दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय

आत्म-हानि की प्रवृत्ति

प्रदूषित शहरों की विश्व सूची में भारतीय शहर आज सबसे ऊपर आते हैं, तो यह कोई संयोग नहीं है। यह इस देश का अपना चयन है। जाहिर है, ऐसा भारतवासियों की सेहत- और यहां तक कि उनकी जान के लिए खतरा बढ़ाने की कीमत पर किया गया है।

खुद को नुकसान पहुंचाने की प्रवृत्ति एक दिमागी बीमारी है। कोई व्यक्ति ऐसी बीमारी से पीड़ित हो जाए, तो उसे मनोचिकित्सक के पास ले जाना पड़ता है। लेकिन अगर किसी समाज पर ऐसी सामूहिक प्रवृत्ति हावी हो जाए, तो उसका क्या इलाज है, यह समझना कठिन हो जाता है। यह मसला इसलिए अहम है, क्योंकि फिलहाल हमें भारतीय समाज के एक बड़े हिस्से में ऐसी प्रवृत्ति बढ़ने के संकेत देखने को मिल रहे हैं। अगर ऐसा नहीं होता, तो इस समय राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और उसके आसपास के क्षेत्रों के लोगों को जहरीली हवा में सांस नहीं लेना पड़ता। प्रदूषित हवा झेल रहे इस क्षेत्र के लोगों पर प्रकृति ने दिवाली से ठीक पहले रहम दिखाई। अचानक हुई बारिश ने वातावरण को स्वच्छ कर दिया। अगर समाज का विवेक कायम होता, तो लोगों की स्वाभाविक प्राथमिकता इस वातावरण की रक्षा करनी होती। लेकिन दिवाली को जिस सुनियोजित ढंग से वातावरण को फिर से जहरीला बनाया गया, अब वह बहुचर्चित कहानी है।

लेकिन बात सिर्फ यहीं तक नहीं है। एक रिपोर्ट के मुताबिक इस महीने के आरंभ में केंद्रीय ऊर्जा मंत्रालय ने राज्यों के बिजली मंत्रियों की एक बैठक आयोजित की। उसमें मुख्य रूप से नए कोयला संचालित बिजली संयंत्रों की स्थापना पर विचार किया गया। उसी रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा दशक भर बाद देखने को मिला है। जिस समय दुनिया भर में जलवायु परिवर्तन की गति धीमी करने के लिए जीवाश्म ऊर्जा का उपयोग घटाने और अक्षय ऊर्जा पर जोर देने का रुझान है, स्पष्टतः भारत उसके उलटी दिशा में जा रहा है। हाल के वर्षों में भारत सरकार ने जिस बेपरवाह रुख के साथ पर्यावरण संबंधी नियम-कानूनों में ढील दी है और उन पर अमल की निगरानी व्यवस्था को कमजोर किया है, उसका उल्लेख भी इस सिलसिले में किया जा सकता है। दरअसल, प्रदूषित शहरों की विश्व सूची में भारतीय शहर आज सबसे ऊपर आते हैं, तो यह कोई संयोग नहीं है। यह इस देश का अपना चयन है। जाहिर है, ऐसा भारतवासियों की सेहत- और यहां तक कि उनकी जान के लिए खतरा बढ़ाने की कीमत पर किया गया है।

वनडे विश्व कप 2023, फाइनल : भारत की पारी 240 पर सिमटी, स्टार्क की घातक गेंदबाजी

अहमदाबाद। वनडे विश्व कप 2023 के फाइनल मैच में भारतीय क्रिकेट टीम ने ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम के खिलाफ पहले बल्लेबाजी करते सभी विकेट खोकर 240 रन बनाए।भारत से केएल राहुल ने सर्वाधिक 66 रन बनाए। उनके अलावा विराट कोहली ने 54 रन की पारी खेली।ऑस्ट्रेलिया की ओर से मिचेल स्टार्क सबसे सफल गेंदबाज रहे, जिन्होंने अपने 10 ओवर में 55 रन देते हुए 3 विकेट लिए।आइए भारत की पारी पर एक नजर डालते हैं।

टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी भारतीय टीम को 30 रन के स्कोर पर शुभमन गिल के रूप में पहला झटका लगा। युवा बल्लेबाज गिल महज 4 रन बनाकर मिचेल स्टार्क का शिकार बने।इसके बाद रोहित और कोहली ने पॉवरप्ले में अच्छी बल्लेबाजी की।आक्रामक अंदाज में खेल रहे भारतीय कप्तान 76 रन के स्कोर पर आउट हो गए। उन्होंने 47 रन बनाए। उनके बाद श्रेयस अय्यर (4) भी जल्द पवेलियन लौट गए।

रोहित ने 31 गेंदों में 4 चौकों और 3 छक्कों की मदद से 47 रन बनाए। वह पॉवरप्ले ओवरों के दौरान ग्लेन मैक्सवेल के ओवर में बड़ा शॉट खेलने के प्रयास में अपना विकेट गंवा बैठे।वह अपने वनडे करियर के 56वें अर्धशतक से चूक गए।इस विश्व कप में रोहित 5वीं बार अर्धशतक से चूके। इससे पहले वह बांग्लादेश (48), न्यूजीलैंड (46), दक्षिण अफ्रीका (40) और न्यूजीलैंड (47) के खिलाफ भी अर्धशतक के करीब आउट हुए थे।

रोहित के विकेट के पतन के बाद कोहली ने मोर्चा संभाला। उन्होंने अपने वनडे करियर का 72वां अर्धशतक लगाया।वह 63 गेंदों में 54 रन बनाकर आउट हुए। उन्होंने अपनी अर्धशतकीय पारी में 4 चौके लगाए।यह इस विश्व कप में कोहली के बल्ले से निकलने वाली छठी अर्धशतकीय पारी रही।उन्होंने इस संस्करण में 95.62 की औसत और 90.31 की स्ट्राइक रेट के साथ 765 रन अपने नाम किए।

मुश्किल घड़ी में बल्लेबाजी करने आए राहुल ने धीमी बल्लेबाजी की। उन्होंने कोहली के साथ मिलकर चौथे विकेट के लिए 109 गेंदों में 67 रन की साझेदारी की।इसके बाद उन्होंने 5वें विकेट के लिए रविंद्र जडेजा के साथ मिलकर 30 रन जोड़े।राहुल ने अपने वनडे करियर का 17वां अर्धशतक लगाया। वह 107 गेंदों में 66 रन की पारी खेलकर छठे विकेट के रूप में आउट हुए।सूर्यकुमार यादव ने 28 गेंदों में 18 रन बनाए।

एडम जैम्पा ने अपने 10 ओवर में 44 रन देते हुए जसप्रीत बुमराह के रूप में इकलौता विकेट लिया।जोश हेजलवुड ने 60 रन देते हुए 2 विकेट लिए।मैक्सवेल ने अपने 6 ओवर में 35 रन देते हुए 1 सफलता हासिल की।मिचेल मार्श और ट्रेविस हेड ने 2-2 ओवर गेंदबाजी की, जिसमें वह कोई विकेट नहीं ले सके।पैट कमिंस ने 34 रन देते हुए 2 विकेट लिए।

रोहित शर्मा ने बनाया वर्ल्ड कप में छक्कों का वर्ल्ड रिकॉर्ड

अहमदाबाद। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने रविवार को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ विश्व कप के फाइनल के दौरान वनडे प्रारूप में किसी एक प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ सर्वाधिक छक्के लगाने का वेस्टइंडीज के दिग्गज क्रिस गेल का रिकॉर्ड तोड़ दिया।

रोहित ने 50 ओवर के प्रारूप में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 86 छक्के लगाए हैं और इंग्लैंड के खिलाफ क्रिस गेल के 85 छक्कों के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया।

रोहित और गेल के बाद पाकिस्तान के पूर्व कप्तान शाहिद अफरीदी हैं जिन्होंने श्रीलंका के खिलाफ 63 छक्के लगाए। इस लिस्ट में चौथा नाम श्रीलंका के पूर्व सलामी बल्लेबाज सनथ जयसूर्या का है, जिन्होंने वनडे में पाकिस्तान के खिलाफ 53 छक्के लगाए हैं।

यह गेल का दूसरा रिकॉर्ड है जिसे रोहित ने इस विश्व कप के दौरान तोड़ दिया है। कुछ दिन पहले ही भारतीय कप्तान ने गेल का वनडे में सबसे ज्यादा छक्कों का रिकॉर्ड तोड़ा था।

रविवार को ऑस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। रोहित ने अच्छी शुरुआत की और ट्रैक पर उतरते ही मैक्सवेल पर छक्का जडक़र गेल के रिकॉर्ड को तोड़ दिया। रोहित ने 31 गेंदों पर 47 रन बनाए, जिसमें चार चौके और तीन छक्के शामिल थे। रोहित ने विश्व कप 2023 में 11 मैचों में 597 रन बनाए हैं और पूरे टूर्नामेंट में भारत का नेतृत्व किया है।

पीकेएल: फजल अत्राचली, मोहम्मद नबीबक्श गुजरात जायंट्स कैंप में हुए शामिल

अहमदाबाद। ईरानी स्टार फजल अत्राचली और मोहम्मद नबीबक्श प्रो कबड्डी लीग (पीकेएल) के आगामी सीजन 10 की शुरुआत से पहले गुजरात जायंट्स कैंप में शामिल हुए।

प्रो कबड्डी लीग के 10वें सीजन के जल्द ही आने के साथ अदानी की गुजरात जायंट्स, जिन्होंने नीलामी के दौरान एक मजबूत टीम बनाई है।

शिविर के लिए उनके अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों फजल अत्राचली और मोहम्मद नबीबक्श के आने से उन्हें और मजबूती मिली है।

इस समय गुजरात जायंट्स की टीम प्री-सीजन के दौरान एक बहुत ही गहन और सुनियोजित प्रशिक्षण शिविर से गुजर रही है, जिसमें खिलाड़ी पूरी तरह से अपने कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

पीकेएल का 10वां सीजन अहमदाबाद से शुरू होगा, जो गुजरात जायंट्स का घरेलू मैदान है।इसमें कोई शक नहीं कि वे धमाकेदार शुरुआत करना चाहेंगे। टीम में अनुभव और युवाओं का अच्छा मिश्रण है।

नियमों में बदलाव से बैंकों को 84,000 करोड़ रुपए की अतिरिक्त पूंजी की जरूरत

नईदिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक के असुरक्षित माने जाने वाले कर्ज के लिये नियम सख्त करते हुए जोखिम भार बढ़ाये जाने से बैंकों को 84,000 करोड़ रुपये की पूंजी की जरूरत होगी। देश के सबसे बड़े बैंक एसबीआई के अर्थशास्त्रियों ने यह बात कही है।

रिजर्व बैंक ने बैंकों और गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों (एनबीएफसी) के लिये असुरक्षित माने जाने वाले व्यक्तिगत कर्ज, क्रेडिट कार्ड जैसे कर्ज से जुड़े नियम को सख्त कर दिया।

संशोधित मानदंड में जोखिम भार में 25 प्रतिशत की वृद्धि की गई। अर्थशास्त्रियों ने रिपोर्ट में यह भी कहा कि चूंकि प्रमुख नीतिगत दर रेपो उच्चस्तर पर पहुंच चुकी है, ऐसे में आरबीआई वृद्धि और मुद्रास्फीति को लेकर तय लक्ष्यों को हासिल करने के लिये नकदी प्रबंधन और सूझबूझ वाले वृहद आर्थिक उपायों का सहारा ले रहा है।

एसबीआई के अर्थशास्त्रियों ने कहा, बढ़े हुए जोखिम भार का तत्काल प्रभाव यह होगा कि बैंकों को अतिरिक्त पूंजी की आवश्यकता होगी। हमारा अनुमान है कि बैंक उद्योग को इससे 84,000 करोड़ रुपये की अतिरिक्त पूंजी की जरूरत होगी।

एसबीआई के अर्थशास्त्रियों ने अपनी रिपोर्ट में कहा कि जोखिम भार बढ़ाने के निर्णय के जरिये संभवत: आरबीआई ने एक मजबूत संदेश दिया है। इसके जरिये उसने संदेश दिया है कि वह किसी भी शुरुआती वित्तीय स्थिरता को लेकर जोखिम से निपटने को लेकर पूरी तरह से तैयार है।

रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि आरबीआई ने जो कदम उठाया है, वह बैंकों और एनबीएफसी में संपत्ति के मोर्चे पर दबाव और उससे नुकसान की पहचान की दिशा में उठाये जा रहे कदमों के अनुरूप है।

सेल की स्थापित क्षमता 1.5 करोड़ टन बढ़ाने का काम शुरू : चेयरमैन

नईदिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र की इस्पात विनिर्माता सेल के चेयरमैन अमरेंदु प्रकाश ने कहा है कि स्थापित क्षमता में 1.5 करोड़ टन के विस्तार की योजना पर काम शुरू कर दिया गया है।

स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (सेल) की मौजूदा स्थापित क्षमता लगभग दो करोड़ टन प्रति वर्ष है। प्रकाश ने सेल की विस्तार योजनाओं के बारे में पूछे गए एक सवाल पर कहा, इसे शुरू कर दिया गया है। योजना के पहले चरण में हम इसे 3.5 करोड़ टन तक ले जाने वाले हैं। इस तरह विस्तार का पहला चरण 1.5 करोड़ टन का है।

विस्तार योजना पर खर्च की जाने वाली राशि और इसमें लगने वाले समय के बारे में सेल चेयरमैन ने कहा कि कंपनी विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) पर सक्रियता से काम कर रही है और फिलहाल कोई भी संख्या बता पाना मुश्किल है। विस्तार योजना के लिए वित्तपोषण मॉडल के बारे में प्रकाश ने कहा कि सेल इसके लिए अपने कोष का इस्तेमाल करेगी और बाजार से भी फंड जुटाएगी।

उन्होंने कहा, वित्तपोषण आंतरिक संसाधनों और बाजार दोनों का मिश्रण होगा। इस्पात उद्योग एक बड़े पूंजीगत व्यय वाला उद्योग है। हम फंड के लिए बाजार में रहेंगे।

सेल के शीर्ष अधिकारी ने कहा कि कंपनी न केवल अपनी स्थापित इस्पात निर्माण क्षमता का विस्तार करेगी बल्कि नई प्रौद्योगिकियां भी स्थापित करेगी। इसके साथ ही सेल कच्चे माल और तैयार उत्पादों की आवाजाही के लिए लॉजिस्टिक बुनियादी ढांचे का विकास भी करेगी।

इस्पात मंत्रालय के तहत संचालित सेल के पास देश के विभिन्न स्थानों में पांच एकीकृत और तीन विशेष इस्पात संयंत्र हैं।

आरबीआई ने 20 नवंबर को प्रीमैच्योर एसजीबी रिडेम्पशन के लिए 6,076 रुपए प्रति यूनिट तय किया रेट

नईदिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने कहा कि 20 नवंबर को देय सॉवरेन स्वर्ण बॉन्ड को समयपूर्व भुनाने का मूल्य 6,076 रुपये प्रति यूनिट होगा।

रिजर्व बैंक ने कहा, सॉवरेन स्वर्ण बॉन्ड (एसजीबी) योजना पर भारत सरकार की छह अक्टूबर, 2017 की अधिसूचना के अनुसार, स्वर्ण बॉन्ड के जारी होने की तारीख (जिस तारीख से ब्याज देय है) से पांच वर्ष के बाद उसके समय-पूर्व मोचन की अनुमति दी जा सकती है।''

आरबीआई ने कहा, इसके अलावा, एसजीबी का मोचन मूल्य, मोचन की तारीख से पहले तीन कारोबारी दिवस के इंडिया बुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन लिमिटेड (आईबीजेए) द्वारा प्रकाशित 999 शुद्धता वाले सोने के बंद भाव के साधारण औसत पर आधारित होगा।

बैंक ने कहा, इसके अनुसार, 20 नवंबर, 2023 को देय समय-पूर्व मोचन के लिए मोचन मूल्य 6,076 रुपये प्रति एसजीबी इकाई होगा, जो 15, 16 और 17 नवंबर, 2023 के तीन कारोबारी दिवस के सोने के बंद भाव के साधारण औसत पर आधारित होगा।

एसजीबी सोने के ग्राम में अंकित सरकारी प्रतिभूतियां हैं। ये भौतिक सोना रखने का विकल्प हैं।

1 दिसम्बर को जारी होगा सालार का ट्रेलर

बाहुबली से पूरे भारत में प्रसिद्ध हुए अभिनेता प्रभास इन दिनों अपनी आगामी फिल्म सालार को लेकर काफी चर्चाओं में हैं। सालार 22 दिसम्बर को पूरे भारत में प्रदर्शित होने जा रही है। इस फिल्म का शाहरुख खान की डंकी से सीधा मुकाबला है। पहले इसे सितंबर में रिलीज किया जाना था लेकिन, इसे पोस्टपोन कर दिया गया था और अब दिसंबर में क्रिसमस के मौके पर रिलीज किया जाएगा। इसी बीच उनके फैंस को 'सालार' के ट्रेलर का इंतजार था। दिवाली के मौके पर मेकर्स ने फैंस को तोहफा दिया और इसके ट्रेलर रिलीज की डेट का ऐलान कर दिया गया है। सोशल मीडिया पर होम्बले फिल्म्स की ओर से फिल्म का एक पोस्टर शेयर किया गया है, जिसमें प्रभास को एक्शन मोड में देखा जा सकता है। वो हाथ में गन लिए हुए नजर आ रहे हैं। इसे शेयर करने के साथ ही फिल्म के ट्रेलर रिलीज का ऐलान किया गया है। दीवाली के मौके पर फैंस को तोहफा दिया गया है। होम्बले फिल्म्स के ट्विटर हैंडल से शेयर किए गए फिल्म के पोस्टर में लिखा गया है कि 1 दिसंबर, 2023 को इसका ट्रेलर रिलीज किया जाएगा।

प्रभास की फिल्म सालार का पोस्टर मेकर्स ने शेयर करने के साथ ही लिखा, धमाकेदार सेलिब्रेशन के लिए तैयार हो जाइए। 1 दिसंबर को शाम 7.19 बजे सालार का ट्रेलर रिलीज किया जाएगा। आप सभी को दीवाली की ढेर सारी शुभकामनाएं।

नेटफ्लिक्स ने किया काला पानी की दूसरी किस्त का ऐलान, समाने आया पहला वीडियो

काला पानी के पहले सीजन ने अपने शानदार लेखन और दमदार प्रदर्शन के साथ दर्शकों पर गहरी छाप छोड़ी। इसके साथ ही काला पानी इस साल नेटफ्लिक्स इंडिया की सर्वश्रेष्ठ पटकथा वाली सीरीज में शामिल हो गई। नेटफ्लिक्स की टॉप 10 नॉन ग्लोबल इंग्लिश टीवी सूची में स्थान बनाए हुए है। सीरीज रिलीज के एक सप्ताह के भीतर 11 देशों में ट्रेंड करने लगी। इस सफलता के बाद नेटफ्लिक्स ने आज दूसरे सीजन की घोषणा की। काला पानी के कार्यकारी निर्माता शोरनर और निर्देशक समीर सक्सेना ने कहा, सभी तरफ से मिल रहे बिना शर्त प्यार से हम बेहद संतुष्ट हैं। हम बेहद आभारी हैं कि नेटफ्लिक्स को हमारे विचार और कहानीकार के रूप में हम पर भरोसा था। काला पानी सामूहिक रूप से या व्यक्तिगत रूप से हमारे द्वारा चुने गए विकल्पों और संतुलन को बनाए रखने में, इसके बड़े प्रभाव के बारे में बातचीत शुरू करने में सफल रहा है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आपका मन धार्मिक कार्यों की तरफ लगा रहेगा, आप पेरेंट्स के साथ किसी मंदिर ईश्वर दर्शन के लिए जा सकते हैं। इस राशि के जो लोग एजुकेशन सेक्टर से जुड़े हैं उनके लिए ज्यादा लाभ के योग बन रहे हैं।

वृष- आज आपका दिन बहुत ही खुशहाल रहेगा। आपके काम में मिली सफलता आपको यात्रा का मौका देगी। आज आपको अपने कार्यों को पूरा करने में कुछ समय लगेगा, धैर्य व संयम से काम लें।

मिथुन- आज आपका दिन आपके लिए नई खुशियाँ लेकर आया है। आप अपने काम व निर्णय को अपने परिवार के साथ बैठकर साझा करेंगे। आज आप नए लोगों से मिलेंगे और जानेंगे की बाहर दुनियां में कितने नए अवसर हैं।

कर्क- आज आपका दिन सामान्य रहेगा। आज आप जो भी काम करेंगे आपको निश्चित ही सफलता मिलेगी। आपके दाम्पत्य रिश्ते में मधुरता बनी रहेगी। आपको जल्दबाजी में कोई भी फैसला करने से बचना चाहिए आप जो कुछ भी करें पहले सोच विचार कर लें।

सिंह- आज आपका दिन आपके लिए बेहद खास होने वाला है। आप अपने कार्यस्थल पर कड़ी से कड़ी मेहनत करें आपकी सफलता के योग बन रहे हैं। अपने पास आयी चुनौतियों का डटकर सामना करेंगे।

कन्या- आज आपका दिन ठीक ठाक रहेगा। आपके आसपास के लोग आपकी कार्यशैली से प्रभावित होंगे। इस राशि के जो लोग मेडिकल क्षेत्र से जुड़े हैं उनके लिए आज का दिन व्यस्तता से भरा होगा।

तुला- आज आपका दिन आपके लिए लाभदायक रहेगा। आपके काम में कुछ खास सहयोगियों का साथ मिलेगा, जिससे काम समय से पूरा हो जायेगा। काफी दिनों से नया वाहन लेने का विचार आप अपने घर के साथ करेंगे।

वृश्चिक- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आज कम मेहनत से भी आपको ज्यादा से ज्यादा लाभ होगा। आपकी भौतिक सुख सुविधाएं बनी रहेगी। समाज में किए गए कामों के लिए आपको सम्मान मिलेगा।

धनु- आज आपका दिन आपके लिए नया बदलाव लेकर आएगा। कई दिनों की कड़ी मेहनत व बिजी लाइफ के बाद आज आप पार्टी का आनंद लेंगे। आपका आकर्षक व्यक्तित्व सभी को अपनी तरफ़ खींचेगा।

मकर- आज आपका दिन उत्साह से भरा रहेगा। इस राशि के लोगों को जरूरत से ज्यादा किसी पर भरोसा नहीं करना चाहिए। आज आपका स्वास्थ फिट रहेगा। प्रतियोगी परीक्षा के अच्छे रिजल्ट मिलेंगे।

कुंभ- आज आपका दिन नई उमंग लेकर आया है। धार्मिक कार्यों की तरफ आपका झुकाव रहेगा। दूसरों की मदद आदि के कार्य में रूचि बढ़ेगी। अगर आपने किसी से रुपए उधार लिए हैं तो आप जल्द उसे चुकता कर देंगे।

मीन- आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। आज आप उन दोस्तों व रिश्तेदारों से बात करेंगे जिनसे आप काफी दिन से बात करना चाहते थे। बिजनेस से लेकर निजी जिंदगी तक सब सही चलेगा।

दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद है नींबू पानी

हाई बीपी के मरीज को डॉक्टर अक्सर ज्यादा नमक या गर्म चीज खाने से मना करते हैं. लेकिन क्या नींबू पानी पीने से हाई बीपी कंट्रोल में रहता है? हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हाई बीपी काफी ज्यादा खतरनाक है क्योंकि इसमें दिल पर इतना ज्यादा प्रेशर बढ़ता है कि इससे धमनियों को नुकसान भी हो सकता है. जिसके कारण दूसरी खतरनाक बीमारी होने का जोखिम भी बढ़ता है. ऐसे में सवाल यह उठता है कि क्या नींबू पानी पीना सही होगा? नींबू पानी में सोडियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है तो वह बीपी बढ़ा सकता है. वहीं नींबू में पाए जाने वाला विटामिन सी धमनियों और नसों के लिए बहुत अच्छा होता है.

क्या नींबू पानी तुरंत ब्लड प्रेशर को कम कर सकता है- रिपोर्ट के मुताबिक नींबू में फ्लेवोनोइड्स और कैरोटेनॉइड भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. ऐसे में अगर हाई बीपी के मरीज नींबू पानी पिएंगे तो उन्हें काफी फायदा मिलेगा. इसके अलावा इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में होती जो नसों में फंसी गंदगी को डिटॉक्स और बाहर निकालने का काम करती है. यह एक तरह से क्लींजर की तरह काम करता है. नसों में जमा खराब और गंदा कोलेस्ट्रॉल को निकालने का काम करती है. जिससे बीपी कंट्रोल में रहता है.

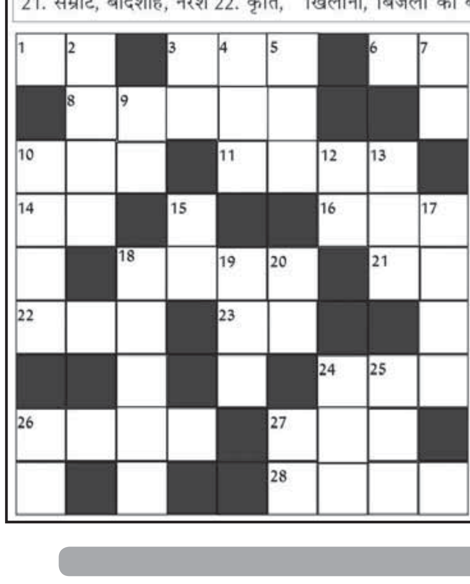
हाइड्रेट रखने के लिए नींबू अच्छा है- हाई बीपी नींबू पीने से कई सारे फायदे हैं. शरीर को हाइड्रेट करने का काम यह अच्छा है. साथ ही यह बीपी के मरीजों के लिए यह काफी अच्छा होता है क्योंकि यह नसों को हेल्दी रखने के लिए फायदेमंद है. साथ ही साथ यह ब्लड सर्कुलेशन को भी अच्छा रखता है. हाई बीपी के मरीज के लिए यह काफी ज्यादा अच्छा होता है.

नींबू पानी होते हैं एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर- नींबू पानी एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं. इसमें फाइन रेडिकल्स होते हैं जो दिल को नुकसान पहुंचाने से बचाता है. जिसकी वजह से ब्लड वेसेल्स ठीक ढंग से काम करता है. और दिल की बीमारी का जोखिम कम होता है. इन रिपोर्टों के आधार पर यह कह सकते हैं कि नींबू पानी हाई बीपी के मरीज के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद है. अगर किसी को हाई बीपी की शिकायत है तो वह आराम से नींबू पानी पी सकते हैं. आप नमक की जगह काला नमक या सेंधा नमक का इस्तेमाल करेंगे तो वह ज्यादा फायदा पहुंचाएगा.

शब्द सामर्थ्य- 248

बाएं से दाएं
1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे
2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 247 का हल

सू-दोकू- 248

सू-दोकू क्र.247 का हल