ प्रतिस्पर्धा करने से हमें अपने खेल के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिली है। अब हम जानते हैं कि हम कहां खड़े हैं और वैश्विक मंच पर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए हमें किन चीजों पर काम करने की जरूरत है।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज व्यापारियों के लिए दिन शुभ हैं। धन लाभ होने के आसार नजर आ रहे हैं। साझेदारी करना आज आपके लिए फायदेमंद रहेगा। जमीन से जुड़ा कोई बड़ा मामला सुलझ जायेगा।

वृष- आज का दिन नया बदलाव लाने वाला है। प्रॉपर्टी डीलर के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा आपको अचानक धन लाभ होगा। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा। आज आपका स्वास्थ्य फिट रहने वाला है।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आपके काम में आत्मविश्वास की झलक दिखाई देगी। आज आप दूसरों को अपनी बातों से प्रभावित करेंगे। कोई रूका हुआ काम अपनों की मदद से पूरा हो जायेगा।

कर्क- आज का दिन खुशियां लेकर आने वाला है। पहले शुरू किया हुआ काम आज पूरा हो जायेगा। पहले किये हुए निवेश का सकारात्मक परिणाम आपको मिलेगा। आज अपना धैर्य बनाये रखें और समय के साथ चलें।

सिंह- आज का दिन ठीक-ठाक रहेगा। इस राशि के कारोबारी अपनी प्लानिंग गुप्त रखेंगे, तो सफलता जरूर हासिल होंगी। आज आपके सोचे हुए काम पूरे हो जाएंगे। किसी काम में निवेश करने से पहले अच्छी तरह से जांच-पड़ताल कर लें।

कन्या- आज किस्मत आपका पूरा साथ देगी। जीवनसाथी आज कुछ ऐसा उपहार देंगे, जिसे देखकर आपका मन प्रसन्न हो जायेगा। कारोबार में आज कुछ ऐसी बाते सामने आएंगी, जो भविष्य में फायदेमंद रहेगी।

तुला- आज का दिन अनुकूल रहने वाला है। कई उलझे सवालों के जवाब आज आपको मिल जायेगा, कन्फ्यूजन की स्थिति खत्म होगी। किसी काम से आज आपको बड़ा फायदा होने वाला है, साथ ही अधूरा काम पूरा हो जायेगा। आज ख़र्च में इजाफा बचत को थोड़ा मुश्किल बना देगा।

वृश्चिक- आज का दिन अनुकूल रहेगा। इस राशि के लोग आज समझदारी से काम करेंगें तो आपको फायदा जरूर होने वाला है। बैंकिंग सेक्टर से जुड़े लोगों के लिए दिन अच्छा है। पदोन्नती का अवसर मिलने के आसार बन रहे हैं।

धनु- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहेगा। अगर आज कहीं यात्रा पर जा रहे है, तो फायदा होने वाला है। भाग दौड़ के कारण आज आपको आलस्य महसूस होगा, लेकिन जल्द ही सब ठीक हो जायेगा।

मकर- आज का दिन नई सौगात लेकर आयेगा। कारोबार में वृद्धि के लिए आज का दिन शुभ है। पहले से बनी योजनाओं को लागू करना आज ठीक रहेगा। आस-पास के लोग आज आपसे खुश रहेंगें।

कुंभ- आज आपका मन अध्यात्म में अधिक लगा रहेगा। आज आप में प्रेरणा अधिक रहेगी नौकरीपेशा वालों आज आपका प्रभाव बढ़ेगा। इस राशि के विवाहित आज समारोह में जाएंगें, जहां किसी ऐसे व्यक्ति से मुलाकात होगी जिससे मिलकर मन प्रसन्न हो जायेगा।

मीन- आज आपका दिन खुशहाल रहने वाला है। काफी समय से चल रही किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या से आपको छुटकारा मिलेगा। दोस्तों के साथ आज आप पार्टी करने का मन बनाएंगे।

कल्कि 2898 एडी के सामने आया दीपिका पादुकोण का नया लुक, छोटे-बिखरे बाल, बारिश में भीगती हुई दिखीं बेहाल...

नाग अश्विन के निर्देशन में बनी साइंस-फिक्शन फिल्म कल्कि 2898 एडी लंबे सम से चर्चा में है। प्रभास स्टारर इस मूवी का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। बीते दिनों फिल्म से अमिताभ बच्चन और प्रभास का नया लुक देखने को मिला जो काफी दमदार था।स्टार्स के ये लुक सामने आने के बाद फैंस फिल्म को लेकर और एक्साइटेड हो गए। वहीं अभी फैंस की ये एक्साइटमेंट खत्म भी नहीं हुई थी कि अब हाल ही में मेकर्स ने फिल्म से दीपिका पादुकोण का नया लुक सामने रिविल कर सोशल मीडिया पर सनसनी मचा दी है।

इस लुक में दीपिका पादुकोण छोटे और बिखरे हुए बालों में नजर आ रही हैं। दीपिका किसी खुली जगह पर बारिश में खड़ी एक टक किसी चीज को निहारती हुई दिख रही हैं।दीपिका पादुकोण का यह लुक काफी हैरानी वाला लग रहा है। बारिश में भीगते हुए दीपिका पादुकोण इस नए लुक में काफी खूबसूरत लग रही हैं। दीपिका पादुकोण के ये लुक फैंस को काफी पंसद आ रहा है। फैंस उनके इस पोस्ट पर कॉमेंट कर उके लुक की तारीफ कर फिल्म के लिए अपनी एक्साइटमेंट दिखाते हुए नजर आ रहे हैं। इस तस्वीर को शेयर करते हुए एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा है- आशा उससे शुरू होती है। बता दें कि कल्कि 2898 एडी का ट्रेलर कल यानी कि10 जून को रिलीज होगा।

धनुष की 51वीं फिल्म कुबेर पर आया बड़ा अपडेट, एक्शन करते दिखेंगे धनुष और नागार्जुन!

रायन और कुबेर धनुष की वे फिल्में हैं, जिन्हें देखने के लिए दर्शक काफी उतावले नजर आ रहे हैं। रायन दो वजह से खास है। पहली वजह है- यह धनुष के करियर की 50वीं फिल्म है और दूसरी- यह बतौर निर्देशक धनुष की दूसरी फिल्म है। वहीं, कुबेर को लेकर भी धनुष के फैंस का उत्साह सातवें आसमान पर है। इस फिल्म पर एक ताजा अपडेट भी सामने आया है।

कुबेर की शूटिंग कई दिनों से जारी है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, ताजा जानकारी यह है कि इन दिनों इस फिल्म के एक्शन सीन की शूटिंग चल रही है। कहा जा रहा है कि इस सीन में धनुष और नागार्जुन दोनों नजर आने वाले हैं। एक चर्चा यह भी है कि इस फिल्म में नागार्जुन एक पुलिस अधिकारी का किरदार निभा रहे हैं।

गर्मी के दौरान ज्यादा देर तक एक्सरसाइज करने से करें परहेज

नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से शरीर को स्वस्थ और वजन को संतुलित रखने में मदद मिलती है।हालांकि, गर्मी के मौसम में ज्यादा देर तक एक्सरसाइज करना नुकसानदेह साबित हो सकता है।वजन घटाने का प्रयास कर रहे लोग अधिक कसरत करके जल्दी पतले होना चाहते हैं, लेकिन वास्तव में ऐसा करने के फायदों से ज्यादा नुकसान हो सकते हैं।आइए जानते हैं गर्मी के मौसम में अधिक एक्सरसाइज करने से होने वाली 5 हानियां।

डिहाइड्रेशन- इस चिलचिलाती गर्मी में अधिक पसीना आने से शरीर के तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स हानिकारक रूप से कम हो सकते हैं।इसके कारण आपको डिहाइड्रेशन की समस्या से जूझना पड़ सकता है।इस समस्या से निपटने के लिए एक्सरसाइज करने से पहले, उसके दौरान और बाद में खूब सारा पानी पीएं।पसीने के माध्यम से खोए गए इलेक्ट्रोलाइट्स को फिर से पाने के लिए स्पोर्ट्स ड्रिंक का भी सेवन किया जा सकता है।

गर्मी की थकावट- ज्यादा देर तक एक्सरसाइज करने से आप लंबे समय तक गर्म तापमान के संपर्क में रहते हैं। इससे आपको गर्मी की थकावट या गर्मी का तनाव हो सकता है।सुनिश्चित करें कि आप दिन के ठंडे समय यानि शाम के वक्त या सुबह व्यायाम करें।इसके अलावा आरामदायक फैब्रिक वाले कपडे पहनें और एक्सरसाइज करने के बीच कुछ ब्रेक भी लें।गर्मी के तनाव के कारण ही सबसे ज्यादा मौसम संबंधी मौतें होती हैं।

लू लगना- हीट स्ट्रोक एक गंभीर स्थिति है, जो लंबे समय तक उच्च तापमान के संपर्क में रहने से होती है। यह परेशानी अधिक समय तक कसरत या व्यायाम करने से भी पैदा हो सकती है।भीषण गर्मी में आपको लंबे समय तक एक्सरसाइज करने से बचना चाहिए।इस मौसम में अच्छी तरह हाइड्रेटेड रहें और अपने शरीर के चेतावनी संकेतों को नजरअंदाज न करें।चक्कर, बेहोशी या दस्त जैसे लक्षण महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

मांसपेशियों में ऐंठन- गर्मी के मौसम में मांसपेशियों पर अधिक तनाव डालने से दर्दनाक ऐंठन हो सकती है। यह परेशानी अक्सर डिहाइड्रेशन और इलेक्ट्रोलाइट्स की हानि के कारण होती है।ऐसे में अधिक मात्रा में पानी पीएं और व्यायाम से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग करें। इसके अलावा, अपनी डाइट में स्वस्थ पेय पदार्थों को जोडक़र इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखें।

शब्द सामर्थ्य- 84

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. ह्रदर, 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 083 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- 84

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र 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.083 का हल

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