दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, गुरुवार 20 जुलाई 2023

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

शहर बाढ़ से कैसे बचें?

सवाल सिर्फ बाढ़ का पानी भरने का नहीं है, बल्कि हकीकत यह है कि भारी बारिश की स्थिति में भी महानगरों में बाढ़ जैसा नजारा पैदा होता रहा है। मुंबई, चेन्नई, बंगलुरू और अब दिल्ली में भी इस तरह की गंभीर समस्या खड़ी हो चुकी है।

देश की राजधानी का बड़ा हिस्सा पिछले हफ्ते बाढ़ में डूब गया। बारिश हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में हुई, जिससे यमुना में पानी आया। उस पानी को हरियाणा में स्थित हथिनीकुंड बराज नहीं संभाल सकता था, तो उसे आगे यमुना में छोड़ दिया गया। नतीजा दिल्ली में ऐसा नजारा देखने को मिला, जो दशकों से कभी नहीं दिखा था। गौरतलब है कि बीते सप्ताह के अंत में मानसून की अत्यधिक भारी शुरुआत के कारण हिमाचल के कई जिलों में एक दिन में ही एक महीने के बराबर बारिश हुई। मौसम विभाग का कहना है कि आने वाले समय में भी और भारी बारिश होने का अनुमान है। आशंका जताई है कि ऐसा हुआ तो, इससे पूरे क्षेत्र में सडक़ों पर पानी भर जाएगा, ट्रैफिक जाम होगा और बिजली कटौती हो सकती है। उत्तर भारत के कई राज्यों में भारी बारिश के बाद हालात पहले से ही बहुत खराब हैं। गंगा, रावी, चिनाब, ब्यास, सतलुज समेत कई नदियां उफान पर हैं। इसी का परिणाम हुआ कि दिल्ली में यमुना नदी का जल स्तर ऐतिहासिक रूप से काफी बढ़ गया।

दिल्ली के ना सिर्फ निचले इलाके डूब गए, बल्कि कई पॉश इलाकों में भी पानी भर गया। इससे शहरों के मौजूदा ढांचे को लेकर एक बहस खड़ी हो गई है। सवाल सिर्फ बाढ़ का पानी भरने का नहीं है, बल्कि हकीकत यह है कि भारी बारिश की स्थिति में भी महानगरों में बाढ़ जैसा नजारा पैदा होता रहा है। मुंबई, चेन्नई, बंगलुरू और अब दिल्ली में भी इस तरह की गंभीर समस्या खड़ी हो चुकी है। इसका समाधान क्या है? सुझाव दिया गया है कि शहरों और इसके आसपास के इलाकों में जलाशयों के साथ-साथ बांधों को मजबूत बनाकर पानी को नियंत्रित करने के बारे में भी सोचने की जरूरत है, ताकि बाढ़ का पानी घरों के बेसमेंट में पहुंचने से रोका जा सके। ये बांध और जलाशय अचानक होने वाली बारिश के पानी को जमा करने में मददगार साबित होते हैं। लेकिन यह तभी हो सकता है जब नगर किसी योजना के तहत बनें। दुर्भाग्य यह है कि कम-से-कम अपने देश में ऐसा नहीं होता।

हिंडेनबर्ग रिपोर्ट स्वार्थी तत्वों का काम, न्यायालय की समिति को समूह में नहीं दिखी कमी : अडाणी

नई दिल्ली । अडाणी उद्योग समूह के प्रमुख गौतम अडाणी ने अमेरिकी सटोरिया कंपनी हिंडेनबर्ग रिसर्च के आरोपों का सीधा जवाब देते हुए मंगलवार को अपने शेयरधारकों से कहा कि उन्होंने समूह की कंपनियों के संचालन और उनकी सूचना रिपोर्ट के स्तर पर पूरा भरोसा है। उन्होंने इस बात का भी उल्लेख किया कि इस मामले में उच्चतम न्यायालय द्वारा गठित समिति को भी समूह में कोई गड़बड़ी नहीं मिली है। अडाणी एंटरप्राइजेज के शेयरधारकों की आज आयोजित वार्षिक आम बैठक में अरबपति उद्यमी अडाणी के संबोधन के बाद उनकी कंपनियों के शेयरों के बाजार भाव में तीन से छह प्रतिशत तक का उछाल देखा गया।

अडाणी ने कहा कि उन्हें समूह की कंपनियों के संचालन और उनकी वित्तीय रिपोर्टों के स्तर को लेकर पूरा भरोसा है। समूह द्वारा बाजार को दी जाने वाली सूचनाओं में कमी संबंधी हिंडेनबर्ग रिसर्च की इसी वर्ष के शुरू में जारी रिपोर्ट का सीधा जबाव देते हुए उन्होंने कहा कि 'निहित स्वार्थी तत्वों ने कंपनी को नुकसान पहुंचाने के लिए यह रिपोर्ट लिखी।' इस रिपोर्ट के जारी होने के बाद समूह की कंपनियों के शेयरों में भारी गिरावट आयी थी। उन्होंने कहा कि इस मामले में उच्चतम न्यायालय द्वारा गठित समिति को भी समूह में कोई गड़बड़ी नहीं मिली है।

अडाणी ने अपने समूह के कारोबार और भारतीय अर्थव्यवस्था के विस्तार की संभावनाओं के प्रति पूरा विश्वास जताते हुए शेयरधारकों ने अमेरिकी सटोरिया फर्म की रिपोर्ट की भूल पर ध्यान न देने को कहा। उन्होंने समूह की विस्तार योजनाओं का भी खाका प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा, 'उच्चतम न्यायलय द्वारा गठित विशेषज्ञों की समिति ने हमारे समूह की सार्वजनिक रिपोर्टों की गुणवत्ता की की पुष्टि की है और उसे किसी प्रकार की कोई गड़बड़ी नहीं दिखी है।'

उन्होंने कहा कि हिंडेनबर्ग की रिपोर्ट में नुकसान पहुंचाने के इरादे से विभिन्न प्रकार की भ्रामक सूचनाओं और बिना सिर पैर के आरोपों का मिश्रण तैयार किया गया था और इसे निहित स्वार्थ साधने के लिए तैयार किया गया था। उनके संबोधन के बाद समूह की प्रमुख कंपनी अडाणी एंटरप्राइजेज का शेयर चार प्रतिशत तक चढ़ गया। अडाणी विल्मर तथा बिजली, पारेषण तथा ग्रीन एनर्जी के क्षेत्र में काम करने वाली समूह की कंपनियों के शेयरों में तीन से छह प्रतिशत तक का उछाल देखने को मिला।

थ्रेड्स ने आईओएस अपडेट किया जारी, 'फॉलो' टैब पर मिलेगा एक्टिविटी फीड, ट्रांसलेशन और बहुत कुछ

सैन फ्रांसिस्को। थ्रेड्स ने अपने आईओएस एप्लिकेशन के लिए एक नया अपडेट जारी किया है, जिसमें एक्टिविटी फीड, ट्रांसलेशन और बहुत कुछ 'फॉलो' टैब में शामिल है। थ्रेड्स पर एक पोस्ट में, इंस्टाग्राम सॉफ्टवेयर इंजीनियर कैमरून रोथ ने कहा, नया थ्रेड्स ऐप आईओएस अपडेट आज जारी किया गया! देखें कि हमने क्या बनाने में कड़ी मेहनत की है।

फॉलो टैब और ट्रांसलेशन के अलावा, नया अपडेट यूजर्स को अनफॉलो किए गए यूजर्स के सब्सक्राइब लेने और ऐप पर इंस्टाग्राम फॉलोअर्स लिस्ट खोलने की सुविधा प्रदान करता है। रोथ के अनुसार, अपडेट एक्टिविटी फीड स्क्रॉलिंग और लोडिंग में भी सुधार लाता है। उन्होंने आगे कहा, अपडेट के साथ, यूजर्स को टैपेबल रिपोस्टर लेबल्स और फॉलोइंग प्लस ऑन थ्रेड रिप्लाई पेज भी मिलेगा। कंपनी कुछ छोटे क्रैश फिक्स भी पेश कर रही है। रोथ ने आगे कहा, इनमें से कुछ को देखने के लिए आपको अपने ऐप को रिस्टार्ट करना पड़ेगा या फिर दिन के अंत तक इंतजार करना होगा! हम सर्वर-डिलीवर फ़्लैग्स का सिस्टम उपयोग करते हैं जिसे पूरी तरह से रिलीज होने में कुछ समय लग सकता है। द वर्ज ने बताया कि कंपनी जिस 'फॉलो' टैब को आईओएस यूजर्स के लिए रोल आउट कर रही है, वह फॉलोइंग-ओनली फीड नहीं है जिसे यूजर्स मांग रहे हैं। यह टैब केवल उन यूजर्स की लिस्ट देखने की अनुमति देता है जिन्होंने हाल ही में उनको फॉलो किया है। कंपनी ने पिछले हफ्ते अपने आईओएस ऐप के लिए आखिरी अपडेट जारी किया था, जिसमें बिना क्रैश हुए आईओएस 17 पर ऐप का इस्तेमाल करने और प्रोफाइल पर फोटोज का विस्तार करने की क्षमता जोड़ी गई। इसके अलावा, इसने अतिरिक्त लंबी तस्वीरों को पूरी तरह से देखने योग्य बना दिया, और प्रोफाइल पर स्क्रॉल डिसमिस हैंडलिंग में भी सुधार किया। इंस्टाग्राम के प्रमुख एडम मोसेरी ने हाल ही में थ्रेड्स पर ट्विटर जैसी दर सीमाएं लागू करने की घोषणा की थी क्योंकि प्लेटफॉर्म पर स्पैम हमले बढ़ गए हैं।

अमेरिकी डॉलर के मुकाबले पाकिस्तानी रुपए में आई भारी गिरावट

इस्लामाबाद । देश के केंद्रीय बैंक के अनुसार, अमेरिकी डॉलर के मुकाबले पाकिस्तानी रुपये (पीकेआर) में भारी गिरावट आई है। स्टेट बैंक ऑफ पाकिस्तान (एसबीपी) ने कहा कि इंटरबैंक बाजार में ग्रीनबैक का कारोबार 283.04 पीकेआर पर हुआ। अमेरिकी डॉलर 279.26 पीकेआर पर बंद हुआ। आधिकारिक आंकड़ों से पता चलता है कि सप्ताह के दूसरे कार्य दिवस पर, अमेरिकी डॉलर के मुकाबले स्थानीय मुद्रा में 3.78 पीकेआर या लगभग 1.34 प्रतिशत की गिरावट आई। पिछले कुछ हफ्तों में, अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष के साथ पाकिस्तान के समझौते के बाद विदेशी देशों से वाणिज्यिक ऋण मिलने के बाद पीकेआर मजबूत स्थिति से गुजर रहा है। हालांकि, राजनीतिक और आर्थिक अस्थिरता कारोबारी माहौल में अनिश्चितता पैदा कर रही है, इसके परिणामस्वरूप बाजार में ग्रीनबैक की कमी हो गई है। बाजार विश्लेषकों के अनुसार, पाकिस्तान को निकट भविष्य में ऋण भुगतान के बीच आने वाले दिनों में स्थानीय मुद्रा के और कमजोर होने की उम्मीद है।

बेबी पाउडर से कैंसर होने का दावा, जॉनसन एण्ड जॉनसन कंपनी पर लगा अरबों रुपए का जुर्माना

कैलिफोर्निया । जॉनसन एंड जॉनसन बेबी पाउडर यूज करने से एक शख्स को कैंसर हो गया। मामले में जूरी ने कंपनी को तगड़ा जुर्माना भरने का आदेश दिया है। कैलिफ़ोर्निया में रहने वाले एक व्यक्ति को कंपनी 18.8 मिलियन डॉलर (1.5 अरब रुपए) का भुगतान करेगी। जूरी के सामने शख्स ने यह साबित किया है कि कंपनी का बेबी पाउडर यूज करने से उसे कैंसर हुआ है। जूरी का फैसला कंपनी के लिए एक झटके के रूप में देखा जा रहा है।

जॉनसन एंड जॉनसन बेबी पाउडर न सिर्फ अमेरिका बल्कि भारत समेत दुनिया के कई देशों में काफी पॉपुलर बेबी प्रोडक्ट है। अमेरिका के कैलिफोर्निया में एक शख्स को जॉनसन एंड जॉनसन बेबी पाउडर यूज करने से कैंसर हो गया। इस मामले में जूरी ने एमोरी हर्नांडेज़ वलाडेज़ नाम के इस शख्स के पक्ष में फैसला सुनाया है। इसने पिछले साल जे एंड जे के खिलाफ ओकलैंड में कैलिफोर्निया राज्य की अदालत में मुकदमा दायर किया था और मौद्रिक क्षतिपूर्ति की मांग की थी। 24 वर्षीय हर्नानडेज़ ने कहा है कि बचपन से ही कंपनी के टैल्कम पाउडर के भारी संपर्क के परिणामस्वरूप उसके दिल के आसपास के ऊतकों में एक घातक कैंसर विकसित हो गया है।

जूरी ने पाया कि हर्नानडेज़ अपने मेडिकल बिलों और दर्द और पीड़ा के लिए क्षतिपूर्ति पाने का हकदार था, लेकिन जूरी ने कंपनी के खिलाफ दंडात्मक क्षतिपूर्ति देने से इनकार कर दिया। उधर, जे एंड जे कंपनी में मुकदमेबाजी के उपाध्यक्ष एरिक हास ने एक बयान में कहा कि कंपनी फैसले के खिलाफ अपील करेगी। उन्होंने इसे दशकों के स्वतंत्र वैज्ञानिक मूल्यांकन के साथ असंगत बताया जाएगा। जिसमें पुष्टि की गई है कि जॉनसन का बेबी पाउडर सुरक्षित है, इसमें एस्बेस्टस नहीं है और कैंसर का कारण नहीं है। वहीं, टिप्पणी के लिए हर्नान्डेज़ के वकील से तुरंत संपर्क नहीं हो सका।

बांग्ला स्टेडियम बॉक्सिंग चैंपियनशिप जीतने वाले पहले भारतीय मुक्केबाज बने आशीष

नई दिल्ली । आशीष रमन सेठी बांग्ला बॉक्सिंग स्टेडियम बेल्ट जीतने वाले पहले भारतीय मुक्केबाज बन गए हैं। रात के सबसे तेज़ नॉकआउट में, भारतीय सेनानी ने थाईलैंड के पटोंग में अपने जीवन की सबसे कठिन लड़ाई जीतने और देश को गौरवान्वित करने के लिए कठिन संघर्ष किया। हालांकि कई दिग्गजों ने प्रसिद्ध बांग्ला बॉक्सिंग स्टेडियम में प्रतिस्पर्धा की है, लेकिन आशीष ने वहां खिताब जीतने वाले पहले भारतीय फाइटर बनकर एक रिकॉर्ड बनाया।

विशेष रूप से, बांग्ला बॉक्सिंग स्टेडियम पटोंग बीच में एक प्रमुख मय थाई क्षेत्र है, जो वास्तविक थाई बॉक्सिंग मैचों की मेजबानी के लिए जाना जाता है, जिसमें असली चैंपियन पुरस्कार, खिताब और थाई बॉक्सिंग परिदृश्य पर अपनी रैंक में सुधार करने के लिए लड़ते हैं।

एक मीडिया विज्ञप्ति में आशीष के हवाले से कहा गया, लड़ाकू खेलों में, हवा की हमेशा एक निश्चित गुणवत्ता होती है। किकबॉक्सिंग एक गहराई से स्थापित आध्यात्मिक मार्ग है जिसने मुझे हमेशा अंदर से मजबूत महसूस कराया है; यह कभी भी ताकत और प्रतिभा का प्रदर्शन नहीं है।

इस फाइटर ने भारतीय क्रिकेट में हरियाणा का भी प्रतिनिधित्व किया था।भारतीय ने अपनी यात्रा के बारे में और विशेष रूप से उस घटना के बारे में भी बताया जिसने उन्हें बुरी तरह झकझोर कर रख दिया था।

आशीष ने कहा, जब मैंने थाईलैंड में शीर्ष टेलीविजन थाई मुक्केबाजी लीगों में से एक, हार्डकोर मय थाई में भाग लिया, तो मुझे याद है कि अपने तीसरे मैच में मेरा जबड़ा टूट गया था। मुझे किसी भी तरह की कोई अनुभूति नहीं हुई। मुझे तरल पदार्थ से ठीक होने के लिए दो महीने इंतजार करना पड़ा। फिर आठ महीने, और मुझे यकीन था कि मैं उस समय एक भयानक चोट के कारण अपना दिमाग खो रहा था।

इसके बाद आशीष ने किकबॉक्सिंग सीखना शुरू किया। उनके स्थानीय जिम ने उन्हें आवश्यक बुनियादी प्रशिक्षण प्रदान किया। हालाँकि, उनका मानना था कि उन्हें अपनी क्षमताओं में सुधार करने की आवश्यकता है।

हमें देश के लिए स्वर्ण पदक की उम्मीद : शाहबाज अहमद

नई दिल्ली । बाएं हाथ के स्पिनर शाहबाज अहमद ने कहा कि भारतीय क्रिकेट टीम एशियाई खेलों में अपनी आधिकारिक शुरुआत में स्वर्ण पदक जीतने की कोशिश करेगी।

उन्होंने इस तथ्य पर टिप्पणी की कि क्रिकेट को पीली धातु जीतने का मौका मिलना बहुत गर्व की बात है। यह दूसरी बार है जब पुरुष क्रिकेट टीम किसी बहु-खेल प्रतियोगिता में खेलेगी। भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम ने 1998 में कुआलालंपुर में राष्ट्रमंडल खेलों में 50 ओवर के प्रारूप में खेला था। हालांकि, मैचों को अंतर्राष्ट्रीय दर्जा नहीं दिया गया और उन्हें सूची ए खेलों के रूप में दर्ज किया गया।

शाहबाज़ अहमद ने एक यूट्यूब चैनल 'क्रिकेट बसु' से कहा, हमारे लिए हमारा टूर्नामेंट क्वार्टर फाइनल चरण से शुरू होता है। सभी टीमें अच्छी तरह से तैयार होंगी। हम देश के लिए स्वर्ण पदक की उम्मीद करते हैं।

बीसीसीआई ने पिछले हफ्ते 23 सितंबर से 8 अक्टूबर तक चीन के हांगझाउ में होने वाले आगामी एशियाई खेलों 2023 के लिए 15 सदस्यीय भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम और पांच स्टैंडबाय खिलाडिय़ों की घोषणा की थी।

टी20 प्रारूप में खेले जाने वाले एशियाई खेल 2023 में पुरुष क्रिकेट प्रतियोगिता 28 सितंबर से 8 अक्टूबर तक होगी। सभी मैच झेजियांग यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी पिंगफेंग क्रिकेट फील्ड में खेले जाएंगे।

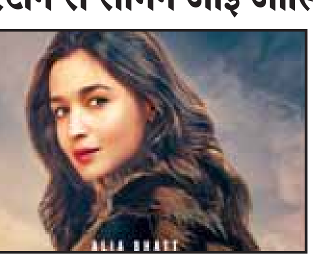
पुरुष टीम: रुतुराज गायकवाड़ (कप्तान), यशस्वी जयसवाल, राहुल त्रिपाठी, तिलक वर्मा, रिंकू सिंह, जितेश शर्मा (विकेटकीपर), वाशिंगटन सुंदर, शाहबाज अहमद, रवि बिश्नोई, आवेश खान, अर्शदीप सिंह, मुकेश कुमार, शिवम मावी, शिवम दुबे, प्रभसिमरन सिंह (विकेटकीपर)

स्टैंडबाय खिलाड़ी: यश ठाकुर, साई किशोर, वेंकटेश अय्यर, दीपक हुडा, साई सुदर्शन

हॉलीवुड फिल्म हार्ट ऑफ स्टोन से सामने आई आलिया की पहली झलक

आलिया भट्ट नेटफ्लिक्स फिल्म हार्ट ऑफ स्टोन से हॉलीवुड में डेब्यू कर रही हैं और प्रशंसक फिल्म में उनकी भूमिका देखने के लिए बेहद उत्साहित हैं।हालांकि अब यह स्पष्ट हो गया है कि अभिनेत्री अपने करियर में पहली बार खलनायक की भूमिका निभा रही है, यह भी देखना बाकी है कि वह आउट-एंड-आउट एक्शन दृश्यों को कैसे निभाती है।फिल्म में अभिनेत्री गैल गैडोट और जेमी डोर्नन के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करेंगी।

नेटफ्लिक्स फिल्म हार्ट ऑफ स्टोन के साथ अपनी पहली



हॉलीवुड फिल्म में आलिया भट्ट अपने करियर में पहली बार एक खलनायक की भूमिका निभा रही हैं। अब निर्माताओं ने हार्ट ऑफ स्टोन से आलिया का फर्स्ट लुक जारी कर दिया है। नेटफ्लिक्स इंडिया ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर आलिया की पहली झलक साझा की है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, आलिया भट्ट हमारे दिल और दिल को हैक करने आ रही हैं।

एक्शन फिल्म में अभिनेत्री के किरदार का नाम केया धवन होगा। इस हाई-स्टेक जासूसी के केंद्र में आलिया है, जो एक रहस्यमय हैकर का किरदार निभा रही है जो सभी बाधाओं को नियंत्रित करती है।

राचेल स्टोन (गैल गैडोट) एक अनुभवहीन तकनीकी विशेषज्ञ है, जो प्रमुख एजेंट पार्कर (जेमी डोर्नन) की अध्यक्षता वाली एक विशिष्ट एमआई6 इकाई में है।

अक्षय कुमार की फिल्म ओह माय गॉड का पहला गाना ऊंची ऊंची वादी जारी

अक्षय कुमार की फिल्म ओह माय गॉड 2 का हाल ही में टीजर आउट हुआ था, जिसे लोगों ने काफी पसंद किया। वहीं आज यानी 18 जुलाई को फिल्म का पहला गाना ऊंची ऊंची वादी रिलीज हुआ है, जो इंटरनेट पर लोगों के बीच चर्चा का विषय बन गया है।

फिल्म मेकर्स ने सोमवार को इस गाने का पहला पोस्टर रिलीज किया था और आज यह गाना रिलीज हो गया। इस गाने में में पंकज त्रिपाठी भगवान शिव की भक्ति में लीन नजर आ रहे हैं। वहीं अक्षय कुमार शिव के रूप में दिखाई दे रहे हैं। इस गाने को सुनकर सभी लोग मंत्रमुग्ध हो गए हैं। इस सॉन्ग को फेमस सिंगर हंसराज रघुवंशी ने गाया है।

बच्चों को चाय पिलाने की गलती कभी न करें

भारत में अधिकतर लोग अपने दिन की शुरुआत चाय पीकर करते हैं. चाय के बिना सुबह की कल्पना कर पाना भी उनके लिए मुश्किल होता है. कुछ लोग तो ऐसे भी हैं, जिन्हें सुबह उठते ही बेड पर चाय चाहिए होती है. बड़े तो बड़े आजकल छोटे-छोटे बच्चों को भी चाय पीने की आदत लग गई है. उन्हें भी वयस्कों की तरह दो से तीन टाइम चाय चाहिए होती है. कई बार तो माएं भी अपने बच्चों को चाय बिस्किट खिलाती हैं, ताकि उनका पेट भर जाए. हालांकि वह इस बात से अनजान है कि छोटी उम्र में बच्चों को चाय पीलाना कितनी खतरनाक साबित हो सकता है.

अगर आपका बच्चा भी चाय पीने की जिद करता है और आप उसकी यह जिद पूरी कर देते हैं तो यह जान लीजिए कि आप अपने बच्चे की सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं. दरअसल चाय हो या कॉफी, इन हॉट ड्रिंक्स में ज्यादा मात्रा में कैफीन और शुगर पाया जाता है. कैफीन और शुगर ये दोनों ही चीजें स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने का काम करती हैं. इसका असर न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ेगा, बल्कि बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य भी बुरी तरह से प्रभावित होगा.

12 साल से कम उम्र के बच्चों को नहीं पिलानी चाहिए चाय

डाक्टर्स का मानना है कि कैफीन वाली मीठी चीजों का सेवन करने से बच्चों के दांतों में सडऩ की समस्या पैदा हो सकती है अर्थात कैविटी हो सकती है. सिर्फ इतना ही नहीं, इनका ज्यादा सेवन करने से ज्यादा बार-बार पेशाब जाने की दिक्कत हो सकती है. रिपोर्ट के मुताबिक, 12 साल से कम उम्र वाले बच्चों को कैफीन वाली चीजों का सेवन नहीं करने दिया जाना चाहिए. उन्हें न तो चाय दी जानी चाहिए और ना ही कॉफी.

कैफीन का बच्चों पर पड़ता है बुरा प्रभाव

जबकि 12-18 एजग्रुप के लोगों को रोजाना 100 मिलीग्राम से ज्यादा कैफीन नहीं लेना चाहिए. अगर आपने बच्चों को ज्यादा मात्रा में चाय या कॉफी देना जारी रखा तो उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं घेर सकती हैं. उनकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं. नींद की कमी हो सकती है. चिड़चिड़ापन, डायबिटीज, डिहाइड्रेशन और कैविटी की प्रॉब्लम हो सकती है.

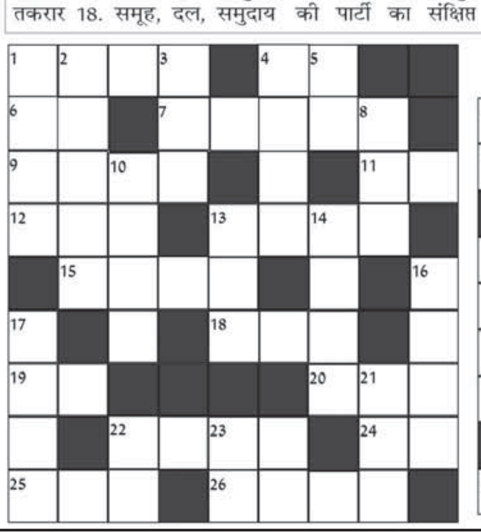
शब्द सामर्थ्य- 130

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, अद्‌भुत 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 129 का हल

दि	क्र	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

सू-दोकू- 130

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

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 भर 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 129 का हल

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

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज अपने बिजनेस को आगे बढ़ाने का विचार अपने परिवार के साथ करेंगे। पारिवारिक माहौल शांत रहेगा। किसी परीक्षा की तैयारी कर रहे छात्रों को अपनी मेहनत को जारी रखने की जरूरत है।

वृष- आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। आज आप किसी रचनात्मक काम में व्यस्त रहेंगे। विद्यार्थियों के लिए आज का दिन महत्वपूर्ण रहने वाला है, आज किसी प्रतियोगिता में हिस्सा लेने का मौका मिलेगा।

मिथुन- आज आपका दिन कारोबार में लाभ दिलाने वाला है। विद्यार्थियों को आज पिकनिक पर जाने का मौका मिलेगा। इस राशि के कंस्ट्रक्शन कारोबारियों को कोई बड़ा प्रोजेक्ट हाथ लगेगा।

कर्क- आज आपका दिन फेवरेबल रहने वाला है। आज किसी को दिए रुपए आपको वापस मिलेंगे, जिससे अपनी कुछ सेविंग्स करने के बारे में सोचेंगे। स्वास्थ्य संबंधित समस्या से परेशान लोगों को आज काफी राहत मिलेगी।

सिंह- आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज आप अधूरी कार्य योजनाओं को पूरा करने में सफल रहेंगे। फैशन डिजाइनर का कारोबार अच्छा चलेगा, आज आपको किसी डील से काफी अच्छा लाभ होगा।

कन्या– आज आपका दिन बेहतर रहने वाला है। आज आपकी आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी। किसी बड़े की सलाह से आज व्यापार में अच्छा लाभ हो सकता है। आज बच्चों के साथ घूमने जाने का प्लान बनायेंगे।

तुला- आज आपका दिन शानदार रहेगा। आज अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताएंगे, जिससे आपको खुशी का एहसास होगा। आज आप कोई नया कार्य करने की योजना बनाएंगे। हार्डवेयर का कारोबार कर रहे लोगों को आज अच्छा मुनाफा होगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन लाभदायक रहने वाला है। राजनीति से जुड़े लोगों के कार्यों की प्रशंसा होगी। आज आप अपने परिवार के साथ कहीं बाहर जाने का अवसर पाएंगे। मार्केटिंग का काम कर रहे लोगों को आज अच्छा मुनाफा होगा।

धनु- आज आपका दिन खुशहाल रहने वाला है। आज स्टूडेंट्स किसी महत्वपूर्ण टॉपिक को समझने के लिए शिक्षकों की मदद लेंगे। आप नए व्यवसाय को करने के लिए उत्सुक रहेंगे। आज पारिवारिक रिश्तों में सुख शांति बढ़ेगी।

मकर- आज आपका दिन शानदार रहेगा। सोशल मीडिया में रूचि लेने वाले लोग आज किसी पोस्ट पर ज्यादा लाइक व कमेन्ट पाएंगे। आज के दिन आपको अपने व्यवहार में शालीनता रखने की जरूरत है।

कुंभ- आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। शिक्षकों के लिए आज का दिन बेहतरीन रहने वाला है, आज छात्रों को किसी नए प्रैक्टिकल को अच्छे से समझाने में सफल रहेंगे।

मीन- आज आपका दिन लाभदायक रहने वाला है। आज किसी दोस्त की मदद से आपको जॉब मिलेगी, आपकी दोस्ती और मजबूत बनेगी। मैकेनिकल इंजीनिरिंग कर रहे छात्रों को कोई बड़ी सफलता हाथ लगेगी।