संपादकीय

लोगों को प्यासा रखना नैतिक अपराध

पचपन साल पहले केन-बेतवा परियोजना की परिकल्पना की गई थी। मगर आज भी बुंदेलखंड के लोग पानी किल्लत झेल रहे हैं। अभी कई और वर्ष उन्हें इंतजार करना होगा। क्या इतनी लेटलतीफी किसी ऐसे देश में हो सकती है, जो विकसित हुआ हो?

केन-बेतवा परियोजना इसकी मिसाल है कि विकास के पैमानों पर भारत क्यों अपनी संभावनाओं को हासिल नहीं कर पाया। ध्यान दीजिए: परियोजना की परिकल्पना सबसे 1970 में की गई, जब मशहूर इंजीनियर एवं तत्कालीन सिंचाई मंत्री डॉ. केएल राव ने पानी की किल्लत वाले इलाकों में पानी पहुंचाने के मकसद से इन दोनों नदियों को जोडने का प्रस्ताव तैयार किया। सिंचाई मंत्रालय को इसकी योजना तैयार करने में दस साल लग गए। 1980 में तैयार योजना के प्रारूप पर संभाव्यता अध्ययन 1995 में शुरू हुआ।

1999 में संबंधित राज्यों उत्तर प्रदेश एवं मध्य प्रदेश के बीच सहमति बनाने के लिए समिति बनी। 2008 में जाकर संबंधित योजना केंद्र ने बनाई। 2010 में परियोजना के प्रथम चरण की संभाव्यता अध्ययन रिपोर्ट तैयार हुई। 2014 में केंद्रीय मन्त्रिमंडल ने परियोजना को मंजूरी दी। 2021 में यूपी और मप्र ने केंद्र को अपनी सहमति दी। 2023 में इसे वन मंत्रालय की मंजूरी मिली। और 2024 के आखिर में जाकर इस पर अमल की शुरुआत की गई है। फिलहाल, बताया गया है कि इस पर 44,605 करोड़ रुपये खर्च होंगे। पुराने अनुभवों के आधार पर आसानी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि काम पूरा होते-होते ये खर्च काफी बढ़ चुका होगा। इस बीच बुंदेलखंड के लोग पानी किल्लत झेलते रहे हैं तथा अभी कई और वर्षों तक उन्हें इसके लाभ का इंतजार करना होगा।

क्या इतनी लेटलतीफी का कल्पना किसी ऐसे देश में की जा सकती है, जो विकसित हुआ हो या वास्तविक विकास की मार्ग पर आगे बढ़ रहा हो? आज फैशन भारत और चीन की विकास यात्राओं के बीच तुलना करने का है। ये अक्सर पूछा जाता है कि हम क्यों पीछे रह गए? इसका एक नायाब जवाब केन-बेतवा परियोजना है। बहरहाल, अब इस पर काम शुरू हुआ है, तो इसे फुर्ती से और समयबद्ध ढंग से पूरा किया जाना चाहिए। बीच में पर्यावरण संबंधी कोई मुद्दा हो, जैसाकि कांग्रेस की तरफ उठाया गया है, तो उसे आधुनिक वैज्ञानिक विधियों से हल किया जाना चाहिए। लेकिन पर्यावरण की अभिजात्यवादी धारणों से बंध कर बुंदेलखंड के लोगों को प्यासा रखना एक किस्म का नैतिक अपराध होगा।

संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट में 2025 के लिए भारत की जीडीपी वृद्धि दर 6.6 प्रतिशत रहने का अनुमान

नई दिल्ली

हाल ही में जारी संयुक्त राष्ट्र विश्व आर्थिक स्थिति और संभावनाएं (डब्ल्यूईएसपी) 2025 रिपोर्ट के अनुसार, भारत की अर्थव्यवस्था 2025 में 6.6 प्रतिशत की दर से बढ़ने का अनुमान है। ये मुख्य रूप से निजी खपत और निवेश पर आधारित है।

इसके अलावा, संयुक्त राष्ट्र की प्रमुख आर्थिक रिपोर्ट में आगे कहा गया है कि सेवाओं और कुछ विनिर्मित वस्तुओं में भारत की मजबूत निर्यात वृद्धि से आर्थिक गतिविधि को बढ़ावा मिलेगा।

दूसरी ओर, चीनी अर्थव्यवस्था में घरेलू खपत में कमी, संपत्ति क्षेत्र में कमजोरी और बढ़ते व्यापार तनाव के बीच धीरे-धीरे नरमी की प्रवृत्ति जारी रहने की उम्मीद है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि 2025 में वृद्धि दर 4.8 प्रतिशत रहने का अनुमान है, जबकि 2024 में 4.9 प्रतिशत का अनुमान लगाया गया था। संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट में अनुमान लगाया गया है कि 2025 में वैश्विक वृद्धि 2.8 प्रतिशत पर रहेगी।

रिपोर्ट में कहा गया है कि कई अर्थव्यवस्थाओं में कम मुद्रास्फीति और मौद्रिक सहजता 2025 में वैश्विक आर्थिक गतिविधि को मामूली बढ़ावा दे सकती है।

हालांकि, अनिश्चितता अभी भी बड़ी है, जिसमें भू-राजनीतिक संघर्षों, बढ़ते व्यापार तनाव और दुनिया के कई हिस्सों में उधार लेने की बढ़ी हुई लागत से जोखिम है।

ये चुनौतियां विशेष रूप से कम आय वाले और कमजोर देशों के लिए गंभीर हैं।

संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने रिपोर्ट की प्रस्तावना में कहा, देश इन खतरों को नजरअंदाज नहीं कर सकते। हमारी परस्पर जुड़ी अर्थव्यवस्था में, दुनिया के एक तरफ के झटके दूसरी तरफ कीमतों को बढ़ाते हैं। हर देश प्रभावित है और उसे समाधान का हिस्सा बनना चाहिए – प्रगति को आगे बढ़ाना चाहिए।

हमने एक रास्ता तय कर लिया है। अब इसे पूरा करने का समय आ गया है। आइए हम सब मिलकर 2025 को ऐसा साल बनाएं जब हम दुनिया को सभी के लिए समृद्ध भविष्य की राह पर ले जाएं।

संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि पूर्वी और दक्षिण एशिया में बढ़ते नकारात्मक जोखिम हैं जो आर्थिक संभावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं।

प्रमुख जोखिमों और चुनौतियों में भू-राजनीतिक तनाव, व्यापार विवाद और जलवायु परिवर्तन का प्रभाव शामिल है, जो मुद्रास्फीति के दबाव को फिर से बढ़ा सकता है और खाद्य सुरक्षा के लिए गंभीर जोखिम पैदा कर सकता है।

इसके अलावा, चीन के संपत्ति बाजार में लंबे समय से जारी कमजोरी और कई दक्षिण एशियाई देशों में सार्वजनिक और बाहरी ऋण के उच्च स्तर आर्थिक स्थिरता को और भी अधिक प्रभावित कर सकते हैं।

इन जोखिमों और चुनौतियों के जवाब में, पूर्वी और दक्षिण एशिया की सरकारों ने अनुकूलित नीतियां लागू की हैं।

मुद्रास्फीति में कमी ने क्षेत्र के कई केंद्रीय बैंकों को 2024 में ब्याज दरों को कम करने के लिए प्रेरित किया।

रिपोर्ट में कहा गया है कि राजकोषीय फ्रंट पर, क्षेत्र के देश राजकोषीय स्थान को दोबारा पाने और रणनीतिक सार्वजनिक व्यय और सुधारों के माध्यम से आर्थिक गतिविधि को सपोर्ट करने पर ध्यान दे रहे हैं।

बीएमडब्ल्यू ग्रुप इंडिया ने 2024 में 15,721 यूनिट बिक्री के साथ दिखाया अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन

नई दिल्ली

लग्जरी कार निर्माता बीएमडब्ल्यू ग्रुप इंडिया द्वारा हाल ही में दी गई जानकारी के अनुसार, कंपनी ने पिछले साल 11 प्रतिशत वृद्धि के साथ 15,721 यूनिट बिक्री कर अपनी सर्वश्रेष्ठ वार्षिक कार डिलीवरी हासिल की है।

बीएमडब्ल्यू ग्रुप इंडिया ने अब तक 3,000 ईवी डिलीवरी को भी पार कर लिया है। कंपनी ने भारत में इस नंबर के साथ एक मील का पत्थर पार कर लिया है। इसी के साथ बीएमडब्ल्यू ग्रुप इंडिया 3,000 ईवी डिलीवरी तक पहुंचने वाली भारत की पहली लग्जरी कार निर्माता कंपनी भी बन गई है।

कंपनी ने जनवरी-दिसंबर 2024 के बीच 15,721 कारें (बीएमडब्ल्यू और मिनी) और 8,301 मोटरसाइकिलें (बीएमडब्ल्यू मोटरराड) डिलिवर कीं। कंपनी ने एक बयान में कहा कि बीएमडब्ल्यू ने 15,012 यूनिट और मिनी ने 709 यूनिट की बिक्री की।

पिछले साल अक्टूबर-दिसंबर की अवधि में ऑटोमेकर ने 15 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज करवाते हुए कुल 4,958 यूनिट की बिक्री की। अकेले दिसंबर में कंपनी ने कुल 2,244 यूनिट के साथ सबसे अधिक यूनिट की बिक्री की।

बीएमडब्ल्यू ग्रुप इंडिया के अध्यक्ष और सीईओ विक्रम पावाह ने कहा, भारत में अब तक की सबसे अधिक कार बिक्री दर्ज करते हुए, बीएमडब्ल्यू ग्रुप इंडिया ने 15,000 कारों का मील का पत्थर भी पार कर लिया है। हमारे पास लग्जरी कार सेगमेंट में सबसे मजबूत उत्पाद था। इसके अलावा, रिटेल डॉट नेक्स्ट जैसी नई पहलों की शुरुआत और हमारे ग्राहकों के लिए बीस्पोक एक्सपीरियंस (अपने अनुभवों के बारे में ग्राहकों की राय) और सर्विस का विस्तार भी इस सफलता की वजह बना। बीएमडब्ल्यू भारतीय लग्जरी कार बाजार में सस्टेनेबल इलेक्ट्रिक मोबिलिटी, लग्जरी क्लास और एस्पिरेशनल प्रीमियम कॉम्पैक्ट सेगमेंट सहित सभी सेगमेंट में सबसे आगे रहा है।

बीएमडब्ल्यू लग्जरी क्लास की 2,507 यूनिट बिकीं, जिसमें बीएमडब्ल्यू 7 सीरीज, बीएमडब्ल्यू आई7, बीएमडब्ल्यू एक्स7 और बीएमडब्ल्यू एक्सएम शामिल थे।

स्मिथ ने अपनी कप्तानी वापसी पर कहा, अब मैं थोड़ा अधिक आराम महसूस कर रहा हूं

नई दिल्ली। अनुभवी बल्लेबाज स्टीव स्मिथ ने कहा कि नियमित कप्तान पैट कमिंस की अनुपस्थिति में गॉल में दो टेस्ट मैचों के लिए ऑस्ट्रेलिया का नेतृत्व करने के अवसर को लेकर वह थोड़ा अधिक आराम महसूस कर रहे हैं। श्रीलंका के दो मैचों के दौरे के लिए स्मिथ को टेस्ट कप्तान बनाया गया है क्योंकि नियमित कप्तान कमिंस अपने दूसरे बच्चे के जन्म और हाल ही में टखने की चोट के कारण इस दौरे से बाहर रहेंगे। स्मिथ ने सिडनी सिक्सर्स के लिए अपने बीबीएल मैच से पहले सिडनी मॉर्निंग हेराल्ड को बताया, जब पैटी (कमिंस) यहां नहीं हैं, तो मुझे कमान संभालने का कोई भी मौका मिलना मजेदार है। मैं अभी भी अपने तरीके से काम करने की कोशिश करता हूं। यहां-वहां कुछ अवसर मिलना अच्छा रहा।

यह एक अच्छा दौरा होने वाला है। मुझे लगता है कि मैं स्पिन और उपमहाद्वीप को कोणों और क्या होने की जरूरत है, के मामले में अच्छी तरह समझता हूं। साथ ही, खेल की गति जिसे निश्चित समय पर खेला जाना चाहिए।

इक्विटी म्यूचुअल फंड इनफ्लो दिसंबर में 14 प्रतिशत बढ़कर 41,156 करोड़ रुपये रहा

नई दिल्ली

भारत में इक्विटी म्यूचुअल फंड इनफ्लो दिसंबर में 14 प्रतिशत बढ़कर 41,155.9 करोड़ रुपये हो गया है। यह जानकारी एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड ऑफ इंडिया (एम्फी) द्वारा गुरुवार को जारी डेटा से मिली।

इक्विटी म्यूचुअल फंड इनफ्लो में वृद्धि थीमेटिक/सेक्टोरल और स्मॉल-कैप फंडों में अधिक निवेश के कारण हुई है।

दिसंबर में स्मॉल-कैप फंडों में 4,667.7 करोड़ रुपये का शुद्ध निवेश हुआ, जबकि पिछले महीने यह आंकड़ा 4,111.8 करोड़ रुपये था।

एएमएफआई के आंकड़ों के अनुसार, मिड-कैप कैटेगरी में दिसंबर में 5,093.2 करोड़ रुपये का निवेश हुआ, जबकि पिछले महीने यह 4,883.4 करोड़ रुपये था।

दिसंबर में सेक्टोरल और थीमैटिक कैटेगरी में 15,331.5 करोड़ रुपये का निवेश हुआ है।

इस अतिरिक्त फ्लेक्सी-कैप फंडों में 4,730.7 करोड़ रुपये का निवेश हुआ। वहीं, मल्टी-कैप फंडों में 5,084.1 करोड़ रुपये का निवेश हुआ।

पिछले महीने नए फंड ऑफर (एनएफओ) में 13,643 करोड़ रुपये का निवेश आया था। पैसिव फंड कैटेगरी में सबसे ज्यादा नए एनएफओ लॉन्च हुए थे।

इसके अलावा दिसंबर में म्यूचुअल फंड्स फोलियो की संख्या बढ़कर करीब 22.50 करोड़ हो गई है, जो कि नवंबर में 22.02 करोड़ थी।

भारतीय म्यूचुअल फंड इंडस्ट्री का एसेट्स अंडर मैनेजमेंट (एयूएम) में पिछले दशक में मजबूत वृद्धि देखी गई है। यह नवंबर 2014 के स्तर 10.9 लाख करोड़ रुपये से 524 प्रतिशत बढ़कर नवंबर 2024 में 68.08 लाख करोड़ रुपये हो गया है।

बीते चार वर्षों में म्यूचुअल फंड इंडस्ट्री का एयूएम 37 लाख करोड़ रुपये बढ़ा है। 2023 में एयूएम 11 लाख करोड़ रुपये, 2022 में 2.65 लाख करोड़ रुपये और 2021 में 7 लाख करोड़ रुपये बढ़ा था।

तेंदुलकर, गावस्कर समेत कई भारतीय कप्तान वानखेड़े स्टेडियम की 50वीं वर्षगांठ मनाने के कार्यक्रम में होंगे शामिल

मुंबई

मुंबई के दिग्गज क्रिकेटर और भारतीय टीम के पूर्व कप्तान 19 जनवरी को प्रतिष्ठित वानखेड़े स्टेडियम की 50वीं वर्षगांठ मनाने के लिए मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन (एमसीए) के कार्यक्रम में शामिल होंगे। कार्यक्रम 12 जनवरी को शुरू होंगे और 19 जनवरी को एक भव्य मुख्य कार्यक्रम होगा, जिसमें प्रशंसकों के लिए एक रोमांचक शाम होगी।

सुनील गावस्कर, सचिन तेंदुलकर, रोहित शर्मा, सूर्यकुमार यादव, रवि शास्त्री, अजिंक्य रहाणे, दिलीप वेंगसरकर और डायना एडुल्जी समेत मुंबई के दिग्गज और पूर्व भारतीय क्रिकेट कप्तान वानखेड़े स्टेडियम के ऐतिहासिक महत्व को मनाने के लिए एकजुट होंगे। यह उत्सव खेल की विरासत में स्टेडियम की महत्वपूर्ण भूमिका का सम्मान करने का वादा करता है।

मुख्य कार्यक्रम में घरेलू और अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट दोनों से मुंबई के दिग्गज पुरुष और महिला खिलाड़ी भी शामिल होंगे।

उपस्थित लोग प्रसिद्ध कलाकारों अवधूत गुप्ते और अजय-अतुल के प्रदर्शन और लुभावने लेजर शो का आनंद ले सकते हैं।

इस अवसर पर बोलते हुए, एमसीए अध्यक्ष अजिंक्य नाइक ने कहा, जैसा कि हम प्रतिष्ठित वानखेड़े स्टेडियम की 50वीं वर्षगांठ मना रहे हैं, मैं सभी क्रिकेट प्रशंसकों को इस महत्वपूर्ण अवसर का हिस्सा बनने के लिए हार्दिक आमंत्रित करता हूं। हमारे दिग्गज नायक इस समारोह में हमारे साथ शामिल होंगे, और साथ मिलकर हम वानखेड़े स्टेडियम की समृद्ध विरासत को श्रद्धांजलि देंगे जो मुंबई का गौरव है। आइए इस उत्सव को वास्तव में अविस्मरणीय बनाएं।

समारोह के एक भाग के रूप में, एमसीए के पदाधिकारी और शीर्ष परिषद के सदस्य 19 जनवरी को एक कॉफी टेबल बुक जारी करेंगे। वानखेड़े स्टेडियम की प्रतिष्ठित विरासत को सम्मानित करने के लिए एक स्मारक डाक टिकट भी जारी किया जाएगा।

उत्सव सप्ताह के दौरान, एमसीए 12 जनवरी को एमसीए अधिकारियों और महावाणिज्यदूत नौकरशाहों के बीच क्रिकेट मैच का आयोजन करेगा।

दिनेश कार्तिक ने रोहित शर्मा को दिया गच्चा, पैट कमिंस को बताया मौजूदा समय का सर्वश्रेष्ठ कप्तान

नईदिल्ली

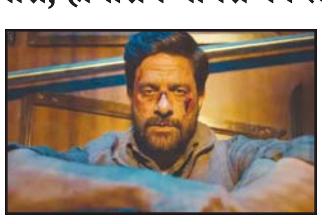
भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान रोहित शर्मा के दिन अच्छे नहीं चल रहे हैं. रोहित शर्मा के बल्ले से रन तो नहीं ही निकले रहे हैं. बतौर कप्तान भी वे अपने निर्णयों से प्रभावित करने में असफल रहे हैं. इसी वजह से ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेले गए आखिरी टेस्ट से वे बाहर भी रहे थे. अब दिनेश कार्तिक ने भी रोहित की कप्तानी पर सवाल उठा दिया है.

रोहित शर्मा सिर्फ अपनी बल्लेबाजी नहीं बल्कि अपनी कप्तानी को लेकर भी आलोचना के घेरे में हैं. इसके बावजूद उन्हें बेहतर कप्तान मानने वाले और बताने वालों की संख्या करोड़ों में है लेकिन पूर्व विकेटकीपर बल्लेबाज दिनेश कार्तिक की सोच इससे बेहद अलग है. दिनेश रोहित शर्मा को मौजूदा समय का बेस्ट कप्तान नहीं मानते. उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पैट कमिंस को मौजूदा समय का सर्वश्रेष्ठ कप्तान माना है.

दिनेश कार्तिक द्वारा पैट कमिंस को सर्वश्रेष्ठ कप्तान बताया जाना कहीं न कहीं आंकड़ों के दृष्टिकोण से सही है. कमिंस जब भी बतौर कप्तान रोहित शर्मा के सामने आए हैं विजेता बनकर उभरे हैं. वनडे विश्व कप 2023 फाइनल, डब्ल्यूटीसी 2023 फाइनल और बीजीटी 2024-25 इसका उदाहरण है. कमिंस की कप्तानी में इन हर बड़े मौकों पर ऑस्ट्रेलिया ने भारत को मात दी है.

कमिंस वनडे विश्व कप, बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी, डब्ल्यूटीसी जीत चुके हैं. ऐसे में उनका अगला लक्ष्य चैंपियंस ट्रॉफी है. लेकिन कमिंस के बारे में खबर ये आई है कि वे टखने की चोट से परेशान हैं. अगर चैंपियंस ट्रॉफी से पहले पूरी तरह कमिंस फिट नहीं होते तो वे इस मेगा इवेंट से बाहर हो सकते हैं. ये ऑस्ट्रेलिया के लिए बड़ा झटका होगा वहीं दूसरे देशों खासकर भारत के लिए राहत वाली बात होगी. पैट कमिंस ऐसे खिलाड़ी हैं जो हर मुश्किल से टीम को निकालने में सक्षम हैं.

पाताल लोक 2 का टीजर जारी, हाथीराम चौधरी बन लौट रहे जयदीप अहलावत



पाताल लोक सीजन 2 का मोस्ट अवेटेड टीजर रिलीज कर दिया गया है. जिसमें फैंस को जयदीप अहलावत के कैरेक्टर की एक झलक मिली. पुलिस ऑफिसर के रोल के लिए पहचाने जाने वाले हाथी राम को नए सीजन में और भी गहरे और खतरनाक वास्तविकताओं का सामना करना पड़ेगा है, जो अपराध, साजिश और भ्रष्टाचार की दुनिया में गहराई से उतरने का वादा करता है. पहले सीजन का प्रीमियर मई 2020 में हुआ जो अहलावत के शानदार प्रदर्शन और अपनी गहरी कहानी के चलते दर्शकों के बीच बहुत फेमस हो गया और दर्शक तब से ही दूसरे सीजन का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे.

तो खेल खत्म, ऐसा थोड़ा ना होता है पाताल लोक में.पाताल लोक 2 के टीजर में हमें जयदीप अहलावत के कैरेक्टर को देखने का मौका मिलता है. जिसमें वह लिफ्ट में जाते हुए कहते हैं, एक कहानी सुनाऊं, एक गांव मे एक आदमी रहता था जिसे कीड़ों से नफरत थी, कहता था सारी बुराईयों की जड़ कीड़े हैं. फिर एक दिन उसके घर के कोने से एक कीड़ा निकला जिसने उस आदमी को काट लिया. लेकिन हिम्मत करके उस आदमी ने उस कीड़े को मार दिया. बस फिर क्या था बंदा पूरे गांव का हीरो बन गया सबने उसे सर आंखों पर बैठा लिया. अगली कई रातें वह चैन से मुस्कुराते हुए सोया. फिर एक सुनसान रात में उसके बिस्तर के नीचे अनगिनत कीड़े थे. उसे क्या लगा था एक कीड़े को मार दिया.

द रोशंस का ट्रेलर जारी, दिखे परिवार के सपने और ताकत

शशि रंजन को-प्रोड्यूस-डायरेक्टेड, राकेश रोशन प्रोड्यूस डॉक्यू सीरीज 'द रोशन्स' का 17 जनवरी को नेटफ्लिक्स पर प्रीमियर होगा। इसमें रोशन परिवार के जीवन के उतार-चढ़ावों और सफलता को दिखाया जाएगा। रोशन परिवार के सबसे चर्चित सितारे ऋतिक रोशन हैं। हाल ही में इस सीरीज का ट्रेलर लॉन्च हुआ है, जिसकी शुरुआत ऋतिक रोशन से होती है, वह अपने परिवार की कहानी सुनाते हुए नजर आते हैं।

डॉक्यू सीरीज 'द रोशन्स' ट्रेलर की शुरुआत रोशन लाल नागरथ के बनाए बेहतरीन क्लासिक्स गीतों से होती है। ऋतिक रोशन उनके पोते हैं। ऋतिक सीरीज में अपने दादा जी गीत सुनते हुए, उनको याद करते हैं। ऋतिक रोशन के पिता भी हिंदी फिल्मों के जाने-माने अभिनेता रहे, साथ ही उन्होंने प्रोड्यूसर, डायरेक्टर के तौर पर भी कई बेहतरीन फिल्में बनाई हैं। वहीं राजेश रोशन, जो कि ऋतिक के चाचा हैं, वे भी हिंदी सिनेमा में एक उम्दा म्यूजिक डायरेक्टर हैं।

मौत के जोखिम को कम करने के लिए सही समय में पीएं कॉफी

कई लोग अपनी दिन की शुरुआत कॉफी से करना पसंद करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसका हमारे शरीर पर कैसा असर पड़ता है? इस बात का पता लगाने के लिए ही वैज्ञानिकों द्वारा कई तरह के अध्ययन किए गए हैं। हालांकि, नए अध्ययन में पाया गया है कि कॉफी पीने से मिलने वाले लाभ इस बात पर निर्भर करते हैं कि आप इसे कब पीते हैं। आइए इसके बारे में विस्तार से जानते हैं। कॉफी पीने के समय पर ध्यान देना है जरूरी- डॉक्टर लू

एक अध्ययन के मुताबिक, अगर व्यक्ति कॉफी का सेवन सुबह के समय तक सीमित रखता है तो इससे समय से पहले मृत्यु आने का खतरा कम हो सकता है।

अध्ययन के प्रमुख लेखक डॉक्टर लू क्यूई ने एक प्रेस रिलीज में कहा, यह कॉफी पीने का समय स्वास्थ्य परिणामों का परीक्षण करने वाला पहला अध्ययन है। हम अमूमन आहार के समय के बारे में सलाह नहीं देते, लेकिन शायद हमें इस बारे में सोचना चाहिए।

कॉफी और बीमारियों का संबंध- इस अध्ययन के मुताबिक, प्रतिभागियों द्वारा समय के साथ कॉफी के सेवन की जांच करने वाले अधिकांश पिछले अध्ययनों में पाया गया है कि मध्यम स्तर की कॉफी की खपत टाइप-2 मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियों और समय से पहले मृत्यु के कम जोखिम से जुड़ी हो सकती है। हालांकि, लेखकों का कहना है कि आनुवंशिकी या अधिक कॉफी पीना जैसे कारक इस संबंधों को प्रभावित करते हैं या नहीं, इसके वैज्ञानिक प्रमाण विवादास्पद रहे हैं।

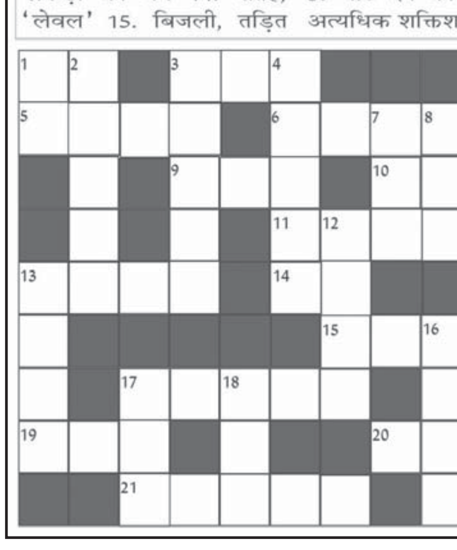
इस तरह से किया गया अध्ययन- इस अध्ययन के लेखकों ने साल 1999 से 2018 तक आयोजित राष्ट्रीय स्वास्थ्य और पोषण परीक्षा सर्वे से 18 वर्ष और उससे अधिक आयु के 40,725 वयस्कों के आहार और स्वास्थ्य डाटा का अध्ययन किया। इसमें लेखकों ने लाइफस्टाइल वैलिडेशन स्टडी के महिला और पुरुष दोनों संस्करणों से 1,463 वस्यकों के एक उपसमूह को भी शामिल किया, जिन्होंने एक सप्ताह का आहार रिकॉर्ड पूरा किया था और इसमें कैफीनयुक्त और बिना कैफीन वाले पेय शामिल थे।

सुबह के समय कॉफी पीने से इन चीजों का खतरा होगा कम- अध्ययन के लेखकों ने आहार रिकॉर्ड के साथ समय को तीन अवधियों में शामिल किया था, जिसमें सुबह 4 बजे से 11:59 बजे तक, दोपहर 12 बजे से शाम 04:59 बजे तक और शाम 5 बजे से सुबह 03:59 बजे थे।

शब्द सामर्थ्य- 293

बाएं से दाएं
1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे
1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 292 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

सू-दोकू- 293

	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.292का 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 आपके मन में नए-नए विचार आयेंगे। आज घर के वरिष्ठ सदस्यों के मार्गदर्शन से रिश्ते में चल रही गलतफहमियां दूर होंगी। यह समय अपने व्यवहार और पिछले समय में की गई गलतियों में सुधार लाने का है।

वृष: आज आपका दिन ताजगी भरा रहेगा। आज आपके ऊपर कुछ जिम्मेदारियां रहेगी। आज आप किसी धार्मिक कार्य संबंधी योजना बनायेंगे। आपका कही फंसा हुआ पैसा आज आपको वापस मिल सकता है।

मिथुन: आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज कारोबार में छोटी- छोटी बारीकियां समझना जरूरी है। आज किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह लेना उचित रहेगा। आज आपकी खास इच्छा पूरी होने की उम्मीद है।

कर्क: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। घर के रखरखाव अथवा नवीनीकरण संबंधी योजना बना सकते है। आपकी संतान को सफलता मिलने से घर में खुशियाँ बढ़ेगी। बच्चो के बेहतर करियर के लिए आप किसी अच्छे एक्सपर्ट से सलाह ले सकते है।

सिंह: आज आपके भाग्य के सितारे बुलंद होंगे। आज ऑफिस में कार्यों को पूरा करने में आपका ध्यान लगा रहेगा। बॉस आपसे प्रसन्न होंगे। भविष्य को लेकर बनाई योजनाएं कारगर साबित होंगी।

कन्या: आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आज बाहरी लोगों का हस्तक्षेप अपने व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जीवन में न पडने दे। आज घर पर मांगलिक कार्यक्रम का आयोजन होगा, जिससे लोगों का आना जाना लगा रहेगा।

तुला: आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज रोजमर्रा की गतिविधियों से राहत पाने के लिए कुछ समय अपने लिए भी जरूर निकालें। आप अपनी पारिवारिक व व्यवसायिक जिम्मेदारियों को बखुबी अंजाम देंगे।

वृश्चिक: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज पारिवारिक जीवन में खुशनुमा माहौल बना रहेगा। आर्थिक स्थिति को बेहतर करने का प्रयास सफल रहेगा। आज किसी प्रभावशाली व्यक्ति की मदद से आपका को प्रशासनिक कार्य पूरा हो जायेगा।

धनु: आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज व्यवस्थित दिनचर्या बनी रहेगी। प्रॉपर्टी संबंधी मामला रुका हुआ है तो उसको हल करने का उचित दिन है। किसी खास व्यक्ति द्वारा आपको उचित सलाह भी मिलेगी।

मकर: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। पिछले कुछ समय से चल रही समस्याओं से आज कुछ राहत मिलेगी। व्यक्तित्व को निखारने के लिए किये गये प्रयास का अच्छा परिणाम सामने आएंगे। आज समाज में आपकी छवि निखरेगी।

कुंभ: आज आप अपने कार्यों में बहुत हद तक सफल रहेंगे। आज किसी समारोह अथवा सम्मेलन में शामिल होने का निमंत्रण मिलेगा। इस समय कई खर्चे सामने आएंगे, परंतु साथ ही आय के स्त्रोत भी बढने से आर्थिक समस्या नहीं रहेगी।

मीन: आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आप आज टेक्नीकल वर्क सीख सकते है, जिसका आपको भविष्य में बेहतर लाभ होगा। प्राइवेट जॉब कर रहे लोगों का उनकी मनपसन्द जगह पर ट्रान्सफर होने की सम्भावना बन रही है।