दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, बुधवार 21 मई 2025
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

आतंक को संरक्षण नहीं

भाजपा देश भर में 'तिरंगा यात्रा' निकाल रही है। इस दौरान भाजपा कार्यकर्ता ऑपरेशन सिंदूर की सफलता के बारे में बताएंगे। वे क्या बोलेंगे, यानी उनके टॉकिंग प्वाइंट्स क्या होंगे, उसका संकेत प्रधानमंत्री ने अपने राष्ट्र के नाम संबोधन में दिया।

सत्ता पक्ष को शायद अहसास है कि बीते 11 साल में पहली बार ऐसा हुआ है, जब राष्ट्रीय सुरक्षा के मुद्दे पर कथानक उसके साथ से फिसल गया है। ऑपरेशन सिंदूर के सिलसिले में अचानक हुए युद्धविराम पर उससे ऐसे हलकों से भी सवाल पूछे जा रहे हैं, जो आम तौर पर राष्ट्रीय सुरक्षा के मामले में सत्ताधारी समूह के नजरिए से इत्तेफ़ाक रखते हैं।

संभवत: इसी अहसास का नतीजा है कि अचानक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के राष्ट्र के नाम संबोधन का कार्यक्रम बना और साथ ही खबर आई कि 13 से 23 मई तक भारतीय जनता पार्टी देश भर में 'तिरंगा यात्रा' निकालेगी।

इस यात्रा के दौरान भाजपा कार्यकर्ता लोगों को ऑपरेशन सिंदूर की सफलता के बारे में बताएंगे। वे क्या बोलेंगे, उसका सकेत प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में दिया। बल्कि ये कहा जा सकता है कि उन्होंने 'तिरंगा यात्रा' में जाने वाले कार्यकर्ताओं को टॉकिंग प्वाइंट्स दिए। सार यही होगा कि ऑपरेशन सिंदूर के जरिए पाकिस्तान के सीने पर वार किया गया और वहां आतंक के ढांचे को नष्ट कर दिया गया है।

इससे घबराए पाकिस्तान ने (डीजीएमओ के जरिए) जब भारत से संपर्क किया और वादा किया कि आगे वहां आतंक को संरक्षण नहीं दिया जाएगा, तब युद्धविराम के जरिए भारत ने पाकिस्तान को एक मौका दिया है।

मगर ये बातें गले नहीं उतरतीं, क्योंकि दस मई के बाद से उठे कई अहम सवालों के जवाब प्रधानमंत्री के भाषण से नहीं मिले। मसलन, युद्धविराम कराने में अमेरिका की क्या भूमिका रही, क्या भारत तटस्थ स्थल पर पाकिस्तान से बातचीत के लिए राजी हुआ है, क्या साढ़े तीन तीन की कार्रवाई के दौरान भारत को लड़ाकू विमानों का नुकसान हुआ, और इस पूरे प्रकरण में- चाहे संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद हो या आईएमएफ बोर्ड- भारत दुनिया में अकेला खड़ा क्यों नजर आया?

प्रधानमंत्री ने कहा कि टेरर और टॉक साथ-साथ नहीं हो सकते, लेकिन लगे हाथ यह सकेत भी दिया कि भारत पाकिस्तान से आतंकवाद और पीओके के सवाल पर वार्ता के लिए तैयार है। तो कुल मिलाकर प्रश्न अनुत्तरित रहे। नैरेटिव का क्या होगा, यह अलग सवाल है।

भारत-अमेरिका व्यापार समझौते को लेकर चर्चा सफल रही : केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल

नई दिल्ली

केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने मंगलवार को कहा कि भारत-अमेरिका द्विपक्षीय व्यापार समझौते (बीटीए) के पहले चरण को पूरा करने के लिए अमेरिकी वाणिज्य सचिव हॉवर्ड लुटनिक के साथ उनकी बातचीत सफल रही।

केंद्रीय मंत्री गोयल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट किया, भारत-अमेरिका द्विपक्षीय व्यापार समझौते के पहले चरण को तेजी से आगे बढ़ाने के लिए अमेरिकी वाणिज्य सचिव हॉवर्ड लुटनिक के साथ बातचीत अच्छी रही।

इससे पहले, केंद्रीय मंत्री गोयल ने कहा था कि अमेरिका के साथ बहुत अच्छी बातचीत चल रही है।

विकास और जनसांख्यिकी के आउटलुक को देखते हुए भारत द्विपक्षीय व्यापार समझौते के लिए अमेरिका के सामने आकर्षक अवसर पेश करता है।

केंद्रीय मंत्री गोयल ने संवाददाताओं से कहा, भारत की विकास दर को देखते हुए, अगले 25-30 वर्षों में एक बड़ी, महत्वाकांक्षी, युवा आबादी वस्तुओं और सेवाओं की मांग में इजाफा करेगी। हमारा मानना है कि अमेरिका के साथ एक अच्छा समझौता करने के लिए भारत एक आकर्षक अवसर पेश करता है।

अगर दोनों देश टैरिफ कम करने पर एक समझौते करते हैं तो इससे अमेरिका और भारत के बीच व्यापार में वृद्धि होगी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने भारतीय प्रधानमंत्री की हाल ही में वाशिंगटन, डीसी की यात्रा के दौरान एक संयुक्त बयान में 2030 तक 500 बिलियन डॉलर के द्विपक्षीय व्यापार का महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित किया है। ट्रंप ने पिछले सप्ताह दावा किया था कि भारत ने अमेरिकी वस्तुओं पर सभी टैरिफ हटाने की पेशकश की है, लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि स्पष्ट सफलता के बावजूद वे व्यापार सौदे को अंतिम रूप देने को लेकर जल्दी में नहीं हैं।

विदेश मंत्री एस जयशंकर ने भी पिछले सप्ताह कहा था कि चल रही व्यापार वार्ता जटिल है।

विदेश मंत्री जयशंकर ने संवाददाताओं से बातचीत में कहा, भारत और अमेरिका के बीच व्यापार वार्ता चल रही है। ये जटिल वार्ताएं हैं। जब तक सब कुछ तय नहीं हो जाता कुछ नहीं कहा जा सकता। कोई भी व्यापार समझौता परस्पर लाभकारी होना चाहिए; यह दोनों देशों के लिए कारगर होना चाहिए। व्यापार समझौते से हमारी यही अपेक्षा है। जब तक ऐसा नहीं हो जाता, इस पर कोई भी निर्णय जल्दबाजी होगी।

नए द्विपक्षीय समझौते से ब्रिटेन-यूरोपीय संघ के संबंध दोबारा स्थापित हुए

लंदन

ब्रिटेन और यूरोपीय संघ (ईयू) ने एक व्यापक समझौते की घोषणा की है। डाउनिंग स्ट्रीट के अनुसार, 2040 तक ब्रिटिश अर्थव्यवस्था के लिए लगभग 9 बिलियन पाउंड (लगभग 12.02 बिलियन डॉलर) जनरेट होने की उम्मीद है।

यह समझौता लंदन में आयोजित पहली यूके-ईयू शिखर बैठक से पहले किया गया। इस बैठक को दोनों पक्षों ने ऐतिहासिक क्षण बताया। यूरोपीय आयोग की अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लेयेन ने इस समझौते को आपसी संबंधों में एक नया अध्याय बताया। दोनों पक्ष ब्रेक्सिट के बाद के वर्षों के तनाव के बाद संबंधों को फिर से स्थापित करना चाहते हैं।

ब्रिटिश प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर की मेजबानी में आयोजित इस शिखर सम्मेलन में वॉन डेर लेयेन और यूरोपीय परिषद के अध्यक्ष एंटोनियो कोस्टा एक साथ आए। समाचार एजेंसी सिन्हुआ के अनुसार, तीनों ने एक संयुक्त प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान इस डील की प्रशंसा करते हुए इसे एक बड़ा कदम बताया।

युवा गतिशीलता योजना इस समझौते का एक प्रमुख आकर्षण है, जिसे डाउनिंग स्ट्रीट ने सीमित और समय-सीमित बताया है, और ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड जैसे देशों के साथ इसी तरह के समझौतों पर आधारित है। यूके और ईयू इरास्मस+ अकादमिक एक्सचेंज प्रोग्राम में ब्रिटिश भागीदारी को बहाल करने की दिशा में भी काम करेंगे, जिससे यूके ने मौजूदा 2021-2027 सर्कल के दौरान खुद को अलग कर लिया था। वॉन डेर लेयेन ने इस बात पर जोर दिया कि गतिशीलता पहल से यूरोपीय और ब्रिटिश युवाओं के बीच दीर्घकालिक शैक्षणिक और सांस्कृतिक संबंधों को पुन: स्थापित करने में मदद मिलेगी। इस समझौते में सैनिटरी और फाइटोसैनिटरी (एसपीएस) डील भी शामिल है, जिसका उद्देश्य खाद्य और कृषि उत्पादों में व्यापार को आसान बनाना है। यह पशु और पौधों के उत्पादों पर कई नियमित जांचों को समाप्त करेगा और लागत में कटौती करेगा। यह विंडसर फ्रेमवर्क के तहत ब्रिटेन और उत्तरी आयरलैंड के बीच माल की आवाजाही को भी सुव्यवस्थित करेगा।

ईडी का एक्शन : 6,200 करोड़ रुपये से अधिक के घोटाले में यूको बैंक के पूर्व सीएमडी गिरफ्तार

नई दिल्ली । प्रवर्तन निदेशालय ने मनी लॉन्ड्रिंग के आरोप में यूको बैंक के पूर्व सीएमडी सुबोध कुमार गोयल को दिल्ली स्थित आवास से गिरफ्तार किया है। उन्हें 21 मई तक ईडी की कस्टडी में भेज दिया गया है। यह गिरफ्तारी 6,200 करोड़ रुपये से अधिक की कथित बैंक धोखाधड़ी से जुड़ी है, जो कोलकाता स्थित कंपनी कॉनकास्ट स्टील एंड पावर लिमिटेड (सीएसपीएल) से संबंधित है। ईडी ने बताया कि गोयल को 16 मई को उनके आवास से गिरफ्तार किया गया और 17 मई को उन्हें कोलकाता की विशेष पीएमएलए अदालत में पेश किया गया।

कोर्ट ने उन्हें 21 मई तक ईडी की हिरासत में भेज दिया है। इससे पहले अप्रैल में एजेंसी ने गोयल और अन्य से जुड़े परिसरों पर छापेमारी भी की थी। ईडी ने आरोप लगाया कि गोयल ने सीएसपीएल को बड़े पैमाने पर ऋण मंजूर किए और बदले में बड़ी रिश्वत ली। इन अवैध पैसों को वैध दिखाने के लिए फर्जी कंपनियों, फर्जी पहचान वालों और परिजनों के नाम पर अचल संपत्ति, नकदी और महंगे सामान खरीदे गए।

भारत का खाद्यान्न उत्पादन वित्त वर्ष 2025 में 6.8 प्रतिशत बढ़कर 1,663.9 लाख टन से अधिक रहा

नई दिल्ली

केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने सोमवार को घोषणा की कि भारत का खाद्यान्न उत्पादन 2024-25 में 106 लाख टन से अधिक बढ़कर 1,663.91 लाख टन हो गया है, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 6.83 प्रतिशत अधिक है।

चौहान ने कॉन्फ्रेंस में कहा, 2023-24 में देश का कुल खाद्यान्न उत्पादन करीब 1,557.6 लाख टन था। मुझे आपको यह बताते हुए खुशी हो रही है कि 2024-25 में यह 1,663.91 लाख टन हो गया है।

उन्होंने कहा, 2023-24 में रबी फसल का उत्पादन 1,600.06 लाख टन था, जो अब बढ़कर 1,645.27 लाख टन हो गया है।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि उनके मंत्रालय का लक्ष्य न केवल देश की खाद्यान्न आवश्यकताओं को पूरा करना है, बल्कि भारत को विश्व का खाद्यान्न भंडार बनाना भी है। चौहान ने रविवार को नागपुर में आयोजित किसान सम्मेलन कृषि संवाद में देश के किसानों को आत्मनिर्भर बनाने और उनकी आय बढ़ाने के लिए एक राष्ट्र, एक कृषि और एक टीम का नारा दिया।

चौहान ने कहा कि 29 मई से 12 जून तक चलने वाले 15 दिवसीय अभियान के दौरान कृषि वैज्ञानिक गांवों में जाकर किसानों को टिकाऊ खेती के तरीकों के बारे में बताएंगे और खरीफ सीजन के लिए योजना बनाएंगे।

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) के तहत 16,000 कृषि वैज्ञानिक, कृषि विस्तार अधिकारियों के साथ मिलकर गांवों का दौरा करेंगे और किसानों को नई बीज किस्मों और नई कृषि पद्धतियों के बारे में किसानों को शिक्षित करेंगे।

उन्होंने आगे कहा कि सरकार प्रयोगशालाओं और खेतों के बीच की खाई को पाटने के लिए प्रतिबद्ध है।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, राज्य कृषि मंत्रालय, आईसीएआर, कृषि विज्ञान केंद्र और सभी कृषि संस्थानों को एक टीम के रूप में मिलकर काम करना चाहिए। अगर सभी संस्थान आपस में जुड़ जाएं, लक्ष्य तय हो जाएं, रोडमैप बन जाए तो कृषि में चमत्कार हो सकता है। एक और बड़ी घोषणा करते हुए केंद्रीय मंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार स्वच्छ पौधा कार्यक्रम के तहत पुणे में राष्ट्रीय स्तर की प्रयोगशाला स्थापित करेगी। यह प्रयोगशाला पौधों की मूल प्रजातियों पर शोध करेगी।

हर्षल पटेल ने बुमराह-चहल और मलिंगा को पछाड़कर आईपीएल में हासिल की बड़ी उपलब्धि

लखनऊ

इंडियन प्रीमियर लीग 2025 के 61 वें मैच में तेज गेंदबाज हर्षल पटेल ने अपने नाम बड़ी उपलब्धि हासिल की है. वह सबसे कम मैच में 150 आईपीएल विकेट लेने भारतीय तेज गेंदबाज बन गए हैं, जबकि सबसे कम गेंद में 150 विकेट लेने वाले पहले गेंदबाज बन गए हैं. उन्होंने इस सूची में लसिथ मलिंगा को पीछे छोड़ा है. पटेल ने 19 मई, सोमवार को इकाना स्टेडियम में लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के खिलाफ यह कारनामा अंजाम दिया.

पटेल ने खेल के 16वें ओवर में यह उपलब्धि हासिल की. उन्होंने एडेन मार्कराम को 61 रन (38) पर आउट किया. नतीजतन, उन्होंने 2381 गेंदों में आईपीएल में 150 विकेट पूरे किए, जो टूर्नामेंट के इतिहास में अब तक का सबसे तेज है. उन्होंने लसिथ मलिंगा (2444 गेंद) और युजवेंद्र चहल (2543 गेंद) को पीछे छोड़ते हुए रिकॉर्ड बुक में अपना नाम दर्ज कराया.

इसके अलावा हर्षल ने 117 मैचों में यह उपलब्धि हासिल की. जबकि चहल ने इस मुकाम तक पहुंचने के लिए 118 मैच खेले, जबकि बुमराह को ऐसा करने के लिए 124 मैच खेलने पड़े. लेकिन वो मुंबई इंडियंस के पूर्व तेज गेंदबाज लसिथ मलिंगा इस में नहीं पछाड़ सके. मलिंगा ने 105 मैचों में यह उपलब्धि हासिल की थी.

हर्षल पटेल ने अब टूर्नामेंट के इतिहास में 150 से अधिक विकेट लेने वाले केवल 13वें खिलाड़ी हैं. 34 वर्षीय इस खिलाड़ी ने चार ओवरों में 1/49 के आंकड़े के अपना स्पेल समाप्त किया और एलएसजी ने निर्धारित 20 ओवरों में 205/7 का स्कोर बनाने में कामयाब रहा. पटेल इस सीजन में अब तक के संयुक्त पांचवें सबसे अधिक विकेट लेने वाले गेंदबाज भी हैं, जिन्होंने 11 पारियों में 24.26 की औसत से 15 विकेट लिए हैं, जिसमें दो बार चार विकेट भी शामिल हैं.

हर्षल पटेल ने अपने करियर में दो बार पर्पल कैप जीती है, पहली बार 2021 में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के लिए, जब उन्होंने 32 विकेट लिए थे, और दूसरी बार 2024 में, जब उन्होंने पंजाब किंग्स के लिए 24 विकेट लिए थे.

हैदराबाद ने लखनऊ को दिखाया बाहर का रास्ता, अभिषेक ने खेली तुफानी पारी

नईदिल्ली

सनराइजर्स हैदराबाद ने लखनऊ सुपर जायंट्स को उसके घर में 6 विकेट से हरा दिया है. इसके साथ ही लखनऊ की टीम आईपीएल 2025 के प्लेऑफ की रेस से बाहर हो गई.

लखनऊ ने इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए 205 रन बनाए थे. जवाब में हैदराबाद ने 18.2 ओवर में लक्ष्य का पीछा कर लिया. हैदराबाद के लिए अभिषेक शर्मा ने सिर्फ 20 गेंद में 59 रनों की तूफानी पारी खेली, जिसमें 4 चौके और 6 छक्के शामिल थे.

एसआरएच इस मैच से पहले ही टूर्नामेंट से बाहर हो चुका था, लेकिन एलएसजी के लिए ये मैच करो या मरो जैसा था. इस हार के साथ लखनऊ के 12 मैचों में 10 पॉइंट्स ही हैं जिसकी वजह से उनका प्लेऑफ में पहुंचने का सपना टूट गया. अब दिल्ली और मुंबई में से कोई एक टीम प्लेऑफ के लिए संघर्ष करेंगी.

200 से ज्यादा रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए एसआरएच ने पारी की शुरुआत में ही अथर्व तायडे का विकेट खो दिया, लेकिन अभिषेक शर्मा (59) और ईशान किशन (35) ने दूसरे विकेट के लिए 82 रन जोड़े.

इसके बाद बल्लेबाजों ने लय जारी रखी और हेनरिक क्लासेन ने 28 गेंदों पर 47 रन बनाए जबकि ईशान किशन ने 35 रन की पारी खेली. कामिंडू मेंडिस ने 21 गेंदों पर 32 रन बनाए और टीम को चार विकेट के नुकसान पर 206 रन का लक्ष्य हासिल करने में मदद की. लखनऊ की ओर से दिग्वेश राठी ने दो विकेट लिए जबकि शार्दुल ठाकुर और विल ओरुर्की ने एक-एक विकेट लिये.

पहले बल्लेबाजी करते हुए, एलएसजी के सलामी बल्लेबाजी मिशेल मार्श (65) और एडेन मार्कराम (61) ने पहले विकेट के लिए 115 रन की साझेदारी की. निकोलस पूरन ने चौथे नंबर पर बल्लेबाजी करते हुए 45 रनों की पारी खेली.

तन्वी द ग्रेट : अनुपम खेर ने किया रिलीज तारीख का ऐलान

अनुपम खेर इन दिनों अपनी आगामी फिल्म 'तन्वी द ग्रेट' को लेकर चर्चाओं में हैं। अनुपम इस फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। हाल ही में फिल्म को कान फिल्म फेस्टिवल में दिखाया गया था। जहां काफी प्रशंसा भी मिली थी। अब अनुपम खेर ने फिल्म की रिलीज डेट की भी घोषणा कर दी है। जिसके बाद फैंस फिल्म को लेकर काफी उत्साहित हैं।

फिल्म की कास्ट के साथ कान फिल्म फेस्टिवल में पहुंचे अनुपम खेर ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करके फिल्म की रिलीज के बारे में जानकारी दी है। वीडियो में वो फिल्म से जुड़े अनुभव साझा करते हैं। साथ ही फिल्म की शूटिंग के बारे में भी बात करते हैं। वीडियो में अनुपम भावुक नजर आ रहे हैं। इस वीडियो में अनुपम खेर ने फिल्म के बारे में बात करते हुए इसकी रिलीज डेट के बारे में जानकारी दी। अनुपम ने बताया कि फिल्म भारत में 18 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

वीडियो साझा करते हुए अनुपम खेर ने ट्विटर पर वीडियो के कैप्शन में लिखा, कल रात 'तन्वी द ग्रेट' के वर्ल्ड प्रीमियर में सभी देशों के दर्शकों की शानदार प्रतिक्रिया से मैं बहुत प्रभावित और भावुक हूं। उन्होंने कहा कि यह एक यूनिवर्सल सब्जेक्ट है, जिसने लोगों के दिल को छू लिया। उन्हें सब कुछ बहुत पसंद आया, खास तौर पर लीजेंड एमएम करीम द्वारा तैयार किया गया फिल्म का संगीत। 18 जुलाई को हमारी फिल्म के प्यार, जादू और मेहनत को देखने के लिए आप सभी का इंतजार है। आपसे थिएटर में मिलते हैं।

केसरी वीर का नया गाना केसरी बंधन हुआ रिलीज, 23 मई को सिनेमाघरों में दस्तक देगी

सूरज पंचोली, आकांक्षा शर्मा, सुनील शेट्टी और विवेक ओबेरॉय स्टारर केसरी वीर अपनी रिलीज़ की तारीख के करीब है। इसी के चलते, फिल्म के निर्माताओं ने इसका नया गाना केसरी बंधन रिलीज़ किया है, जो विवाह के पवित्र बंधन को दर्शाता है। इस गीत में सूरज पंचोली और आकांक्षा शर्मा के किरदार हमीरजी गोहिल और रजाल की शादी दिखाई गई है, जिसमें वे एक-दूसरे के साथ जीवनभर का साथ निभाने का वादा करते हैं। गाने में सुनील शेट्टी के किरदार वेगड़ा जी की झलक भी देखने को मिलती है।

केसरी बंधन को सोनू निगम ने अपनी भावपूर्ण आवाज़ में गाया है, वहीं इसका संगीत, बोल और प्रोडक्शन मोंटी शर्मा ने बड़े खूबसूरती से तैयार किया है। यह गीत पैनोरमा म्यूजिक़ लेबल के तहत जारी किया गया है।

क्या खाने के तुरंत बाद फल खाना सही है?

इस बात का सच जानने के लिए कई लोग काफी समय से चर्चा कर रहे हैं कि खाने के तुरंत बाद फल खाना सही है या नहीं। कुछ लोग कहते हैं कि खाने के बाद फल खाना गलत है क्योंकि इससे पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है, वहीं कुछ लोग इस बात का समर्थन करते हैं कि खाने के बाद फल खाने से कोई नुकसान नहीं होता है। आइए इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

खाने के बाद फल खाने से क्या होता है?- डॉक्टरों का कहना है कि खाने के बाद फल खाने से पाचन क्रिया पर कोई असर नहीं पड़ता है। यह बात सच भी है क्योंकि पेट में मौजूद एसिड खाने के बाद किसी भी फल को पचाने में मदद करता है।

हालांकि, अगर आपको फल खाने के बाद पेट में खट्टी या जलन जैसी समस्या होती है तो आपको ऐसा नहीं करना चाहिए। यह परेशानी पेट में एसिड के कारण हो सकती है।

खाने के बाद फल खाने के नुकसान- कई लोग मानते हैं कि खाने के बाद फल खाने से पेट में गैस बनती है, लेकिन यह सही नहीं है। खाने के बाद फल खाने से पेट में गैस नहीं बनती है। यह पेट के लिए एक आहार स्रोत भी हो सकता है।

हालांकि, अगर आपको खाने के बाद फल खाने से गैस की समस्या होती है तो आपको ऐसा नहीं करना चाहिए।

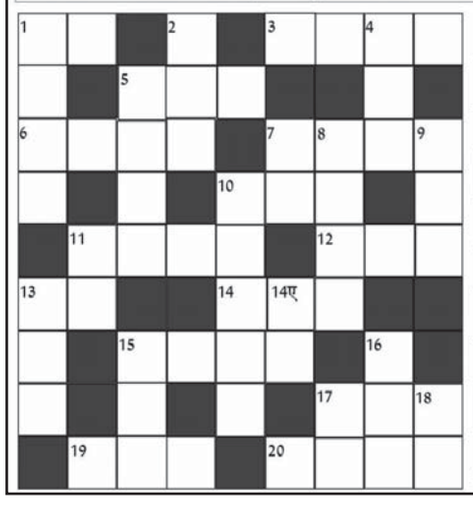
खाने के बाद फल खाने का सही समय- डॉक्टरों के अनुसार, खाने के बाद फल खाने का सही समय भोजन के 1-2 घंटे बाद का है। इस दौरान आप फल खाने के लिए सुबह का समय चुन सकते हैं क्योंकि इससे पाचन क्रिया पर कोई असर नहीं पड़ता है। इसके अलावा आप दोपहर और रात के खाने के बाद भी फल खा सकते हैं। हालांकि, खाने के तुरंत बाद फल खाने से बचना बेहतर है।

खाने के बाद फल खाने से जुड़ी गलतफहमियां- खाने के बाद फल खाने से जुड़ी गलतफहमियां कई हैं, जैसे खाने के बाद फल खाने से गैस बनती है, जबकि ऐसा किसी-किसी को हो सकता है। दूसरा, खाने के बाद फल खाने से पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है। तीसरा, खाने के बाद फल खाने से एसिड रिफ्लक्स की समस्या हो सकती है। चौथा, खाने के बाद फल खाने से पेट फूल सकता है। पांचवां, खाने के बाद फल खाने से पेट में जलन हो सकती है।

शब्द सामर्थ्य- 54

बाएं से दाएं
1. ठुड्डी पर के बाल, ठुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे
1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 053 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्व			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		र्दा		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

सू-दोकू- 54

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

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.053 का हल

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

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आज शुभ समाचार मिलेगा, जिसकी खुशी आप अपने दोस्तों के साथ शेयर करेंगे। थोड़ी सी मेहनत करने से आप अपने कामों में सफलता जल्दी हासिल करेंगे।

वृष- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज किसी मांगलिक कार्यक्रम में जाने का शुभ अवसर मिलेगा। जिसमें शामिल होकर आप बेहतर फील करेंगे। पिता जी आपके बिजनेस में आपकी हेल्प करेंगे, जिससे अधिक लाभ होगा।

मिथुन- आज आपका दिन बेहतर रहने वाला है। आज किसी नए व्यापार को शुरू करने से पहले उसके बारे में गंभीरता से जान लेना जरूरी है, किसी एक्सपर्ट की सलाह ले सकते है जिससे अधिक लाभ होगा। आज किसी दोस्त की हेल्प से आपको अच्छी जॉब मिलने के योग बन रहे हैं।

कर्क- आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आपका कॉन्फिडेंस लेवल अच्छा रहेगा। अपना समय किसी खास व्यक्ति को देंगे जिससे आपकी खुशी बढ़ेगी। आपकी बेटी का सलेक्शन आज किसी अच्छी संस्था में होगा।

सिंह- आज आप अपने दिन की शुरुआत बहुत ही उत्साह से करेंगे। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्र अपनी पढ़ाई जारी रखेंगे, जल्द ही सफलता मिलने के योग बन रहे हैं।

कन्या- आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। उधार दिया हुआ पैसा आज आपको अचानक वापस मिलेगा, जिसको आप किसी जरूरी काम में लगाएंगे। प्राइवेट सेक्टर में काम कर रहे लोगों को आज प्रमोशन मिल सकता हैं, आपका सम्मान बढ़ेगा।

तुला- आज आपका दिन मंगलकारी रहने वाला है। आज ऑफिस में स्टाफ के साथ अच्छा व्यवहार बना कर रखें जिससे कार्यों में आपको सहयोग मिल सके। आज घर में नन्हे मेहमान के आने से खुशी का माहौल रहेगा।

वृश्चिक- आज आपका मनोबल अच्छा रहेगा। आज सरकारी जॉब कर रहे लोगों की पदोन्नति के योग बन रहें है, सैलरी बढ़ेगी। स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानी के लिए आज किसी अच्छे डॉक्टर से मिलेंगे, जिससे कुछ राहत मिलेगी।

धनु- आज आपका दिन बढ़िया रहने वाला है। आज आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। व्यापार में साझेदारी से लाभ होगा, आप चीजों को बेहतर ढंग से करने का प्रयास करेंगे। इंजीनियर्स के लिए आज का दिन शानदार रहने वाला है, टेक्निकल क्षेत्र में कुछ नया अनुभव मिलेगा।

मकर- आज का दिन उत्साह से भरा रहने वाला है। किसी कंपनी के शेयर खरीदने के लिए आप किसी एक्सपर्ट की सलाह ले सकते है। पुरानी बात आपको पता चल सकती, जिसको लेकर आप सरप्राइस होंगे।

कुंभ- आज आपका दिन खुशहाल रहने वाला है। आज आपका मनोबल अच्छा रहेगा। प्रॉपर्टी खरीदने का विचार बना रहे लोग आज प्रॉपर्टी डीलर्स से मुलाकात करेंगे, कोई बढ़िया डील फाइनल करेंगे।

मीन- आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आज आपका व्यवहार विनम्र बना रहेगा, जिससे लोग आपसे प्रभावित होंगे। आज कारोबार शुरू करने से पहले एक्सपर्ट्स की सलाह ले जिससे आपको उसके बारे में फुल इनफॉर्मेशन पता हो जाएगी।