संपादकीय

नाम बदल की दास्तां

टर्की की सरकार ने अपने देश का ही नाम बदल दिया है। अपने देश में ये कहानी कुछ जानी-पहचानी मालूम पड़ेगी। लोगों को संभवतः यह महसूस होगा कि यहां जो हो रहा है, उस मामले में भारत अकेला नहीं है।

टर्की के राष्ट्रपति रजिब तैयिब आर्दोआन ने देश का इस्लामीकरण अपने लिए जो जन समर्थन बनाया, वह अब दो दशक से अधिक समय से अटूट बना हुआ है। इस दौरान उनकी एक खास शैली देखने को मिली है। जब कभी देश किसी संकट में फंसता है, वे धर्म और परंपरा का ऐसा मुद्दा उछाल देते हैं, जो उनके समर्थकों को रोजमर्रा की समस्याओं से ध्यान हटाने के लिए काफी होता है। अब शायद संकट सबसे गंभीर है, तो उन्होंने देश का ही नाम बदल दिया। तो टर्की को अब तुर्किये नाम से जाना जाएगा। संयुक्त राष्ट्र के नाम परिवर्तन पर औपचारिक मुहर लगाने के बाद इस देश को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इसी नाम से पुकारे जाने का रास्ता पिछले हफ्ते खुल गया। संयुक्त राष्ट्र की मंजूरी के बाद तुर्किये के विदेश मंत्री मेयलुत कावुसोगलू ने कहा कि 'इस परिवर्तन से हमारे देश का ब्रांड वैल्यू बढ़ेगा।'

उधर राष्ट्रपति एर्दोआन ने कहा कि नए नाम से तुर्किये राष्ट्र की संस्कृति, सभ्यता, और उसूलों की बेहतर ढंग से अभिव्यक्ति होगी। बहरहाल, तुर्किये की राजनीति पर नजर रखने वाले विशेषज्ञों की राय है कि यह मजहबी राष्ट्रवादी मतदाताओं को लुभाने की एर्दोआन की एक और कोशिश है। अगले साल होने वाले चुनाव को देखते हुए नाम बदलने के समय को महत्त्वपूर्ण समझा गया है। नाम बदलने का एलान पिछले दिसंबर में उस समय हुआ, जब एर्दोआन जनमत सर्वेक्षणों में पिछड़े हुए थे। देश अभी 20 साल के सबसे गहरे आर्थिक संकट में है। जब संकट का समय हो, तो उस समय लोकलुभावन मुद्दों को उछाल देना राष्ट्रपति एर्दोआन की महारत रही है। इस समय देश में महंगाई दर 70 फीसदी से भी ऊपर है। इस कारण लोग सडक़ों पर उतर कर प्रदर्शन कर रहे हैं। तो एर्ओदान को उम्मीद होगी कि नए नाम को अंतरराष्ट्रीय मान्यता मिलने से तुर्किये की जनता का ध्यान ठोस मुद्दों से हटेगा। उनका यह दावा मजबूत होगा कि वे एक मजबूत और परंगरागत पहचान वाले देश के निर्माण में जुटे हुए हैं। वैसे अपने देश यानी भारत में ये कहानी बहुत से लोगों को काफी कुछ जानी-पहचानी मालूम पड़ेगी।

भारत का निर्यात मई में 20 प्रतिशत बढ़ा

नई दिल्ली। इलेक्ट्रॉनिक, पेट्रोलियम, चमड़ा उत्पाद, कॉफी और अनाज तथा खली की विदेशों से मांग के अच्छे समर्थन के बीच भारत का वाणिज्यिक निर्यात मई 2022 में वार्षिक आधार पर 20.55 प्रतिशत बढक़र 38.94 अरब डॉलर रहा।

पिछले साल मई में वाणिज्यिक वस्तुओं का निर्यात 32.30 अरब डॉलर के बराबर हुआ था।

वाणिज्य मंत्रालय द्वारा बुधवार को जारी आंकड़ों में बताया गया कि मई 2022 में वस्तुओं का आयात उछलकर 63.22 अरब डॉलर के बराबर रहा जो मई 2021 में 38.83 अरब डॉलर था।

मई 2022 में व्यापार घाटा (आयात-निर्यात का अंतर) बढक़र 24.29 अरब डॉलर रहा।

वाणिज्य मंत्रालय ने बयान में कहा, गैर-पेट्रोलियम और गैर-रत्नाभूषण निर्यात मई में 13.10 प्रतिशत बढक़र 27.16 अरब डॉलर रहा। पिछले वर्ष मई माह में गैर-पेट्रोलियम तथा गैर-रत्नाभूषण क्षेत्र का निर्यात 24.02 अरब डॉलर था। मंत्रालय के अनुसार गैर-पेट्रोलियम और गैर-रत्नाभूषण आयात मई में 31.66 प्रतिशत बढक़र 34.79 अरब डॉलर रहा। पिछले वर्ष इसी माह में गैर-पेट्रोलियम तथा गैर-रत्नाभूषण क्षेत्र का आयात 26.42 अरब डॉलर था।

आलोच्य माह में पेट्रोलियम उत्पादों का निर्यात एक साल पहले की तुलना में 60.87 प्रतिशत बढक़र 8.54 अरब डॉलर रहा जबकि इलेक्ट्रॉनिक समानों का निर्यात 47.37 प्रतिशत बढक़र 1.39 अरब डॉलर रहा।

वैश्विक बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में उछाल के अनुसार पेट्रोलियम आयात मई 2022 में 102.72 प्रतिशत बढक़र 19.19 अरब डॉलर रहा जो पिछले वर्ष मई में 9.46 अरब डॉलर था।

इसी दौरान कोयला, कोक और कोयले की टिक्की का आयात सालाना आधार पर 172 प्रतिशत 5.42 अरब डॉलर रहा।

मई 2022 में सोने का आयात भी 789 प्रतिशत उछलकर 6.02 अरब डॉलर पर पहुंच गया जो मई 2021 में 67.77 करोड़ डॉलर के करीब था।

भारत का वस्तु एवं सेवाओं का संयुक्त निर्यात 62.21 अरब डॉलर के बराबर रहा जो एक साल पहले 24.03 प्रतिशत अधिक है।

निर्यातकों के शीर्ष संगठन फिओ के अध्यक्ष डॉ ए शक्तिवेल ने कहा कि मई 2022 के निर्यात के आंकड़े दर्शाते हैं कि वैश्विक अनिश्चिताओं के बढऩे के बावजूद भारत का निर्यात क्षेत्र मजबूत प्रदर्शन कर रहा है। उन्होंने कहा कि मई में निर्यात में वृद्धि में खासतौर पर पेट्रोलियम उत्पाद, इंजीनियरिंग समान, इलेक्ट्रोनिक वस्तुओं, कार्बनिक और अकार्बनिक रसायनों, रेडीमेड गार्मेंट्स और कपड़े, रत्नाभूषण, औषधीय, अनाज, कॉफी, चमड़ों के उत्पाद और खली तथा अनाज के निर्यात में वृद्धि का बड़ा योगदान रहा। डॉ. शक्तिवेल ने कहा कि भारत द्वारा हाल में किए गए मुक्त व्यापार समझौतों और उत्पादन से जुड़ी प्रोत्साहन (पीएलआई) योजनाओं से आनेवाले समय में निर्यात में गति बनी रहेगी।

इंजीनियरिंग निर्यात संवर्धन परिषद के चेयरमैन महेश देसाई ने बयान में कहा कि यूरोप में चल रही लड़ाई के बावजूद भारत का इंजीनियरिंग निर्यात मई में सालाना आधार पर 12.65 प्रतिशत बढक़र 9.71 अरब डॉलर रहा। उन्होंने कहा, हमें उम्मीद है कि विश्व बाजार में जिंसों की कीमतें शांत होने के बाद भारत के इंजीनियरिंग निर्यात को बड़ा फायदा होगा और यह आर्थिक वृद्धि की गति को ओर तेज करने में सहायक होगा।

इकरा की मुख्य अर्थशास्त्री अदिति नायर ने कहा, गैर-तेल निर्यात में माह-दर-माह हल्की गिरावट और सोने के आयात में उछाल से मई 2022 में भारत का व्यापार घाटा बढक़र 24 अरब डॉलर हो गया है। उन्होंने कहा कि अक्षय तृतीया के कारण सोने के आयात में उछाल आने के पहले से उम्मीद की जा रही थी लेकिन इस महीने व्यापार घाटा कुछ हल्का रह सकता है।

पैरा पावरलिफ्टिंग में मनप्रीत और परमजीत ने जीता कांस्य पदक

प्योंगटाक । भारत के पैरा भारोत्तोलक परमजीत कुमार और मनप्रीत कौर ने एशिया ओशियाना पैरा पावरलिफ्टिंग चैम्पियनशिप में कांस्य पदक जीते। मनप्रीत ने महिलाओं के 41 किलो वर्ग में अपने सर्वश्रेष्ठ प्रयास में 88 किलो भारोत्तोलन किया और उनका कुल भारोत्तोलन 173 किलो रहा। पुरुषों के 49 किलो वर्ग में कांस्य पदक जीतने के लिये परमजीत ने दो राउंड में 160 और 163 किलो भारोत्तोलन किया, जो उनके करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। परमजीत पिछले साल नवंबर में जॉर्जिया में आयोजित पैरा भारोत्तोलन चैम्पियनशिप में पदक जीतकर ऐसा करने वाले पहले भारतीय बन गये थे। पुरुषों के 49 किलो वर्ग में हिस्सा लेते हुए उन्होंने 158 की लिफ्ट के साथ कांस्य पदक जीता था।

उपभोक्ता पर दोहरी मार, पैकेट का वजन घटा, नमकीन, स्नैक्स, कोल्ड ड्रिंक्स, माल्टेड खाद्य पेय के बढ़े दाम

नई दिल्ली। छोटा पैक सस्ता समझकर खरीद रहे हैं तो हकीकत जानकर आपको झटका लगेगा। पिछले एक साल में रोजमर्रा के उत्पाद बनाने वाली (एफएमसीजी) कंपनियों ने पैकेटबंद उत्पादों के दाम 10 फीसदी बढ़ा दिया है। साथ ही इनका वजन भी 15 फीसदी घटा दिया है। इससे उपभोक्ताओं पर महंगाई की दोहरी मार पड़ रही है। केंटर की शोध रिपोर्ट में यह बात सामने आई है।

केंटर ने अपने जून एफएमसीजी पल्स अपडेट में कहा कि एफएमसीजी की औसत प्रति किलोग्राम कीमत 10.1 फीसदी बढ़ गई, जबकि औसत पैक आकार लगभग 15 फीसदी कम हो गया। यह लागत बचाने के लिए कंपनियों द्वारा उत्पाद बेचने की नई रणनीति को दर्शाता है। इसमें कंपनियां कच्चे माल की ऊंची लागत का सारा बोझ उपभोक्ताओं पर डाल रही हैं। वहीं कंपनियों की कमाई बढ़ रही है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि समीक्षाधीन अवधि में खरीदे गए एफएमसीजी पैक की संख्या में 15 फीसदी की वृद्धि हुई। इसमें कहा गया है कि एफएमसीजी कंपनियों ने उच्च मुद्रास्फीति का हल नई रणनीति से निकाल लिया है। केंटर ने कहा कि कुल मिलाकर, 30 अप्रैल 2022 को समाप्त तीन महीनों में एफएमसीजी की मात्रा में साल-दर-साल 1.1 फीसदी की गिरावट आई, जबकि इस क्षेत्र ने नौ फीसदी की मूल्य वृद्धि दर्ज की। अप्रैल में संख्या में 1.4 फीसदी की गिरावट देखी गई, जो पिछले एक साल में लगातार दसवें महीने गिरावट आई है।कच्चे माल की ऊंचा लागत का सभी बोझ कंपनियां उपभोक्ताओं पर डाल रही हैं। इसके लिए वह अलग तरीका अपनाकर खपत को प्रभावित कर रही हैं क्योंकि खरीदार छोटे पैक या या सस्ते ब्रांडों तरजीह देते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि परिवारों को भी दिन-प्रतिदिन की वस्तुओं की एक शृंखला में मुद्रास्फीति का सामना करना पड़ रहा है।

आईसीसी रैंकिंग में 23 वर्षीय ईशान का धमाका, 69 बल्लेबाजों को पछाड़ सीधा टॉप 10 में एंट्री

दुबई । दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ तीसरे टी20 में 48 रन की जीत के बाद भारतीय खिलाडिय़ों ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट काउंसिल (आईसीसी) की टी20 रैंकिंग में छलांग लगाई है। बुधवार को जारी रैंकिंग के अनुसार, बल्लेबाजों की टी20 रैंकिंग में ईशान किशन (23) ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ शुरुआती तीन मुकाबलों में 164 रन बनाकर 68 पायदान की विशाल छलांग लगाई है। इशान 689 पॉइंट के साथ आईसीसी टी20 रैंकिंग में सातवें नंबर के बल्लेबाज बन गये हैं, जो उनके करियर की सर्वश्रेष्ठ रेटिंग है। वह 69 बल्लेबाजों को पीछे छोड़ते हुए यहां पहुंचे हैं। बता दें इशान किशन इस सीरीज से पहले टॉप 10 तो क्या टॉप 60 बल्लेबाजों में भी नहीं थे लेकिन अपने बेहतरीन प्रदर्शन के दम पर अब ये बल्लेबाज टी20 में भारत की ओर से सबसे अच्छी रैंक वाला बल्लेबाज बन गया है।

इसी बीच, आईसीसी टी20 रैंकिंग में भारत के शीर्ष गेंदबाज़ भुवनेश्वर कुमार का नाम 11वें स्थान पर पहुंच गया है। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टी20 श्रंखला में किफायती गेंदबाजी की बदौलत भुवी ने अपनी सर्वश्रेष्ठ रेटिंग (635) के साथ सात पायदान छलांग लगाई है।

साथ ही तीसरे टी20 मुकाबले में 20 रन के बदले तीन विकेट झटक कर मैन ऑफ द मैच जीतने वाले युज़ी चहल भी 557 की रेटिंग के साथ चार पायदान छलांग लगाते हुए 26वें स्थान पर आ गये हैं। इसी बीच, ऑस्ट्रेलिया के तेज़ गेंदबाज़ जॉश हेज़लवुड आईसीसी टी20 रैंकिंग में नंबर एक गेंदबाज बन गये।

आईपीएल 2022 में आकर्षक प्रयास के बाद हेज़लवुड ने श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज़ में भी बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए तीन मैचों में 9.50 की औसत से छह विकेट लिये।

इस हफ्ते की रैंकिंग के अनुसार हेज़लवुड 792 पॉइंट के साथ पहले स्थान पर हैं, जबकि इंग्लैंड के आदिल रशीद 746 पॉइंट के साथ दूसरे स्थान पर मौजूद हैं। हेज़लवुड के साथी और ऑस्ट्रेलिया के बाएं हाथ के फिरकी गेंदबाज़ एश्टन एगर ने तीन पायदान ऊपर छलांग लगायी है और वह 640 पॉइंट के साथ नौंवे स्थान पर आ गये हैं।

महंगाई को काबू करने के लिए फेडरल रिजर्व का बड़ा फैसला, ब्याज दरों में की बढ़ोतरी

वॉशिंगटन। अमेरिकी फेडरल रिजर्व ने अमेरिका में महंगाई को काबू करने के लिए बड़ा फैसला लिया है। यूएस फेडरल रिजर्व ने 15 जून 2022 को ब्याज दरों में 75 बेसिस पॉइंट्स या 0.75 फीसदी की बढ़ोतरी की घोषणा की है। फेड के फैसले के बाद ब्याज दरें बढक़र 1.75 फीसदी हो गई। यह 28 साल में सबसे बड़ी बढ़ोतरी है। 75 बीपीएस का इजाफा 1994 के बाद से सबसे ज्यादा है। इसे बढ़ती महंगाई को रोकने के लिए एक कदम के रूप में देखा जा रहा है। आपको बता दें कि अमेरिका में महंगाई 40 साल के हाई पर है। मई महीने में अमेरिका में महंगाई दर 8.6 फीसदी थी।

फेडरल रिजर्व के चेयरमैन जेरोम पॉवेल ने आगे भी ब्याज दरों में बढ़ोतरी के संकेत दिए हैं। फेड चेयरमैन ने कहा कि फेड जुलाई में फिर से दरों में 0.75 की बढ़ोतरी कर सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि फेड के पास महंगाई को काबू में लाने के लिए यह जरूरी है।

यूएस फेडरल रिजर्व ने 2022 का ग्रोथ अनुमान मार्च के 2.8त्न से घटाकर 1.7 फीसदी कर दिया है। फेड के फैसलों के बाद ग्लोबल मार्केट में तेजी आई है। डाओ जोंस करीब 300 अंक और नैस्डैक 2.5 फीसदी चढ़ा है। एशियाई बाजारों में मजबूती के संकेत हैं। एसजीएक्स निफ्टी करीब 180 अंकों की तेजी के साथ 15,850 के करीब खुला।

आज का राशिफल

मेष: आज आप छोटी-छोटी बातों पर भी गुस्से हो जाएंगे। क्रोध को अंकुश में नहीं रखेंगे, तो मात्र अपना ही नहीं दूसरे का मूड भी खराब करेंगे। आज आप घर में अकेले रहना या घर में कोई फिल्म देखना पसंद करेंगे।

वृष: माता-पिता के साथ आज किसी मुद्दे पर वैचारिक मतभेद होगा। परंतु प्रभावकारी बातचीत द्वारा उसका हल ला सकेंगे। अपनी भावनाओं का संकेत अन्य लोगों तक स्पष्टरूप से पहुंचाने में सफल होंगे।

मिथुन: आपका अत्यंत भावुक स्वभाव आपके लिए समस्या बनेगा। अत: भावनाओं पर नियंत्रण रखने में ही भलाई है। प्रणय संबंधों में सावधानी रखें। प्रिय व्यक्ति के समक्ष प्रेम का प्रस्ताव रखने के लिए धैर्यपूर्वक राह देखें।

कर्क: आनंद और परिपूर्णता आपको आत्मसंतोष की भावनाओं का अनुभव कराएंगे। आप जो कार्य करेंगे, उसमें आपको संतोष रहेगा। आर्थिक मामले आपके लिए आज गौड़ रहेंगे, परंतु छोटी से छोटी बातों के संबंध में आप गहरी चिंता करने लगेंगे।

सिंह: नौकरी व्यवसाय में काम में पूरे दिन व्यस्त रहेंगे। विशेष रूप से बड़ी कंपनियों में कार्य करने वाले लोगों के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण दिन रहेगा। गृहिणियों के लिए भी गृहकार्य के उपरांत अन्य कार्यों में अधिक व्यस्तता रहेगी।

कन्या: अपनी अद्भुत कार्यक्षमता से ऑफिस में आप अपने उच्च पदाधिकारियों की प्रशंसा प्राप्त कर सकेंगे। आपको इस खुशी के साथ-साथ आर्थिक लाभ भी होगा। आपका योग्य अभिगम इच्छित परिणाम प्राप्त करने में लाभदायक साबित हो सकता है।

तुला: आपके उद्यमी स्वभाव से आपको बहुत बड़ी सिद्धि प्राप्त होगी। ऑफिस में उच्च पदाधिकारीगण आपके काम की कदर करेंगे। आपको वरिष्ठ पदाधिकारियों से प्रोत्साहन और प्रेरणा दोनों मिलेंग।

वृश्चिक: अपनी शारीरिक चुस्ती-फुर्ती को बनाए रखने के लिए आप आज का दिन खेलने में व्यतीत कर सकते हैं। पैसे कमाने के नए मौके मुनाफ़ा देंगे। अपने मेहमानों से खऱाब बर्ताव न करें। आपका ऐसा व्यवहार न केवल आपके परिवार को दु:खी कर सकता है।

धनु: यदि आप बैंक या मैनेजमेंट इंस्टीच्यूट जैसी आर्थिक लेन-देन की प्रवृत्तियों के साथ जुड़े हुए क्षेत्र में कार्य करते हों, तो आज का दिन आपके लिए खूब लाभदायक होगा। अन्य सभी बातों में आपको अनुकूलता रहेगी। आप आर्थिक स्वतंत्रता पाने के लिए तनतोड़ परिश्रम करेंगे।

मकर: आज अपनी संतानों, अपने अधीनस्थ व्यक्तियों तथा पारिवारिक सदस्यों के साथ संबंध बनाए रखने के लिए अधिक प्रयास करने पड़ेंगे। अपनी बात आफिस में सहकर्मियों अथवा उच्च पदाधिकारियों के गले उतारने में अधिक समय देना पड़ेगा।

कुंभ: आपकी समस्त समस्याओं और चिंताओं का बहुत जल्दी अंत आएगा। इसके लिए केवल धैर्य रखने की आवश्यकता है। यह याद रखना आवश्यक है कि ईश्वर में श्रद्धा बड़ी से बड़ी समस्याएं दूर करने में सक्षम है।

मीन: आप यात्रा के शौकीन है और उसके लिए तत्पर रहते हैं। इसलिए आज आप बोरिया- बिस्तर बांधकर यात्रा के लिए चल पड़ें तो कोई आश्चर्य नहीं।

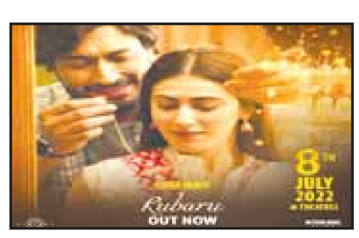
सनी, संजय, मिथुन और जैकी श्रॉफ की अगली फिल्म का नाम होगा बाप

बॉलीवुड में बड़े कलाकारों के अभिनय से सजी फिल्मों को दर्शक काफी पसंद करते हैं। हाल में खबर आई थी कि सनी देओल, संजय दत्त, जैकी श्रॉफ और मिथुन चक्रवर्ती एक फिल्म के लिए साथ आ रहे हैं। यह एक एक्शन थ्रिलर फिल्म है। अब इस प्रोजेक्ट को लेकर एक रोचक जानकारी सामने आई है। खबरों की मानें तो इस फिल्म का शीर्षक बाप रखा गया है। हालांकि इसको लेकर कोई आधिकारिक जानकारी नहीं दी गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, सनी, संजय, मिथुन और जैकी की आगामी फिल्म का नाम बाप रखा गया है। एक सूत्र ने कहा, शीर्षक बाप 80 के दशक के एक्शन लीजेंड्स सनी, संजय, जैकी और मिथुन की उपस्थिति को न्यायसंगत ठहराता है। मेकर्स इसे सभी एक्शन फिल्मों के बाप (एक्शन फिल्मों के जनक) के रूप में स्थान दिलाने की योजना बना रहे हैं। 14 जून को मुंबई में फिल्म की शूटिंग शुरू होगी।

रिपोर्ट की मानें तो यह फिल्म अगले साल रिलीज हो सकती है। सूत्रों ने बताया कि मेकर्स इसे छुट्टियों या बड़े त्योहारों के मौके पर रिलीज करेंगे। माना जा रहा है कि एक्शन फिल्मों के दर्शकों के लिए यह फिल्म किसी तोहफे से कम नहीं होगी। इस फिल्म में ये चारों अभिनेता एक अलग अंदाज में नजर आएंगे। सनी, संजय, मिथुन और जैकी की फैन फॉलोइंग बहुत तगड़ी है, इस लिहाज से मेकर्स को फिल्म से बहुत उम्मीदें हैं।

खुदा हाफिज दो का नया गाना रुबरू हुआ रिलीज



खुदा हाफिज चैप्टर 2 अग्नि परीक्षा का बुधवार को नया गाना रुबरू रिलीज हो गया है जो कि पूरे तरीके से प्रेम भक्ति को दर्शाता है। प्रेम पर आधारित, रुबरू श्रद्धेय हजरत निजामुद्दीन औलिया दरगाह पर शूट किया गया दूसरा गीत है, जिन्होंने रॉकस्टार का कुन फया कुन गीत लिखा था। निश्चित रूप से, इस हार्दिक सूफी गान के कोरस को पवित्र मंदिर में कव्वालों द्वारा गाया गया है। रुबरू समीर (विद्युत जामवाल) और नरगिस (शिवालिका ओबेरॉय) की कहानी और माता-पिता के घर लौटने की प्रतीक्षा कर रहे माता-पिता के रूप में उनकी कठिनाई का निर्देशक का ²ष्टिकोण है। विशाल मिश्रा द्वारा खूबसूरती से रचित और मनोज मुंतशिर द्वारा लिखे गए इस गाने को विशाल मिश्रा और असीस कौर ने गाया है।

स्वास्थ के लिए बिलकुल अच्छा नहीं है बर्फ वाला पानी पीना, होते हैं नुकसान

गर्मियों के मौसम में लोग ठंडा पानी पीना पसंद करते है। कुछ लोग तो पानी में बर्फ डालकर पीते हैं। भले ही आपको गर्मी में ठंडा बर्फ वाला पानी पीकर राहत मिलती है लेकिन ये आपके स्वास्थ के लिए बिलकुल भी अच्छा नहीं हैं। पानी जब बहुत ठंडा होता है तो थोड़े से पानी से ही आपको ऐसा महसूस होगा, जैसे बहुत ज्यादा पानी पी लिया हो। यह आपकी प्यास पर कंट्रोल लगा देता है। इससे आपके शरीर में पानी की मात्रा भी कम होती है। डॉक्टर की मानें तो हमे हमेशा 20 से 22 डिग्री टेम्प्रेचर वाला पानी ही पीना चाहिए। बर्फ वाला या ठंडा पानी पीने से आपको पेट से जुड़ी कई सारी परेशानियां जैसे पेट दर्द, खाना पचने में दिक्कत हो सकती है। अगर आप ज्यादा ठंडा पानी पीते हैं तो इससे कई बार नर्व ठंडी होकर आपके हार्टरेट को धीमी कर देती है। आज हम आपने इस आर्टिकल के माध्यम से आपको विस्तार से बताने जा रहे कि अगर आप नियमित तौर पर ठंडा पानी पीते है तो सेहत को क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं....

पाचन तंत्र को नुकसान- ठंडा पानी पीने से पाचन तन्त्र को नुकसान पहुंचता है। क्योंकि ठंडे पीने से ब्लड सेल्स सिकुड़ जाती हैं। इससे डाइजेशन धीमा पड़ जाता है। डाइजेशन ठीक से नहीं होता इसलिए खाने के पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं या शरीर द्वारा अवशोषित नहीं किए जाते।

बॉडी हाइड्रेट नहीं रहती- बर्फ का पानी ठीक तरह से बॉडी को हाइड्रेट नहीं कर पाता है। कभी भी खाने के तुरंत बाद बर्फ वाला पानी पीने से बचना चाहिए, क्योंकि यह शरीर को बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचाता है।

पोषक तत्वों का खत्म हो जाना- शरीर का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस होता है और जब आप कोई ठंडी चीज पीते हैं तो उसके तापमान को नियमित करने के लिए आपके शरीर को कुछ ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है। वरना इस उर्जा का उपयोग भोजन के पाचन और पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए होता है।

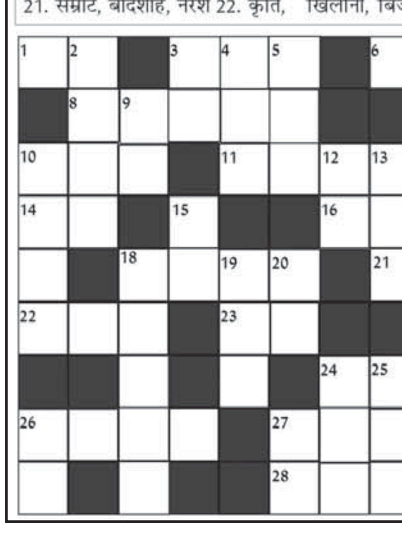
शब्द सामर्थ्य- 105

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. अद्भुत, 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 104 का हल

सू-दोकू- 105

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

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.104 का हल

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