संपादकीय

दंडित करने का मकसद

ट्रंप ने प्रस्तावित व्यापार युद्ध का पहला गोला दागा है। इससे दुनिया को संदेश दिया है कि उनका प्रशासन किसी समझौते का ख्याल नहीं करेगा। भारत और यूरोप इसके असर से फिलहाल बच गए हैं, लेकिन लंबे समय तक वे शायद ही बच पाएं।

डॉनल्ड ट्रंप ने अमेरिका का राष्ट्रपति पद संभालने के 56 दिन पहले ही अपने तीन प्रमुख व्यापार सहयोगी देशों के खिलाफ आयात शुल्क में भारी बढ़ोतरी का एलान कर दिया है। इसके तहत 20 जनवरी को राष्ट्रपति पद संभालते ही वे कनाडा और मेक्सिको से अमेरिका में आने वाली वस्तुओं पर 25 प्रतिशत आयात शुल्क लगा दिया जाएगा। चीन से आयातित वस्तुओं पर 10 प्रतिशत का अतिरिक्त शुल्क लगेगा। चीन से होने वाले आयात पर पहले ही अलग-अलग, लेकिन ऊंची दरों से आयात शुल्क लगाया जा चुका है। कनाडा और मेक्सिको के साथ अमेरिका का मुक्त व्यापार समझौता है। जाहिर है, इस घोषणा के जरिए ट्रंप ने दुनिया को यह संदेश भी दिया है कि उनका प्रशासन किसी समझौते का ख्याल नहीं करेगा।

इस तरह उन्होंने प्रस्तावित व्यापार युद्ध का पहला गोला दागा है। भारत और यूरोपीय देश इसके असर से फिलहाल बच गए हैं, लेकिन लंबे समय तक वे बच पाएंगे, इसकी संभावना कम ही है। राष्ट्रपति चुनाव अभियान दौरान ट्रंप ने इन देशों के खिलाफ भी आयात शुल्क लगाने का इरादा जताया था। उसके मुताबिक भारत से होने वाले आयात पर 10 प्रतिशत का शुल्क लगेगा। ट्रंप की इस घोषणा ने अमेरिकी कारोबार जगत में उथल-पुथल मचा दी है। मंगलवार को यह एलान होते ही शेयर बाजारों में भारी गिरावट देखी गई। उधर कारोबार से जुड़ी संस्थाओं ने दो-टूक कहा कि इस कदम के परिणामस्वरूप अमेरिका में महंगाई तेजी से बढ़ेगी, उद्योगों की लागत बढ़ जाएगी जिससे अमेरिकी निर्यात भी महंगे हो जाएंगे।

उधर चीन, मेक्सिको और कनाडा ने जवाबी कार्रवाई की चेतावनी दी है। यानी वे भी अमेरिकी वस्तुओं पर शुल्क लगाएंगे। नतीजा होगा कि उन बड़े बाजारों में अमेरिकी निर्यात और महंगे हो जाएंगे, जिससे वहां अमेरिकी कंपनियों का हिस्सा घटना तय है। आम समझ है कि व्यापार चक्र को इस तरह पलटना किसी के फायदे में नहीं है। ट्रंप ने कहा है कि उपरोक्त तीनों देश मादक पदार्थ और अपराधियों को अमेरिका भेज रहे हैं, इसलिए उन्हें दंडित करने के मकसद से उन्होंने ये कदम उठाया है। मगर ये बात शायद ही किसी के गले उतरेगी।

यूपीआई की पहुंच बढ़ने से पहली बार लोन लेने वाले लोगों की संख्या में हो रहा इजाफा

नई दिल्ली

देश में यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) की पहुंच बढ़ने से पहली बार लोन लेने वाले लोंगों की संख्या में इजाफा हो रहा है। यह जानकारी एक रिसर्च पेपर में दी गई।

आईआईएम और आईएसबी के प्रोफेसर्स द्वारा तैयार किए गए पेपर में कहा गया कि 2016 में लॉन्च हुए यूपीआई से देश के फाइनेंशियल सेक्टर में बड़ा बदलाव लाया है। पिछले साल अक्टूबर तक इससे 30 करोड़ से ज्यादा लोग और 5 करोड़ से ज्यादा मर्चेंट्स इससे जुड़े हुए थे। भारत में होने वाले कुल रिटेल डिजिटल लेनदेन में से 75 प्रतिशत यूपीआई के माध्यम से किए जा रहे हैं।

स्टडी में आगे कहा गया कि इस छोटी अवधि में यूपीआई ने देश के फाइनेंशियल सिस्टम पर बड़ा असर डाला है और इसका इस्तेमाल रेहड़ी-पटरी वालों से लेकर बड़े शॉपिंग मॉल में किया जा रहा है।

पेपर के मुताबिक, यूपीआई के जरिए वचिंत लोगों तक सेवाओं का विस्तार करने में मदद मिली है, जिसमें सबप्राइम और पहली बार औपचारिक लोन लेने वाले लोग भी शामिल है।

पेपर में कहा गया,जिन इलाकों में यूपीआई की पहुंच काफी ज्यादा है। वहां पहली बार लोन लेने वाले लोगों की संख्या 4 प्रतिशत और सबप्राइम उधारकर्ताओं की संख्या में 8 प्रतिशत का इजाफा हुआ है। इसके अतिरिक्त इन इलाकों में फिनटेक लोन का औसत साइज 27,778 रुपये है, जो कि ग्रामीण मासिक खर्च से करीब 7 गुणा ज्यादा है।

लेखकों ने कहा कि यूपीआई की पहुंच के कारण फिनटेक लोन कंपनियों ने तेजी से विस्तार किया, जिससे उनके लोन की वॉल्यूम में 77 गुना की बढ़ोतरी हुई है और छोटे, वंचित उधारकर्ताओं को लोन देने के मामले में वे पारंपरिक बैंकों से कहीं आगे हैं। साथ ही कहा कि देश में यूपीआई को तेजी से अपनाने के पीछे एक बड़ा कारण किफायती इंटरनेट का होना है।

लेखकों ने इस बात पर प्रकाश डाला कि यूपीआई अपनाने से लोन वृद्धि में काफी बढ़त मिली है। यूपीआई लेनदेन में 10 प्रतिशत की वृद्धि से लोन उपलब्धता में 7 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई है, जो दिखाता है कि कैसे वित्तीय इतिहास ने लोन कंपनियों को उधारकर्ताओं का बेहतर मूल्यांकन करने में सक्षम बनाया है।

पेपर में इस बात भी जोर दिया गया कि लोन बढने के बावजूद भी डिफॉल्ट रेट में इजाफा नहीं हुआ है, जो दिखाता है कि यूपीआई लेनदेन से जुड़े डेटा ने फिनटेक कंपनियों को जिम्मेदारी के साथ विस्तार करने में मदद की है।

महंगाई, आईआईपी और वैश्विक आर्थिक आंकड़ों से अगले हफ्ते तय होगा बाजार का रुख

मार्केट आउटलुक

नई दिल्ली

आने वाले हफ्ते में भारतीय शेयर बाजार की चाल थोक और खुदरा महंगाई के आंकड़े, औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (आईआईपी), कच्चे तेल की कीमत, डॉलर-रुपये में कारोबार और वैश्विक स्तर पर आने वाले आर्थिक डेटा पर निर्भर करेगी। यह जानकारी एक्सपर्ट्स द्वारा रविवार को दी गई।

बीता हफ्ता भारतीय शेयर बाजार के लिए काफी शानदार रहा। यह लगातार तीसरा हफ्ता था, जब शेयर बाजार तेजी के साथ बंद हुआ। निफ्टी 2.27 प्रतिशत या 546 अंक की बढ़त के साथ 24,677 और सेंसेक्स 2.39 प्रतिशत या 1,906 अंक की तेजी के साथ 81,709 पर बंद हुआ।

शेयर बाजार में तेजी की वजह भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा सकरात्मक कमेंट्री को माना जा रहा है। केंद्रीय बैंक ने दिसंबर की मौद्रिक नीति में कैश रिजर्व रेश्यो (सीआरआर) को 0.50 प्रतिशत घटाने का ऐलान किया है। इससे बैंकिंग सिस्टम में तरलता बढ़ेगी। इसके अलावा आरबीआई द्वारा मजबूत मांग और इंडस्ट्रियल ग्रोथ को लेकर भी भरोसा जताया गया।

इसके अतिरिक्त विदेशी निवेशकों द्वारा शेयर बाजार में खरीदारी करना भी तेजी की एक बड़ी वजह है। पिछले हफ्ते विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) द्वारा भारतीय बाजारों में करीब 12,000 करोड़ रुपये और घरेलू संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) द्वारा करीब 1,800 करोड़ रुपये की खरीदारी की गई है। मास्टर ट्रस्ट ग्रुप में निदेशक पुनित सिंघानिया ने कहा कि निफ्टी लगातार 5 हफ्तों तक 21 दिनों के मूविंग एवरेज के नीचे कारोबार करने के बाद दोबारा से इसके ऊपर आ गया है, जो कि तेजी को दिखाता है। निफ्टी के लिए 24,250 एक मजबूत सपोर्ट है। 24,250 के स्टॉपलॉस के साथ 24,500 के करीब खरीदारी करना एक सही फैसला होगा। आगे कहा कि ऊपरी स्तरों पर 25,000 एक अहम रुकावट का स्तर होगा। अगर निफ्टी में 24,250 का स्तर टूटता है तो 23,900 के स्तर भी आ सकते हैं।

फिल्म तान्हाजी के सीक्वल पर लगी मुहर, अजय देवगन से भिड़ने को तैयार ऋतिक रोशन

साल 2020 में आई अजय देवगन और काजोल की फिल्म तान्हाजी: द अनसंग वॉरियर को दर्शकों का खूब प्यार मिला था। ओम राउत इसके निर्देशन थे।तकरीबन 120 करोड़ रुपये की लागत में बनी इस फिल्म ने दुनियाभर में 367.65 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था।अब लगभग 4 साल बाद तान्हाजी के सीक्वल पर मुहर लग गई है। दरअसल, राउत और अजय ने तान्हाजी 2 के लिए एक बार फिर से हाथ मिलाया है। रिपोर्ट के मुताबिक, अजय और राउत तान्हाजी की दूसरी किस्त के लिए साथ आ गए हैं। दोनों के बीच अब तक कई मुलाकात हो चुकी हैं।इस फिल्म में एक गुमनाम योद्धा की कहानी दिखाई जाएगी। कहा जा रहा है कि फिल्म की कहानी पर काम शुरू हो गया है।अजय और राउत भारत के इतिहास के एक ऐसे दिग्गज की जिंदगी पर फिल्म बनाना चाहते थे, जिन्हें समय के साथ भुला दिया गया।

एडिलेड टेस्ट : प्लेयर ऑफ द मैच ट्रेविस हेड ने कहा- फिर से रन बनाकर अच्छा लगा

एडिलेड

ऑस्ट्रेलिया के बाएं हाथ के बल्लेबाज ट्रेविस हेड को भारत के खिलाफ बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के दूसरे टेस्ट मैच में 140 रन की मैच जिताऊ पारी के लिए प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। हेड ने कहा कि अपने घरेलू मैदान पर फिर से रन बनाना उनके लिए खुशी की बात थी।

हेड ने अपनी तेजतर्रार बल्लेबाजी और आक्रामक शॉट्स से 141 गेंदों पर आठवां टेस्ट शतक जड़ा, जिसमें 17 चौके और 4 छक्के शामिल थे। उनकी इस पारी ने ऑस्ट्रेलिया को 152 रन की बढ़त दिलाई, जो टीम की दस विकेट से जीत में अहम साबित हुई।

हेड ने कहा, रन बनाकर अच्छा लगा। पिछले हफ्ते भी मैं अच्छी फॉर्म में था और लगा कि मैं लय में हूं। हमारी टीम का ड्रेसिंग रूम बहुत अच्छा है, सभी एकजुट हैं, भले ही बाहर से कुछ और कहा जाए। हमें पता था कि अगर हम अच्छा प्रदर्शन करेंगे, तो जीत की संभावना बढ़ेगी।

उन्होंने आगे कहा, पारी के दौरान मैंने सही मौके पहचाने और अपना खेल खेला। कल रात का सेशन भी शानदार था। कप्तान पैट कमिंस मुझे पूरा भरोसा देते हैं कि मैं अपनी मर्जी से खेलूं। दूसरे नए गेंद के खिलाफ तेजी से रन बनाने का यह अच्छा मौका था। मौसम काफी गर्म था और मुझे लगा कि नई गेंद से खेलना चुनौतीपूर्ण होगा।

इसके अलावा, तेज गेंदबाज मिचेल स्टार्क ने एडिलेड टेस्ट में 8 विकेट लिए, जिसमें मैच की पहली ही गेंद पर यशस्वी जायसवाल का विकेट भी शामिल था। पहली पारी में 6 विकेट लेने वाले स्टार्क ने कहा कि पर्थ में मिली 295 रन की हार को वहीं छोडक़र एडिलेड में नए सिरे से खेलने का निर्णय सही साबित हुआ।

स्टार्क ने कहा, यह हमारे लिए अच्छा हफ्ता रहा। हमने पहले टेस्ट के बाद सुधार किया और यह जीत सकारात्मक रही। बाहर काफी बातें हो रही थीं, लेकिन हमने पर्थ को वहीं छोड़ दिया। एडिलेड में अपने शानदार रिकॉर्ड के बारे में पूछे जाने पर स्टार्क ने कहा, इसका कोई खास कारण नहीं है। मेरी तैयारी हमेशा एक जैसी रहती है, बस यहां मैं थोड़ा फुलर लेंथ में गेंदबाजी करता हूं। पिंक बॉल सफेद गेंद की तरह बर्ताव करती है। हमारी बल्लेबाजी और गेंदबाजी आक्रामक रही, जिसका फायदा मिला। जब गेंद स्टंप्स पर लगती है तो अच्छा लगता है।

मौकों को नहीं भुना पाने का खामियाजा भुगतना पड़ा, हार के बाद रोहित शर्मा ने किया स्वीकार

एडिलेड

भारतीय टेस्ट टीम के कप्तान रोहित शर्मा की पर्थ टेस्ट में गैरमौजूदगी के बाद वापसी अच्छी नहीं रही। एडिलेड ओवल में खेले गए डे-नाइट टेस्ट में भारत को ऑस्ट्रेलिया ने 10 विकेट से हरा दिया।

रोहित ने इस मैच में छठे नंबर पर बल्लेबाजी करते हुए पहली पारी में तीन और दूसरी में छह रन बनाए। उनके नेतृत्व और गेंदबाजी में बदलावों पर सवाल उठे। उन्होंने खुद स्वीकार किया कि भारत ने कई मौके गंवाए, जो हार का कारण बने।

मैच के बाद रोहित ने कहा, हमारे लिए यह हफ्ता निराशाजनक रहा। हमने उतना अच्छा नहीं खेला जितना जीत के लिए जरूरी था। ऑस्ट्रेलिया ने हमसे बेहतर प्रदर्शन किया। खेल के दौरान कई ऐसे मौके आए जिन्हें हम भुना नहीं सके और यही हार की वजह बनी।

उन्होंने आगे कहा, पर्थ में जो हमने किया था वह खास था। यहां भी हम वही दोहराना चाहते थे, लेकिन हर टेस्ट मैच अलग चुनौती लाता है। हमें पता था कि गुलाबी गेंद के साथ यह मैच मुश्किल होगा। लेकिन जैसा मैंने कहा, ऑस्ट्रेलिया बेहतर खेली।

पांच मैचों की सीरीज अब 1-1 की बराबरी पर है। रोहित ने कहा कि टीम 14 दिसंबर से शुरू हो रहे गाबा टेस्ट के लिए तैयार है। उन्होंने कहा, अगले मैच से पहले ज्यादा समय नहीं है। हमें पर्थ में किए गए अच्छे प्रदर्शन और पिछली बार गाबा में किए गए प्रदर्शन को याद रखना होगा। वहां की अच्छी यादें हैं। हर टेस्ट मैच की चुनौती को समझते हुए हमें अच्छी शुरुआत करनी होगी।

वहीं, ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पैट कमिंस ने तीसरे दिन सुबह के सत्र में 5 विकेट लेते हुए टीम को शानदार जीत दिलाई। उन्होंने कहा, यह हमारे लिए बेहतरीन हफ्ता रहा। पर्थ टेस्ट के बाद हम जानते थे कि हम बेहतर कर सकते हैं। इस मैच में हमने अपनी लय वापस पाई। यह जीत काफी संतोषजनक है।

कमिंस ने मिचेल स्टार्क की तारीफ करते हुए कहा, स्टार्क ने पहले दिन 6 विकेट लेकर जीत की नींव रखी। वह बार-बार ऐसा प्रदर्शन करते हैं। उन्हें अपनी टीम में पाकर हम भाग्यशाली हैं। स्कॉट बोलैंड ने भी शानदार गेंदबाजी की। उम्मीद है, अगले मैच में जोश हेजलवुड भी वापसी करेंगे।

कमिंस ने आगे कहा कि 10 विकेट की जीत में 152 रनों की बढ़त लेना अहम साबित हुआ और ट्रेविस हेड ने भारत के खिलाफ 140 रनों की शानदार पारी खेली।

डिस्पैच का ट्रेलर रिलीज, पत्रकार बन देश के सबसे बड़े घोटाले का पर्दाफाश करेंगे मनोज बाजपेयी

अभिनेता मनोज बाजपेयी पिछली बार फिल्म भैयाजी में नजर आए थे। उनकी यह फिल्म भले ही ओटीटी पर कुछ खास नहीं चली, लेकिन मनोज ने अपनी उम्दा अदकारी से एक बार फिर दर्शकों का दिल जीत लिया।पिछले कुछ समय से उनकी फिल्म डिस्पैच चर्चा में है, जिसमें उन्होंने एक निडर पत्रकार की भूमिका निभाई है।इस फिल्म से जुड़ीं अब तक तमाम जानकारियां सामने आ चुकी हैं और अब इसका ट्रेलर भी रिलीज हो चुका है।

ट्रेलर की शुरुआत मनोज से होती है, जो डिस्पैच नाम के अखबार में क्राइम पत्रकार हैं।वह देश के सबसे बड़े 8,000 करोड़ रुपये के घोटाले का पर्दाफाश करने वाले हैं। यह जीडीआर 2जी का घोटाला ऐसा है, जो तार टी20 मैच से भी जुड़े हैं। ट्रेलर में रोमांच का जबरदस्त तडक़ा लगाया गया है।ट्रेलर से इतना तो साफ हो गया है कि मनोज एक बार फिर अपनी दमदार अदाकारी से दर्शकों का दिल जीतने के लिए तैयार हैं।

डिस्पैच का प्रीमियर बीते दिनों गोवा में आयोजित इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल ऑफ इंडिया में किया गया था। वहां फिल्म को खूब तारीफ मिली थी।इससे पहले फिल्म का टीजर और पोस्टर भी रिलीज किया गया था, जिसके बाद से ही यह उत्?सकुता बनी हुई थी कि मनोज इस बार क्या नया लेकर आ रहे हैं।बता दें कि कनु बहल ने इस फिल्म का निर्देशन किया है।यह फिल्म 13 दिसंबर को ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर स्ट्रीम होगी।

एक यूजर ने सोशल मीडिया पर लिखा, हमें ऐसे ही साहसी पत्रकारों की कहानी दुनिया के सामने लाने की जरूरत है। बाजपेयी और निर्देशक को सलाम।एक ने लिखा, बाजपेयी साहब बॉलीवुड के किंग हैं।एक लिखते हैं, मनोज बाजपेयी के अभिनय का कोई सानी नहीं है।अन्य यूजर ने लिखा, ऐसे धाकड़ पत्रकार और पत्रकारिता अब बस फिल्मों में ही दिखती है।एक ने लिखा, वाकई सिर्फ एक बंदा काफी है।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। आज आपके दांपत्य जीवन में मधुरता बनी रहेगी। इस राशि के बिजनेसमैन के लिए आज का दिन रिलैक्स से भरा होगा। आप दोस्तों के साथ ट्रिप पर जाने का प्लान बना सकते हैं।

वृष- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज ट्रांसफर या प्रमोशन के लिए किसी से बात हो सकती है। इसमें आपको सफलता भी मिलेगी। आज आप अपने करियर में सक्सेस पाने के लिए प्लानिंग करेंगे इससे आपको आने वाले दिनों में फायदा होगा।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। अपने से बड़े या किसी अनुभवी से सलाह लेकर ही आगे बढऩे की कोशिश करेंगे। मेहनत, धैर्य और समझदारी से आज रुके हुये काम निपटा लेंगे।

कर्क- आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। अपना व्यवहार लचीला रखें और दूसरों की बातें समझने का मन बनाकर चलेंगे तो आपको भी रिलैक्स फील होगा। आज आपकी आर्थिक स्थिति में भी सुधार होने के योग हैं।

सिंह- आज आपका दिन उत्साह से भरा रहने वाला है। आज आपको करियर में सफलता मिलने वाली है यह आपको किसी सपने जैसा महसूस होगा। आज बिजनेस के क्षेत्र में आपको बड़ा धन लाभ होगा। आज आपके सभी काम सुचारू रूप से पूरे होते जाएंगे।

कन्या- आज का दिन आपके लिए खुशियां लेकर आया है। इस राशि के स्टूडेंट्स का दिन राहत भरा होगा नया शेड्यूल बनाने का भी विचार कर सकते हैं। आज ऑफिस में फ़ोन का इस्तेमाल कम से कम करेंगे और अपने काम पर पूरा फोकस करेंगे।

तुला- आज का दिन आपके लिए सामान्य रहने वाला है। आज स्पोर्ट्स से जुड़े लोग अपनी ट्रेनिंग में पूरी मेहनत करेंगे। कोरियर का बिजऩेस कर रहे कारोबारियों को आज अच्छा फायदा होगा।

वृश्चिक- आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहने वाला है। आज कोई बड़ा और अलग काम करने की सोच सकते है। ऑफिस के उच्चधिकारियों का सहयोग मिलने से आपका कोई जरूरी काम बन जाएगा।

धनु- आज के दिन आपको रोजगार के नए अवसर प्राप्त होंगे। आज आप का दिन नई उमंगों के साथ शुरू होने वाला है। आपके अच्छे व्यवहार से समाज में आपकी अच्छी पहचान बनेगी। आज आप घर पर डेकोरेशन का काम भी करवा सकते हैं।

मकर- आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। जो लोग होटल या रेस्टोरेंट जैसे बिजनेस से जुड़े हैं, उनके लिए दिन पहले से बेहतर रहेगा, आज आपका दिन ज्यादा लाभ कमाने का है।

कुंभ- आज आपका दिन बढिय़ा रहने वाला है। आज परिवार के लोगों से आपको भरपूर सहयोग प्राप्त होगा, खासकर आपके प्रति बड़ों का प्यार बना रहेगा। साथ ही बच्चे भी आपसे खुश रहेंगे। आज आप किसी नये बिजनेस को शुरू करने का विचार कर सकते हैं।

मीन- आज आपका दिन उमंग से भरा रहने वाला है। आज सोचे हुए काम करने के लिए और अपनी योजनाओं को पूरा करने के लिए दिन अच्छा रहेगा। इतने दिनों से जो दिमाग में चल रहा था, आज करने का दिन है किस्मत का साथ मिल जाएगा।

टाइफाइड में जल्दी ठीक होने के लिए क्या खाना चाहिए? जानिए किन चीजों से करें परहेज

टाइफाइड से रिकवर होने के लिए दवा के साथ-साथ डाइट का भी बहुत ख्याल रखने की जरूरत होती है. टाइफाइड साल्मोनेला टाइफी नामक बैक्टीरिया के कारण होता है. यह एक प्रकार का बैक्टीरियल इंफेक्शन होता है. टाइफाइड फीवर संक्रमित व्यक्ति से एक स्वस्थ व्यक्ति में भी फैल सकता है. इसकी वजह से लोगों को पेट में दर्द, सूखी खांसी, सिरदर्द, शरीर में दर्द और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं. अगर वक्त रहते इस बीमारी का पता चल जाए तो वक्त से पहले रिकवर हो सकते हैं. इसके लिए आपको अपने खानपान का भी विशेष ध्यान रखना होगा. आइए जानते हैं टाइफाइड में जल्दी ठीक होने के लिए क्या खाना चाहिए? टाइफाइड में क्या परहेज करना चाहिए? या फिर टाइफाइड में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं?

टाइफाइड में रोटी नहीं खाना चाहिए या नहीं?

डॉक्टर्स के मुताबिक टाइफाइड में रोटी खाने से तबीयत बिगड़ सकती है. क्योंकि टाइफाइड पेट से जुड़ी बीमारी है, जिसमें भारी भोजन करने की सलाह नहीं दी जाती है. खासकर जिनमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, वैसे भोजन से बचने की सलाह दी जाती है. रोटी में फाइबर की मात्रा बहुत होती है और ये पचने में भी भारी होता है.

मसालेदार खाना न खाएं

टाइफाइड फीवर में मसालेदार खाने से परहेज करना चाहिए. क्योंकि टाइफाइड में डाइजेस्टिव सिस्टम कमजोर हो जाता है. ऐसे में तला-भुना या मसालेदार भोजन खाने से पेट की समस्या और ज्यादा बढ़ जाती हैं. टायफाइड में आसानी से डाइजेस्ट होने वाला भोजन खाएं जैसे खिचड़ी, दलिया, सूप, उबले चावल आदि.

कच्चे फल और सब्जियां न खाएं

टाइफाइड फीवर में कच्चे फल और सब्जियां नहीं खाना चाहिए. लेट्यूस और जामुन जैसे फल जिन्हें छील नहीं सकते हैं उनको खाने से परहेज करें. अगर आप फलों का सेवन करना चाहते हैं तो आप केले, एवोकाडो और संतरे को बेहतर विकल्प के रुप में उपयोग कर सकते हैं.

टाइफाइड में क्या खाना चाहिए?

टाइफाइड में जल्दी रिकवर होने के लिए कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने चाहिए. क्योंकि टाइफाइड बुखार के दौरान बॉडी का एनर्जी लेवल खत्म हो जाता है, इसीलिए खाने में दलिया, फ्रूट कस्टर्ड, बॉयल्ड एग, शहद और उबले हुए चावल जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए.

टाइफाइड में दूध पी सकते हैं क्या?

टाइफाइड में जल्दी ठीक होने के लिए ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए. फीवर में शरीर में पानी की बहुत कमी हो जाती है, ऐसे में आपको डिहाइड्रेशन से बचने के लिए अधिक मात्रा में पानी या पेय पदार्थों का सेवन करना बेहद जरूरी होता है. आप पेय पदार्थों में नारियल पानी, नींबू पानी, सूप और फलों के जूस का सेवन कर सकते हैं.

बड़े पर्दे के बाद अब नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई आलिया भट्ट की जिगरा

'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' की भारी सफलता के बाद आलिया भट्ट ने 'जिगरा' के साथ बड़े पर्दे पर कम बैक किया था. ये फिल्म साल 2024 की मोस्ट अवेटेज फिल्म थी और इसका रिलीज से पहले काफी बज बना हुआ था. हालांकि वासन बाला द्वारा निर्देशित फिल्म बॉक्स ऑफिस पर ठंडी साबित हुई और इसकी परफॉर्मेंस काफी निराशाजनक रही. वहीं अब ये फिल्म ओटीटी पर रिलीज हो रही है. चलिए जानते हैं आलिया के जिगरा को कब और किस प्लेटफॉर्म पर देखा जा सकता है.

'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' की भारी सफलता के बाद आलिया भट्ट ने 'जिगरा' के साथ बड़े पर्दे पर कम बैक किया था. ये फिल्म साल 2024 की मोस्ट अवेटेज फिल्म थी और इसका रिलीज से पहले काफी बज बना हुआ था. हालांकि वासन बाला द्वारा निर्देशित फिल्म बॉक्स ऑफिस पर ठंडी साबित हुई और इसकी परफॉर्मेंस काफी निराशाजनक रही. वहीं अब ये फिल्म ओटीटी पर रिलीज हो रही है.

शब्द सामर्थ्य- 260

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, अद्भूत 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 259 का हल

सू-दोकू- 260

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

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 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.259 का हल

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