संपादकीय

संसदीय बहस मिथकों में ही उलझी रही

लोकसभा में हुई चर्चा पर सियासी तू तू-मैं मैं ही हावी रही। सविधान की तारीफ, अनेक संदर्भों में इसके अयथार्थ महिमामंडन की आम होड़ और उन कसौटियों पर दूसरे पक्ष को कमतर दिखाने की प्रवृत्ति से संसदीय बहस उबर नहीं पाई।

सविधान की 75वीं सालगिरह पर संसद में विशेष चर्चा का आयोजन तय हुआ, तो सामान्य स्थितियों में यही अपेक्षा होती कि इस सविधान के तहत 75 साल के अनुभवों पर सदस्य गंभीरता से मंथन करेंगे।

इस दौरान वर्तमान सवैधानिक व्यवस्था की उपलब्धियों और नाकामियों का ठोस आकलन किया जाएगा, ताकि भविष्य को बेहतर बनाने पर विचार-विमर्श हो सके।

लेकिन ये सामान्य दिन नहीं हैं। इसमें सविधान भी सियासी मुद्दा है। पक्ष और विपक्ष में होड़ यह बताने की है कि किसने सविधान की भावना का ज्यादा उल्लंघन किया है।

लोकसभा में हुई चर्चा पर यह सियासी होड़ ही हावी रही। सविधान की तारीफ, अनेक संदर्भों में इसके अयथार्थ महिमामंडन की आम होड़ और उन कसौटियों पर दूसरे पक्ष को कमतर दिखाने की प्रवृत्ति से संसदीय बहस उबर नहीं पाई।

चर्चा की शुरुआत करते हुए रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने ही दिशा तय कर दी, जब उन्होंने इमरजेंसी का विस्तार से उल्लेख किया और कांग्रेस पर इल्जाम लगाया कि उसने हमेशा सविधान के ऊपर सत्ता को तरजीह दी है।

इसके बाद प्रधानमंत्री के भाषण तक सारी चर्चा जवाब, आरोप और प्रत्यारोपों में उलझी रही। राहुल गांधी सहित तमाम विपक्षी नेताओं भाजपा पर तीरे दागे और अपने-अपने अंदाज में उसे कठघरे में खड़ा किया। अब जो दिशा लोकसभा में तय हुई है, राज्यसभा की बहस उससे अलग मोड़ लेगी, इसकी आशा कम ही है। साफ है, सविधान पर किसी सार्थक चर्चा की उम्मीद संसद से जोडने का कोई फिलहाल आधार नजर नहीं आता। अगर सचमुच भारतीय सविधान के अनुभवों और आज उसके सामने उपस्थित हुई चुनौतियों पर सार्थक बात करनी है, तो यह दायित्व शायद बुद्धिजीवियों और सिविल सोसायटी को ही उठाना होगा। सविधान कोई धर्म ग्रंथ नहीं होता, जिसकी आलोचनात्मक समीक्षा ना की जाए। वह आस्था का दस्तावेज नहीं है। वह वक्त के तकाजों के अनुरूप बना रहे, इसलिए आवश्यक है कि उसके हर पहलू पर हमेशा सारगर्भित चर्चा करते हुए अधिकतम आम सहमति हासिल की जाए। मगर आज ऐसी चर्चाएं सिविल सोसायटी में भी गायब हैं। नतीजतन सविधान को लेकर मिथकों की भरमार हो गई है। संसदीय बहस उन मिथकों में ही उलझी रही।

भारत में चालू और अगले वित्त वर्ष में 6.5 प्रतिशत रियल जीडीपी वृद्धि का अनुमान : रिपोर्ट

नई दिल्ली

भारत में वित्त वर्ष 2025 और 2026 में 6.5 प्रतिशत रियल जीडीपी वृद्धि का अनुमान है, जो लचीली अर्थव्यवस्था और बुनियादी सुविधाओं के बीच उम्मीद के अनुकूल है।

लेटेस्ट ईवाई इकोनॉमी वॉच दिसंबर 2024 ने अनुमान लगाया है कि वित्त वर्ष 2025 की पहली दो तिमाहियों की रियल जीडीपी वृद्धि क्रमश: 6.7 प्रतिशत और 5.4 प्रतिशत, आरबीआई के संशोधित विकास अनुमानों के साथ वित्त वर्ष 2025 की तीसरी और चौथी तिमाही के लिए क्रमश: 6.8 प्रतिशत और 7.2 प्रतिशत को एक साथ देखने के बाद वार्षिक वित्त वर्ष 2025 की रियल जीडीपी वृद्धि का अनुमान 6.6 प्रतिशत लगाया जा सकता है।

रिपोर्ट में कहा गया है, हालांकि, अगर भारत सरकार के निवेश व्यय में बदलाव धीमा रहा तो तीसरी तिमाही की वृद्धि 6.5 प्रतिशत या उससे कम हो सकती है।

जुलाई-सितंबर तिमाही (वित्त वर्ष 2025 की दूसरी तिमाही) में रियल जीडीपी वृद्धि दर घटकर 5.4 प्रतिशत रह गई, जबकि पिछली तिमाही में यह 6.7 प्रतिशत थी।

अक्टूबर और नवंबर के लिए उपलब्ध हाई फ्रिक्वेंसी डेटा भारतीय अर्थव्यवस्था की विकास गति के बारे में मिश्रित तस्वीर की ओर इशारा करते हैं।

नवंबर में मैन्युफैक्चरिंग पीएमआई में 56.5 की नरम वृद्धि देखी गई, जबकि अक्टूबर में यह 57.5 थी। हालांकि, मजबूत अंतरराष्ट्रीय मांग और कारोबारी विश्वास में सुधार के कारण सेवा पीएमआई नवंबर 2024 में 58.4 पर लगभग स्थिर रही, जो अक्टूबर 2024 में 58.5 के स्तर के करीब है।

फेडरेशन ऑफ ऑटोमोबाइल डीलर्स एसोसिएशन द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार, नवंबर में मोटर वाहनों की रिटेल बिक्री में 11.2 प्रतिशत की दोहरे अंकों की वृद्धि जारी रही। विशेष रूप से, दोपहिया वाहनों और ट्रैक्टर की रिटेल बिक्री में वृद्धि देखी गई।

ईवाई रिपोर्ट के अनुसार, नवंबर 2024 में दोपहिया वाहनों और ट्रैक्टरों ने क्रमश: 15.8 प्रतिशत और 29.9 प्रतिशत की मजबूत वृद्धि दर दिखाई।

रिपोर्ट में बताया गया है, अक्टूबर 2024 में आईआईपी वृद्धि में सितंबर के 3.1 प्रतिशत से बढक़र 3.5 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई, जो मजबूत मैन्युफैक्चरिंग और इलेक्ट्रिसिटी उत्पादन की वजह से रही। सीपीआई मुद्रास्फीति अक्टूबर में 6.2 प्रतिशत से घटकर नवंबर में 5.5 प्रतिशत हो गई, क्योंकि सब्जियों की कीमतों में कमी आई, जबकि कोर सीपीआई मुद्रास्फीति लगातार दूसरे महीने 3.7 प्रतिशत पर स्थिर रही।

थोक मूल्य सूचकांक मुद्रास्फीति भी अक्टूबर में 2.4 प्रतिशत से घटकर नवंबर में 1.9 प्रतिशत हो गई। ईवाई इंडिया के मुख्य नीति सलाहकार डीके श्रीवास्तव के अनुसार, मध्यम अवधि में भारत की रियल जीडीपी वृद्धि की संभावनाएं 6.5 प्रतिशत प्रति वर्ष रखी जा सकती हैं, बशर्ते सरकार चालू वित्त वर्ष के शेष भाग में अपने पूंजीगत व्यय में वृद्धि को बढ़ाए और मध्यम अवधि के निवेश के साथ आए जिसमें भारत सरकार और राज्य सरकारों और उनके संबंधित सार्वजनिक क्षेत्र की संस्थाओं और निजी कॉर्पोरेट क्षेत्र की भागीदारी हो।

2023 में भारत आए 1.88 करोड़ अंतरराष्ट्रीय सैलानी : केंद्र सरकार

नई दिल्ली

केंद्र सरकार ने बुधवार को बताया कि 2023 में भारत में 1.88 करोड़ अंतरराष्ट्रीय सैलानी आए थे। इस कारण पर्यटन से विदेशी मुद्रा आय (एफईई) बढक़र 2,31,927 करोड़ रुपये हो गई है।

पर्यटन मंत्रालय से जारी आंकड़ों के अनुसार, 2023 के दौरान भारत में फॉरेन टूरिस्ट अराइवल (एफटीए) 95 लाख और डॉमेस्टिक टूरिस्ट विजिट्स (डीटीवी) 2.5 अरब थी।

मंत्रालय ने बताया कि स्वदेश दर्शन योजना के अंतर्गत 5,287.90 करोड़ रुपये की लागत से कुल 76 परियोजनाओं को मंजूरी दी गई, जिनमें से 75 परियोजनाएं पूरी हो चुकी हैं।

23 राज्यों में वैश्विक स्तर के प्रतिष्ठित पर्यटन केंद्रों के विकास पर पूंजी निवेश के लिए राज्यों को विशेष सहायता (एसएएससीआई) स्कीम के तहत 3,295.76 करोड़ रुपये की 40 परियोजनाओं और स्वदेश दर्शन 2.0 पहल के तहत 793.20 करोड़ रुपये की 34 परियोजनाओं को मंजूरी दी गई।

स्वदेश दर्शन योजना को स्वदेश दर्शन 2.0 (एसडी2.0) से नया रूप दिया गया है, जिसका उद्देश्य पर्यटक और डेस्टिनेशन केंद्रित एप्रोच के साथ टिकाऊ और जिम्मेदार गंतव्यों को विकसित करना है।

पर्यटन मंत्रालय ने प्रसाद योजना के तहत 1,646.99 करोड़ रुपये की कुल 48 परियोजनाओं को भी मंजूरी दी है, जिनमें से 23 परियोजनाएं पूरी हो चुकी हैं। केंद्रीय एजेंसियों को सहायता योजना के तहत 937.56 करोड़ रुपये की कुल 65 परियोजनाओं को मंजूरी दी गई है, जिनमें से 38 परियोजनाएं पूरी हो चुकी हैं। चलो इंडिया अभियान की शुरुआत प्रवासी भारतीयों को दुनिया भर में अपने गैर-भारतीय मित्रों को भारत दिखाने के लिए आमंत्रित करने के लिए की गई थी, अभियान के तहत भारत आने वाले विदेशी पर्यटकों के लिए एक लाख नि:शुल्क ई-वीजा जारी किए गए।

मंत्रालय ने इनक्रेडिबल इंडिया कंटेंट हब का भी अनावरण किया। इसका उद्देश्य ग्लोबल ट्रैवल और टूरिज्म इंडस्ट्री को इनक्रेडिबल इंडिया पर कंटेंट के लिए यूनिफाइड सोर्स देना था।

मेलबर्न में विराट कोहली और सैम कोंस्टास के बीच हुई नोकझोंक

मेलबर्न

मेलबर्न टेस्ट के पहले दिन भारत के सीनियर खिलाड़ी विराट कोहली और ऑस्ट्रेलिया के लिए डेब्यू कर रहे सैम कोंस्टास के बीच टकराव हो गया। यह घटनाक्रम 10वें ओवर के दौरान घटित हुआ जब कोहली और कोंस्टास ओवर की समाप्ति के बाद पिच पर आपस में टकरा गए। इसके तुरंत बाद दोनों खिलाडिय़ों के बीच ज़ुबानी भिड़ंत भी हुई लेकिन यह ज़्यादा देर नहीं चली और उस्मान ख़्वाजा ने बीच बचाव कर दिया।

सत्र में बाद में रिप्ले सामने आने पर यह दिखा कि कोंस्टास दूसरे छोर की ओर जा रहे थे लेकिन पिच के बाहर से गेंद को हाथ में टॉस करते हुए आ रहे कोहली कोंस्टास से टकरा गए।

कोंस्टास ने चैनल सेवन को बाद में कहा, मैं समझ नहीं पाया। मैं दस्ताने ठीक कर रहा था और तब कंधे टकरा गए। लेकिन यह क्रिकेट में होता रहता है।

भारत में मान्यता प्राप्त स्टार्टअप की संख्या 1,57,066 हुई

नई दिल्ली

सरकार ने बुधवार को बताया कि उद्योग संवर्द्धन और आतंरिक व्यापार विभाग (डीपीआईआईटी) द्वारा मान्यता प्राप्त स्टार्टअप की संख्या देश में बढक़र 1,57,066 हो गई है।

वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के अनुसार, देश में अब 73,000 से अधिक स्टार्टअप हैं, जिनमें कम से कम एक महिला निदेशक हैं, जिन्हें 'स्टार्टअप इंडिया पहल' के तहत मान्यता दी गई है, जो सरकार द्वारा समर्थित 1,57,066 स्टार्टअप का लगभग आधा हिस्सा है।

भारत पिछले कुछ वर्षों में वैश्विक स्तर पर सबसे वाइब्रेंट स्टार्टअप इकोसिस्टम में से एक के रूप में उभरा है और इसने तीसरे सबसे बड़े स्टार्टअप हब के रूप में अपनी जगह बनाई है। 100 से अधिक यूनिकॉर्न के साथ भारतीय स्टार्टअप इकोसिस्टम इनोवेशन और उद्यमिता के भविष्य को नया आकार दे रहा है।

मंत्रालय ने कहा कि पिछले दशक में भारत में उद्यमशीलता की भावना में आमूलचूल परिवर्तन आया है। बेंगलुरु, हैदराबाद, मुंबई और दिल्ली-एनसीआर जैसे शहर इनोवेशन के केंद्र बन गए हैं। 2024 में कुल 13 स्टार्टअप्स कंपनियों ने आईपीओ लॉन्च किए। यह संख्या पिछले कई वर्षों की तुलना में काफी अधिक थी। वहीं, यह आंकड़ा 2021 में 10, 2022 में 6 और 2023 में 6 पर था।

इन सभी 13 स्टार्टअप कंपनियों ने मिलकर 29,247.4 करोड़ रुपये शेयर बाजार से जुटाए हैं। इसमें से 14,672.9 करोड़ रुपये का फ्रेश इश्यू था, जबकि 14,574.5 करोड़ रुपये का ऑफर फॉर सेल (ओएफएस) था।

किफायती इंटरनेट की व्यापक उपलब्धता, साथ ही युवा और गतिशील कार्यबल ने फिनटेक, एडटेक, हेल्थ-टेक और ई-कॉमर्स सहित विविध क्षेत्रों में स्टार्टअप के विकास को बढ़ावा दिया है। स्टार्टअप इंडिया द्वारा पेश की गई 'भारतीय स्टार्टअप इकोसिस्टम रिपोर्ट' के अनुसार, भारत के स्टार्टअप ने स्थानीय और वैश्विक समस्याओं को हल करने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई), ब्लॉकचेन और आईओटी जैसी उभरती तकनीकों का लाभ उठाया है।

ऑस्ट्रेलिया के शीर्ष चार बल्लेबाजों ने ठोके अर्धशतक, बुमराह ने कराई भारत की वापसी

❒ पहले दिन का खेल बराबरी पर छूटा

मेलबर्न

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच मेलबर्न में बॉर्डर-गावस्कर सीरीज के चौथे टेस्ट की शुरुआत हो चुकी है. बॉक्सिंग डे पर शुरु हुए इस टेस्ट में ऑस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने का निर्णय लिया है और पहले दिन की समाप्ती तक मजबूत स्कोर बना लिया है. ऑस्ट्रेलिया के लिए सैम कोंटास, उस्मान ख्वाजा, मार्नस लाबुशेन और स्टीव स्मिथ ने अर्धशतक लगाए.

ऑस्ट्रेलिया के लिए इस मैच में 19 साल के सैम कोंस्टास ने डेब्यू किया. दाएं हाथ के इस विस्फोटक सलामी बल्लेबाज ने 65 गेंद पर 60 रन की पारी खेली. इसके अलावा उस्मान ख्वाजा ने 57, मार्नस लाबुशेन ने 72 रन बनाए, एलेक्स कैरी 31 रन बनाकर आउट हुए. स्टीव स्मिथ रन पर नाबाद हैं. पहले दिन का खेल समाप्त होने तक ऑस्ट्रेलिया ने 6 विकेट के नुकसान पर 311 रन बना लिए हैं.

दिन के पहले 2 सेशन ऑस्ट्रेलिया के नाम रहे थे. कंगारु टीम ने सिर्फ 2 विकेट के नुकसान पर 200 से उपर रन बना दिए थे लेकिन तीसरे सेशन में भारत ने वापसी की और विकेट गिरा दिए. भारत की वापसी जसप्रीत बुमराह ने कराई. हेड को 0 और मार्श को 4 के स्कोर पर आउट कर टीम इंडिया ने वापसी की नहीं तो ऑस्ट्रेलिया और मजबूत स्थिति में हो सकती थी. तीसरे सेशन में भारत को 4 विकेट मिले जिसमें 2 बुमराह के थे. बुमराह को अबतक कुल 3 विकेट मिले हैं.

जसप्रीत बुमराह ने इस मैच में भारत की वापसी जरुर कराई लेकिन एक बार फिर से उन्हें दूसरे तेज गेंदबाजों मोहम्मद सिराज और आकाश दीप से उम्मीद के मुताबिक साथ नहीं मिल सका. नीतिश रेड्डी असरहीन रहे और कप्तान ने उनसे ज्यादा गेंदबाजी भी नहीं कराई. आकाश दीप, जडेजा और सुंदर को 1-1 विकेट मिले.

भारतीय टीम इस मैच में 1 बड़े बदलाव के साथ उतरी है. टीम इंडिया की प्लेइंग इलेवन में शुभमन गिल को मौका नहीं मिल पाया है. लगातार विदेशी पिच पर खराब प्रदर्शन की वजह से उन्हें टीम से बाहर किया गया है.

एंडी पाइक्रॉफ्ट 100 पुरुष टेस्ट में रेफरी बनने वाले चौथे मैच रेफरी बने

मेलबर्न

मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड (एमसीजी) में ऑस्ट्रेलिया और भारत के बीच चल रहे बॉक्सिंग डे टेस्ट में जिम्बाब्वे के पूर्व कप्तान एंडी पाइक्रॉफ्ट 100 पुरुष टेस्ट मैचों में मैच रेफरी बनने वाले चौथे व्यक्ति बन गए हैं।

1983 से 1992 तक जिम्बाब्वे के लिए तीन टेस्ट मैचों में 152 रन और 20 वनडे मैचों में 220 रन बनाने वाले पाइक्रॉफ्ट रंजन मदुगले (225 बार), जेफ क्रो (125 बार) और क्रिस ब्रॉड (123 बार) के साथ मैच रेफरी के रूप में यह अनूठी उपलब्धि हासिल करने वाले एक विशेष क्लब में शामिल हो गए हैं।

उन्होंने आईसीसी के एक बयान में कहा, आईसीसी के एलीट पैनल ऑफ़ मैच रेफ़री में शामिल होना और दुनिया भर में अलग-अलग संस्कृतियों को अपनाते हुए काम करने का अवसर मिलना मेरे लिए बहुत सम्मान और खुशी की बात है। मैं आईसीसी को उसके समर्थन के लिए, मेरे साथी मैच अधिकारियों, भूतपूर्व और वर्तमान को, उनके पेशेवर रवैये और मित्रता के लिए, और मेरी पत्नी, करेन और मेरे परिवार को, उनके प्रोत्साहन और सहनशीलता के लिए धन्यवाद देना चाहता हूं। यह

एक पुरस्कृत यात्रा रही है, और मैंने इसके हर पल को संजो कर रखा है।

1983, 1987 और 1992 के वनडे विश्व कप में जिम्बाब्वे के लिए खेलने वाले पाइक्रॉफ्ट ने 2009 से 238 पुरुष वनडे, 174 पुरुष टी20 और 21 महिला टी20 में भी काम किया है। मैं एंडी को बधाई देना चाहता हूं क्योंकि वह इस अद्भुत मील के पत्थर को पार कर रहे हैं - आईसीसी मैच रेफ़री के रूप में टेस्ट मैचों की एक शताब्दी।

आईसीसी के वरिष्ठ प्रबंधक-अंपायर और रेफरी सीन ईज़ी ने कहा, हमारे एलीट पैनल के एक अनुभवी सदस्य के रूप में, वह खेल की रक्षा और सुधार के लिए क्रिकेट की अपनी समझ का लगातार लाभ उठाते हैं। एंडी का खिलाडिय़ों और साथियों द्वारा समान रूप से सम्मान किया जाता है, और हम भाग्यशाली हैं कि वह हमारी टीम में हैं। मैच रेफरी बनने से पहले, पाइक्रॉफ्ट ने प्रशासन में काम किया था, जिम्बाब्वे अंडर 19 टीम का प्रबंधन किया था और सीनियर पुरुष टीम को कोचिंग दी थी।

पुष्पा 2 1100 करोड़ से चंद कदम दूर, बनीं 700 करोड़ रुपए से ज्यादा कमाई करने वाली पहली हिंदी फिल्म

अल्लू अर्जुन की नई एक्शन थ्रिलर पुष्पा 2 ने बॉक्स ऑफिस पर इतिहास रच दिया है. सुकुमार की निर्देशित फिल्म ने प्रभास स्टारर बाहुबली 2 का रिकॉर्ड तोड़ दिया है, जो सबसे ज्यादा कमाई करने वाली भारतीय फिल्म है. प्रभास की फिल्म का भारतीय कलेक्शन 1040 करोड़ रुपये था और अब पुष्पा 2 का कलेक्शन और भी ज्यादा है. 5 दिसंबर को रिलीज हुई पुष्पा 2 अभी भी बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है. भले ही पुष्पा 2 और अल्लू

अर्जुन संध्या थिएटर में हुई भगदड़ विवाद में घिरे हों, लेकिन उनकी फिल्म पर इसका कोई असर नहीं हो रहा है.

पुष्पा 2 ने अपने तीसरे वीकेंड पर ही 50 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की है. तीसरे रविवार को इसने करीब 32.95 करोड़ रुपये कमाए. वहीं 19वें दिन इसमें गिरावट आई और इसने करीब 13 करोड़ रुपये ही कमाए. हालांकि, मंगलवार को फिर से अल्लू अर्जुन की फिल्म में थोड़ी बढ़त देखी गई.

चूंकि क्रिसमस का दिन है तो उम्मीद है कि इस हॉलिडे पर फिल्म कुछ कमाल कर सकती हैं. सैकनिलक के मुताबिक, पुष्पा 2 ने तीसरे मंगलवार को 14.25 करोड़ रुपये कमाए. इस तरह अब भारत में सभी भाषाओं में फिल्म का कुल कलेक्शन 1089.85 करोड़ रुपये हो गया है.

सूर्या और पूजा हेगड़े की अगली फिल्म के शीर्षक से उठा पर्दा, रेट्रो का टीजर भी आया सामने

सूर्या और निर्देशक कार्तिक सुब्बराज की बहुप्रतीक्षित फिल्म का आखिरकार नाम सामने आ गया है। इस फिल्म का नाम रेट्रो रखा गया है। इसके साथ ही निर्माताओं ने क्रिसमस के मौके पर एक रोमांचक टाइटल प्रोमो भी जारी किया। रेट्रो एक गैंगस्टर ड्रामा है, जिसमें पूजा हेगड़े भी एक महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आएंगी।

सूर्या ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर टाइटल टीजर का लिंक साझा करते हुए लिखा, सभी को मेरी क्रिसमसद्य रेट्रो 2025 की गर्मियों में

आ रही है...जल्द मिलते हैं....। वहीं, पूजा हेगड़े ने भी फिल्म की झलक अपने सोशल मीडिया हैंडल से शेयर की है।

दो मिनट और पांच सेकंड का यह टीजर सूर्या और पूजा हेगड़े के किरदार को बनारस के घाट के किनारे बैठे हुए दिखाता है।

चाय पीने के शौकीन हो जाएं सावधान, ज्यादा पीने से शरीर में होते ये नुकसान

सर्दियों में चाय की चुस्की लेना भला किसे पसंद नहीं होता है. गर्मियों में जो लोग चाय अवॉइड करते हैं, वे लोग भी सर्दियों में चाय पीना खूब पसंद करते हैं.भारत में अधिकांश लोगों को दूध वाली मीठी चाय पीना पसंद होता है. कई लोग तो पूरे दिन भर में 5-10 चाय तक पी जाते हैं. अगर आप भी इतनी चाय पीने के शौकीन हैं तो जरा सावधान हो जाइए. क्योंकि ज्यादा चाय पीने से कई तरह की स्वास्थ परेशानियां हो सकती हैं. खासतौर से गर्भवती महिलाओं को चाय पीने से बचना चाहिए, क्योंकि इसमें कैफीन होता है.आइए जानते हैं इसके बारे में.

बढ़ सकती है दिल की धडक़न

जो लोग ज्यादा चाय पीते हैं उनकी दिल की धडक़न बढ़ सकती है. चाय में कैफीन मौजूद होता है, जो सीमित मात्रा में एनर्जी और मेडिटेशन करने में मदद करता है. लेकिन अधिक मात्रा में कैफीन का सेवन अनिद्रा, बेचैनी और दिल की धडक़न बढऩे का कारण बन सकता है.

पेट दर्द या एसिडिटी की समस्या

कभी भी खाली पेट चाय नहीं पीनी चाहिए. जो लोग खाली पेट चाय पीते हैं या बार-बार चाय पीने से पेट में एसिड बढ़ सकता

है. जिससे पेट दर्द, एसिडिटी और गैस की समस्या हो सकती है. कुछ मामलों में, यह अल्सर का कारण भी बन सकता है.

हो सकती है खून की कमी

जो लोग ज्यादा चाय पीते हैं उनमें खून की कमी हो सकती है. चाय में टैनिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर में आयरन के अवशोषण को कम कर देता है. खासकर जो लोग पहले से एनीमिया यानी खून की कमी से जूझ रहे हैं, उनके लिए ज्यादा चाय पीना खतरनाक साबित हो सकता है.

चाय पीने का सही तरीका

विशेषज्ञों का मानना है कि दिन में 2-3 कप चाय पीना उचित है. इसके अलावा, चाय पीने का समय भी मायने रखता है. खाली पेट चाय पीने से बचें और खाने के तुरंत बाद चाय न पिएं.

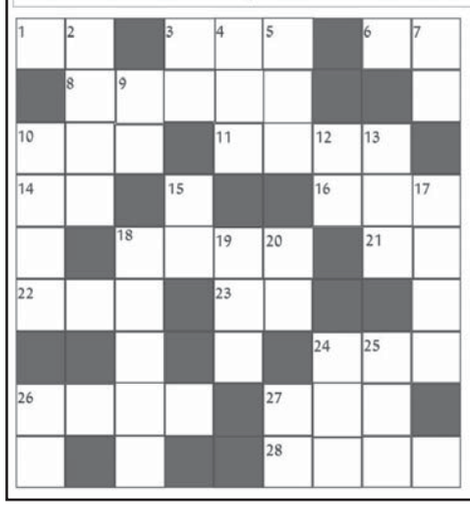
शब्द सामर्थ्य- 278

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 277 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा		म	हा	र	त
क		ह					ज	न
	जा	न	की		क	म	नी	य
		त	म	क	ना			
म			त	ह	त		दा	ब
सी	मा			ला		स	न	द
हा	थ	म	ल	ना		वा		च
		द			घा	ल	मे	ल
	ब	द	ह	वा	स			न

सू-दोकू- 278

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

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.277 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 का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आपके ऊपर भगवान की कृपा बनी रहेगी और आप अच्छे काम करेंगे। आज आपका मन भावनात्मक तौर पर अधिक मजबूत रहेगा। आपका दिन परोपकार के कार्यों में लग सकता है।

वृष : आज का दिन आपके लिए ख़ास होने वाला है। आज आप किसी प्रकार की यात्रा पर जा सकते हैं, जहां आपको व्यापार को आगे बढ़ाने के लिए नए अवसर प्राप्त होंगे और बड़ी डील भी फाइनल हो सकती है।

मिथुन : आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आप का मन आज किसी बात को लेकर बहुत अधिक प्रसन्न रहेगा। आप मन ही मन फूले नहीं समाएंगे। आध्यात्मिकता से अपने मन को बहुत अधिक शांत रखने की कोशिश करेंगे।

कर्क: आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। जीवनसाथी के साथ किसी बात को लेकर चल रही अनबन आज समाप्त हो जाएगी। अपने परिवार के किसी सदस्य की सेहत को लेकर आप किसी अच्छे डॉक्टर से सलाह लेंगे।

सिंह : आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहेगा। आपको आज समाज में मान सम्मान मिलेगा जिससे आपका मन प्रसन्न रहेगा। आज आपका मन धार्मिक कार्यक्रमों में लगा रहेगा। आप किसी मंदिर में दान पुण्य का सामान बांट सकते हैं।

कन्या: आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहने वाला है। आज कार्यस्थल की व्यवस्था में कुछ परिवर्तन लाने की भी जरूरत है । टूर एंड ट्रेवल्स तथा मीडिया संबंधी व्यवसाय में सुधार आएगा ।

तुला : आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज बिजनेस में बहुत संजीदगी और गंभीरता से काम करने की जरूरत है । व्यापार बढ़ाने की योजनाओं पर एक बार फिर से विचार करेंगे । छोटा-बड़ा फैसला लेते समय किसी एक्सपर्ट की सलाह से आपको मुनाफा होगा ।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहने वाला है। घर में सुखद और अच्छा माहौल रहेगा, शाम का समय बड़े बुजुर्गों के साथ बिताएंगे । यदि किसी कारण से कुछ खोने का डर है तो आप निश्चिन्त हो जाएं.... ऐसा कुछ नही होने वाला क्योंकि आज का दिन आपके फेवर में है।

धनु: आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। आपको अपने खर्चों के प्रति सावधान रहना होगा। आप व्यर्थ के खर्चों पर अधिक ध्यान ना दें, अपने सामानों को खरीदने से पहले एक आवश्यक कार्यों की लिस्ट बनाएं।

मकर : आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आपका धन आज किसी शुभ काम में खर्च होगा, जिससे आपका मन प्रसन्न रहेगा। आपके परिवार में सभी लोग आपके कार्यों से प्रसन्न रहेंगे।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। अगर आप किसी कारण परेशान है, तो उसे शांत रखने के लिए आप अपने बच्चों के साथ थोड़ा सा समय बताएं, तो आपका मन अच्छा हो जाएगा।

मीन: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। काम क्षेत्र में आपके कामों की सराहना होगी और आपको आपकी मेहनत का पूरा फल मिलेगा, लेकिन आपका धन संबंधित मामला आपके लिए उलझन बन सकता है।