संपादकीय

टिकाऊ हल की तलाश

प्रदूषण से भारत की छवि को नुकसान पहुंचा है। दिल्ली में हर साल औसतन 275 दिन खराब हवा दर्ज की जाती है। ये मुश्किलें स्पष्ट हैं। फिर भी टिकाऊ हल की तलाश का कोई गंभीर प्रयास होते हम नहीं देख रहे हैं।

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में छाया जहरीला धुआं इस महीने की प्रमुख खबरों में रहा है। इस बीच यह जिक्र भी हुआ है कि एनसीआर की बदहाली तो फिर भी सुर्खियों में आ जाती है, लेकिन देश के बहुत-से शहरों के प्रदूषण पर शायद ही कभी ध्यान जाता है, जबकि वहां हाल किसी रूप में बेहतर नहीं है। फिर प्रदूषण पर चर्चा अक्सर स्वास्थ्य के नजरिए से होती है- जबकि अर्थव्यवस्था पर होने वाले खराब असर पर अक्सर बात नहीं होती। जबकि हकीकत यह है कि इसका अर्थव्यवस्था पर भी भारी असर हो रहा है। एक रिपोर्ट के अनुसार प्रदूषण से हर साल देश की जीडीपी के लगभग तीन प्रतिशत हिस्से का का नुकसान हुआ है। डलबर्ग नाम की ग्लोबल कंसल्टेंसी फर्म ने यह अनुमान लगाया था।

बेशक प्रदूषण के नुकसान को पैसों में नहीं तोला जा सकता। फिर भी इसकी आर्थिक कीमत भी बहुत महंगी है, यह साफ है। सघन प्रदूषण के समय दफ्तरों का बंद होना, स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कारण लोगों का काम पर ना जा पाना, बीमारियों के इलाज, समय से पहले मौत, और इन सबके परिवारों पर पडऩे वाले असर की कीमत बेहद महंगी है। बाजार विशेषज्ञों की राय में प्रदूषण का उपभोक्ता अर्थव्यवस्था पर भी असर पड़ा है। इसकी वजह से इस सीजन में लोग बाजारों और रेस्तराओं में कम जाते हैं।

दिल्ली पर गौर करें, तो जो इस समस्या के कारण राष्ट्रीय राजधानी को अपनी जीडीपी के छह फीसदी हिस्से का नुकसान हर साल हो रहा है। तजुर्बा यह है कि सेहत को लेकर सजग लोग बाहर निकलने से बचते हैं, जिससे व्यापार प्रभावित होता है। पर्यटन उद्योग पर भी इसका असर पड़ा है। सर्दियों के मौसम में ज्यादातर विदेशी पर्यटक भारत आते रहे हैं। लेकिन अब धुंध की वजह से वे अपना प्रोग्राम टाल देते हैं। इंडियन एसोसिएशन ऑफ टूअर ऑपरेटर्स के मुताबिक प्रदूषण से भारत की छवि को नुकसान पहुंचा है। दिल्ली में हर साल औसतन 275 दिन खराब हवा दर्ज की जाती है। ये मुश्किलें स्पष्ट हैं। फिर भी टिकाऊ हल की तलाश का कोई गंभीर प्रयास होते हम नहीं देख रहे हैं।

भारत ने 10 वर्षों में कुल निर्यात में हासिल की 67 प्रतिशत की जबरदस्त वृद्धि

नई दिल्ली

वैश्विक बाजार में भारतीय उत्पादों की मांग में वृद्धि के कारण देश का कुल निर्यात वित्त वर्ष 2023-24 में लगभग 778 बिलियन डॉलर तक पहुंच गया, जबकि वित्त वर्ष 2013-14 में यह 466 बिलियन डॉलर था, जो कि 67 प्रतिशत की शानदारी वृद्धि को दर्शाता है।

केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने संसद में पूछे गए एक प्रश्न के उत्तर में बताया कि विश्व वस्तु निर्यात में भारत की हिस्सेदारी 1.66 प्रतिशत से बढक़र 1.81 प्रतिशत हो गई है और देश 20वें स्थान से 17वें स्थान पर पहुंच गया है।

यह उपलब्धि सरकार द्वारा निर्यात वृद्धि को बनाए रखने और निर्यात को तेज करने के लिए कई पहलों को लागू करने के कारण हासिल हुई है।

नीति आयोग ट्रेड वॉच की रिपोर्ट के अनुसार, चालू वित्त वर्ष की पहली तिमाही के दौरान देश के व्यापार प्रदर्शन ने स्थिरता और मध्यम वृद्धि प्रदर्शित की।

रिपोर्ट के अनुसार, 2024 की पहली छमाही में भारत का कुल व्यापार 2023 की तुलना में 5.45 प्रतिशत बढक़र 576 बिलियन डॉलर पर पहुंच गया।

माल के आयात में लगातार वृद्धि देखी गई, वित्त वर्ष 2025 की पहली तिमाही (अप्रैल-जून) में निर्यात 5.95 प्रतिशत बढक़र 110 बिलियन डॉलर और आयात 8.40 प्रतिशत बढक़र 173 बिलियन डॉलर हो गया, जिससे व्यापार असंतुलन बढ़ रहा है।

वित्त वर्ष 2025 की पहली तिमाही में, भारतीय लोहा और इस्पात निर्यात में 33 प्रतिशत की भारी गिरावट देखी गई, जिसका मुख्य कारण कमजोर घरेलू मांग और चीन में अतिरिक्त क्षमता थी, जिसके परिणामस्वरूप वैश्विक बाजारों में इस्पात की अधिक आपूर्ति हुई।

वित्त वर्ष 2025 की पहली तिमाही के दौरान, एफटीए भागीदारों को निर्यात वृद्धि 12 प्रतिशत रही, जबकि इन भागीदारों से आयात वृद्धि 10.29 प्रतिशत रही।

भारत के निर्यात में उत्तरी अमेरिका का योगदान 21 प्रतिशत रहा, जिसके बाद यूरोपीय संघ का योगदान 18.61 प्रतिशत रहा। आयात मुख्य रूप से पूर्वोत्तर एशिया, पश्चिम एशिया (जीसीसी) और आसियान से हुआ, जो कुल आयात का 51 प्रतिशत था।

इस बीच, भारत ने कई प्रमुख उत्पाद श्रेणियों के निर्यात में तेज वृद्धि दर्ज की है, जिसके साथ देश ने शीर्ष 10 वैश्विक आपूर्तिकर्ताओं में अपनी रैंक को बनाए रखा है और सुधार किया है। इलेक्ट्रॉनिक्स और सेमीकंडक्टर पर देश के रणनीतिक फोकस ने प्रभावशाली परिणाम दिए हैं।

आरबीआई के यथार्थवादी रुख से भारतीय शेयर बाजार में सकारात्मकता बरकरार

मुंबई

विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) की ओर से भारत में सकारात्मक रुख के बीच, भारतीय शेयर बाजार ने पूरे सप्ताह सकारात्मक रुख बरकरार रखा। शनिवार को विशेषज्ञों ने इसका कारण अक्टूबर में कोर सेक्टर के उत्पादन और सेवा पीएमआई आंकड़ों में स्थिरता के संकेतों को बताया।

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा नरम मौद्रिक नीति की उम्मीद में एफआईआई द्वारा भारत लौटने से भी बाजार की धारणा को समर्थन मिला।

जियोजित फाइनेंशियल सर्विसेज के शोध प्रमुख विनोद नायर ने कहा, आरबीआई ने वित्त वर्ष 2025 के लिए अपने विकास पूर्वानुमान में संशोधन कर अधिक यथार्थवादी रुख अपनाया है। सीआरआर में 50 आधार अंकों की कटौती कर फाइनेंशियल सिस्टम में लिक्विडिटी बढ़ाने के साथ ही आरबीआई ने दोहराया है कि व्यापक आर्थिक स्थिरता बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

शुक्रवार को बाजार सपाट बंद हुआ। सेंसेक्स 81,709.12 पर बंद हुआ, जबकि निफ्टी 24,677.80 पर बंद हुआ। निफ्टी 24,650 के महत्वपूर्ण सपोर्ट लेवल से ऊपर स्थिर बना हुआ है। सैमको सिक्योरिटीज के तकनीकी विश्लेषक ओम मेहरा ने कहा, प्राथमिक रुझान सकारात्मक बना हुआ है, क्योंकि निफ्टी डोन्चियन चैनल (डोन्चियन द्वारा विकसित बाजार व्यापार में इस्तेमाल किया जाने वाला संकेतक) के ऊपरी बैंड के पास कारोबार कर रहा है, जो उच्च स्तर पर चल रहा है। यह संभावित तेजी का संकेत है।

इसके अतिरिक्त, भारत का अस्थिरता सूचकांक (वीआईएक्स) 15 अंक से नीचे है, जो अस्थिरता में कमी और बाजार में कम भय का संकेत देता है। निवेशक अब गति वाले शेयरों को इक_ा कर रहे हैं क्योंकि सरकारी पूंजीगत व्यय में अपेक्षित वृद्धि इस वित्त वर्ष की दूसरी छमाही में इन्फ्रा, पूंजीगत सामान, रियल्टी, सीमेंट और धातु उद्योगों को कुछ प्रोत्साहन दे सकती है। केंद्रीय बैंक द्वारा लिक्विडिटी बढ़ाने के बीच पीएसयू बैंकों ने बेहतर प्रदर्शन किया।

भारत में मोटर स्पोर्ट्स के गॉडफादर इंदु चंडोक का निधन

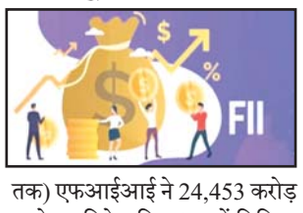
चेन्नई। भारतीय मोटरस्पोर्ट्स के दिग्गज इंदु चंडोक का शनिवार सुबह निधन हो गया। वे छह दशकों से भी अधिक समय से भारतीय मोटरस्पोर्ट्स से जुड़े रहे। वे 93 वर्ष के थे और अपने पीछे दो बेटे, एक बेटी, सात पोते-पोतियां और चार परपोते-परपोतियां छोड़ गए हैं।

इंदु चंडोक के बेटे और मद्रास मोटर स्पोर्ट्स क्लब (एमएमएससी) के उपाध्यक्ष विक्की चंडोक ने कहा: चंडोक परिवार के मुखिया का आज सुबह नींद में निधन हो गया। वे एक महान व्यक्ति थे। बीआईसी ने अपने जीवन को अंत तक हास्य की भावना से भरपूर जिया। वे एक शानदार पिता और संरक्षक थे। एक तरह से, वे भारतीय मोटरस्पोर्ट्स के मुखिया भी थे, जिन्होंने खेल के विकास के लिए एक स्पष्ट दृष्टिकोण के साथ बड़ी तस्वीर देखी। परिवार और मोटरस्पोर्ट्स बिरादरी उन्हें याद करेगी।

एमएमएससी के अध्यक्ष अजीत थॉमस ने कहा: इंदु चंडोक के निधन से एमएमएससी और भारतीय मोटरस्पोर्ट्स ने एक दिग्गज और संस्थागत हस्ती खो दी है।

भारतीय अर्थव्यवस्था में मजबूती के कारण एफआईआई की लगातार बिकवाली का दौर थमा

नई दिल्ली



विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने अपनी रणनीति में स्पष्ट बदलाव करते हुए खरीदार का रुख अपनाया है। बाजार पर नजर रखने वालों ने शनिवार को कहा कि भारतीय अर्थव्यवस्था में भू-राजनीतिक परिस्थितियों के बावजूद मजबूती बनी हुई है, जिससे एफआईआई की लगातार बिकवाली का दौर खत्म हो गया है।

नेशनल सिक्योरिटीज डिपॉजिटरी लिमिटेड (एनएसडीएल) के आंकड़ों के अनुसार, इस महीने (6 दिसंबर तक) एफआईआई ने 24,453 करोड़ रुपये का निवेश किया। इसमें विभिन्न एक्सचेंज से इक्विटी में 17,921 करोड़ रुपये और प्राथमिक बाजार के जरिए शेष निवेश शामिल है।

बाजार के जानकारों ने कहा कि दिसंबर की शुरुआत में एफआईआई के खरीदार बनने से बाजार की धारणा बदल गई है। पिछले दो महीनों के दौरान एफआईआई ने लगातार बिकवाली की रणनीति को पूरी तरह से पलट दिया है।

अक्टूबर में विभिन्न एक्सचेंज के जरिए एफआईआई ने 1,13,858 करोड़ रुपये की कुल बिकवाली की थी। नवंबर में यह राशि घटकर 39,315 करोड़ रुपये रह गई।

मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज लिमिटेड के सिद्धार्थ खेमका के अनुसार, एफआईआई ने दिसंबर की शुरुआत सकारात्मक तरीके से की है, जिससे बाजार की धारणा को काफी बढ़ावा मिला है।

उन्होंने कहा, अगले सप्ताह, हमें उम्मीद है कि निफ्टी में धीरे-धीरे तेजी जारी रहेगी, जो आरबीआई द्वारा सीआरआर में कटौती के बाद लिक्विडिटी में वृद्धि, सरकारी नीतियों के बारे में सकारात्मक समाचारों और एफआईआई प्रवाह की वापसी से प्रेरित है।

एफआईआई रणनीति में बदलाव स्टॉक प्राइस मूवमेंट विशेष रूप से बड़े-कैप बैंकिंग स्टॉक में नजर आ रहा है, जिनमें एफआईआई विक्रेता रहे हैं। जानकारों ने कहा कि इस सेगमेंट में आगे बढऩे की गुंजाइश है क्योंकि यह उचित मूल्य पर है और उचित गति से बढ़ रहा है।

मान्यता प्राप्त स्टार्टअप ने 16.6 लाख से अधिक प्रत्यक्ष रोजगार के अवसर किए पैदा

नई दिल्ली

हाल ही में संसद को दी गई जानकारी के अनुसार, भारत में मान्यता प्राप्त स्टार्टअप ने 55 से अधिक विभिन्न उद्योगों में 16.6 लाख से अधिक प्रत्यक्ष रोजगार सृजित किए हैं।

वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने राज्यसभा को एक लिखित उत्तर में बताया कि आईटी क्षेत्र में रोजगार की कुल संख्या 2,04,119 रही, जो कि सबसे अधिक थी। इसके बाद हेल्थ केयर एंड लाइफ साइंस में रोजगार की संख्या 1,47,639 रही। व्यावसायिक एवं वाणिज्यिक सेवाओं में कुल 94,060 रोजगार के अवसर पैदा हुए।

उद्योग एवं आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी) के आंकड़ों के अनुसार, स्टार्टअप ने शिक्षा क्षेत्र में 90,414 रोजगार के अवसर पैदा किए। ह्यूमन रिसोर्स और निर्माण में रोजगार की संख्या क्रमश: 87,983 और 88,702 रही।

इसी तरह, खाद्य एवं पेय पदार्थ क्षेत्र में 88,468, कृषि क्षेत्र में 83,307 और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस क्षेत्र में 23,918 रोजगार सृजित हुए।

भारत में वर्तमान में 1,46,000 से अधिक डीपीआईआईटी -मान्यता प्राप्त स्टार्टअप और 100 से अधिक यूनिकॉर्न हैं।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि स्टार्टअप इंडिया पहल के तहत, सरकार स्टार्टअप इकोसिस्टम के विकास और वृद्धि तथा देश में रोजगार सृजन को बढ़ाने के लिए लगातार विभिन्न प्रयास करती है।

प्रमुख योजनाएं स्टार्टअप के लिए फंड ऑफ फंड्स (एफएफएस), स्टार्टअप इंडिया सीड फंड स्कीम (एसआईएसएफएस) और स्टार्टअप के लिए क्रेडिट गारंटी स्कीम (सीजीएसएस) हैं, जो अपने बिजनेस साइकल के अलग-अलग चरणों में स्टार्टअप का समर्थन करती हैं।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि सरकार ने राज्यों की स्टार्टअप रैंकिंग, राष्ट्रीय स्टार्टअप पुरस्कार और इनोवेशन वीक सहित समय-समय पर अभ्यास और कार्यक्रम भी लागू किए हैं जो स्टार्टअप इकोसिस्टम के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

ओमान में महिला जूनियर एशिया कप में भारत की नजर खिताब बचाने पर

मस्कट

भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम ओमान के मस्कट में महिला जूनियर एशिया कप में भाग लेने के लिए पूरी तरह तैयार है, क्योंकि उनका लक्ष्य पिछले साल का अपना खिताब बचाना है। 7 से 15 दिसंबर तक होने वाला यह टूर्नामेंट एफआईएच जूनियर विश्व कप 2025 के लिए क्वालीफाइंग इवेंट भी है, जो चिली में आयोजित किया जाएगा।

भारत का नेतृत्व कोच तुषार खांडेकर, कप्तान ज्योति सिंह और उप कप्तान साक्षी राणा करेंगे। टीम में दीपिका, वैष्णवी वि_ल फाल्के, सुनीता टोप्पो और मुमताज खान जैसी खिलाड़ी भी शामिल हैं, जो पिछले साल की खिताबी जीत के बाद से सीनियर टीम के लिए खेल रही हैं और टूर्नामेंट के दौरान बाकी खिलाडिय़ों का मार्गदर्शन करेंगी। 2023 में, भारत ने फाइनल में दक्षिण कोरिया को 2-1 से हराकर पहली बार खिताब जीता।

भारत को पूल ए में रखा गया है और उसका मुकाबला चीन, मलेशिया, थाईलैंड और बांग्लादेश से होगा। पूल बी में दक्षिण कोरिया, जापान, चीनी ताइपे, हांगकांग और श्रीलंका शामिल हैं।

प्रत्येक टीम अपने पूल में प्रत्येक प्रतिद्वंद्वी से एक बार खेलेगी और प्रत्येक पूल से शीर्ष दो टीमें न केवल सेमीफाइनल में जगह पक्की करेंगी, बल्कि अगले साल एफआईएच जूनियर विश्व कप में भी जगह बनाएंगी। प्रत्येक पूल में तीसरे और चौथे स्थान पर रहने वाली टीम जूनियर विश्व कप में अंतिम स्थान के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगी।

कप्तान ज्योति सिंह ने कहा, हम मैदान पर उतरने और टूर्नामेंट की मजबूत शुरुआत करने के लिए उत्साहित हैं। खिताब का बचाव करना चुनौतीपूर्ण होगा, लेकिन मुझे यकीन है कि टीम अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करेगी और अपने देश को गौरवान्वित करेगी। यह टूर्नामेंट बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि जूनियर विश्व कप के लिए योग्यता दांव पर है, इसलिए हम फिर से खिताब जीतने के लिए दृढ़ संकल्पित हैं।

आज का राशिफल

मेष : आज आपके रुके हुये महत्वपूर्ण कार्य पूरे होंगे। आज आप अपना व्यवहार सकारात्मक बनाए रखें। भविष्य के लिए बनायी योजनाओं पर भी आज कुछ सोच-विचार करने की जरुरत हैं।

वृष : आज का दिन व्यापार की गति बढ़ाने वाला साबित होगा। किसी पुराने निवेश से आज आपको फायदा होगा। आज योजना बनाने और फैसला लेने के लिए दिन बहुत अच्छा है। आज आप पूरा ध्यान अपने कार्यों को पूरा करने में लगायेंगे।

मिथुन : आज आपका दिन खुशियों भरा रहेगा। आज आपका मन नये काम करने में लगेगा। आज आपके बिजनेस में वृद्धि होने के योग बन रहे हैं। आज आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। लवमेट के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा।

कर्क : आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। आज अपनी सोच को सकारात्मक रखें। ऑफिस के रुके हुए कार्य निपटाने की कोशिश करेंगे जिनमें आप सफल भी रहेंगे। परिवार से जुड़ा कोई भी फैसला सोच-समझकर लें, जल्दबाजी बिलकुल ना करें।

सिंह : आज का दिन अच्छा रहेगा। आज जिससे भी मिलेंगे वह व्यक्ति आपसे प्रभावित होगा। किसी से भी बात करते समय वाणी पर संयम बनाए रखें। अपने करियर को लेकर आज आपके मन में दुविधा होगी।

कन्या : आज आपका ध्यान ऑफिस के कार्यों को पूरा करने में लगा रहेगा। अपने अधूरे कार्यों को पूरा करने के लिए भी आज का दिन अच्छा है। आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। आज आपका आत्मविश्वास आपके लिए सफलता की कुंजी साबित होगा।

तुला : आज आपके मन में नए नए विचार आएंगे। आज आप कुछ ज्यादा ही जोश में रहेंगे। आज आप अपने बनाए प्लान में बदलाव करेंगे, जिससे आपको लाभ भी होगा। बिजनेस में भी कुछ नया करने की योजना बनायेगे।

वृश्चिक : आज बड़े बुजुर्गों की सलाह आपके लिए लाभकारी सिद्ध होगी। आज अचानक धन लाभ होने के योग बन रहे है। आज आप सामाजिक कार्यों में सहयोग देंगे। जिससे समाज में आपकी प्रतिष्ठा बढ़ेगी।

धनु : आज आपका रुझान अध्यात्म की तरफ ज्यादा रहेगा। आप घर वालों के साथ धार्मिक कार्यों में मन लगायेंगे। राजनीतिक कार्यों में आपकी रुचि बढ़ेगी। आज पड़ोसियों के बीच आपका मान-सम्मान बढ़ेगा।

मकर : आज वरिष्ठ अधिकारी आपके काम की तारीफ करेंगे। आपकी सैलरी में बढ़ोत्तरी भी होगी, जिससे आप आज पूरे दिन प्रसन्न रहेंगे। आज आप अपने सीनियर्स के प्रति अच्छा व्यवहार बनाए रखें। आज घर के बड़ों की सलाह कारगर साबित होगी।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहेगा। आज सामाजिक कार्यों में अपना योगदान देंगे। कार्यक्षेत्र में उम्मीद के अनुसार कामयाबी हासिल होगी। पारिवारिक मामलों में किसी बात को लेकर जीवनसाथी से बात होगी।

मीन : आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आज जो भी काम शुरू करेंगे उसमें आपको सफलता मिलेगी। संतान की करियर को बेहतर दिशा देने के लिए आज आप किसी अनुभवी व्यक्ति से सलाह लेंगे।

पुष्पा 2 ने रचा इतिहास, आरआरआर को पछाड़ 175 करोड़ रु. से खोला खाता

सुकुमार-अल्लू अर्जुन की एक्शन फिल्म पुष्पा 2: द रूल ने ओपनिंग डे पर नया इतिहास रचा है. पुष्पा 2 आधिकारिक तौर पर भारतीय और दुनियाभर के बॉक्स ऑफिस पर सबसे बड़ी ओपनिंग करने वाली भारतीय फिल्म बनकर उभरी है. 5 दिसंबर को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज हुए पुष्पा 2 ने राजामौली की एपिक फिल्म आरआरआर को पछाडक़र बॉक्स ऑफिस का नया बादशाह बन गया है.

सैकनिल्क के लेटेस्ट रिपोर्ट के अनुसार, पुष्पा 2 ने सभी भाषाओं में अपने पहले दिन भारत में लगभग 165 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है. यह सब एक सप्ताह के दिन हुआ. वहीं प्रीमियर शो से अल्लू अर्जुन की फिल्म ने 10.1 करोड़ रुपये का बिजनेस किया.

इस तरह पुष्पा 2 ने लगभग 175.1 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ ओपनिंग की है. इसने राम चरण, जूनियर एनटीआर की फिल्म आरआरआर को बड़े अंतर से पीछे छोड़ दिया. सैकनिल्क के मुताबिक, राम चरण, जूनियर एनटीआर की फिल्म ने 133 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर ओपनिंग की थी.

पुष्पा 2 ने हिंदी में शाहरुख खान की फिल्म जवान को पीछे छोड़ दिया है. सैकनिल्क के मुताबिक, 2023 में रिलीज हुई किंग खान और नयनतारा की फिल्म जवान ने ओपनिंग डे पर सभी भाषाओं में 75 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था. इसमें से फिल्म ने सिर्फ में हिंदी वर्जन में 65.5 करोड़ रुपये कमाए.

प्रियंका चोपड़ा हिंदी सिनेमा में वापसी को तैयार

बॉलीवुड से हॉलीवुड तक अपने अभिनय का परचम लहराने वाली अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा इन दिनों भारतीय सिनेमा में अपनी वापसी को लेकर चर्चा में हैं।उन्हें आखिरी बार हिंदी फिल्म द स्काई इज पिंक में देखा गया था, जिसमें वह फरहान अख्तर के साथ नजर आईं। यह फिल्म 2019 में रिलीज हुई थी और प्रियंका पिछले 5 साल से हिंदी सिनेमा से दूर हैं।अब प्रियंका ने हिंदी फिल्म करने के संकेत दिए हैं। आइए जानते हैं उन्होंने क्या कहा।

प्रियंका ने कहा, मैं कई निर्माताओं से मिलती हूं और कहानी पढ़ती हूं। हिंदी फिल्मों में मैं अलग तरह का रोल तलाश रही हूं। यह साल मेरे लिए वाकई बहुत व्यस्त रहा, लेकिन मेरे पास कुछ है। मैं आप सब लोगों को जल्द बताऊंगी।इसके अलावा जब प्रियंका से फिल्म जी ले जरा के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कुछ भी कहने से इनकार कर दिया।

क्या एनर्जी ड्रिंक्स पीने से एक्सरसाइज करते समय ज्यादा ऊर्जा मिलती है?

आजकल बहुत से लोग कसरत के दौरान एनर्जी ड्रिंक्स का सेवन करते हैं। उनका मानना है कि ये ड्रिंक्स उनकी परफॉर्मेंस को बढ़ाते हैं और उन्हें ज्यादा ऊर्जा देते हैं।वे सोचते हैं कि इससे उनकी थकान कम होगी और वे लंबे समय तक कसरत कर सकेंगे, लेकिन क्या वास्तव में ऐसा होता है?आइए इस लेख में हम इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

एनर्जी ड्रिंक्स और कैफीन- एनर्जी ड्रिंक्स में मुख्य रूप से कैफीन पाया जाता है, जो तुरंत ऊर्जा देने का काम करता है। हालांकि, यह ऊर्जा अस्थायी होती है और इसका असर कुछ ही घंटों तक रहता है।इसके बाद शरीर थकान महसूस करने लगता है और ऊर्जा की कमी होने लगती है। इसलिए केवल कैफीन के भरोसे रहना सही नहीं होता क्योंकि इससे दीर्घकालिक लाभ नहीं मिलता।कसरत के दौरान स्थायी ऊर्जा के लिए संतुलित आहार और पर्याप्त हाइड्रेशन पर ध्यान दें।

चीनी की मात्रा- एनर्जी ड्रिंक्स में चीनी की मात्रा भी काफी अधिक होती है। यह चीनी तुरंत ऊर्जा तो देती है, लेकिन इसके बाद ब्लड शुगर लेवल तेजी से गिरता भी है।लंबे समय तक इसका सेवन करने से मोटापा और मधुमेह जैसी समस्याएं हो सकती हैं।इसके अलावा, अधिक चीनी के सेवन से दांतों की समस्याएं भी हो सकती हैं और शरीर में ऊर्जा का असंतुलन पैदा हो सकता है, जो कसरत की परफॉर्मेंस को प्रभावित कर सकता है।

हाइड्रेशन का महत्व- वर्कआउट के दौरान हाइड्रेशन बहुत जरूरी होता है।एनर्जी ड्रिंक्स में मौजूद कैफीन डिहाइड्रेशन का कारण बन सकता है, जिससे आपकी परफॉर्मेंस प्रभावित हो सकती है।कैफीन शरीर से पानी को बाहर निकालता है, जिससे थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। इसलिए वर्कआउट के दौरान पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त पेय पदार्थ पीना ज्यादा फायदेमंद होता है।यह न केवल आपको हाइड्रेटेड रखेगा बल्कि आपकी परफॉर्मेंस को भी बेहतर बनाएगा और आपको लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करेगा।

प्राकृतिक विकल्पों का चयन करें- अगर आपको कसरत के दौरान अतिरिक्त ऊर्जा की जरूरत महसूस होती है तो आप प्राकृतिक विकल्पों का चयन कर सकते हैं जैसे कि केला, नट्स या नारियल पानी। ये न केवल आपको ऊर्जा देंगे बल्कि आपके स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होंगे।

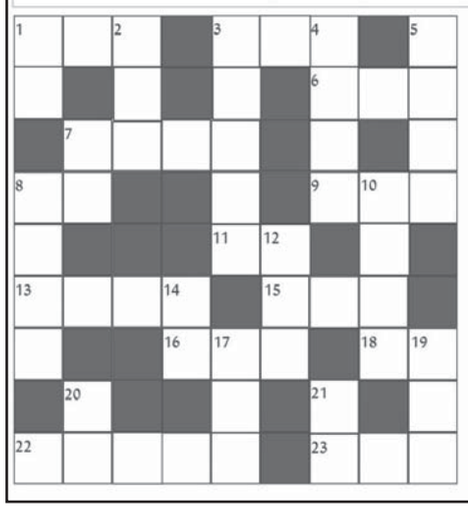
शब्द सामर्थ्य- 259

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 258 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

सू-दोकू- 259

	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 9वर्गो 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.258 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