



Choice has an upside to it

It is a little acknowledged fact that raising animals for food requires massive amounts of land, food, energy, and water.

Foods you must never ever have with tea

Who doesn't love a cup of chai with their favourite tea-time snack? But, you must choose what you put into your body, wisely!

अठारहवीं लोकसभा का एजेण्डा निर्धारित हुआ सदन के पहले ही दिन

आमने-सामने टकराव की रणनीति बना ली है, सरकार व विपक्ष ने

-रेणु मितल-

-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-

नई दिल्ली, 27 जून मोदी सरकार और विपक्ष इण्डिया गठबंधन के बीच टकराव 18वें लोकसभा की सबसे उल्लेखनीय बात है।

संसद के दोनों सदनों के लिए एजेण्डा है, राष्ट्रपति के अभिभाषण पर धन्यवाद प्रसाद, लेकिन विपक्ष एक स्थगन प्रस्ताव रखकर मांग करेगा कि, नीट के अति महसूलपूर्ण और वर्तमान युद्ध पर तुरंत बस्ती होनी चाहिए, जिसमें देश को हिलाकर रख दिया है और लाखों छात्रों के भविष्य को खतरे में डाल दिया है।

कल शुक्रवार है, जब राष्ट्रपति के अभिभाषण पर चर्चा होनी है।

विपक्ष यह स्पष्ट करेगा कि, वो राष्ट्रपति के अभिभाषण का बायकार्ड नहीं कर रहा है, लेकिन, वो सेमेवार को इस पर बहस करना चाहता है।

आज जा रहा है कि, यदि नीट पर बहस की अनुमति नहीं दी गई तो विपक्ष सदन में भारी अधिकारी बरता सकता है। विपक्ष दोनों सदनों में स्थगन की स्थिति पैदा कर देगा और सदन का कामकाज नहीं होने देगा।

- हालांकि, परम्परा के अनुसार, राष्ट्रपति द्वारा दोनों सदनों की संयुक्त बैठक में प्रस्तुत अभिभाषण पर बहस करके धन्यवाद प्रस्ताव पारित करना पहली प्राथमिकता होती है। पर, इस बार विपक्ष स्थगन प्रस्ताव लाना चाहता है, और आम जनता की सबसे बड़ी चिंता, "नीट" परीक्षा में पेपर टीक का मसला उठाना चाहता है।
- विपक्ष, तकनीकी दृष्टि बड़ी होशियारी से अभिभाषण का बायकार्ड नहीं कर रहा है, बल्कि जनता को सबसे ज्यादा चुनौती देने में बहस चाहता है।
- विपक्ष का कहना है कि, नीट पर बहस की उनकी मांग नहीं मानी गई तो वो सदन की कार्रवाई नहीं चलने देंगे। विपक्ष, अपनी इस रणनीति से लोकसभा का एजेण्डा सेट करना चाहता है।
- विपक्ष, सोमवार को संसद परिसर में लगी महात्मा गांधी की प्रतिमा पर धरने पर भी बैठेगा।
- धरना सरकार द्वारा, ई.डी., सी.बी.आई. आवि जाँच एजेन्सियों का विपक्ष के नेताओं के खिलाफ खुला उपयोग करने के विरोध में आयोजित किया गया है। दिल्ली के मु.मंत्री के जरीवाल, झारखण्ड के मु.मंत्री हेमन्त सोरेन तथा, प.बंगाल के तीन कैबिनेट मंत्रियों की गिरफतारी सरकार की इस प्रतिशोध की रणनीति का उदाहरण है।

आज जा रहा है कि, विपक्ष अपना एजेण्डा स्पष्ट है, विपक्ष की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता सकता है। विपक्ष दोनों सदनों में स्थगन की स्थिति पैदा कर देगा और सदन का कामकाज नहीं होने देगा।

स्पष्ट है कि, विपक्ष अपना एजेण्डा

सेट करना चाहता है और इस बात को निवास पर हुए विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता सकता है। विपक्ष की विपक्षी इण्डिया गठबंधन के लिए यह एक बड़ी चुनौती है। इसके बाद यह एक बड़ी चुनौती हो सकती है।

सोमवार को विपक्षी दल संसद भवन परिसर में महात्मा गांधी की प्रतिमा के लिए यह एक बड़ी चुनौती है।

यह सब भविष्य के कथानक को

सेट करना चाहता है और भानुराज करने का भी प्रयास है।

लोकन बात यहाँ खेल नहीं होती।

सोमवार को विपक्षी दल संसद भवन परिसर में महात्मा गांधी की प्रतिमा के लिए यह एक बड़ी चुनौती है।

(शेष अंतिम पृष्ठ पर)

अमेरिका के विदेश मंत्री ने भारत में अल्पसंख्यकों की स्थिति पर चिंता जताई?

विदेश मंत्री ने 2023 की धार्मिक स्वतंत्रता की रिपोर्ट जारी करते हुए तीखी टिप्पणियां कीं, भारत में धार्मिक अल्पसंख्यकों की स्थिति के बारे में

-श्रीनंद झा-

-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-

नई दिल्ली, 27 जून अंत में धार्मिक स्वतंत्रता की विरोधी कानून, देश स्थीर तथा अल्पसंख्यकों के सम्बुद्धी और पूजा स्थलों के विषयक के बहते मामलों पर अमेरिका ने एक बार फिर चिंता जतायी है।

भाजपा नेतृत्व वाली एन.डी.ए. सरकार अपने तीसरी कार्यकाल के अभी तीन हफ्ते पहले ही सत्ता में लौटी है, लेकिन इस दौरान साम्प्रदायिक मोर्चे पर भारत के कार्डिं अच्छी नहीं रहा। इस अवधि में मॉब इंटर्निंग, ज्यादा और कठिन हेट ग्रीनिंग के कई प्रकारण सामने आए। क्रैशी किंवद्दन चिंता है, छातीसगढ़ में दो अलग-अलग घटनाओं में चार जनों, उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ में एक और जूरात में एक जने की खात्मा हो गई।

बकरीद तरह देश में हिंसा-मूलक असंतोष की खेड़े थीं। बकरीद तरह देश में मुसलमानों को निशाना बनाना और सामाजिक असंतोष की खेड़े थीं। जब उन पर हमला कर रही थीं, तब

- रिपोर्ट के अनुसार, भारत में सामाजिक दिसा मुसलमानों पर, इसाईयों पर, सिखों पर, दलितों पर, यहूदियों पर, आदिवासियों पर, अनुपात से कही ज्यादा भारी पड़ती है।
- अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक स्वतंत्रता के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।
- मई माह में थी, भारत ने यूएस कमीशन ऑन इंटरनेशनल रिलीज़ फ्रीडम रिपोर्ट जारी करते हुए कहा कि, भारत के इंसाईट समुदाय ने बताया था कि आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की विपक्षी इण्डिया गठबंधन की बैठक में भारी अधिकारी बरता करते हुए कहा कि, यह आपराधिक कानूनों सहित प्रधानमंत्री के लोकाल फ्रेमवर्क के लिए आलोचनात्मक विचार है।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन ने वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अंत में धार्मिक सम्बुद्धी के बारे में एक रिपोर्ट की

होटल ‘‘ताज आमेर’’ पर बुलडोजर चलाने की तैयारी में जे.डी.ए. और वन विभाग?

-कार्यालय संचालनात्-
जयपुरा जयपुर-दिल्ली बाइपास पर चिमनपुरा गांव में बने होटल “ताज आमेर” की बिल्डिंग पर जल्द ही बुलडोजर चलाने की तैयारी है। होटल के खिलाफ वन विभाग और जयपुर विकास प्राधिकरण (जेडीए) की ओर से बड़ी कार्रवाई की तैयारी की जा रही है।

सुत्रों की माने तो गत 22 फरवरी 2024 को शारीर बन्यजीव बोर्ड की स्थायी समिति की 78वीं बैठक में जयपुर-दिल्ली बाइपास पर जल्द ही बुलडोजर चलाने की तैयारी है। होटल के खिलाफ वन विभाग और जयपुर विकास प्राधिकरण (जेडीए) की ओर से बड़ी कार्रवाई की तैयारी की जा रही है।

■ बताया जा रहा है कि 22 फरवरी 2024 को आयोजित राष्ट्रीय वन्यजीव बोर्ड की स्थायी समिति की 78वीं बैठक में जयपुर-दिल्ली बाइपास पर बने कान्हा होटल एंड स्पा प्राइवेट लिमिटेड (होटल ताज आमेर) को इको सेंसेटिव जॉन में मानने हुए बिल्डिंग निर्माण को ध्वस्त करने का फैसला लिया गया था।

■ वन विभाग के अधिकारियों का कहना है कि, स्थायी समिति की ओर से होटल के निर्माण को मंजूरी न देने का निर्णय लेने के बाद इको सेंसेटिव जॉन मॉनिटरिंग कमेटी ने जेडीए से (होटल) बिल्डिंग के निर्माण को हटाने के लिए कहा है। जिस पर आगामी कार्रवाई जेडीए की ओर से की जानी है।

सेंसेटिव जॉन मॉनिटरिंग कमेटी की स्थायी समिति की 78वीं बैठक में बने कान्हा होटल एंड स्पा प्राइवेट लिमिटेड (होटल ताज आमेर) को ध्वस्त करने का फैसला लिया गया था।

कान्हा होटल एंड स्पा प्राइवेट लिमिटेड को परियोजना के निर्माण का प्रस्ताव भेजा था। इसमें लगभगी होटल एंड स्पा प्राइवेट लिमिटेड (होटल ताज आमेर) को इको सेंसेटिव जॉन में मानने हुए किलिंग निर्माण को ध्वस्त करने का फैसला लिया गया था।

बता दें कि होटल की बिल्डिंग का निर्माण कुछ साल पहले हुआ था। इसकी शुश्माक तात साल 2023 में शुरू हुआ। इको बाद इको सेंसेटिव जॉन में निर्माण के खिलाफ शिकायत मिलने पर शारीर बन्यजीव बोर्ड ने बैठक में आयोजित की थी।

सुत्रों के मुताबिक वन विभाग ने बैठक हुई। बैठक में निर्णय की पालना ही पहले आमेर तहसील के चिमनपुरा को लेकर जेडीए को कार्रवाई के लिए जारी किया गया। गांव के खसरा संख्या 54, 55 और 56 में 0.0845 हैक्टेयर क्षेत्र में

सचिवालय कर्मी टीम भावना से काम करें : भजनलाल शर्मा

जयपुर, (का.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि सचिवालय राजस्थान की जनता की भावनाओं, इच्छाओं और उमंदियों का मुख्य केन्द्र है। राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं, नीतियों, कार्यक्रमों और निर्णयों के लिए पूर्णपूर्वाधारत पर उत्तराने में यहां के अधिकारी-कर्मचारीयों की अहम भूमिका होती है। उन्होंने कहा कि राजस्थान को आगे बढ़ाने के लिए सभी टीम भावना के साथ कार्रवाई करें। अधिकारी-कर्मचारी प्रदेश में अंतिम छोर पर बैठे व्यक्ति के बेहों पर सुकान लाने और मदद करने की भावना से अपनी जिम्मेदारियों का निवेदन करें।

शमा गुरुवार के सचिवालय में राजस्थान सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण समारोह को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने नवगठित कार्यकारियों के समस्त पदाधिकारियों को शपथ दिलाई और पद की जिम्मेदारियों को सफलतापूर्वक निभाने के लिए शुभकामना दी। उन्होंने कहा कि नवाचारित कार्यकारियों की ओर से कर्मचारियों की जो मार्गें रखी गई हैं उस पर राज्य सरकार सकारात्मक विचार करेगी। इससे पूर्व शर्मा ने नवचालय परिसर में राष्ट्रिय महात्मा गांधी की प्रतिमा के समक्ष पुष्प अर्पित किया।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय में राजस्थान सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण समारोह के लिए जारी की जुबकी है।

परिसर स्थित मुख्य भवन, खाद्य भवन उत्तराने का कार्य करने की ओर से उत्तराने के अधिकारियों को जनता की समस्याओं के प्राथमिकता देनी चाहिए और उनका जल्द से जल्द समाधान करने का प्रयास करें।

उत्तराने के लिए शुभकामना दी। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों के लिए शासन सचिवालय के शासन सचिवालय में राजस्थान सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जाएगी।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रहण को लिए जारी की जुबकी है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गुरुवार को शासन सचिवालय कर्मचारी संघ के शपथ ग्रह



Dream Big Day

The sky is the limit when it comes to the dreams that children can have! It is the job of their teachers, parents, and other adults in their lives to help foster their dreams, encourage open minds, and assist them in building the skills that they will need to contribute to the world in the future. Dream Big Day is an initiative meant to break down barriers, promote diversity, improve social mobility, and make the world a better, more inclusive place for anyone to aim high and achieve their dreams!

#LIFESTYLE

Foods you must never ever have with tea

Who doesn't love a cup of *chai* with their favourite tea-time snack? But, you must choose what you put into your body, wisely!



Tea, a beloved beverage enjoyed across India, is often accompanied by a variety of snacks and foods. However, did you know that while some foods can enhance the flavour and experience of a good cuppa, others can have a detrimental effect, diminishing the tea's aroma, altering its taste, or even interfering with the absorption of its beneficial compounds. Understanding which foods to avoid consuming with tea is crucial for fully appreciating this age-old beverage. By being mindful of these combinations, tea enthusiasts can ensure that they savour every sip while



avoiding any unpleasant flavour clashes or potential health concerns. Here are six foods that should always be avoided when consuming tea.

Citrus Fruits

While adding a slice of lemon to tea can be beneficial, consuming large amounts of citrus fruits alongside tea can lead to digestive issues. The high acidity of citrus can cause heartburn or indigestion when combined with the tannins in tea, which also possess astringent properties that may irritate the digestive tract.

Iron-Rich Foods

Foods such as spinach, red meat, and legumes are rich in iron, which is essential for your body. However, tea contains compounds known as tannins and oxalates, which can inhibit the absorption of non-heme iron (the type of iron found in plant-based foods and supplements). To maximise iron absorption, it's best to consume iron-rich foods separately from tea.

Processed and Sugary Foods

Foods high in processed sugars and artificial additives can diminish the health benefits of tea. The high glycemic load of these foods can counteract the stabilising effects of tea on blood sugar levels. Additionally, excessive sugar intake can lead to an increased risk of metabolic syndrome and obesity, which counteracts the benefits of drinking tea.

Spicy Foods

Pairing spicy foods with tea can cause gastrointestinal discomfort. The tannins in tea can irritate the stomach lining, and when combined with the capsaicin in spicy foods, this can lead to increased stomach acidity, indigestion, and heartburn.

High-Calcium Foods

Foods like certain leafy greens (e.g., kale, collard greens) and fortified products can also interfere with the absorption of catechins. Calcium binds to these antioxidants, reducing their effectiveness and the overall health benefits of tea.

Cold foods

It's important not to pair cold foods with hot tea, as the contrasting temperatures can interfere with digestion. Eating foods at different temperatures simultaneously can disrupt your digestive system and potentially cause nausea. To prevent this, wait at least 30 minutes after drinking warm tea before consuming anything cold.

Different types of Teas and their Interaction with Food

Black tea is high in tannins, which can interfere with iron absorption and cause digestive issues if consumed with iron-rich or highly acidic foods. It pairs well with mildly flavoured foods and dairy products, although the latter can reduce its antioxidant content.



Choice has an upside to it



Anjali Sharma
Senior journalist & wildlife enthusiast



Vegetarianism relies heavily on soy beans, soy milk, soy cheese, soy protein, soy cereal, tofu and tempeh. Soy is rich in phytoestrogen, and so using too much soy can cause hormone imbalances. Moreover, these soy-based foods are more like fake foods because they contain many ingredients and are highly processed.

But, is a vegan diet healthy? Yes, say a lot of health studies. Vegetarian and vegan diets cause significantly lower rates of ischemic heart disease and cancer. Vegans also have healthier guts, gender menopause

symptoms, lower stress levels and greater weight loss. Vegan diets are rich in dietary fiber, magnesium, folic acid, Vitamin E, iron and zinc.

because its deficiency causes severe and irreversible damage, especially to the brain and nervous system. In 2001, a 10-month-old baby died from being fed an exclusively vegan diet. Children on an unbalanced vegan diet are prone to rickets, rickets or cretinism, while adults may get osteomalacia or hypothyroidism among other things.

However, there are a few problems with going completely vegan. Veganism relies heavily on soy beans, soy milk, soy cheese, soy protein, soy cereal, tofu and tempeh. Soy is rich in phytoestrogen, and so using too much soy can cause hormone imbalances. Moreover, these soy-based foods are more like fake foods because they contain many ingredients and are highly processed. For example, a non-dairy butter, often used by vegans, is made with palm fruit oil, canola oil, safflower oil, flax oil, olive oil, salt, natural flavour, pea protein, sunflower lecithin, lactic acid and annatto colour, whereas all real butter contains 'butter'.

Vegan diets also do not provide some essential vitamins like vitamin A, D, B-12 and K2, and minerals like calcium and iron. Vitamin B-12 is especially important

for grazing livestock. Firstly, the growing demand for meat drives deforestation and destruction of species-rich habitats to increase the land available for agriculture. Animals also consume a lot of water. It takes 683 gallons of water to produce just one gallon of milk, while it takes 2,400 gallons of water to produce one pound of beef. But it takes only 244 gallons of water to produce one pound of tofu. Also, huge reserves of grain go to feed livestock, which could otherwise be used to feed humans.

duction, and the pollution caused to air and water, veganism seems to be the way to go in the future.

However, this seemingly benign practice has its own problems. There is the problem with malnutrition, but it is something that can be overcome. Then, there is the question of ethics.

Unfortunately, 'Death Feeding Life' is a primary law of Nature, and impossible to stop in its tracks.

Even in the production of vegan food, rats, rabbits and other subterranean animals will be killed.

Next, while vegetarian and vegan diets do consume fewer resources to produce, they need a large quantity of good quality agricultural land. And let us not forget that

huge tracts of poor quality land all around the world, which can sustain only grass, can still support cattle, thus being useful in producing food for a population, which is seven billion and counting worldwide.

Practically speaking, veganism can pose some difficulties.

The main thing is that you have to become more aware of what you are consuming. And you have to be specific about animal products being used. For example, you may not order a meat dish at a restaurant. But you may not be aware that lard or pig fat is used to make pie crusts, and meat stock is used to make soups, even vegetarian soups. However, in the West, the

concept of veganism is understood everywhere to some extent or another, so ordering off a menu is relatively painless, just ask for the vegan items they serve. Plus, they have a number of fake meat products, like fake bacon, fake cheese and so on, made with plant-based products.

As for other products like cosmetics, soaps, perfumes etc., just be sure to look for organic or vegan products. Amar, Colgate and Vico make vegan toothpaste, SoulFree makes ayurvedic lipstick and kajal, Kama Ayurveda makes ayurvedic face cream, soap, moisturiser, and so on. You can also order most of these products online.

When it comes to veganism, the bottom line is compassion. It is the wish to live in harmony with other living beings, recognising that though they may not be your equal, they still have a right to life. In this quest, there are bound to be some rough patches and hardships. But the feeling of satisfaction that you get is immeasurable.

Okay, still finding it hard to go vegan in your food? You don't have to go all out and change your lifestyle completely. Instead, you can act on being more compassionate by going vegan a few days every week, and by cutting down your use of animal products.

As for other products like cosmetics, soaps, perfumes etc., just be sure to look for organic or vegan products. Amar, Colgate and Vico make vegan toothpaste, SoulFree makes ayurvedic lipstick and kajal, Kama Ayurveda makes ayurvedic face cream, soap, moisturiser, and so on. You can also order most of these products online.

When it comes to veganism, the bottom line is compassion. It is the wish to live in harmony with other living beings, recognising that though they may not be your equal, they still have a right to life. In this quest, there are bound to be some rough patches and hardships. But the feeling of satisfaction that you get, for having done the right thing, is immeasurable.

In the words of Gary L Francione, distinguished professor of Law at Rutgers University School of Law, Newark, "Veganism is not about giving anything up or losing anything. It is about gaining the peace within you that comes from embracing non-violence and refusing to participate in the exploitation of the various aspects of nature and its beings."

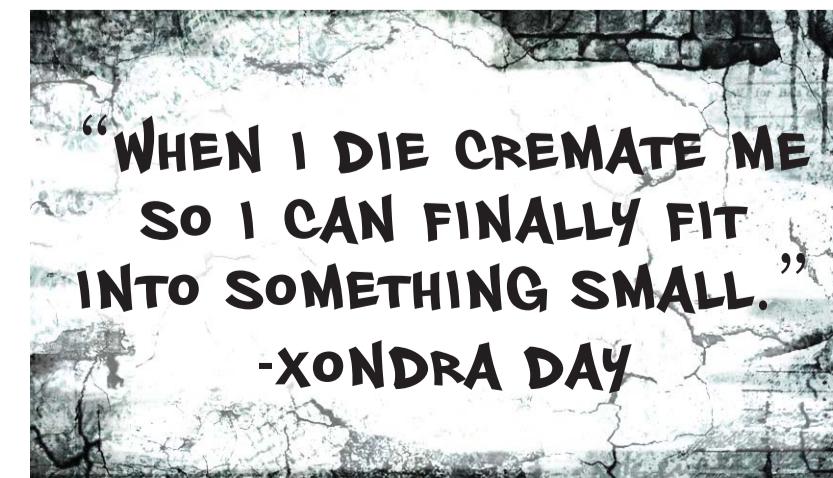
There are also vegan recipes from traditional to fusion foods. When I searched online, I hit upon a vegan butter chicken recipe with soy curls and channa almost instantly. There are also delicious recipes for pies, puddings, kheer, cakes and cookies.

For the vegan enthusiast, the options for food are not at all limited. The foodie sites are teeming with sumptuous recipes to tease any palate, even the non-vegetarian.

Concluded.

rajeshsharma1049@gmail.com

THE WALL

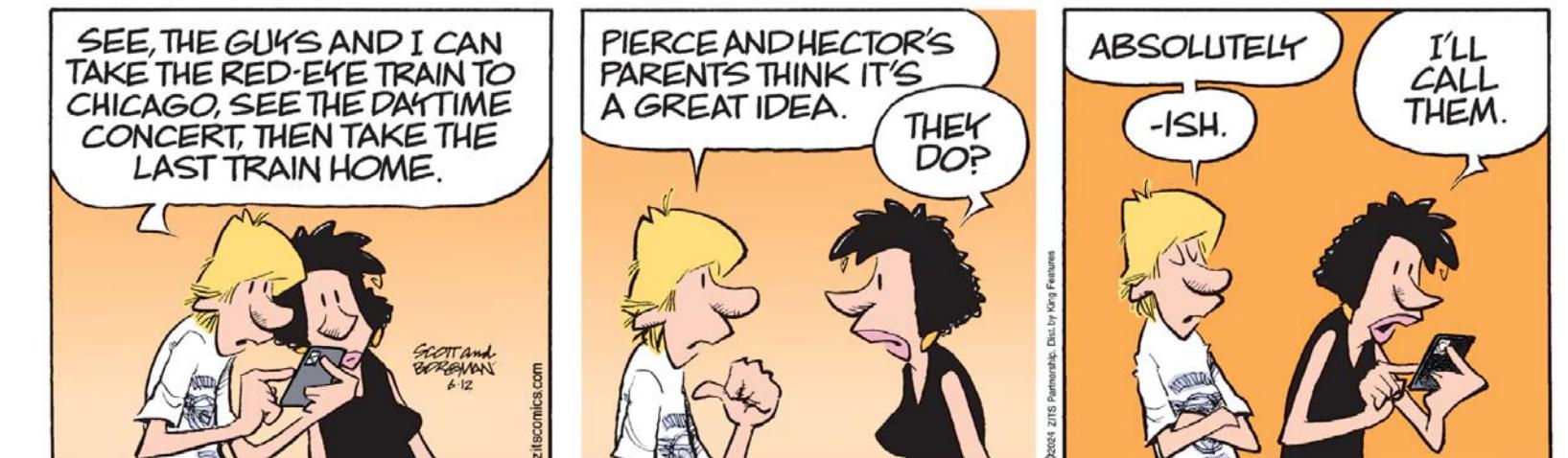


BABY BLUES



Rick Kirkman & Jerry Scott

ZITS



By Jerry Scott & Jim Borgman

sky is the limit when it comes to the dreams that children can have! It is the job of their teachers, parents, and other adults in their lives to help foster their dreams, encourage open minds, and assist them in building the skills that they will need to contribute to the world in the future. Dream Big Day is an initiative meant to break down barriers, promote diversity, improve social mobility, and make the world a better, more inclusive place for anyone to aim high and achieve their dreams!

he sky is the limit when it comes to the dreams that children can have! It is the job of their teachers, parents, and other adults in their lives to help foster their dreams, encourage open minds, and assist them in building the skills that they will need to contribute to the world in the future. Dream Big Day is an initiative meant to break down barriers, promote diversity, improve social mobility, and make the world a better, more inclusive place for anyone to aim high and achieve their dreams!

#J'ADORE

Brown Range Ne!

A girl can never have too many lipsticks!

L ipsticks are a girl's best friend. They can instantly light up your face and make you go from zero to hero in a flash of seconds. But finding the right shade for dusky skin can be a little tricky. Lipstick is probably the second thing that people notice on your face after your eyes. So, the right shade has the power to baffle others. Here's listing the top five lipsticks that are perfect for brown skin.

Burgundy Blush

T he first one is the *burgundy blush* which gives the ultimate Morticia Addams vibes. This shade is a beautiful burgundy with a pinkish undertone, just perfect for someone who is dusky. This shade is just perfect for all your festive occasions and evening hangout or a cocktail party.



Pink Diva

I f you are looking for a nude lipstick for dusky skin, which has a pink undertone, then, this lipstick is just perfect for you. *Pink diva* is another lipstick shade from the liquid lipstick range and it has the perfect dusky pink shade for a dusky beauty. The texture of this liquid lipstick is extremely light and comfortable to wear for a daily basis.



Caramel Nude

T he next best nude lipstick for dark skin is the *caramel nude* shade from the same liquid lipstick range. This nude lipstick shade is just the perfect shade for dusky skin because this has a mild light brownish undertone, which is just perfect for your daily wear or any other household chore run.



Café Latte

T his shade is also from the ultra-matte range and the shade could be listed as one of the best nude lipsticks for dusky skin. This shade is a beautiful toffee brown shade with a nice hint of *caramel*, just perfect for your daily wear and work wear. This shade can also be used like a contour as well as like a bronzer when mixed with a little bit of highlighter.



Berry Punch

T his lipstick shade is another great pick for someone looking for a perfect maroon lipstick for dusky skin. This lipstick is very smooth on the lips and is extremely comfortable to wear on a daily basis. The shade of this lipstick has a beautiful *berry* undertone, which can also be used like a blush.



इन हालात में बल्लेबाजी करना चुनौतीपूर्ण था। किसीने नहीं हासा साधा दिया कि हम साथैदी निभा सके। हमने अच्छा खेला और रणनीति पर बहुती अमल किया। हम सही जगहों पर गेंड डालने पर ही फोकस कर रहे थे। - एडगेर माक्रम

दक्षिण अफ्रीका के कपाना, अपनी जीत पर कहा।

खेल जगत्



आज का खिलाड़ी ►

पीटी उषा

पीटी उषा एक ऐसी ही महिला एथलीट है, जिहोने अपने देश का नाम रोशन किया और देश की हजारों-लाखों वर्ना और महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा का स्रोत बना। आज उषा की 27 साल 1980 में उनके अंतर्राष्ट्रीय करियर की शुरुआत हुई। पाकिस्तान अपने नेशनल मॉट में पीटी उषा ने चार स्वर्ण पदक अपने नाम कर देश का नाम ऊंचा किया।

क्या आप जानते हैं? ... भारत की ओर से डब्ल्यूटीटी टूर्नामेंट जीतने वाली पहली खिलाड़ी सनिया मिर्जा है। सनिया ने फरवरी, 2005 में हैदराबाद टूर्नामेंट जीतते हुए यह उपलब्धि हासिल की।

भारत ने इंग्लैंड को 172 रनों का लक्ष्य

रोहित ने 57 व सूर्यकुमार ने 47 रन की पारी खेली, इंग्लैंड ने 6 ओवर में 39 रन पर 3 विकेट गंवाये



गयाना 27 जून कपाना रोहित शर्मा (57) और सूर्यकुमार यादव (47) की शानदार पारियों के दम पर भारत ने गुरुवार को टी-20 विश्वकप के दूसरे सेमीफाइनल के बर्बाद बाधित मैच में इंग्लैंड को जीत के लिये 172 रनों का लक्ष्य दिया है। इंग्लैंड ने 6 ओवर में तीन विकेट के 39 रन बना लिए हैं।

मोइन अली क्रीज पर हैं 5 वें ओवर में जसप्रीत बुमराह ने फिल सॉल्ट को बोल्ड कर दिया। अक्षर पटेल ने अपनी पहली बाल पर जेस बटलर को विकेटकीपर पंत के हाथों कैच कराया।

आज यहां इंग्लैंड के कपाना जॉस बटलर ने टॉस जीता। भारत को बल्लेबाजी का न्यौता दिया। बल्लेबाजी करने उत्तरी भारत की शुरुआत अच्छी नहीं रही और उसने तीसरे ओवर में सलाला बल्लेबाजी विराट कोहली (9) का विकेट खो दिया। इसके बाद इंग्लैंड पंत पी (4) रन बनाकर पवेलियन लौट गये। रोहित शर्मा और सूर्यकुमार यादव ने पारी की समाप्ति की दिया। टीम का खेल आठ ओवर में विकेट पर 65 रन था तो बारिश शुरू हो

भारत 2036 के ओलंपिक खेलों की मेजबानी की तैयारी कर रहा है : राष्ट्रपति

नवी दिल्ली, 27 जून। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने गुरुवार को कहा कि युवाओं को खेलों में भी आगे बढ़ने के नए अवसर मिल रहे हैं और भारत 2036 के ओलंपिक खेलों की मेजबानी की तैयारी कर रहा है। राष्ट्रपति ने आज संसद के दोनों संसदीय सत्रों को संयुक्त सत्र के संबोधित करते हुए कहा, कि भारत को प्रधानी प्रयासों का परिणाम है कि भारत ने इस विकास की शुरुआत को अपने पांच विकास खेलों में संमेलित करते हुए किया। इन खेलों में भी युवाओं को भी शुरू होने जा रहा है। उन्होंने आगे कहा, ओलंपिक में देश का प्रतिनिधित्व करने वाले हर खिलाड़ी पर हमें गर्व है।

यूरो कप : जॉर्जिया ने रोनाल्डो की पुर्तगाल को हराकर किया बड़ा उल्टफेर

2-0 से हराकर मचाई खलबली

नवी दिल्ली, 27 जून। मैच से पहले क्रिस्टियानो रोनाल्डो से हुई बालाचीन ने यूरोपीय फुटबॉल चैम्पियनशिप का बड़ा उल्टफेर करते हुए रोनाल्डो की पुर्तगाल को 2-0 से हराकर 16 में जगह बनाई। रोनाल्डो के प्रशंसक जॉर्जिया के सात नेबर जस्ती वाले क्रिस्टियानो खेलों में मैच से ठीक हपहले अपने पसंदीदा खिलाड़ी से बात की। उन्हें रोनाल्डो की शर्त भी तोड़ी में मिली और इसी खिलाड़ी ने मैच में खल गोल दाग दिया।

रोनाल्डो ने इस दूसरी में एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में पहुंचने के लिये यह मैच हर हालत में जीतना था। उसने 93 बैंडरें में बढ़त बना ली तो रोनाल्डो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग के भीतर डाला। दूसरा गोल 57 बैंडरें मिनट में जॉर्जिया के अंतिम 16 में लिया गया। पुर्तगाल



युप्रएक्से पर खले गोल दाग दिया।

रोनाल्डो ने इस दूसरी में एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में पहुंचने के लिये यह मैच हर हालत में जीतना था। उसने 93 बैंडरें में बढ़त बना ली तो रोनाल्डो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग के भीतर डाला। दूसरा गोल 57 बैंडरें मिनट में जॉर्जिया के अंतिम 16 में लिया गया। पुर्तगाल

लिया जबकि युक्रेन चार अंक लेकर बाहर होने वाली युप्रएक्से पर कावरास्टोवेल्यानो के लिये यह एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में अंतिम 16 में कुछ बाकी नहीं रहा। अब क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने अपनी दोहरी गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया।

युप्रएक्से पर खले गोल दाग दिया।

रोनाल्डो ने इस दूसरी में एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में पहुंचने के लिये यह मैच हर हालत में जीतना था। उसने 93 बैंडरें में बढ़त बना ली तो रोनाल्डो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग के भीतर डाला। दूसरा गोल 57 बैंडरें में लिया गया। पुर्तगाल

लिया जबकि युक्रेन चार अंक लेकर बाहर होने वाली युप्रएक्से पर कावरास्टोवेल्यानो के लिये यह एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में अंतिम 16 में कुछ बाकी नहीं रहा। अब क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने अपनी दोहरी गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया।

युप्रएक्से पर खले गोल दाग दिया।

रोनाल्डो ने इस दूसरी में एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में पहुंचने के लिये यह मैच हर हालत में जीतना था। उसने 93 बैंडरें में बढ़त बना ली तो रोनाल्डो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग के भीतर डाला। दूसरा गोल 57 बैंडरें में लिया गया। पुर्तगाल

लिया जबकि युक्रेन चार अंक लेकर बाहर होने वाली युप्रएक्से पर कावरास्टोवेल्यानो के लिये यह एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में अंतिम 16 में कुछ बाकी नहीं रहा। अब क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने अपनी दोहरी गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया।

युप्रएक्से पर खले गोल दाग दिया।

रोनाल्डो ने इस दूसरी में एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में पहुंचने के लिये यह मैच हर हालत में जीतना था। उसने 93 बैंडरें में बढ़त बना ली तो रोनाल्डो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग के भीतर डाला। दूसरा गोल 57 बैंडरें में लिया गया। पुर्तगाल

लिया जबकि युक्रेन चार अंक लेकर बाहर होने वाली युप्रएक्से पर कावरास्टोवेल्यानो के लिये यह एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में अंतिम 16 में कुछ बाकी नहीं रहा। अब क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने अपनी दोहरी गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया।

युप्रएक्से पर खले गोल दाग दिया।

रोनाल्डो ने इस दूसरी में एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में पहुंचने के लिये यह मैच हर हालत में जीतना था। उसने 93 बैंडरें में बढ़त बना ली तो रोनाल्डो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग के भीतर डाला। दूसरा गोल 57 बैंडरें में लिया गया। पुर्तगाल

लिया जबकि युक्रेन चार अंक लेकर बाहर होने वाली युप्रएक्से पर कावरास्टोवेल्यानो के लिये यह एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में अंतिम 16 में कुछ बाकी नहीं रहा। अब क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने अपनी दोहरी गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग दिया।

युप्रएक्से पर खले गोल दाग दिया।

रोनाल्डो ने इस दूसरी में एक भी गोल नहीं कर सके हैं। जॉर्जिया को नॉकआउट में पहुंचने के लिये यह मैच हर हालत में जीतना था। उसने 93 बैंडरें में बढ़त बना ली तो रोनाल्डो ने गोल दाग दिया। उसके बाद रोनाल्डो के पास पर कावरास्टोवेल्यानो ने गोल दाग के भीतर डाला। दूसरा गोल 57 बैंडरें में लिया गया

