दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, सोमवार 26 अगस्त 2024
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

कॉमन सिविल कोड को नया नाम

खबरों के मुताबिक मोदी के एलान के बाद टीडीपी नेता एन चंद्रबाबू नायडू से मुस्लिम नेताओं का एक दल मिला। नायडू ने उन्हें आश्वासन दिया कि जब तक वे केंद्रीय सत्ता में भागीदार हैं, 'सेकुलर' कोड जैसी कोई पहल नहीं होगी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कॉमन सिविल कोड को नया नाम दिया। उसे सेकुलर कोड कहा। स्वतंत्रता दिवस पर लाल किले की प्राचीर से उन्होंने पर्सनल लॉ (जिसे उन्होंने कम्यूनल कोड कहा) कि जगह सेकुलर कोड लागू करने का इरादा जताया। यह बात उन्होंने लोकसभा चुनाव के पहले भी कही थी। तब लेकिन तब बात अलग थी। तब लोकसभा में भारतीय जनता पार्टी का अपना बहुमत था और अभी भाजपा का "चार सौ पार" का उत्साह आसमान में था। आम चुनाव में भाजपा के पर कुतर गए।

लेकिन उससे मोदी पर कोई फर्क नहीं पड़ा। पिछले ढाई महीने से उनका सारा प्रयास यही सदेश देने का है कि कुछ भी नहीं बदला है। संभवत: इसीलिए लाल किले से उन्होंने इस विभाजक मुद्दे को अपने भाषण का थीम बनाया। परंतु अब उनके सामने बदली हुई हकीकत है। मोदी के एलान के बाद सत्ताधारी एनडीए के घटक दल तेलुगू देशम पार्टी के नेता एन चंद्रबाबू नायडू से मुस्लिम नेताओं का एक दल मिला। नायडू ने उन्हें आश्वासन दिया कि जब तक वे केंद्रीय सत्ता में भागीदार हैं, 'सेकुलर' कोड जैसी कोई पहल नहीं होगी। जनता दल (यू) में भी अशांति दिखी।

नतीजतन, 16 अगस्त को भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा के घर एनडीए की बैठक बुलानी पड़ी। इसमें यह फैसला भी हुआ कि हर महीने एनडीए की समन्वय समिति की बैठक होगी और नीतिगत फैसले उसमें ही लिए जाएंगे। फिलहाल, इसका अर्थ यह है कि मोदी ने जो एलान किया, उसके प्रचार से भाजपा को जो सियासी फायदा मिलना हो मिले, लेकिन उससे संबंधित विधेयक को पारित कराना आसान नहीं होगा। इससे यह सकेत ग्रहण किया जा सकता है कि भाजपा की अब वह हैसियत नहीं है कि पिछली लोकसभा की तरह बिना अन्य किसी मत का ख्याल किए विवादास्पद विधेयकों को आगे बढ़ा दे। इसके लिए उसे- कम से कम अपने गठबंधन के भीतर न्यूनतम सहमति बनानी होगी। टीडीपी और जेडी-यू वक्फ़ बोर्ड विधेयक तक चुप रहे, लेकिन अब उन्हें अपनी सियासत के लिए जोखिम पैदा होता दिखने लगा है। अब देखना होगा कि मोदी-शाह का नेतृत्व इस स्थिति को भी मैनेज कर लेने में कामयाब होता है?

मार्केट आउटलुक : ब्याज दरों में कटौती, एफआईआई समेत यह फैक्टर अगले हफ्ते बाजार के लिए होंगे अहम

मुंबई

भारतीय शेयर बाजार के लिए पिछला हफ्ता काफी शानदार रहा। सेंसेक्स और निफ्टी दोनों ने 0.81 प्रतिशत और 1.15 प्रतिशत का रिटर्न निवेशकों को दिया है। यह लगातार दूसरा हफ्ता था, जब बाजार सकारात्मक बंद हुए हैं। बीते हफ्ते विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) द्वारा 1,608.89 करोड़ रुपये की कैश में बिकवाली की गई है। वहीं, घरेलू संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) द्वारा 13,020.29 करोड़ रुपये की खरीदारी की गई थी। आने वाले में बाजार का आउटलुक कई वैश्विक और घरेलू फैक्टर्स पर निर्भर करेगा।

वैश्विक स्तर पर अमेरिकी फेड चेयरमैन जेरोम पॉवेल की ओर से ब्याज दरों में कमी के संकेत दिए गए हैं। हालांकि, इसकी टाइमलाइन पर कोई खुलासा नहीं किया गया है। इसका असर आने वाले हफ्ते में भारत के साथ-साथ वैश्विक बाजारों पर देखने को मिल सकता है। इसके अलावा अमेरिकी और जापान द्वारा अहम आर्थिक आंकड़े जारी किए जाएंगे, जिन पर निवेशकों की निगाहें होंगी।

घरेलू स्तर पर विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) और घरेलू संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) की ओर से किए जाने वाले कारोबार पर निवेशकों की निगाहें होंगी। इसके अलावा कच्चे तेल की चाल का भी असर भारतीय बाजारों पर देखने को मिल सकता है। मास्टर कैपिटल सर्विसेज की डायरेक्टर पलक अरोड़ा चोपड़ा का कहना है कि निफ्टी का प्रदर्शन बीते हफ्ते काफी अच्छा रहा है और साप्ताहिक चार्ट पर अपने ऑल-टाइम हाई के करीब आकर बंद हुआ है।

चार्ट स्ट्रक्चर काफी मजबूत है, जो दिखाता है अगर यह 24,900 के ऊपर जाता है तो 25,100 और 25,400 के ऊपर जा सकता है। वहीं, 24,350 एक अहम सपोर्ट होगा। स्वास्तिका इन्वेस्टमार्ट लिमिटेड में वरिष्ठ तकनीकी विश्लेषक प्रवेश गौर का कहना है कि बैंक निफ्टी 100 दिन के मूविंग एवरेज के पास एक मजबूत बेस बना चुका है और 20 दिन के मूविंग एवरेज के ऊपर कारोबार कर रहा है।

51,100 से लेकर 51,500 एक महत्वपूर्ण सप्लाई जोन है। 51,500 के ऊपर निकलता है और यह ब्रेकआउट होगा और 50,500 के नीचे जाने पर ट्रेंड बदल जाएगा। वहीं, बाजार के अन्य जानकारों का कहना है कि फेड से ब्याज दरों में कमी के संकेत के बाद अन्य केंद्रीय बैंकों से आने वाली कमेंट्री बाजार की दिशा तय करेगी।

सरसों, मूंगफली और सोयाबीन समेत कई तेलों की कीमतों में उछाल

मुंबई

किसानों द्वारा नीचले दाम पर बिकवाली घटाने के कारण मंडियों में आवक कम रहने से शनिवार को देश के तेल-तिलहन बाजार में लगभग सभी खाद्य तेल-तिलहन के दाम मजबूत बंद हुए। इसके कारण सरसों, मूंगफली और सोयाबीन तेल-तिलहन, कच्चा पामतेल (सीपीओ) एवं पामोलीन तथा बिनौला तेल सुधार दर्शाते बंद हुए। कल रात शिकागो एक्सचेंज मजबूत रहने से तेल तिलहन कीमतों पर अनुकूल असर हुआ। सूत्रों ने कहा कि पहले वायदा कारोबार में दाम तोडक़र किसानों के फसलों की लूट की जाती थी। अब दाम तोडऩे के लिए अफवाहें फैलायी जाती हैं कि नयी फसल आने पर दाम और टूटेंगे आदि-आदि। लेकिन किसान अब समझने लगे हैं और पहले से सोयाबीन के दाम काफी कम हैं और अब वे और नीचे दाम पर बेचने से बचने के लिए फसल रोक रहे हैं।

नई सोयाबीन फसल का एमएसपी बढ़ा

नये खरीफ सोयाबीन फसल का न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) बढ़ाकर 4,892 रुपये क्विन्टल किया गया है। कीमत बढऩे की उम्मीद में वे पहले की बची फसलों को भी बेचने से बच रहे हैं। इससे सोयाबीन तेल तिलहन के दाम में सुधार है। इस बीच हरियाणा सरकार ने किसानों से कपास नरमा एमएसपी से कम दाम पर बेचने से मना किया है। वैसे कपास के दाम एमएसपी से अधिक चल रहे हैं लेकिन सरकार ने कहा है कि अगर दाम एमएसपी से नीचे गया तो किसानों की सारी फसल एमएसपी पर प्रदेश सरकार खरीदेगी। ऐसी व्यवस्था अन्य राज्यों में भी होने की उम्मीद है। जिसकी वजह से बिनौला तेल कीमतों में भी सुधार आया। त्योहारी मांग निकलने से सरसों, मूंगफली और सोयाबीन तेल तिलहन कीमतों में भी सुधार रहा। विशेषकर कच्ची घानी वाली बड़ी तेल मिलों की सरसों की अच्छी मांग है और उन्होंने सरसों के दाम आज भी कुछ बढ़ाया है। दूसरी ओर खाद्यतेलों की पाइपलाईन खाली है और सभी खाद्यतेलों की त्योहारी मांग बढ़ी है।

रावलपिंडी टेस्ट में पाकिस्तान पर मंडराया हार का खतरा, बांग्लादेश रच सकता है इतिहास

नईदिल्ली। पाकिस्तान और बांग्लादेश के बीच रावलपिंडी में खेला जा रहा टेस्ट मैच बेहद रोमांचक स्थिति में पहुंच चुका है. पांचवें दिन पाकिस्तान पर हार का खतरा मंडराने लगा है और अगर दिन का पहला सत्र पाकिस्तान के पक्ष में नहीं रहा तो ये खतरा और बढ़ सकता है और बांग्लादेश अपनी पहली टेस्ट जीत दर्ज कर सकता है. पाकिस्तान ने अपनी पहली पारी 6 विकेट पर 448 रन बनाकर घोषित की थी. सऊद शकील ने 141 और रिजवान ने नाबाद 171 रन की पारी खेली थी. पाकिस्तान के कप्तान शान मसूद को ये स्कोर पर्याप्त लगा था तभी उन्होंने पारी घोषित कर दी. लेकिन बांग्लादेश ने जिस तरह पलटवार किया है उससे पाकिस्तान हैरान है. 448 के जवाब में बांग्लादेश ने 565 रन बनाकर पहली पारी के आधार पर 117 रन की बढ़त ले ली है. बांग्लादेश के लिए विकेटकीपर बल्लेबाज मुशफिकुर रहीम ने 191 रन की मैराथन पारी खेली. इसके अलावा शदमन इस्लाम ने 93, मेहदी हसन मिराज ने 77, लिटन दास ने 56 और मोमिनुल हक ने 50 रन की पारी खेली.

भारत का विदेशी मुद्रा भंडार 4.6 बिलियन डॉलर बढ़कर हुआ 674.7 बिलियन डॉलर

मुंबई

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा शुक्रवार को जारी आंकड़ों के अनुसार, 16 अगस्त को समाप्त सप्ताह के दौरान भारत का विदेशी मुद्रा भंडार 4.55 बिलियन अमेरिकी डॉलर बढक़र 674.7 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया।

2 अगस्त को, विदेशी मुद्रा भंडार 674.9 बिलियन डॉलर के उच्चतम स्तर पर पहुंच गया था, जिसके बाद 9 अगस्त को समाप्त सप्ताह में यह 4.8 बिलियन डॉलर से घटकर 670.1 बिलियन डॉलर हो गया।

आरबीआई के आंकड़ों से पता चलता है कि 16 अगस्त को समाप्त सप्ताह में विदेशी मुद्रा संपत्ति, 3.6 बिलियन डॉलर बढक़र 591.6 बिलियन डॉलर हो गया।

आरबीआई ने कहा कि इस सप्ताह के दौरान सोने का भंडार 865 मिलियन डॉलर बढक़र 60.1 बिलियन डॉलर हो गया।

स्पेशल ड्राइंग राइट्स (एसडीआर) 60 मिलियन डॉलर बढक़र 18.3 बिलियन डॉलर हो गए। सप्ताह के दौरान आईएमएफ में भारत का रिजर्व पॉजीशन 12 मिलियन डॉलर बढक़र 4.65 बिलियन डॉलर हो गई।

विदेशी मुद्रा भंडार में वृद्धि अर्थव्यवस्था के मजबूत बुनियादी सिद्धांतों को दर्शाती है और आरबीआई के द्वारा रुपये के अस्थिर होने पर उसे स्थिर करने के लिए अधिक व्यवस्था देती है। एक मजबूत विदेशी मुद्रा भंडार आरबीआई को रुपये को भारी गिरावट से बचाने के लिए अधिक डॉलर जारी करके स्पॉट और फॉरवर्ड मुद्रा बाजारों में हस्तक्षेप करने में सक्षम बनाता है। इसके विपरीत, विदेशी मुद्रा भंडार में गिरावट से आरबीआई के पास रुपये की गिरती कीमत को सहारा देने के लिए बाजार में हस्तक्षेप करने की संभावना कम हो जाती है।

आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास ने 8 अगस्त को घोषणा की थी कि 2 अगस्त तक देश का विदेशी मुद्रा भंडार 675 बिलियन डॉलर के ऐतिहासिक उच्च स्तर को छू गया है।

उन्होंने कहा, हम अपनी बाहरी वित्तपोषण आवश्यकताओं को आराम से पूरा करने में सक्षम हैं।

विराट कोहली ने धवन के संन्यास पर लिखा भावनात्मक विदाई संदेश

नई दिल्ली

भारत के इतिहास के शीर्ष सलामी बल्लेबाजों में से एक शिखर धवन ने सोशल मीडिया पर एक भावनात्मक वीडियो के जरिए क्रिकेट से संन्यास की घोषणा की। उनके संन्यास की खबर के बाद, कई पूर्व और वर्तमान क्रिकेटरों ने गब्बर को उनके शानदार करियर के लिए बधाई दी।

पिछले दशक के दौरान भारतीय राष्ट्रीय क्रिकेट टीम ने खुद को देश की सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाजी इकाइयों में से एक के रूप में स्थापित किया। शिखर धवन और रोहित शर्मा की घातक ओपनिंग साझेदारी के बाद तीसरे नंबर पर विराट कोहली की मौजूदगी टीम के बल्लेबाजी लाइनअप के लिए काफी थी, जिससे भारत से दुनिया भर के गेंदबाजों को डर लगने लगा।

"शिखर ज्चएसधवन25 आपके निडर पदार्पण से लेकर भारत के सबसे भरोसेमंद सलामी बल्लेबाजों में से एक बनने तक, आपने हमें संजोने के लिए अनगिनत यादें दी हैं। खेल के प्रति आपका जुनून, आपकी खेल भावना और आपकी ट्रेडमार्क मुस्कान को याद किया जाएगा, लेकिन आपकी विरासत जीवित रहेगी। यादों, अविस्मरणीय प्रदर्शन और हमेशा दिल से नेतृत्व करने के लिए धन्यवाद। मैदान के बाहर गब्बर, आपको अगली पारी के लिए शुभकामनाएं !

धवन और विराट कोहली 2011-2022 तक भारत के लिए एक साथ खेले, जिसमें उन्होंने 60 अलग-अलग मौकों पर साझेदारी की। दोनों ने मिलकर 3430 रन बनाए और 10 शतक और 15 अर्धशतक लगाते हुए 60.17 के औसत साझेदारी स्कोर का प्रदर्शन किया।

धवन के 13 साल लंबे अंतरराष्ट्रीय करियर में उन्होंने 34 टेस्ट, 167 वनडे और 68 टी20 मैच खेले और तीनों प्रारूपों में क्रमश: 2315, 6793 और 1579 रन बनाए। अपने बेदाग अंतरराष्ट्रीय करियर के साथ, धवन ने इंडियन प्रीमियर लीग में दिल्ली, हैदराबाद, मुंबई और पंजाब का प्रतिनिधित्व किया, जहां उन्होंने 222 मैच खेले और 6769 रन बनाए, जिसमें दो शतक और 51 अर्धशतक शामिल थे।

भारत के लिए धवन की आखिरी उपस्थिति दिसंबर 2022 में चटगांव में बांग्लादेश के खिलाफ एकदिवसीय मैच में थी, जबकि उनका आखिरी टी20 जुलाई 2021 में श्रीलंका में था। उन्होंने 2018 के बाद से भारत के लिए कोई टेस्ट नहीं खेला था।

इंग्लैंड के लिए संकटमोचक बने जो रुट, श्रीलंकाई गेंदबाजों के चंगुल से छीना मैच

नईदिल्ली

इंग्लैंड ने ओल्ट ट्रैफर्ड में खेले गए 3 मैचों की सीरीज के पहले मैच में श्रीलंका को 5 विकेट से हराकर 1-0 की बढ़त ले ली है. इंग्लैंड की इस जीत में पूर्व कप्तान और दिग्गज बल्लेबाज जो रुट ने निर्णायक भूमिका निभाई और अपने अनुभव का भरपूर इस्तेमाल करते हुए टीम को जीत दिलाई. साथ ही ये भी बताया कि मुश्किल हालात से इंग्लैंड को निकालने में आज भी वे दूसरे बल्लेबाजों काफी आगे हैं.

इंग्लैंड को इस टेस्ट को जीतने के लिए चौथी पारी में 205 रन का लक्ष्य मिला था. चौथी पारी में 200 से उपर का लक्ष्य हमेशा मुश्किल होता है और इस मैच में भी श्रीलंकाई गेंदबाजों ने इंग्लैंड के टॉप ऑर्डर को मुश्किल में डाला था. 70 पर 3 विकेट गंवा चुकी इंग्लैंड के लिए 205 का लक्ष्य एक समय कठिन लग रहा था लेकिन जो रुट हर बार की तरह टीम के लिए संकटमोचक बनकर उभरे. रुट ने 128 गेंद में 2 चौके लगाते हुए 62 रन की नाबाद पारी खेली और टीम को 5 विकेट से जीत दिला दी. अगर श्रीलंकाई गेंदबाज रुट का विकेट लेने में कामयाब हो जाते तो इंग्लैंड को मुश्किल आ सकती थी. रुट को हैरी ब्रुक 32 और विकेटकीपर जेमी स्मिथ 39 का महत्वपूर्ण सहयोग मिला.

श्रीलंका ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला लिया था. धनंजय जी सिल्वा के 74 और मिलान रथनायके के 72 रन की बदौलत पहली पारी में 236 रन बनाए. इसके जबाव में इंग्लैंड ने जेमी स्मिथ के 111 और हैरी ब्रुक के 56 रन की मदद से 358 रन बनाकर पहली पारी के आधार पर 122 रन की लीड ली. दूसरी पारी में श्रीलंका ने एंजेलो मैथ्यूज के 65, दिनेश चांदीमल के 79 और कामिंदु मेंडिस के 113 रन की मदद से 326 रन बनाकर इंग्लैंड को जीत के लिए 205 रन का लक्ष्य दिया था. इस लक्ष्य को 5 विकेट के नुकसान पर इंग्लैंड ने हासिल कर लिया. इंग्लैंड के विकेटकीपर बल्लेबाज जेमी स्मिथ प्लेयर ऑफ द मैच रहे.

सुपरहीरो तेजा सज्जा का प्रशंसकों को बड़ा तोहफा

मिराय का नया धांसू पोस्टर जारी

प्रशांत वर्मा के निर्देशन में बनी पैन इंडिया फिल्म हनुमान ने तेजा सज्जा को सुपरस्टार बना दिया। इस ब्लॉकबस्टर फिल्म के बाद अब वे अपनी अगली फिल्म से दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। अप्रैल, 2024 में उनकी अगली पैन इंडिया फिल्म मिराय की आधिकारिक घोषणा की गई थी। इसके साथ ही निर्माताओं ने फिल्म से अभिनेता का पोस्टर भी जारी किया था। वहीं, अब दशकों का उत्साह बढ़ाने के लिए निर्माताओं ने फिल्म से तेजा सज्जा का नया पोस्टर जारी कर दिया है। एक ओर तेजा सज्जा मिराय के लिए अपनी कमर कस रहे हैं। अभिनेता के 30वां जन्मदिन के खास मौके पर मिराय के निर्माताओं की ओर से उन्हें खास तोहफा मिला है। निर्माताओं ने अभिनेता के जन्मदिन पर फिल्म से उनका एक धांसू पोस्टर जारी किया है, जिसमें तेजा सज्जा दमदार अवतार में नजर आ रहे हैं।

पोस्टर साझा करते हुए निर्माताओं ने अभिनेता को जन्मदिन की शुभकामनाएं भी दी हैं। पोस्टर में तेजा सज्जा एक जलती हुई लोहे की छड़ को पकडक़र खुद को गिरने से बचाते हुए दिखाई दे रहे हैं, जबकि ऊपर से पत्थरों के टुकड़े गिर रहे हैं। खतरनाक स्थिति में फंसे होने के बावजूद वे बहुत ही शांत दिखाई दे रहे हैं।

सुधीर बाबू-प्रेरणा अरोड़ा की पैन-इंडिया फिल्म जटाधारा का पहला लुक हुआ जारी, जल्द शुरु होगी शूटिंग

सुधीर बाबू की बहुप्रतीक्षित पैन-इंडिया फिल्म जटाधारा का पहला लुक रिलीज कर दिया गया है. यह फिल्म एक सुपरनैचुरल-मिस्ट्री थ्रिलर है, जिसे निर्देशक वेंकट कल्याण द्वारा निर्देशित किया जा रहा है. जटाधारा फिल्म की कहानी को रहस्य और अलौकिक तत्वों के साथ गढ़ा गया है, जो दर्शकों को रोमांचित करने का वादा करती है. फिल्म की शूटिंग जल्द ही हैदराबाद में शुरू होने वाली है. इस फिल्म का निर्माण शिविन नारंग, प्रेरणा अरोड़ा, निखिल नंदा और उज्ज्वल आनंद द्वारा किया जा रहा है, और यह फिल्म एसएसकेजी एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनाई जा रही है. पहले लुक में सुधीर बाबू का अनोखा अवतार देखने को मिला है, जो दर्शकों में फिल्म को लेकर उत्सुकता बढ़ा रहा है. सुधीर बाबू का यह पैन-इंडिया प्रोजेक्ट उनके करियर के लिए एक बड़ा कदम माना जा रहा है, और इसे लेकर उनके फैंस काफी उत्साहित हैं.

पैरों में हमेशा रहता है दर्द तो हो सकते हैं हाई कोलेस्ट्रॉल के संकेत

पैर में दर्द की समस्या एक आम बीमारी है. यह हर उम्र के लोगों को किसी भी कारण हो सकती है. हालांकि, यह आम सी दिखने वाली बीमारी कई बार हाई कोलेस्ट्रॉल जैसी गंभीर बीमारी की चेतावनी भी हो सकती है. हाई कोलेस्ट्रॉल (पीएडी) का कारण बन सकता है, यह एक ऐसी समस्या है जो पैरों में ब्लड सर्कुलेश में भी प्रॉब्लम कर सकती है.

पैर में दर्द-ऐंठन और बैचेनी का कारण बन सकती है हाई कोलेस्ट्रॉल

जिसके परिणामस्वरूप पैर में दर्द, ऐंठन या बेचैनी हो सकती है. अगर इसके लक्षणों को वक्त रहते पहचान ली जाए तो कई सारी गंभीर और जानलेवा बीमारी से जान बचाई जा सकती है. जैसे दिल के दौरे और स्ट्रोक सहित अधिक गंभीर स्वास्थ्य परेशानियों को रोकने में महत्वपूर्ण हो सकता है.

हाई कोलेस्ट्रॉल और पैर दर्द के बीच का कनेक्शन

कोलेस्ट्रॉल, रक्त में पाया जाने वाला एक फैट जैसा पदार्थ है, जो हेल्दी सेल्स के बनने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. हालांकि, जब कोलेस्ट्रॉल का लेवल बहुत अधिक होता है, तो यह आपकी नसों फैट या कहें प्लाक बनने लगता है. जिसे एथेरोस्क्लेरोसिस के रूप में जाना जाता है. समय के साथ, ये प्लाक नसों को सख्त और संकीर्ण कर सकते हैं, जिसके कारण पैरों सहित शरीर के दूसरे हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन में काफी ज्यादा दिक्कत होती है.

पैर के दर्द को इग्नोर करना खतरनाक हो सकता है

पैर के दर्द को नजऱअंदाज़ करने से गंभीर परिणाम हो सकते हैं. पैड सिफऱ् हाई कोलेस्ट्रॉल का संकेत नहीं है. यह दिल से जुड़ी बीमारियों का कारण भी बन सकती है. अगर इसका इलाज न किया जाए, तो पैड बढ़ सकता है, जिससे दिल के दौरे, स्ट्रोक और गंभीर समस्या पैदा हो सकती है.

जर्नल ऑफ़ द अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ कार्डियोलॉजी में पब्लिश एक रिपोर्ट के मुताबिक पैर में लगातार दर्द दिल से जुड़ी बीमारियों का कारण बन सकता है. जिन लोगों के अक्सर पैर में दर्द रहते हैं उन्हें हार्ट अटैक, दिल से जुड़ी दूसरी बीमारी, स्ट्रोक का खतरा काफी ज्यादा रहता है.

शब्द सामर्थ्य- 158

बाएं से दाएं
1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे
1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।

1		■	2	■	3		4	■
	■	5				■	6	
7	8		■	■	9		■	
■	10		■	■	■	■	11	■
12		■	13	■	14			■
	■	15		16		■	17	18
	■		■	19		20	■	
21	22		23		■		■	
■	24			■	25			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 157 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

सू-दोकू- 158

		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 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.157 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

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। कुछ लोग आपको कंफ्यूज करने की कोशिश करेंगे। दूसरों की बातों में ना आकर अपने निर्णय को ही सर्वोपरि रखेंगे, इससे आपके कार्य बड़ी ही आसानी से पूरे होंगे।

वृष: आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आप अपने काम पर पूरा फोकस बनाये रखें जल्द ही आपको भविष्य में अच्छा लाभ मिलेगा। रिश्ते में मजबूती बनी रहेगी। छात्रों को आज थोड़ी और मेहनत करने की जरूरत है।

मिथुन: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज अपनी बातों से किसी को प्रभावित करने में सक्षम होंगे। आपके द्वारा समाज में किये गये सराहनीय काम को देखकर लोग आपसे कुछ अच्छा सीखेंगे, यह देखकर आपको गर्व महसूस होगा।

कर्क: आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहेगा। आपका कोई काम जो आप काफी दिनों से कर रहे थे वह आज पूरा हो जायेगा। साथ ही आप काम करने के नए तरीकों पर विचार करेंगे।

सिंह: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज मानवहित में किये गये सराहनीय कामों के कारण आपको सम्मान मिलेगा। गैर-जरूरी खर्चों पर रोक लगाकर आप बचत करने के बारे में विचार करेंगे।

कन्या: आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। इस राशि के जो लोग सरकारी नौकरी कर रहे हैं वे लोग अपने काम पर ज्यादा ध्यान दें। आज आप किसी से भी मामले में उलझने से बचे। पब्लिक प्लेस पर अपनी छवि खराब न होने दें।

तुला: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आज आपके काम करने के तरीकों से लोग प्रभावित होंगे, लोग आपका अनुसरण करेंगे। आज आप अपनी जिम्मेदारियों को बखूबी निभाने में सक्षम होंगे।

वृश्चिक: आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज मित्रों से अपने मन की बात शेयर करने से आपके मन को सुकून मिलेगा। इसके साथ ही आपको नई-नई जानकारियां भी हासिल होंगी। आपको किसी रिश्तेदार से शुभ संदेश भी मिल सकता है इससे आपकी खुशी दोगुनी हो जाएगी।

धनु: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आप अपने निजी कामों पर बाहरी लोगों का दखल न होने दें। आप कोई भी फैसला भावात्मक बातों में आकर न करके गलत फैसलों से बच जायेंगे।

मकर: आज आपका दिन बढिय़ा रहेगा। आज आप शाम के समय अपने माता-पिता के साथ किसी महत्वपूर्ण टॉपिक पर विचार विमर्श करेंगे, आपको अच्छा सोल्यूशन मिल सकता है। आज कोई विश पूरी होने से आपको खुशी मिलेगी।

कुंभ: आज का दिन आपके परिवार के लिए नई खुशियां लेकर आया है। आज आपको किसी अनुभवी से मिली सलाह फायदेमंद साबित होगी। आपने, अपने काम को लेकर जो भी सपने संजोये थे वह आज काफी हद तक पूरे हो जायेंगे।

मीन: आज का समय आपके लिए अच्छा है। आज आपकी पारिवारिक समस्या हल होगी औए आपके रुके काम में गति आएगी। आज सकारात्मक प्रवृति के लोगों की सलाह आपके लिए फायदेमंद रहेगी। आपकी मेहनत का उचित फल आपको जल्द ही मिलने वाला है।