संपादकीय

अवैध प्रवेश की कोशिश में बढ़ोतरी

कनाडा के रास्ते अमेरिका में अवैध प्रवेश की कोशिश करने वाले भारतीयों की संख्या में अक्टूबर 2022 से सितंबर 2023 के बीच 22 फीसदी बढ़ोतरी हुई थी। कनाडा के रास्ते ऐसे कुल 1,09,535 प्रयास हुए, जिनमें 16 प्रतिशत में भारतीय शामिल थे।

गुजरे हफ्ते राज्यसभा में इस प्रश्न का विदेश राज्यमंत्री कीर्ति वर्धन सिंह ने जवाब नहीं दिया कि क्या भारत से गैर-कानूनी ढंग से बाहर जाकर आश्रय मांगने वाले लोगों की संख्या में 800 फीसदी बढ़ोतरी हुई है।

सिंह ने कहा कि सरकार के पास इस बारे में कोई आंकड़ा नहीं है, क्योंकि ये लोग जिन देशों में जाते हैं, वहां की सरकारें उन्हें साझा नहीं करतीं।

मगर उन्होंने यह जरूर कहा कि जो लोग ऐसा कर रहे हैं, वे देश की प्रतिष्ठा गिरा रहे हैं।

बहरहाल, अब एक आंकड़ा जरूर सामने आया है, जिसे भारत सरकार के नजरिए से देश के लिए अपमानजक कहा जाएगा। ये सूचना अमेरिका के कस्टम और सीमा सुरक्षा विभाग ने दी है।

उसके मुताबिक कनाडा के रास्ते अमेरिका में अवैध प्रवेश की कोशिश करने वाले भारतीयों की संख्या में अक्टूबर 2022 से सितंबर 2023 के बीच 22 फीसदी बढ़ोतरी हुई थी।

कनाडा के रास्ते ऐसे कुल 1,09,535 प्रयास हुए, जिनमें 16 प्रतिशत में भारतीय शामिल थे। उसके पहले वाले वर्ष में 30,010 भारतीयों ने ऐसी कोशिश की थी, जबकि उपरोक्त अवधि में यह संख्या 43,764 हो गई।

और यह सिर्फ कनाडा के रास्ते हुए प्रयासों का आंकड़ा है और वह भी सिर्फ उनसे संबंधित है, जिन्हें ऐसी कोशिश करते हुए पकड़ा गया। अमेरिका में ऐसी घुसपैठ की सबसे ज्यादा कोशिशें मेक्सिको की तरफ से होती है।

अब चूकि अवैध आव्रजकों को देश से निकालना और अवैध आव्रजन रोकना निर्वाचित राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की सर्वोच्च प्राथमिकता है, तो यह मुद्दा चर्चा में आया है।

वैसे भारत से बड़े पैमाने पर अवैध ढंग से जाकर विदेश में बसने की कोशिश कर रहे हैं, यह आम जानकारी है। यह भी उल्लेखनीय है कि ऐसी कोशिशों अक्सर साधन संपन्न वर्ग के लोग शामिल होते हैं।

क्यों? मान-अपमान की सोच से बाहर निकल सरकार को इस पर विचार करना चाहिए। आखिर क्यों विदेश में बसाने के लिए 80 लाख रुपये तक एजेंटों को देने के लिए लोग तैयार हो रहे हैं?

देश में मौजूद अवसरों के प्रति लोगों का विश्वास इतना क्यों डोल गया है, सोचने का मुद्दा यह है।

भारत में एफडीआई पहली बार 1 लाख करोड़ डॉलर के पार

नईदिल्ली

भारत ने एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर पार किया है, क्योंकि सदी की शुरुआत से पहली बार देश में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) 1 लाख करोड़ डॉलर (लगभग 84,800 अरब रुपये) तक पहुंच गया है।उद्योग और आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग के आंकड़ों के अनुसार, अप्रैल, 2000 से सितंबर, 2024 तक एफडीआई की संचयी राशि 1,033.40 अरब डॉलर (लगभग 87,650 अरब रुपये) रही है।यह दर्शाता है कि भारत विदेशी निवेशकों के लिए आकर्षक बना हुआ है।

यह उपलब्धि भारत की बढ़ती आर्थिक शक्ति को भी दर्शाती है। भारत का सकल घरेलू उत्पाद 2024 में 3.89 लाख करोड़ डॉलर तक पहुंच चुका है, जो 2014 में 2 लाख करोड़ डॉलर था। एफडीआई के इस प्रवाह ने भारत को एक वैश्विक आर्थिक शक्ति के रूप में स्थापित किया है। यह निवेश भारत के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है और भविष्य में और अधिक निवेश आकर्षित करने की संभावना को मजबूत करता है।

भारत में सबसे अधिक एफडीआई मॉरीशस से आया है, जो सभी एफडीआई का 25 प्रतिशत हिस्सा है। इसके बाद सिंगापुर 24 प्रतिशत के साथ दूसरे स्थान पर है। अमेरिका 10 प्रतिशत के साथ तीसरे स्थान पर है।अन्य महत्वपूर्ण निवेशक देशों में नीदरलैंड (7 प्रतिशत), जापान (6 प्रतिशत), यूनाइटेड किंगडम (5 प्रतिशत), संयुक्त अरब अमीरात (3 प्रतिशत) और केमैन आइलैंड, जर्मनी और साइप्रस (2-2 प्रतिशत) शामिल हैं।

भारत में सबसे अधिक निवेश कंप्यूटर सॉफ्टवेयर, दूरसंचार, निर्माण, बुनियादी ढांचा, ऑटोमोबाइल, रसायन और फार्मास्यूटिकल्स जैसे सेवा और संबद्ध क्षेत्रों में हुआ है।1,033 अरब डॉलर में से 667.4 अरब डॉलर 2014 से 2024 के बीच आए, जो पिछले दशक की तुलना में 119 प्रतिशत अधिक है।भारत ने अपनी नीतियों को और आकर्षक बनाया, जिससे एफडीआई प्रवाह में वृद्धि हुई। मेक इन इंडिया पहल के तहत मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर में 69 प्रतिशत वृद्धि देखी गई है।

भारत में अधिकांश क्षेत्रों में ऑटोमैटिक मार्ग से एफडीआई की अनुमति है।हालांकि, दूरसंचार, मीडिया, फार्मास्यूटिकल्स और बीमा जैसे क्षेत्रों में विदेशी निवेशकों को सरकारी मंजूरी चाहिए। ऑटोमैटिक मार्ग के तहत, निवेश के बाद भारतीय रिजर्व बैंक को सूचित करना होता है।कुछ क्षेत्रों में एफडीआई प्रतिबंधित है, जैसे लॉटरी, जुआ, सट्टेबाजी, चिट फंड, रियल एस्टेट व्यवसाय और तंबाकू उत्पादों का निर्माण। इन क्षेत्रों में निवेश के लिए अनुमति नहीं है।

भारतीय रिजर्व बैंक को बम से उड़ाने की मिली धमकी, रूसी भाषा में आया ई-मेल, जांच शुरू

मुंबई

भारतीय रिजर्व बैंक को अपनी आधिकारिक वेबसाइट पर एक धमकी भरा ईमेल मिला. रूसी भाषा में लिखे इस ईमेल में केंद्रीय बैंक को उड़ाने की योजना की चेतावनी दी गई है.

मुंबई पुलिस के जोन 1 डीसीपी ने बताया कि भारतीय रिजर्व बैंक की आधिकारिक वेबसाइट पर एक धमकी भरा ईमेल आया है. ईमेल रूसी भाषा में था, जिसमें बैंक को उड़ाने की चेतावनी दी गई थी. माता रमाबाई मार्ग (एमआरए मार्ग) पुलिस स्टेशन में अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है. मामले की जांच जारी है.

16 नवंबर को आरबीआई के कस्टमर केयर नंबर पर बम की धमकी मिली थी, जिसमें कॉल करने वाले ने खुद को "लश्कर-ए-तैयबा का सीईओ" बताया था. कॉल के दौरान, कथित तौर पर आरोपी ने धमकी देने से पहले फोन पर एक गाना भी गाया था. लश्कर-ए-तैयबा आतंकवादी समूह ने 2008 के मुंबई हमलों को अंजाम दिया था, जो भारत में सबसे घातक आतंकवादी हमलों में से एक था.

मुंबई पुलिस ने इन लगातार धमकियों के मद्देनजर अपनी सतर्कता बढ़ा दी है और सभी सुरक्षा एजेंसियां हाई अलर्ट पर हैं. किसी भी संभावित खतरे को कम करने के लिए आरबीआई कार्यालयों और आसपास के इलाकों में सुरक्षा उपाय बढ़ा दिए गए हैं.

पुष्पा 2 की सक्सेस के बीच आरआरआर डॉक्यूमेंट्री फिल्म का एलान

राम चरण और जूनियर एनटीआर स्टारर एक्शन ड्रामा फिल्म आरआरआर ने देश और दुनिया के बॉक्स ऑफिस पर कमाई के झंडे गाड़े थे. पुष्पा 2 से पहले आरआरआर इंडिया की बिगेस्ट वर्ल्डवाइड ओपनिंग फिल्म थी, जिसने 225 करोड़ रुपये से खाता खोला था. 2022 में रिलीज हुई आरआरआर का यह रिकॉर्ड पूरे ढाई साल बाद पुष्पा 2 ने तोड़ा है. एस.एस राजामौली के निर्देशन में बनी फिल्म आरआरआर ने बेस्ट ओरिजिनल सॉन्ग कैटेगरी में ऑस्कर अवार्ड अपने नाम किया था. अब आरआरआर को लेकर नया अपडेट आया है. एस.एस राजामौली की इस फिल्म पर डॉक्यूमेंट्री सीरीज बनने जा रही है.

आरआरआर के मेकर्स ने पुष्पा 2 की अपार सफलता के बीच साउथ फिल्मों के शौकीन सिनेप्रेमियों को बड़ा तोहफा दिया है. आरआरआर के मेकर्स ने अपने सोशल मीडिया पोस्ट पर एक पोस्ट शेयर कर आरआरआर की डॉक्यूमेंट्री फिल्म आरआरआर- बिहाइंड एंड बियॉन्ड का एलान किया है और साथ ही बताया है कि इस महीने में ही फिल्म बन रही है. पोस्टर की टैगलाइन में लिखा है, द स्टोरी बिहाइंड द ग्लोरी है.

कारोबारी सप्ताह के आखिरी दिन सेंसेक्स 1000 से ज्यादा अंक लुढ़का, निफ्टी 24,498 पर

मुंबई

कारोबारी सप्ताह के आखिरी दिन शेयर बाजार भारी गिरावट के साथ कारोबार कर रहा है. सुबह 11 बजे के करीब बीएसई पर सेंसेक्स 1ज17 अंकों की गिरावट के साथ 80,272.64 पर कारोबार कर रहा है. वहीं, एनएसई पर निफ्टी 1.34 फीसदी की गिरावट के साथ 24,219.70 पर कारोबार कर रहा है.

कारोबारी सप्ताह के आखिरी दिन शेयर बाजार लाल निशान पर खुला. बीएसई पर सेंसेक्स 122 अंकों की गिरावट के साथ 81,167.72 पर ओपन हुआ. वहीं, एनएसई पर निफ्टी 0.21 फीसदी की गिरावट के साथ 24,498.35 पर खुला. लगभग 1177 शेयरों में बढ़त हुई, 1169 शेयरों में गिरावट आई और 133 शेयरों में कोई बदलाव नहीं हुआ.

बाजार खुलने के साथ ही निफ्टी पर बीपीसीएल, पावर ग्रिड कॉर्प, एसबीआई लाइफ इंश्योरेंस, अडानी एंटरप्राइजेज, एलएंडटी के शेयर बढ़ोतरी के साथ कारोबार कर रहे, जबकि जेएसडब्ल्यू स्टील, टाटा स्टील, इंफोसिस, हिंडाल्को और ब्रिटानिया के शेयर गिरावट के साथ कारोबार कर रहे.

कारोबारी सप्ताह के चौथे दिन शेयर बाजार रेड जोन में बंद हुआ. बीएसई पर सेंसेक्स 236 अंकों की गिरावट के साथ 81,289.96 पर क्लोज हुआ. वहीं, एनएसई पर निफ्टी 0.34 फीसदी की गिरावट के साथ 24,558.30 पर बंद हुआ.

कारोबार के दौरान निफ्टी पर अडाणी एंटरप्राइजेज, टेक महिंद्रा, इंडसइंड बैंक, भारती एयरटेल, अडाणी पोर्ट्स के शेयर टॉप गेनर के लिस्ट में शामिल रहे. जबकि एनटीपीसी, हीरो मोटोकॉर्प, एचयूएल, कोल इंडिया और टाटा कंज्यूमर के शेयर टॉप लूजर के लिस्ट में शामिल रहे.

आईटी को छोडक़र बाकी सभी सेक्टोरल इंडेक्स लाल निशान में कारोबार किए. बीएसई मिडकैप और स्मॉलकैप इंडेक्स में 0.5-1 फीसदी की गिरावट आई.

कार्ल हॉपकिंसन को किया गया मुंबई इंडियंस का नया फील्डिंग कोच नियुक्त

मुंबई

पांच बार की चैंपियन मुंबई इंडियंस ने शुक्रवार को कहा कि उसने आईपीएल 2025 से पहले कार्ल हॉपकिंसन को अपना नया फील्डिंग कोच नियुक्त किया है। हॉपकिंसन ने जेम्स पैमेंट की जगह ली है, जो सात साल तक मुंबई इंडियंस के फील्डिंग कोच थे।

न्यूजीलैंड के मूल निवासी पैमेंट 2019 और 2020 में मुंबई इंडियंस की लगातार खिताबी जीत का हिस्सा थे। फ्रेंचाइजी ने एक बयान में कहा, हम उन्हें धन्यवाद देना चाहते हैं और उनके भविष्य के प्रयासों के लिए शुभकामनाएं देना चाहते हैं। हॉपकिंसन ने हाल ही में इंग्लैंड के लंबे समय से चले आ रहे फील्डिंग कोच के रूप में अपना कार्यकाल समाप्त किया है, यह भूमिका उन्होंने 2018 में संभाली थी। वे 2019 में घरेलू धरती पर इंग्लैंड के वनडे विश्व कप और नवंबर 2022 में ऑस्ट्रेलिया में टी20 विश्व कप जीत में शामिल थे।

हॉपकिंसन वेस्टइंडीज में 2022 में अंडर19 विश्व कप में इंग्लैंड अंडर19 टीम के मुख्य फील्डिंग कोच भी थे, जहां वे 1998 के बाद पहली बार फाइनल में पहुंचने के बाद भारत के बाद उपविजेता रहे।

ससेक्स के लिए अपने खेल करियर में, हॉपकिंसन ने 64 प्रथम श्रेणी मैच खेले, जिसमें 2,705 रन बनाए और 27.60 की औसत से रन बनाए, जिसमें तीन शतक भी शामिल हैं। उन्होंने 92 लिस्ट ए मैचों में 1,400 रन और 28 टी20 मैचों में 165 रन बनाए, इसके अलावा 2007 में काउंटी चैंपियनशिप जीतने वाली ससेक्स के अहम सदस्य भी रहे।

फील्डिंग कोच के रूप में उनका काम अब बंद हो चुकी चैंपियंस लीग टी20 में ससेक्स टीम के साथ शुरू हुआ, 2010 से टीम के कोचिंग स्टाफ के साथ जुड़े रहे। 2018 में इंग्लैंड सेट-अप में जाने से पहले, उन्होंने 2012 और 2016 के बीच ससेक्स के दूसरे ग्यारहवीं कोच के रूप में भी काम किया।

आईपीएल 2025 के लिए, मुंबई के पास रोहित शर्मा, जसप्रीत बुमराह, सूर्यकुमार यादव और तिलक वर्मा की मजबूत भारतीय चौकड़ी के साथ हार्दिक पांड्या कप्तान होंगे। जेद्दा में पिछले महीने की मेगा नीलामी में, मुंबई ने ट्रेंट बोल्ट, विल जैक्स, रयान रिकलेटन, मिशेल सेंटनर, लिजाद विलियम्स और रीस टॉपली जैसे अनुभवी विदेशी खिलाडिय़ों को शामिल किया।

हेड गिलक्रिस्ट जैसी शैली में खेलते हैं : पोंटिंग

नई दिल्ली

ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान रिकी पोंटिंग का मानना है कि बाएं हाथ के बल्लेबाज ट्रैविस हेड आधुनिक समय के खेल के महान बल्लेबाजों में से एक बनने की राह पर हैं।

एडिलेड ओवल में खेले गए डे-नाइट टेस्ट में ऑस्ट्रेलिया ने भारत को दस विकेट से हराने में मदद करने के लिए हेड ने 141 गेंदों पर 140 रन की शानदार पारी खेली और मेजबान टीम को पांच मैचों की सीरीज 1-1 से बराबर करने में मदद की।

हेड पिछले 18 महीनों में भारत के लिए मुश्किलें खड़ी कर रहे हैं - उन्होंने 2023 विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में शानदार 163 रन बनाए और उसी साल के अंत में वनडे विश्व कप के फाइनल में मैच जीतने वाली 137 रन की पारी खेली।

"वह उन (महान) खिलाडिय़ों में से एक बनने की राह पर हैं। मुझे नहीं लगता कि आप उन्हें अभी महान कह सकते हैं। वह जो कर रहे हैं, उस पर कोई आलोचना नहीं है क्योंकि वह जो कर रहे हैं, वह शानदार है। और कई बार ऐसा तब होता है जब उनकी टीम को उनकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है।

आईसीसी रिव्यू शो में पोंटिंग ने कहा, विश्व कप सेमीफ़ाइनल, विश्व कप फ़ाइनल, विश्व टेस्ट चैंपियनशिप, ऑस्ट्रेलिया में कुछ साल पहले हुई एशेज के बारे में सोचिए। बड़े पल तब होते हैं जब ट्रैविस ने खड़े होने का तरीका ढूंढ लिया।

उन्होंने हेड की खेलने की शैली की तुलना अपने पूर्व साथी, शानदार विकेटकीपर-बल्लेबाज़ एडम गिलक्रिस्ट से भी की, जिन्होंने 2000 के दशक की शुरुआत में ऑस्ट्रेलिया के दबदबे वाले दौर में बाएं हाथ के बल्लेबाज़ के तौर पर आक्रामक स्ट्रोकप्ले किया था।

स्पष्ट रूप से गिली ही हैं। हेड जिस तरह से खेलते हैं, वह गिलक्रिस्ट के खेलने के तरीके से काफ़ी मिलता-जुलता है, हालांकि वे बैटिंग ऑर्डर में कुछ पोज़िशन ऊपर हैं। गिली छह या सात नंबर पर थे, और ट्रैविस नंबर 5 पर अपना खेल दिखा रहे हैं।

मुझे बैठकर उन्हें खेलते हुए देखना अच्छा लगता है। लोगों को इस तरह से खेलते हुए देखना काफ़ी तरोताज़ा करने वाला होता है।

आज का राशिफल

मेष- आज आप में एक नई उमंग और खुशी रहेंगी।आप अपना नया व्यापार शुरु करेंगे, आप काम पूरे मन से करेंगे। कोई नया अनुभव आप को मिलेगा। मानसिक परेशानी का निवारण होगा, जिससे आपका मन प्रसन्न रहेगा।

वृष- आज का दिन आपका बहुत बढिय़ा रहेगा,मन खुश रहेगा। आपको सब्र रखना होगा जिससे आप नई ऊंचाईयों कों छुएंगे। ऑटोमोबाइल के व्यापार में आपको लाभ मिलेगा।आप को नई धार्मिक जगह का सुख प्राप्त होगा।

मिथुन- आज का दिन आपके लिये अच्छे परिणाम लाने वाला होगा। आज घरवालों के साथ अच्छा समय बिताने को मिलेगा, जिससे परिवार का माहौल खुशनुमा रहेगा। स्वास्थ्य संबंधी चल रही समस्याओं से कुछ राहत मिलेगी तथा आप खुद को ऊर्जावान तथा सकारात्मक महसूस करेंगे।

कर्क- आज का दिन सुखमय रहेगा।आप में साहस बढ़ेगा और साहसपूर्ण काम करने में सक्षम रहेंगे। आपको गृह भूमि का लाभ मिलेगा। प्रभावशाली काम को करने का अवसर मिलेगा।जिन्दगी में कोई नया कदम उठाने का अवसर मिलेगा।

सिंह- आज आपका दिन खुशियाँ लायेगा।आप घर पर लोगो के साथ अपना मत रखेंगे और अच्छा फल मिलेगा।संतान के स्वास्थ्य पर विशेष रूप से ध्यान देना होगा। पेट की समस्या के लिए किसी अच्छे डॉक्टर से आप मिलेंगे।

कन्या- आज आपका दिन और अधिक खुशनुमा रहेगा।आप एक नयी दिशा में अपना काम करेंगे। नया वाहन खरीदने का विचार दोस्तों से करेंगे, आपको अच्छी सलाह मिलेगी।अन्न-धन में बढ़ोत्तरी होगी।

तुला- आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहने वाला है।नौकरी कर रहे लोगों के लिए आज का दिन लाभकारी है , उन्हें काम से जुड़ी कोई बड़ी खुशखबरी मिलेगी।जीवनसाथी के साथ डीनर करने का प्लान बनायेंगे, जिससे रिश्तों में मिठास आयेगी।

वृश्चिक- आज आपका दिन खुशियों से भरा रहने वाला है।आज परिवार में हर्षोल्लास का माहौल बना रहेगा।आज आपके दाम्पत्य जीवन में आपसी सामंजस्य बना रहने से खुशियाँ बढ़ेगी।आज परिवार के लोगों का साथ मिलेगा।

धनु- आज का आज का दिन आपके लिए मिला-जुला रहने वाला है। आज काम व पारिवारिक रिश्तों के बीच समंजास्य बनाये रखेंगे। आज किसी काम को पूरा करने के लिए नये तरीकों पर विचार करेंगे।

मकर- आज का दिन खुशियों का नया रास्ता दिखायेगा पारिवारिक सुख सुविधा का लाभ मिलेगा।आप किसी राजनेता से सम्पर्क करेंगे। आज आप फुल कॉन्फिडेंस से अपने सभी रुके कामों कों गति देंगे, अपनी योजना में जोड़ने के लिए आपको अन्य सहयोगियों की जरूरत पड़ सकती है।

कुंभ- आज का दिन बढिय़ा रहने वाला है।आज व्यापार में रुकी हुई योजनाओं को शुरू करने से आपकी व्यस्तता बढ़ी रहेगी। आज लवमेट लॉन्ग ड्राइव पर जाएंगे तो एक-दूसरे को और अधिक जानने का मौका मिलेगा।

मीन- आज का दिन आपके लिए अनुकूल रहने वाला है।कार्यक्षेत्र में आपकी बेहतरीन कार्य प्रणाली के अनुकूल परिणाम सामने आएंगे। निश्चित ही सफलता मिलेगी। पार्टनरशिप संबंधी कोई प्रपोजल भी आ सकता है।

बच्चे ही नहीं बड़ों की जिंदगी भी तबाह कर सकते हैं मार्केट में मिलने वाले एनर्जी ड्रिंक्स, इन बीमारियों का बढ़ जाता है खतरा

आजकल मार्केट में तरह तरह के एनर्जी ड्रिंक्स मिलने लगे हैं। ये एनर्जी ड्रिंक भले ही शरीर को तुरंत एक्टिव मोड में ले आते हों, लेकिन लंबे समय में शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। हाई शुगर और हाई कैफीन वाले ये एनर्जी ड्रिंक पिछले कुछ सालों में डायबिटीज का बड़ा कारण बन चुके हैं। हाल की में कंबोडिया सरकार ने स्कूलों में एनर्जी ड्रिंक्स बेचने पर रोक लगा दी है। जिसकी वजह युवाओं में डायबिटीज, मोटापा और दूसरी बीमारियों के बढऩा को बताया गया है। आइये जानते हैं कि एनर्जी ड्रिंक्स को क्यों इतना खतरनाक माना जाता है। अगर आप एनर्जी ड्रिंक पीते हैं तो इससे शरीर को क्या नुकसान होता है?

न्यूट्रीशियन, वेट लॉस कोच और कीटो डाइटिशियन स्वाति सिंह के अनुसार, एनर्जी ड्रिक्स में शुगर की मात्रा काफी ज्यादा होती है और जब आप ये ड्रिक्स पीते हैं तो शरीर इस शुगर को फैट और ट्राइग्लिसराइड्स के रूप में डिपॉजिट कर देता है। जिससे आपको फैटी लिवर की समस्या हो सकती है आपका ट्राइग्लिसराइड्स हाई हो सकता है। इससे आपको कार्डियक अरेस्ट आ सकता है। हाइपरटेंशन की समस्या हो सकती है। एनर्जी ड्रिंक्स में हाई कैफीन और शुगर होने के कारण इससे हार्ट बीट बढ़ सकती है और ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। ये सारी चीजें हार्ट के लिए ठीक नहीं है।

एनर्जी ड्रिंक के नुकसान- जब आप ऐसे एनर्जी ड्रिक्स लेते हैं तो इससे शरीर में कैफीन की मात्रा बढ़ती है जो आपको रेस्टलेस बनाता है। इससे एंग्जाइटी लेवल बढ़ जाता है। इससे आपकी नींद भी प्रभावित होती है। कुछ लोगों को नींद नहीं आने, सिर दर्द और माइग्रेन की समस्या होने लगती है। एनर्जी ड्रिंक्स में ग्लोकोज की मात्रा ज्यादा होने के कारण एसिड बढ़ सकता है। अगर आप लंबे समय तक किसी भी एनर्जी ड्रिंक का सेवन करते हैं तो इससे गैस्ट्राइटिस की समस्या हो सकती है। एसिड रिफ्लेक्शन हो सकता है। नॉजिया हो सकता है। इसलिए एनर्जी ड्रिंक्स का सेवन न करें।

एनर्जी ड्रिंक का किडनी पर असर- एनर्जी ड्रिंक्स के अंदर कैफीन का मात्रा ज्यादा होती है। ज्यादा कैफीन आपके शरीर को डिहाइड्रेट कर देता है। लंबे समय में डिहाइड्रेशन की वजह से आपकी किडनी पर असर आना शुरू हो जाता है। वहीं इसमें शुगर की मात्रा भी ज्यादा होती है जो किडनी को स्ट्रेस में डालती है। दोनों ही चीजें किडनी की सेहत के लिए ठीक नहीं हैं।

बच्चों के लिए क्यों खतरनाक हैं एनर्जी ड्रिंक- अगर बच्चे या युवा इस तरह के एनर्जी ड्रिक्स लेते हैं तो इससे बच्चों के दिमाग के विकास पर नेगेटिव असर पड़ सकता है। ऐसे बच्चे अपने गुस्से पर कंट्रोल नहीं रख पाते हैं। बच्चों के अंदर व्यवहार से जुड़े बदलाव आने लगते हैं। बच्चों में मेटाबोलिक डिसऑर्डर का खतरा बढ़ सकता है। अगर आप लगातार ऐसे ड्रिंक्स का सेवन करते हैं तो इससे शरीर की नेचुरल एनर्जी कम होने लगती है। आप बिना इन ड्रिक्स के खुद को थका हुआ और मानसिक तनाव में महसूस करते हैं।

एनर्जी ड्रिक्स पीने से बढ़ता है इन बीमारियों का खतरा- एनर्जी ड्रिंक्स ज्यादा पीने से मेंटल हेल्थ बुरी तरह से प्रभावित होती है। इससे नींद खराब होती है। डायबिटीज का खतरा बढ़ता है। ऐसे बच्चों में मोटापा बढऩे लगता है और वो बुरी तरह से बर्बाद हो सकते हैं। एनर्जी ड्रिंक्स में टॉराइन और गुआराना जैसे तत्व पाए जाते हैं जो आपके अंदर मानसिक समस्याएं, टेंशन और घबराहट बढ़ा सकते हैं। टीनएज में बच्चों को इस तरह की ड्रिक्स से दूर रखना चाहिए। ये उनके ओवरऑल डेवलपमेंट के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं।

फिर क्वीन बनेंगी कंगना रनौत, इमरजेंसी की रिलीज से पहले लगी सीक्वल पर मुहर

कंगना रनौत की क्वीन आज भी लोगों के जहन में बसी हुई है इसी फिल्म से कंगना को बॉलीवुड की क्वीन का टैग भी मिला. ये फिल्म लोगों को इतनी पसंद आई थी कि सबने इसके सीक्वल की खूब डिमांड की. अब आखिरकार इसके डायरेक्टर विकास बहल ने सीक्वल को कंफर्म कर दिया है. इससे कंगना रनौत के फैंस के बीच खुशी की लहर है.

विकास बहल ने चिल्लर पार्टी, क्वीन, सुपर 30, शैतान जैसी यादगार फिल्में बनाई हैं. जहां उनकी फिल्मों ने दर्शकों के दिलों में जगह बना ली है, वहीं रानी के रूप में अपनी यादगार भूमिका को दोहराते हुए कंगना रनौत की क्वीन के सीक्वल की अटकलें चल रही थीं जो अब सच हो गई हैं. हाल ही में एक इंटरव्यू में विकास बहल ने ऑफिशियली पुष्टी की है कि क्वीन 2 पर काम चल रहा है. उन्होंने कहा, हम पिछले कुछ समय से क्वीन 2 पर काम कर रहे हैं और आखिरकार हमारे पास कुछ बताने को है. हालांकि उन्होंने सीक्वल के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं दी. लेकिन इस कंफर्मेशन से कंगना के फैंस के बीच खुशी की लहर दौड़ गई है.

पिछले साल, विकास ने हिंट दिया था कि सीक्वल पर काम चल रहा है और कंगना रनौत अपनी भूमिका को फिर से निभाएंगी.

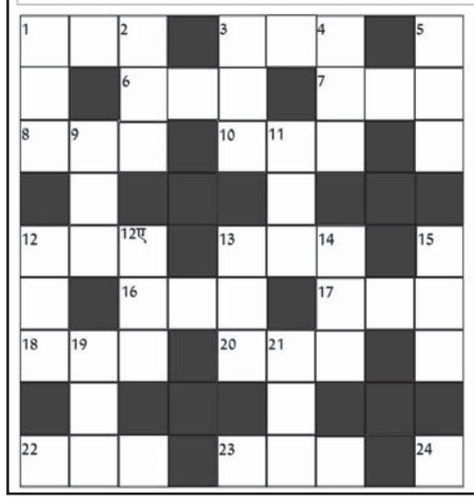
शब्द सामर्थ्य- 265

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झुला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 264 का हल

प	सं	द		सिं	हा	स	न	
ख		म	ज	दू	र		का	म
वा	द	क		र		सं	ब	ल
ड़		ल	ज्जा		म	स्का		य
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न			औ
रं		म		कि	ता	ब		स
ग		अ	र	सा		हु	ज्ज	त
	श	क्ल		न	मि	त		न

सू-दोकू- 265

	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.264 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