संपादकीय

सबसे बड़ा बैंकिंग घोटाला

भगोड़े हीरा व्यापारी मेहुल चोकसी को बेल्जियम में गिरफ्तार कर लिया गया। चोकसी और उसके भतीजे नीरव मोदी पर पंजाब नैशनल बैंक से तकरीबन साढ़े तेरह हजार करोड़ रुपयों के गबन का आरोप है।

मोदी अभी लंदन की जेल में है और भारत प्रत्यर्पित किए जाने के खिलाफ कानूनी जंग लड़ रहा है। इस घोटाले में उसकी पत्नी एमी और भाई निशाल भी मुख्य अभियुक्त हैं। चोकसी मुंबई की अदालत में हलफनामा दे कर भारत आने में अक्षमता जाहिर कर चुका है। वह कैंसर का मरीज है, जिसका इलाज बेल्जियम में चल रहा है। भारतीय एजेंसियां प्रवर्तन निदेशालय और सीबीआई के साथ मिल कर प्रत्यर्पण का प्रयास कर रही हैं।

बैंक ने 2018 में पहली बार मोदी, चोकसी और अन्य अधिकारियों के खिलाफ 280 करोड़ रुपये के घोटाले का आरोप लगाया था। जांच के बाद यह देश का सबसे बड़ा बैंकिंग घोटाला निकला। इसमें बैंक अधिकारियों की मिलीभगत भी पाई गई। हालांकि मोदीकाल में होने वाले बैंक घोटालों में यह अकेला नहीं है। सरकारी दस्तावेज के अनुसार 2012-16 के दरम्यान सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों को बाइस हजार करोड़ रुपये से अधिक का चूना लगाया जा चुका है।

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के 429, आईसीआईसीआई के करीब 455, स्टैंर्डड बैंक के 244 और एचडीएफसी बैंक के 237 के करीब धोखाधड़ी के मामले पकड़े जाने की पुष्टि हुई है। मोदी के इस घोटाले के बाद पीएनबी ने अपने बीस कर्मचारियों को निलंबित भी किया था। बैंकों के इस गोरखधंधे में बैंककर्मियों की मिली-भगत पकड़ी गई है। इसी दरम्यान देश से भाग चुके आर्थिक अपराधी विजय मल्या पर भी बैंकों को साढ़े नौ हजार करोड़ रुपये का चूना लगाने के खिलाफ चार्जशीट फाइल की गई थी।

कहने में दोष नहीं है कि प्रत्यर्पण संधि के बावजूद कानूनी प्रक्रिया बेहद जटिल होती है, और आरोपियों को स्वदेश लाने में सालों लग जाते हैं। चोकसी का मामला भी अभी फेडरल पब्लिक जस्टिस और फॉरेन अफेयर्स की निगरानी में होगा। सरकार किस हद तक दोषी को वापस लाने की कवायद करती है, यह तो वक्त ही बताएगा।

धोखाधड़ी के इस धन की वसूली और सजा देने में लगने वाले समय की चर्चा अभी बेमानी है क्योंकि सार्वजनिक बैंकों में इतने बड़े आर्थिक घोटालों में सरकार की भूमिका भी संदिग्ध ही पाई जाती रही है। भ्रष्टाचार पर प्रहार करने की बातें करने वाले सत्ताधारी दल को इसे चुनौती की तरह देखना चाहिए।

भारत 'वैश्विक उपभोक्ता उत्पाद कंपनियों' के लिए उच्च वृद्धि वाला बाजार बन रहा : रिपोर्ट

नई दिल्ली

भारत अब एक आकर्षक बाजार बनता जा रहा है, जो वैश्विक उपभोक्ता उत्पाद कंपनियों को अच्छा मुनाफा देते हुए अपनी पिछली छवि को बदल रहा है। यह जानकारी गुरुवार को आई एक रिपोर्ट में दी गई। भारत की सहयोगी कंपनियां कुछ प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनियों (एमएनसी) के लिए अपने ग्लोबल पैरेंट कंपनियों की तुलना में दो से छह गुना के बीच कुल शेयरधारक रिटर्न देती हैं। बेन एंड कंपनी की रिपोर्ट के अनुसार, 100 मिलियन डॉलर के भारतीय राजस्व योगदान वाली कंपनियों पर ध्यान देने से जानकारी मिलती है कि 60 प्रतिशत भारतीय सहयोगी कंपनियों का राजस्व उनकी पैरेंट कंपनियों की वृद्धि दर से कम से कम दोगुना है।

भारत में बेन के कंज्यूमर प्रोडक्ट प्रैक्टिस के प्रमुख रवि स्वरूप ने कहा, भारत में पहले से निवेश करने वाली कंपनियों को विकास, उच्च शेयरधारक रिटर्न और वैश्विक रूप से प्रासंगिक उत्पादों को आकार देने के अवसरों का लाभ मिल रहा है। उन्होंने कहा कि जिन बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने बाजार में प्रवेश नहीं किया है, उन्हें अभी कार्रवाई करनी चाहिए। अगर वे ऐसा नहीं करती हैं तो उन्हें विकास और लॉन्ग टर्म रणनीतिक लाभ से चूकना पड़ सकता है। पिछले दशक में उभरते बाजारों में भारत उपभोक्ता उत्पादों की वृद्धि में तीसरा सबसे बड़ा योगदानकर्ता रहा है।

अगले 5-6 वर्षों में देश वैश्विक स्तर पर कामकाजी आयु वर्ग की आबादी में सबसे अधिक वृद्धि दर्ज करेगा। साथ ही टॉप पांच उभरते उपभोक्ता उत्पादों के बाजारों में प्रति व्यक्ति आय में सबसे तेज वृद्धि देखेगा, जिसमें चीन, ब्राजील, मैक्सिको और रूस जैसे देशों के नाम भी शामिल होंगे। भारत को पारंपरिक रूप से बहुराष्ट्रीय कंपनियों के लिए एक कठिन बाजार माना जाता रहा है। बावजूद इसके देश ने बाधाओं को दूर कर तेजी से सुधार किए हैं। तेजी से डिजिटल तकनीक अपनाने, स्मार्टफोन और इंटरनेट की व्यापक पहुंच ने कंपनियों को भारत की विविध आबादी तक प्रभावी ढंग से पहुंचने में सक्षम बनाया है।

रिपोर्ट के अनुसार, ई-कॉमर्स और क्विक कॉमर्स पारंपरिक और आधुनिक व्यापार चैनलों की तुलना में 2-3 गुना तेजी से बढ़े हैं, जिससे बाजार में प्रवेश करने के लिए व्यापक पारंपरिक व्यापार नेटवर्क की आवश्यकता कम हो गई है। डिजिटल पेमेंट भी लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं, इसे 45 प्रतिशत इंटरनेट यूजर्स लेनदेन के लिए अपना रहे हैं। एशिया-प्रशांत क्षेत्र में बेन स्ट्रैटेजी प्रैक्टिस के प्रमुख निखिल ओझा ने कहा, हम एक ऐसा बाजार देख रहे हैं, जहां पुराने और नए खिलाड़ी दोनों ही बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं, लेकिन ऐसा तभी होगा, जब वे अपने दृष्टिकोण को वास्तव में भारत-केंद्रित बनाएंगे।

विश्व बैंक समूह के प्राइवेट सेक्टर इन्वेस्टमेंट लैब के नए सदस्यों में सुनील मित्तल शामिल

नई दिल्ली

विश्व बैंक समूह ने अपने प्राइवेट सेक्टर इन्वेस्टमेंट लैब (पीएसआईएल) के अगले चरण को लॉन्च करने की घोषणा की है। यह चरण बड़े पैमाने पर बेहतरीन समाधानों को लागू करने पर केंद्रित है और इसके नए सदस्यों में भारती एंटरप्राइजेज के संस्थापक और अध्यक्ष सुनील भारती मित्तल शामिल हैं। इस नए चरण में लैब की मेंबरशिप का विस्तार किया गया है। इसमें विकासशील अर्थव्यवस्थाओं में रोजगार सृजन का अनुभव रखने वाले उद्योग जगत के नेताओं को शामिल किया गया है। उद्योग जगत के इन नेताओं के अनुभव के साथ विश्व बैंक रोजगार सृजन पर ध्यान केंद्रित कर सकेगा।

विश्व बैंक समूह के अध्यक्ष अजय बंगा ने कहा, मेंबरशिप बढ़ाने के साथ हम अपने संचालन में इस काम को मुख्यधारा में ला रहे हैं और इसे सीधे रोजगार एजेंडे से जोड़ रहे हैं। बंगा ने कहा, यह कदम प्राइवेट सेक्टर को निवेश का रास्ता दिखाने में मददगार होगा। परिणामस्वरूप निवेश से रिटर्न मिलेगा और अर्थव्यवस्थाओं को समान रूप से ऊपर उठने में मदद मिलेगी। यह हमारे जनादेश का केंद्र है।

लैब के नए सदस्यों में बेयर एजी के सीईओ बिल एंडरसन, डांगोटे ग्रुप के प्रेसिडेंट और सीईओ अलिको डांगोटे, हयात होटल्स कॉर्पोरेशन के प्रेसिडेंट और सीईओ मार्क होपलामाजियन शामिल हैं। मित्तल ने कहा, विश्व बैंक समूह दुनिया भर में उभरते बाजारों में अर्थव्यवस्थाओं को विकसित करने और अवसर पैदा करने की पहल के साथ आगे बढ़ रहा है। जैसा कि प्रेसिडेंट बंगा ने कहा है कि प्राइवेट सेक्टर परिवर्तन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। उन्होंने कहा कि मुझे अन्य प्रतिष्ठित व्यावसायिक नेताओं के साथ पीएसआईएल में शामिल होने पर खुशी है।

मित्तल ने आगे कहा, मैंने कनेक्टिविटी की पावर को प्रत्यक्ष रूप से देखा है, जो व्यवसायों को बढ़ने और समुदायों को फलने-फूलने के अवसर पैदा कर जीवन को बदल सकती है। मुझे उम्मीद है कि दूरसंचार क्षेत्र की सफलताएं मूल्यवान होंगी क्योंकि पीएसआईएल अपने महत्वपूर्ण कार्य के अगले चरण में प्रवेश कर रहा है।

आईपीएल 2025 : बुमराह ने की मुंबई इंडियंस के लिए सबसे ज्यादा विकेट लेने के मलिंगा के रिकॉर्ड की बराबरी

हैदराबाद । भारत के स्टार तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के इतिहास में अपना नाम दर्ज कराते जा रहे हैं। हैदराबाद के राजीव गांधी अंतर्राष्ट्रीय स्टेडियम में आईपीएल 2025 के 41वें मैच में बुमराह ने एक और उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की, उन्होंने मुंबई इंडियंस (एमआई) के लिए सबसे अधिक विकेट लेने के लसिथ मलिंगा के लंबे समय से चले आ रहे रिकॉर्ड की बराबरी की। लगभग एक दशक से मुंबई इंडियंस के गेंदबाजी आक्रमण की रीढ़ रहे बुमराह ने सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ अपने स्पेल की अंतिम गेंद पर यह उपलब्धि हासिल की, जब उन्होंने खतरनाक हेनरिक क्लासेन को आउट किया। मैच में बुमराह का यह एकमात्र विकेट था। लेकिन यह विकेट ऐतिहासिक साबित हुआ। बुमराह ने मुंबई इंडियंस के लिए 170 विकेट लिए और दिग्गज मलिंगा की बराबरी की। यह मैच बुमराह का मुंबई के लिए 138वां आईपीएल मैच था। इस सीजन में मुंबई ने अपने गेंदबाजों के साथ रोटेशन नीति अपनाई। बुमराह की गेंदबाजी कौशल का टीम ने नियमित रूप से लाभ लिया।

हुंडई मोटर ने मोबिलिटी रिसर्च सेंटर खोलने के लिए आईआईटी दिल्ली से मिलाया हाथ

नई दिल्ली

हुंडई मोटर ग्रुप ने गुरुवार को बताया कि कंपनी ने भविष्य की मोबिलिटी टेक्नोलॉजी को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से भारत में एक नया रिसर्च सेंटर स्थापित करने के लिए भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) दिल्ली के साथ साझेदारी की है। नए रिसर्च सेंटर के लिए इस साझेदारी में इलेक्ट्रिफिकेशन और बैटरी सिस्टम पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। इस साझेदारी समझौते के तहत दोनों पक्ष हुंडई सेंटर ऑफ एक्सीलेंस की स्थापना करेंगे। हुंडई सेंटर ऑफ एक्सीलेंस एक लॉन्ग-टर्म एकेडमिक-इंडस्ट्री कॉर्पोरेशन फ्रेमवर्क के तहत जॉइंट रिसर्च प्रोजेक्ट के लिए केंद्र के रूप में काम करेगा।

हुंडई मोटर और किआ ने भविष्य की मोबिलिटी टेक्नोलॉजी में रिसर्च को आगे बढ़ाने के लिए दो वर्षों में लगभग 5 बिलियन वॉन (3.5 मिलियन डॉलर) का निवेश करने की योजना बनाई है। समूह ने आईआईटी दिल्ली के साथ नौ सहयोगी परियोजनाओं की पहचान की है, जो बैटरी सेल और सिस्टम, बैटरी मैनेजमेंट सिस्टम, सेफ्टी, ड्यूरेबिलिटी और डायग्नोस्टिक टेक्नोलॉजी जैसे क्षेत्रों को कवर करती हैं।

केंद्र बैटरी डिजाइन और परफॉर्मेंस को और बेहतर बनाने के लिए नई मटेरियल और कंपोनेंट्स की भी खोज करेगा। नई दिल्ली में एक आधिकारिक साझेदारी समझौते पर हस्ताक्षर समारोह आयोजित किया गया, जिसमें हुंडई के अनुसंधान और विकास प्रभाग के अध्यक्ष और प्रमुख यांग हेई-वोन और आईआईटी दिल्ली के निदेशक रंगन बनर्जी सहित अन्य लोग शामिल हुए।

यांग ने कहा, हम बैटरी इनोवेशन में भारत के सबसे प्रतिभाशाली लोगों के साथ काम करने के लिए उत्साहित हैं। यह साझेदारी भारत की अनूठी बाजार जरूरतों को पूरा करते हुए फ्यूचर मोबिलिटी सॉल्यूशन विकसित करने में अहम होगी। साथ ही यह साझेदारी से भारत की अर्थव्यवस्था और समाज में योगदान करने की हमारी प्रतिबद्धता को रेखांकित करती है।

मैच प्रिव्यू : जीत की लय पा चुकी आरसीबी से चिन्नास्वामी में भिड़ेगी आरआर

नई दिल्ली

इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 का 42वां मुकाबला आज बेंगलुरु के एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) और राजस्थान रॉयल्स (आरआर) के बीच खेला जाएगा। रजत पाटीदार की कप्तानी वाली आरसीबी इस सीजन में शानदार फॉर्म में है, जबकि राजस्थान रॉयल्स को लगातार हार का सामना करना पड़ रहा है। यह मैच दोनों टीमों के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि आरसीबी प्लेऑफ की दौड़ में अपनी स्थिति मजबूत करना चाहेगी, वहीं राजस्थान को अपने अभियान को पटरी पर लाने की जरूरत है।

आरसीबी ने अब तक खेले 8 मैचों में 5 जीत और 3 हार के साथ 10 अंक हासिल किए हैं और अंक तालिका में चौथा स्थान बनाए हुए है। दूसरी ओर, राजस्थान रॉयल्स का प्रदर्शन निराशाजनक रहा है। टीम ने 8 में से केवल 2 मैच जीते हैं और 4 अंकों के साथ अंक तालिका में आठवें स्थान पर है। राजस्थान को अपने पिछले चार मुकाबलों में हार का सामना करना पड़ा है, जिसने उनके आत्मविश्वास को प्रभावित किया है।

इस बीच, राजस्थान के लिए एक और झटका यह है कि उनके नियमित कप्तान संजू सैमसन चोट के कारण इस मैच में नहीं खेल पाएंगे। उनकी अनुपस्थिति में युवा बल्लेबाज रियान पराग टीम की कमान संभालेंगे। सैमसन पेट की चोट से जूझ रहे हैं और वर्तमान में जयपुर में रिकवरी प्रक्रिया से गुजर रहे हैं। इससे पहले भी वह लखनऊ सुपर जायंट्स के खिलाफ पिछले मैच में नहीं खेल पाए थे।

एम चिन्नास्वामी स्टेडियम की पिच हमेशा से बल्लेबाजों के लिए अनुकूल रही है। छोटी बाउंड्री और तेज आउटफील्ड के कारण यह मैदान बड़े स्कोर के लिए जाना जाता है। हालांकि, इस सीजन में पिच का मिजाज कुछ अलग दिखाई दे रहा है। इस मैदान पर अब तक खेले गए तीनों मैचों में पहले बल्लेबाजी करने वाली टीम को हार का सामना करना पड़ा है। इन तीनों मुकाबलों में आरसीबी ने पहले बल्लेबाजी की थी, लेकिन वह 170 रन के आंकड़े को पार नहीं कर सकी।

पिच पर शुरुआती ओवरों में तेज गेंदबाजों को कुछ मदद मिल सकती है, लेकिन जैसे-जैसे मैच आगे बढ़ता है, बल्लेबाजी आसान हो जाती है। खासकर दूसरी पारी में ओस की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है, जो बल्लेबाजों के लिए परिस्थितियों को और अनुकूल बनाती है। पावरप्ले में बिना विकेट खोए मजबूत शुरुआत करना दोनों टीमों के लिए अहम होगा।

मुंबई इंडियंस के तेज गेंदबाज ने रोहित शर्मा को लेकर कह डाली ये बड़ी बात, फैंस ने जताई खुशी

हैदराबाद

मुंबई इंडियंस के तेज गेंदबाज ट्रेंट बोल्ट ने अनुभवी सलामी बल्लेबाज रोहित शर्मा की प्रशंसा की है, जिन्होंने लगातार दो अर्धशतक जडक़र पांच बार की चैंपियन टीम को आईपीएल 2025 में प्लेऑफ की दौड़ में वापस ला दिया है।

सनराइजर्स हैदराबाद पर मुंबई इंडियंस की सात विकेट की शानदार जीत के बाद, बोल्ट ने रोहित को विश्व स्तरीय खिलाड़ी बताया, जिसका फॉर्म टीम के रिकॉर्ड छठे खिताब की तलाश में महत्वपूर्ण साबित हो सकता है। मैच के बाद मीडिया से बातचीत में बोल्ट ने कहा, मुझे लगता है कि पूरी मुंबई इंडियंस टीम में कुछ विश्व स्तरीय खिलाड़ी हैं और जाहिर तौर पर रोहित को इस संबंध में किसी परिचय की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने कहा, मुझे यकीन है कि हर कोई किसी न किसी मौके पर योगदान देना चाहता है, लेकिन रोहित हाल ही में शानदार प्रदर्शन कर रहे हैं और सही समय पर अच्छा खेल रहे हैं। इसलिए वह सीजन के बाकी बचे हिस्से में हमारे लिए बड़ी भूमिका निभाने जा रहे हैं। मुझे लगता है कि आपको किसी भी भूमिका के लिए तैयार रहने की जरूरत है।

रोहित ने 46 गेंदों पर 70 रन की शानदार पारी खेली, जिससे मुंबई ने 15.4 ओवर में 144 रनों का मामूली लक्ष्य हासिल कर लिया। इससे पहले बोल्ट ने नई गेंद से 4-26 विकेट लिए थे, जिससे एसआरएच का शीर्ष क्रम ध्वस्त हो गया था। इस जीत ने न केवल मुंबई की प्लेऑफ की उम्मीदों को जिंदा रखा, बल्कि उनके नेट रन रेट को भी काफी हद तक बढ़ाया, जिससे वे अंक तालिका में तीसरे स्थान पर पहुंच गए। बोल्ट ने कहा कि वह नए कप्तान हार्दिक पांड्या के नेतृत्व में अपने समय का आनंद ले रहे हैं। हार्दिक एक जोशीले क्रिकेटर हैं। वह आगे बढक़र नेतृत्व करते हैं और अच्छी तरह से संवाद करते हैं। वह मेरे पसंदीदा भारतीय क्रिकेटरों में से एक हैं और उनके नेतृत्व में खेलना एक ताजा अनुभव है। उन्होंने कहा, राजस्थान में मैं मैच के किसी भी चरण में गेंदबाजी करने के लिए तैयार था। मैं 10 आईपीएल सीजन खेलने के लिए काफी भाग्यशाली रहा हूं, जहां हर बार एक ही तरह की रेसिपी नहीं रही। इसलिए मुझे लगता है कि पहली बात यह है कि आपको हमेशा गेंद पर नियंत्रण रखना चाहिए। टीम में कुछ बेहतरीन खिलाड़ी हैं।

रिलीज से पहले निर्माताओं ने जारी किया फिल्म हिट 3 का एक और पोस्टर, नानी का दमदार लुक देख फैंस हो गए खुश

साउथ स्टार नानी की फिल्म हिट 3 एक मई को रिलीज के लिए तैयार है। रिलीज से पहले फिल्म मेर्कस ने फैंस की उत्सुकता को ध्यान में रखते हुए फिल्म से नानी का एक और लुक सोशल मीडिया पर शेयर किया है, जिसे देखकर फैंस बेहद उत्साहित और खुश हैं।

इस नए पोस्टर में नानी गुस्से में नजर आ रहे हैं। इस पोस्टर की थीम रेड है। नानी ने इस पोस्टर को अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर शेयर किया और लिखा हिट 3, 1 मई को।

हिट 3 के नए पोस्टर में नानी का दमदार लुक देखकर फैंस लगातार अपनी प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं। एक फैन ने लिखा, नानी अन्ना और फिल्म टीम को शुभकामनाएं हिट 3 को अच्छा कलेक्शन मिलना चाहिए, एक और फैन ने लिखा, हिट 3 का इंतजार नहीं कर सकता, एक और फैन ने लिखा, अब की बार अर्जुन सरकार, एक और फैन ने लिखा, यह फिल्म एडवांस में सुपरहिट है, एक और फैन ने लिखा, धमाके का इंतजार है।

हिट: द थर्ड केस टॉलीवुड की सबसे प्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। नानी की मुख्य भूमिका वाली इस फिल्म में वह एक पुलिस अफसर के किरदार में नजर आएंगे। इस फिल्म का निर्देशन शैलेश कोलानू कर रहे हैं। यह फिल्म 1 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। रिलीज से पहले फिल्म का प्रचार जोरो से चल रहा है।

हाथ में झाड़ू और कमर में बंधी साड़ी, राधिका आप्टे ने शेयर किया अपनी फिल्म सिस्टर मिडनाइट का पोस्टर

राधिका आप्टे ने अपने सोशल मिडिया पर अपनी फिल्म का एक पोस्टर शेयर किया है, जिसमें उनके अंदाज ने लोगों को चौंका दिया है। इस पोस्टर में अभिनेत्री हाथ में झाड़ू और कमर साड़ी बांधे हुई नजर आ रही हैं। अभिनेत्री राधिका आप्टे ने अपने इंस्ट्राग्राम पर एक स्टोरी लगाई है, जिसमें उन्होंने अपनी फिल्म सिस्टर मिडनाइट का एक पोस्टर शेयर किया है। एक्ट्रेस ने जिस पोस्टर को शेयर किया है, उस पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, 'सिस्टर मिडनाइट के यूएस टैक्सी ड्राइवर से प्रेरित आधिकारिक पोस्टर की पहली झलक।' इसके अलावा लिखा कि फिल्म का निर्देशन और लेखन का काम करण कंधारी द्वारा किया गया है। साथ ही कैप्शन में लिखा कि यह फिल्म 16 मई को पहले न्यूयॉर्क में फिर 23 मई को लॉस एंजिलस में और उसके बाद बाकी शहरों में रिलीज की जाएगी।

किशोरों का जल्दी सोकर देर से उठने पर तेज होता है दिमाग, अध्ययन में हुआ खुलासा

हमेशा से हमें जल्दी सोकर सुबह जल्दी उठने की सलाह मिली है, लेकिन हाल ही में सामने आए एक अध्ययन से पता चला है कि अगर किशोर जल्दी सो जाते हैं और अधिक समय तक सोते हैं तो उनका दिमाग तेज होता है।

इसके अतिरिक्त वे अन्य की तुलना में संज्ञानात्मक परीक्षणों में भी बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं।

आइए इस अध्ययन के बारे में विस्तार से जानते हैं।

3,000 से अधिक किशोरों पर किया गया अध्ययन

यह अध्ययन 3,000 से अधिक किशोरों पर किया गया, जिससे पता चला है कि जो किशोर सबसे पहले सो जाते हैं और लंबे समय तक सोते हैं, साथ ही जिनकी नींद के दौरान हृदय गति कम होती है, वे पढऩे, शब्दावली, समस्या समाधान और अन्य मानसिक परिक्षणों में दूसरों से बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, 13 से 18 वर्ष के बच्चों को 8-10 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

इस तरह से किया गया अध्ययन

इस अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों के मस्तिष्क स्कैन, संज्ञानात्मक परीक्षण किया गया और फिटबिट का इस्तेमाल करके उनकी नींद को ट्रैक किया गया।

किशोरों को तीन समूहों में बांटा गया। पहला समूह में से 39 प्रतिशत रात में 7 घंटे और 10 मिनट सोएं, जबकि दूसरे समूह में से 24 प्रतिशत किशोर 7 घंटे और 21 मिनट सोएं।

तीसरे समूह में शामिल 37 प्रतिशत किशोर 7 घंटे और 25 मिनट सोएं। साथ ही नींद में हृदय गति भी कम थी।

बेहतर नींद से होता है संज्ञानात्मक क्षमताओं का विकास- बारबरा साहकियन

कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय में क्लिनिकल न्यूरोसाइकोलॉजी की प्रोफेसर बारबरा साहकियन ने कहा, हमें लगता है कि नींद बेहतर संज्ञानात्मक क्षमताओं को प्रेरित करती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हम नींद के दौरान अपनी यादों को मजबूत करते हैं।

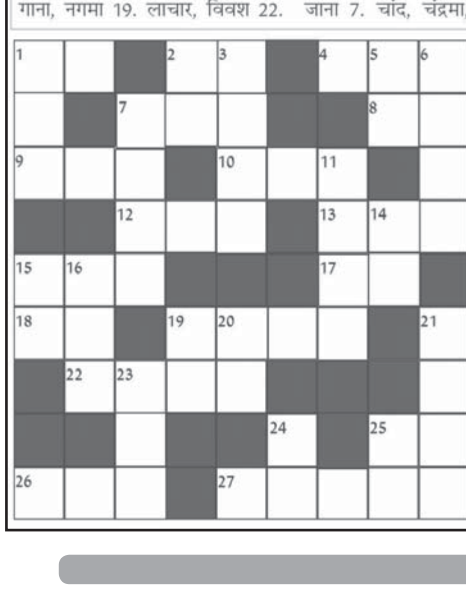
शब्द सामर्थ्य- 28

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 027 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	अ
य	■	ह	त्या	■	■	ह	र्जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

सू-दोकू- 28

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

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.027 का हल

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

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। बिजनेस में फायदा हो सकता है। घरेलू जरूरत की चीजों की खरीददारी हो सकती है। आज नए संपर्क बनेंगे। किसी आदर्श व्यक्ति की प्रेरणा से भरपूर ऊर्जा मिलेगी।

वृष: आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आप परिवारवालों के साथ समय बितायेंगें घर में खुशी का महौल बना रहेगा। आज आपका व्यवस्थित और सकारात्मक दृष्टिकोण हर जगह उचित तालमेल बनाकर रखेगा।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज आपकी निजी समस्या सुलझ सकती है। व्यक्तिगत रिश्ते में चल रही समस्याओं को अपने ऊपर हावी ना होने दें। बच्चों की गतिविधियों को नजरअंदाज ना करें।

कर्क: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आप अपने कार्यक्षेत्र में बेहतर ढंग से काम करने की कोशिश करेंगे। मेहनत से किये गये काम में आपको सफलता मिलेगी। आज आप अपने राजनैतिक अथवा सामाजिक संपर्कों को और अधिक मजबूत करेंगे।

सिंह: आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आपको आर्थिक मामलों में लाभ मिलेगा। अपने भविष्य को बेहतर बनाने के लिए आप नये कदम उठायेंगे, जिसमें आप सफल भी होंगे।

कन्या: आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। दोस्तों और परिवार के साथ व्यस्त रहेंगे। बड़ा काम निपटाने की जिम्मेदारी आपको मिल सकती है। आज दूसरों के मामले में दखलंदाजी ना करें और ना ही बिन मांगे सलाह दें।

तुला: आज आप अपने खर्चे पर कंट्रोल करने की कोशिश करेंगे। आपको अपनी मनपसंद कंपनी में इंटरव्यू के लिए बुलावा आयेगा। आज आप दिन की शुरुआत में ही अपने खास कार्यों की रूपरेखा बना ले।

वृश्चिक: आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आप ज्यादा समय परिवार वालों के साथ बिता सकते हैं। आज आपके लिए फैसला करना कठिन होगा। कोई काम मनोनुकूल तरीके से ना हो, तो धैर्य बनाएं रखें। आपकी पारिवारिक समस्याओं का समाधान मिलेगा।

धनु: आज का दिन आपके लिए फायदेमंद होने वाला है। आज आपको आय के नए रास्ते सामने नजऱ आ सकते हैं। आज ऑफिस में किसी सीनियर का सहयोग मिलने से काम में आसानी होगी। व्यापार में रोज की अपेक्षा ज्यादा लाभ होगा।

मकर: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। सेहत के मामले में दिन अच्छा है। किसी को अपनी बातों से सहमत करवाना चाह रहे हैं तो सावधान रहें। आज कुछ चुनौतियां सामने आएंगी लेकिन आपकी सूझबूझ से हल भी निकलते जाएंगे।

कुंभ: आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज आपकी मेहनत के मुताबिक फल मिलेगा। आज उधार दिया हुआ या फंसा हुआ पैसा वापस मिलने से आर्थिक स्थिति बेहतर होगी।

मीन: आज का दिन मिली-जुली प्रतिक्रिया देने वाला रहेगा। काम शुरू करने से पहले उस क्षेत्र से जुड़े लोगों की राय जरुर ले लें। आज आपका पिछले काफी समय से रुका हुआ काम हल होने वाला है, जिससे आप राहत महसूस करेंगे।