संपादकीय

भारत के कई शहर साइबर अपराधियों का केंद्र

मैपिंग ग्लोबल जियोग्राफी ऑफ साइबर क्राइम विद द वर्ल्ड साइबर क्राइम इंडेक्स' शीर्षक से जारी शोध रिपोर्ट में विशेषज्ञों ने बताया कि कहां साइबर अपराध सबसे ज्यादा हो रहे हैं। इस सूची में 15 देशों के नाम हैं, जिसमें भारत दसवें स्थान पर आया है।

वर्धमान ग्रुप के 82 वर्षीय चेयरमैन के साथ हुई घटना ने भारत में बढ़ते साइबर अपराध की ओर ध्यान खींचा है। चेयरमैन एसपी ओसवाल के साथ लगभग 6.9 करोड़ रुपये की ठगी हुई। ठगों ने उन्हें सुप्रीम कोर्ट की नकली ऑनलाइन सुनवाई में बुलाया और जेल भेजने की धमकी देकर उनसे यह रकम ट्रांसफर करवा ली। हालांकि हाल में डिजिटल और ऑनलाइन धोखाधड़ी के अनगिनत मामले सामने आए हैं, लेकिन सुप्रीम कोर्ट की सुनवाई का नाटक कर ठगने की बात पहले कभी नहीं सुनी गई थी।

ऑनलाइन कोर्ट सुनवाई में एक व्यक्ति प्रधान न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ बन कर पेश हुआ। इसी दौरान उनसे कहा गया कि जांच के हिस्से के रूप में वे 6.9 करोड़ रुपये एक खाते में जमा करा दें। कुछ समय पहले भारत सरकार ने साइबर अपराधों के बारे में चेतावनी जारी की थी। गृह मंत्रालय ने कहा था कि संभव है ऐसी घटनाओं को सीमा पार स्थित आपराधिक गिरोह अंजाम दे रहे हों। एनसीआरबी के मुताबिक 2021 में भारत में साइबर अपराध के 52,974 मामले दर्ज हुए। 2022 में इनमें लगभग 24 फीसदी बढ़ोतरी हुई और कुल 65,893 मामले दर्ज हुए।

ब्रिटेन की ऑक्सफॉर्ड यूनिवर्सिटी के समाजशास्त्र विभाग के शोधकर्ताओं ने इसी साल दुनिया का पहला साइबर क्राइम इंडेक्स जारी किया। उसमें भारत को खास जगह मिली। 'मैपिंग ग्लोबल जियोग्राफी ऑफ साइबर क्राइम विद द वर्ल्ड साइबर क्राइम इंडेक्स' शीर्षक से जारी शोध रिपोर्ट में विशेषज्ञों ने बताया कि कहां साइबर अपराध सबसे ज्यादा हो रहे हैं। इस सूची में 15 देशों के नाम हैं, जिसमें भारत दसवें स्थान पर आया है। हालांकि केंद्रीय गृह मंत्रालय ने साइबर अपराध की घटनाओं को विदेश से अंजाम दिए जाने का संदेह जताया है, लेकिन ऐसी मीडिया रिपोर्टें हैं, जिनके मुताबिक भारत के कई शहर साइबर अपराधियों का केंद्र बन गए हैं। छोटी-मोटी घटनाएं तो रोजमर्रा के स्तर पर हो रही हैं। असल मुद्दा यह है कि सरकार की साइबर अपराध निरोधक एजेंसियां इन्हें रोकने में कामयाब क्यों नहीं हुई हैं? अगर अपराध का जाल फैला रहेगा, तो कभी-कभार वैसी वारदात भी होना लाजिमी है, जिसके शिकार ओसवाल बने हैं।

वित्त वर्ष 2025 में यात्री वाहनों की बिक्री 3-5 प्रतिशत बढ़ने की उम्मीद : एसआईएएम

नई दिल्ली

चालू वित्त वर्ष में भारत में यात्री वाहनों की बिक्री में वृद्धि होने की उम्मीद की जा रही है।

इस बारे में जानकारी देते हुए सोसायटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल मैन्युफैक्चरर्स (एसआईएएम) के अध्यक्ष शैलेश चंद्रा ने कहा, चालू वित्त वर्ष में भारत में यात्री वाहनों की बिक्री 3-5 प्रतिशत बढ़ने की उम्मीद है।

चंद्रा का कहना है कि आर्थिक संकेतकों को लेकर किसी तरह की चिंता नहीं है, ऐसे में यात्री वाहनों की बिक्री में 3-5 प्रतिशत की अनुमानित वृद्धि की उम्मीद है।

2024-25 के पहले छह महीनों के आंकड़ों पर नजर डालें तो यात्री वाहनों की थोक बिक्री में ज्यादा वृद्धि नहीं दिखती। यात्री वाहनों की थोक बिक्री 0.5जी बढक़र 20.81 लाख यूनिट हो गई।

वहीं, चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में कारों और एसयूवी की बिक्री में 1.8% की गिरावट आई। कारों और एसयूवी की बिक्री में आई गिरावट का कारण हैचबैक और सेडान की बिक्री में गिरावट रहा।

एसआईएएम को उम्मीद है कि फेस्टिव सीजन में नई कार के लॉन्च के साथ बिक्री को बढ़ाने में मदद मिलेगी।

चंद्रा का कहना है कि दूसरी छमाही के दौरान बिक्री को लेकर यकीनन तेजी देखने को मिलेगी। इस तेजी के साथ पहली छमाही में हुई स्थिर वृद्धि की भरपाई की भी उम्मीद है।

इलेक्ट्रिक वाहनों को लेकर चंद्रा का कहना है कि बुनियादी ढांचे की कमी ईवी को अपनाने में सबसे बड़ी बाधा बनी हुई है। वे इसे चिकन एंड एग की स्थिति बताते हैं।

अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए चंद्रा कहते हैं कि अब चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर जैसी बाधाओं को दूर करने पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है।

उन्होंने कहा, सरकार ने पीएम ई-ड्राइव स्कीम के तहत चार पहिया वाहनों के लिए 22,000 फास्ट चार्जर स्थापित करने के लिए धन आवंटित किया है। इससे मदद मिलने वाली है। बहुत सारे नए लॉन्च हुए हैं, इसलिए ग्राहकों के पास अलग-अलग ब्रांड, बॉडी स्टाइल के विकल्प हैं जो बाजार को उत्साहित करते हैं। ईवी की कीमत एक स्तर तक गिर गई हैं, जहां वे स्वचालित ट्रांसमिशन वाले आईसीई वाहनों से मेल खा रही हैं। ड्राइविंग रेंज भी बढ़ रही है। यह देखते हुए कि यह भविष्य की तकनीक है, अल्पकालिक अड़चनें वास्तव में बहुत ज्यादा परेशान करने वाली नहीं हैं।

वह कहते हैं कि बीते दो वर्षों में बैटरी की कीमत में 50 प्रतिशत से ज्यादा की कमी आई है। इस वजह से ईवी की कीमत में कमी देखने को मिली है। सस्ते बैटरी सेल्स, बढ़ते स्थानीयकरण और पैमाने के साथ ईवी की कीमत में और अधिक कमी आएगी।

वित्त वर्ष 2025 की दूसरी तिमाही में कमर्शियल वाहनों की बिक्री में सालाना आधार पर 11 प्रतिशत की गिरावट दर्ज हुई है। दूसरी तिमाही में यात्री वाहनों की बिक्री में भी कमी दर्ज हुई है। जबकि, दोपहिया और तिपहिया वाहनों की बिक्री में क्रमश: 12.6% और 6.6% की मजबूत वृद्धि दर्ज की गई है।

स्पाइसजेट ने दिवालियापन मामले के बीच सुलझाया 23.39 मिलियन डॉलर का विवाद

नई दिल्ली

संकटग्रस्त एयरलाइन स्पाइसजेट ने मंगलवार को कहा कि उसने एयरकैसल (आयरलैंड) डेजिग्नेटेड एक्टिविटी कंपनी और विलमिंगटन ट्रस्ट एसपी सर्विसेज (डबलिन) लिमिटेड के साथ 23.39 मिलियन डॉलर के विवाद को कुल 5 मिलियन डॉलर में सुलझा लिया है।

कुछ एयरक्राफ्ट इंजन के ट्रीटमेंट से जुड़े समझौते के साथ ही नया समझौता हुआ है। विमानन फर्म ने एक बयान में कहा कि समझौते के तहत, पक्षों के बीच चल रहे सभी मुकदमे और विवाद वापस ले लिए जाएंगे।

पिछले सप्ताह, कम लागत वाली एयरलाइन ने अपने पट्टेदारों, होराइजन एविएशन 1 लिमिटेड, होराइजन ढ्ढढ्ढ एविएशन 3 लिमिटेड और होराइजन एविएशन 2 लिमिटेड के साथ विवादों को सुलझा लिया है। एयरलाइन ने 131.85 मिलियन डॉलर के विवाद को 22.5 मिलियन डॉलर में सुलझा लिया था।

पिछले महीने एयरलाइन ने इंजन लीज फाइनेंस कॉरपोरेशन (ईएलएफसी) के साथ विवाद का निपटारा किया था, जिसने शुरू में 16.7 मिलियन डॉलर का दावा किया था, लेकिन राशि का खुलासा नहीं किया गया था।

स्पाइसजेट के चेयरमैन और प्रबंध निदेशक अजय सिंह ने कहा, एयरकैसल और विलमिंगटन ट्रस्ट के साथ लंबे समय से चले आ रहे इस विवाद को सफलतापूर्वक सुलझाकर हम खुश हैं।

यह समझौता कंपनी और सभी हितधारकों के सर्वोत्तम हित में मामलों को सही तरीके से सुलझाने की हमारी प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है।

इस बीच, विमान पट्टादाता एविएटर एमएल 29641 लिमिटेड ने लगभग 58 करोड़ रुपये के बकाया किराये को लेकर राष्ट्रीय कंपनी कानून न्यायाधिकरण (एनसीएलटी) में नया दिवालियापन मामला दायर किया है।

रिपोर्ट के अनुसार, यह मामला 16 जून, 2017 को साइन किए बोइंग 737 विमान के लिए लीज समझौते से जुड़ा है। एनसीएलटी ने स्पाइसजेट को अपना जवाब दाखिल करने के लिए समय दिया है और अगली सुनवाई 11 नवंबर को तय की है।

चौथे डिसऐब्लिटी क्रिकेट टूर्नामेंट के लिए चंडीगढ़ की टीम उदयपुर रवाना

चंडीगढ़

डिफरेंटिली एबल्ड क्रिकेट कौंसिल आफ इंडिया (डीसीसीआई) द्वारा 15 से 25 अक्तूबर तक उदयपुर राजस्थान में आयोजित किये जा रहे चौथे डिसऐब्लिटी क्रिकेट टूर्नामेंट के लिये चंडीगढ़ की टीम रविवार देर रात आयोजन स्थल के लिये रवाना हो गई। टीम की कप्तानी लखबिंदर सिंह को दी गई है। बीसीसीआई समर्थित इस टूर्नामेंट की मेजबानी नारायण सेवा संस्थान कर रही हैं। चंडीगढ़ डी ग्रुप में ओडिशा, वेस्ट बंगाल, विदर्भ, तमिल नाडु और बिहार के साथ है।

टीम इस प्रकार है: लखबिंदर सिंह कप्तान, संजय दत्त, अर्जन देव, देव दत्त, गुरप्रीत, विपिन, कांती, नीरज शर्मा, विक्रमजीत, मोहम्मद इमरान, राजेन्द्र सिंह, राजिन्द्र सिंह, साकिब अनवर, जगदीप सिंह, ज्ञान चंद (कोच) और हरमनप्रीत (मैनेजर)

बीआईएस को सुरक्षित, विश्वसनीय और उच्च गुणवत्ता वाले उत्पाद सुनिश्चित करने चाहिए : प्रह्लाद जोशी

नई दिल्ली

केंद्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्री प्रह्लाद जोशी ने कहा कि भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि भारत के प्रत्येक नागरिक को सुरक्षित, विश्वसनीय और उच्च गुणवत्ता वाले उत्पादों और सेवाओं तक पहुंच मिले।

राष्ट्रीय राजधानी में 'विश्व मानक दिवस' पर मुख्य भाषण देते हुए मंत्री ने कहा कि उपभोक्ताओं की भलाई गुणवत्तापूर्ण उत्पादों तक पहुंच पर निर्भर करती है, जबकि उद्योग की वृद्धि और लाभ सीधे इन उच्च गुणवत्ता वाले सामानों की मांग से जुड़ी हुई है।

मंत्री जोशी ने उपस्थित लोगों से कहा, यह उपभोक्ताओं और उत्पादकों की परस्पर निर्भरता को स्वीकार करने वाला एक समग्र नजरिया है, जो मजबूत गुणवत्ता पारिस्थितिकी तंत्र को बढ़ावा देता है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के इस दृष्टिकोण पर जोर दिया कि देश को अपनी सर्वोत्तम गुणवत्ता के लिए पहचाना जाए और भारत खुद को विश्व मानकों का पर्याय बनाने का प्रयास करे।

मंत्री ने जोर देकर कहा, बीआईएस को गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि भारत की अर्थव्यवस्था तेजी से बढ़ रही है और वैश्विक व्यापार में इसका योगदान भी है।

उन्होंने कहा कि आर्थिक विकास को समृद्ध बनाने, मेड इन इंडिया लेबल को बढ़ाने और वैश्विक स्तर पर ब्रांड भारत की स्थापना करने में बीआईएस की बहुत बड़ी भूमिका है।

नया बीआईएस अधिनियम 2016 व्यापार करने में आसानी को और मजबूत करेगा और मेक इन इंडिया अभियान को बढ़ावा देगा।

मंत्री के अनुसार, 22,300 से अधिक मानक लागू हैं और 94 प्रतिशत भारतीय मानकों को आईएसओ और आईएसई मानकों के साथ सुसंगत बनाया जा रहा है। मंत्री जोशी ने बताया कि आज 732 उत्पादों के 174 गुणवत्ता नियंत्रण आदेश (क्यूसीओ) अनिवार्य बीआईएस प्रमाणन के लिए अधिसूचित किए गए हैं, जबकि 2014 तक 106 उत्पादों के केवल 14 क्यूसीओ थे।

उन्होंने कहा, भारत, जो वर्तमान में दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है, को मानकों में सुधार पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए क्योंकि वे समाज की रीढ़ की हड्डी के रूप में काम करते हैं, उत्पाद और सेवा में सुरक्षा, गुणवत्ता और विश्वास सुनिश्चित करते हैं।

पहला टी20 मैच : भारत ने बांग्लादेश को 7 विकेट से हराया

ग्वालियर

हार्दिक पांड्या की 16 गेंदों पर नाबाद 39 रनों की तूफानी पारी और अर्शदीप सिंह तथा वरुण चक्रवर्ती के शानदार प्रदर्शन की बदौलत भारत ने श्रीमंत माधवराव सिंधिया क्रिकेट स्टेडियम में खेले गए पहले टी20 मैच में बांग्लादेश को सात विकेट से हरा दिया। भारत ने 49 गेंद शेष रहते मैच जीतकर तीन मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है। इस तरह से यह इस प्रारूप में 100 से अधिक रनों के लक्ष्य का पीछा करने का उसका सबसे तेज प्रयास बन गया है।

128 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए पांड्या ने लगातार दो चौके लगाए और 12वें ओवर की अंतिम गेंद पर तस्कीन अहमद की गेंद पर छक्का लगाकर जीत सुनिश्चित की। पांड्या ने अपनी पारी में पांच चौके और दो छक्के जड़े। सलामी बल्लेबाज संजू सैमसन और अभिषेक शर्मा ने शानदार शुरुआत की। पहले ओवर में शोरफुल इस्लाम पर दो चौके लगाकर सैमसन ने मोर्चा संभाला। अगले ओवर में अभिषेक ने तस्कीन की गेंद पर छक्का और दो चौके लगाए, लेकिन 16 रन बनाकर रन आउट हो गए।

कप्तान सूर्यकुमार यादव ने बीच में सैमसन का साथ दिया और दोनों ने पावरप्ले में तेजी से रन बनाना जारी रखा। दोनों बल्लेबाजों ने आक्रामक शॉट खेले और रन रेट को 10 से ऊपर रखा। सूर्यकुमार ने 14 गेंदों पर तीन छक्कों और दो चौकों की मदद से 29 रन की पारी खेली। नए बल्लेबाज नितीश रेड्डी ने बीच में सैमसन का साथ दिया। भारत ने पहले छह ओवर में 71/2 रन बनाकर पावरप्ले में ही लक्ष्य का पीछा करने की नींव रख दी थी। सैमसन लय को आगे नहीं बढ़ा पाए और आठवें ओवर में मेहदी हसन मिराज ने उन्हें आउट कर दिया। उन्होंने 19 गेंदों पर 29 रन बनाए।

पंड्या और रेड्डी ने सुनिश्चित किया कि भारत को लक्ष्य का पीछा करने में कोई और परेशानी न हो। टीम के सीनियर बल्लेबाज ने जिम्मेदारी अपने कंधों पर ली और अपनी बेहतरीन बल्लेबाजी का

प्रदर्शन करते हुए भारत को जीत दिलाई। रेड्डी 16 रन बनाकर नाबाद रहे जबकि पांड्या ने नाबाद 39 रन बनाए। इससे पहले, अर्शदीप सिंह (3-14) और वरुण चक्रवर्ती (3-31) ने तीन-तीन विकेट चटकाकर बांग्लादेश को 127 रन पर समेट दिया। पहले बल्लेबाजी करने उतरी बांग्लादेश की टीम के सलामी बल्लेबाज परवेज हुसैन इमोन और लिटन दास टीम को अच्छी शुरुआत नहीं दे पाए। अर्शदीप ने मैच की पांचवीं गेंद पर ही लिटन (4) को आउट कर दिया।

एयरटेल बिज़नेस ने स्केलर के साथ साझेदारी में लॉन्च की 'एयरटेल सिक्योर डिजिटल इंटरनेट' सेवा

गुरुग्राम

भारत के प्रमुख दूरसंचार सेवा प्रदाता भारती एयरटेल की बी2बी शाखा, एयरटेल बिज़नेस ने एयरटेल सिक्योर डिजिटल इंटरनेट सेवा लॉन्च करने के लिए ग्लोबल साइबर सुरक्षा कंपनी स्केलर के साथ साझेदारी की है। यह सेवा भारत की पहली, पूरी तरह से प्रबंधित जीरो ट्रस्ट आर्किटेक्चर (जेड टी ए) आधारित साइबर सुरक्षा समाधान है, जिसे कंपनियों को अलग-अलग साइबर खतरों से बचाने के लिए बनाया गया है।

एयरटेल सिक्योर डिजिटल इंटरनेट कंपनियों की साइबर सुरक्षा को मजबूत बनाता है। यह एयरटेल की इंटरनेट लीज़ लाइन (आई एल एल) कनेक्टिविटी को स्केलर की क्लाउड सिक्यूरिटी और सिक्यूरिटी सर्विस एस एस ई तकनीक के साथ जोड़ता है। इसमें एस एस एल निरीक्षण, क्लाउड फ़ायरवॉल, और क्लाउड ऐप्स जैसी आधुनिक सुरक्षा सुविधाएं तक शामिल हैं। सदैव यूजर, डिवाइस और नेटवर्क की पुष्टि करण के पश्चात् ही भरोसा करें के सिद्धांत पर आधारित यह सेवा भारतीय कंपनियों को एक आसान और किफायती समाधान देकर डिजिटल दुनिया की चुनौतियों से निपटने में मदद करेगी।

एयरटेल बिज़नेस के सीईओ शरत सिन्हा ने कहा, हम एयरटेल सिक्योर डिजिटल इंटरनेट लॉन्च करने के लिए स्केलर के साथ साझेदारी करके बेहद उत्साहित हैं। यह एक ऐसा समाधान है जो एंटरप्राइज़ नेटवर्क को पूरी तरह सुरक्षित बनाएगा। यह सुनिश्चित करेगा कि हर इंटरनेट इस्तेमाल को पूरी तरह से सत्यापित और प्रमाणित किया जाए, जिससे सुरक्षा की एक मजबूत दीवार बनेगी जो कंपनियों को नए साइबर खतरों से बचाएगी। स्केलर के साथ मिलकर, हम पूरे भारत में बिज़नेस के लिए एक सुरक्षित और आसान सेवा देंगे, जिससे वे डिजिटल दुनिया की जटिलताओं का आत्मविश्वास से सामना कर सकें।

ज़ेडस्केलर के भारत और सार्क क्षेत्र के वाइस प्रेसिडेंट अनंत नाग ने कहा, हम एयरटेल बिज़नेस के साथ अपनी साझेदारी को और बढ़ाने के लिए उत्साहित हैं ताकि हम अपने ग्राहकों की साइबर सुरक्षा की बढ़ती ज़रूरतों को पूरा कर सकें। आजकल साइबर सुरक्षा हर बिज़नेस के लिए सबसे जरूरी प्राथमिकता बन गई है, और कंपनियां अपने संगठनों को सुरक्षित रखने के लिए जीरो ट्रस्ट समाधान पर ज्यादा ध्यान दे रही हैं।

विक्की विद्या का वो वाला वीडियो की कमाई में मामूली बढ़त

पिछले लंबे वक्त से राजकुमार राव और तृप्ति डिमरी फिल्म विक्की विद्या का वो वाला वीडियो को लेकर चर्चा में हैं। उनकी यह फिल्म बीते शुक्रवार यानी 11 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो गई है।इस फिल्म से निर्माताओं को काफी उम्मीदें थी, लेकिन यह दर्शकों को सिनेमाघरों तक खींचने के लिए संघर्ष कर रही है।अब विक्की विद्या का वो वाला वीडियो के तीसरे दिन के कमाई के आंकड़े सामने आ गए हैं।

बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क के मुताबिक, विक्की विद्या का वो वाला वीडियो ने अपनी रिलीज के तीसरे दिन यानी पहले रविवार को 6.25 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 18.65 करोड़ रुपये हो गया है।बता दें कि विक्की विद्या का वो वाला वीडियो ने 5.5 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरुआत की थी, वहीं दूसरे दिन यह फिल्म 6.9 करोड़ रुपये कमाने में सफल रही।

विक्की विद्या का वो वाला वीडियो की कहानी विक्की (राजकुमार) और विद्या (तृप्ति) पर आधारित है, जो अपनी शादी के बाद पहली रात को यादगार बनाने के लिए वीडियो बनाते हैं, लेकिन वह वीडियो खो जाता है और विक्की, विद्या से सच छिपाता है, जिसके बाद विद्या सोचती है कि उसके पति का अफेयर चल रहा है।इस फिल्म में विजय राज, मल्लिका शेरावत और शहनाज गिल जैसे सितारे भी नजर आ रहे हैं।

सिद्धांत चतुर्वेदी और तृप्ति डिमरी की फिल्म धड़क 2 को मिली नई रिलीज तारीख

करण जौहर ने इस साल के मध्य में 2018 में आई फिल्म धडक़ के सीक्वल का ऐलान किया था। इस फिल्म में पहली बार तृप्ति डिमरी और सिद्धांत चतुर्वेदी की जोड़ी नजर आएगी।यह फिल्म 22 नवंबर, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन फिल्म की रिलीज आगे खिसक गई है।दरअसल, फिल्म के कुछ हिस्सों की शूटिंग होना अभी बाकी है, जिसमें कुछ गाने भी शामिल हैं। अब धडक़ 2 को नई रिलीज तारीख मिल गई है।

एक सूत्र ने बताया कि धडक़ 2 अब 21 फरवरी, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। फिलहाल इस खबर की आधिकारिक पुष्टि होना बाकी है।अगर धडक़ 2 अगले साल 21 फरवरी को रिलीज होती है तो यह तृप्ति के प्रशंसकों के लिए किसी उपहार से कम नहीं होगा। दरअसल, अभिनेत्री 23 फरवरी को अपना जन्मदिन मनाती हैं।

सिर्फ मूड ही नहीं सुधारती आइसक्रीम, शरीर और दिमाग पर डालती है खास असर

आइसक्रीम का नाम सुनते किसी का भी खाने का मन कर जाए. भूख लगी हो या न लगी हो, आइसक्रीम खाने निकल पड़ते हैं. सर्दी, गर्मी, बरसात, आइसक्रीम हर सीजन में पसंद की जाती है. हालांकि, आम धारणा यह भी है कि यह सेहत के लिए ठीक नहीं होती है, क्योंकि इसमें शुगर, फ्लेवर, कलर जैसी चीजें मिलाई जाती है, जो कई बीमारियों का कारण बन सकती है.

हालांकि, हाल ही की कुछ रिसर्च में ये बात पता चली कि आइसक्रीम का हमारी हेल्थ पर अच्छा असर डाल सकती है. द अटलांटिक मैग्जीन ने द आइसक्रीम कॉन्सिपरेसी में बताया कि सालों खाने से कई बीमारियां दूर हो सकती है. यह सिर्फ मूड ही नहीं सुधारती, बल्कि शरीर और दिमाग पर भी खास असर डालती है.

आइस्क्रीम के फायदे

मेंटल हेल्थ को बूस्ट करती है

एक कप आइसक्रीम ही मिजाज बदल सकती है. जब भी अच्छा फील न हो, स्ट्रेस समझ आए तो आइस्क्रीम खा सकते हैं. एक्सपर्ट्स के मुताबिक, आइसक्रीम नेचुरल कूलिंग एजेंट की तरह होता है, जो पेन रिलीफ और स्ट्रेस को दूर करने का काम करता है. इसके साथ ही दूध में ट्रिप्टोफन होता है जो कि ब्रेन में हैप्पी हॉर्मोन सेरोटोनिन रिलीज कर अच्छा बनाता है.

दिमाग को रखे दुरुस्त

लंदन के इंस्टीट्यूट ऑफ साइक्रियाट्री की 2021 की रिसर्च में पाया गया कि आइसक्रीम (ढ्ढढष्द्ग ष्टह्म्द्गड्ड्ढ) खाने के बाद दिमाग एक्टिव हो जाता है और प्रतिक्रिया देने लगता है. आइसक्रीम खाने से दिमाग का ऑर्बिटोफ्रंटल कॉर्टेक्स तेज हो जाता है, जो निर्णय लेने का काम करता है. मतलब आइस्क्रीम मूड को सुधारती है. आइसक्रीम में मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम हमारे शरीर में तनाव को कम करने में मदद करते हैं. इससे हमारी नींद भी अच्छी होती है.

दिल की बीमारियों का रिस्क कम करे

आइसक्रीम खाने से हार्ट प्राब्लम्स का रिस्क घटता है. डेयरी प्रोडक्ट से बनी आइसक्रीम में मिल्क और फैट होने से एक खास तरह की झिल्ली बन जाती है, जो ब्लड में शुगर के जाने रफ्तार कम करती है. रिसर्च बताता है कि आइसक्रीम की ग्लाइसेमिक इंडेक्स वैल्यू कम होती है, मतलब यह शुगर के रिलीज को कंट्रोल करती है, इसलिए दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है.

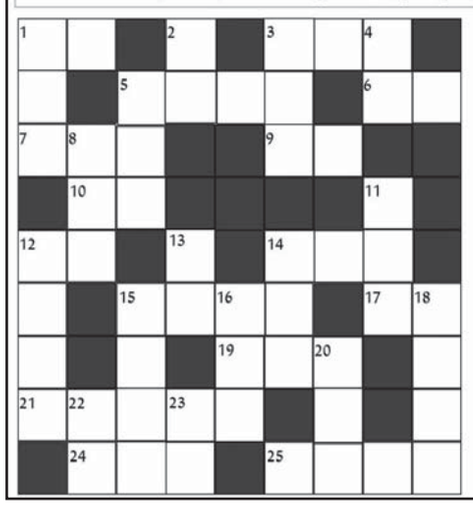
शब्द सामर्थ्य- 208

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फुर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 207 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

सू-दोकू- 208

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.207 का हल

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

आज का राशिफल

मेष: आज आपको धन का लाभ मिलेगा। कोई विशेष कार्य जो बहुत दिनों से अटका हुआ पड़ा था वो पूरे होंगे। आज समाज में आपके मान-सम्मान में बढ़ोतरी होगी।। आज किसी के साथ भी बेकार कके वाद विवाद में नहीं पड़े।

वृष: आज आपके नए विचार और जागरूकता आपके आत्मविश्वास और आत्मबल को बढ़ाएंगे। आज कोई रुका हुआ काम पूरा होगा। वहीं उधार दिया हुआ पैसा भी वापस मिल सकता है।

मिथुन: आज आपका दिन अति उत्तम बना रहेगा। आप अपने गुरु से करियर के बारे में परामर्श ले सकते हैं। आज कार्यस्थल के कामों में उलझनें आएंगी, लेकिन समस्याओं से निजात पाने का रास्ता भी ढूंढ लेंगे।

कर्क: आज आपको जो अच्छा लगता है, उस काम में समय बीताएं। इससे आपको शांति और ऊर्जा मिलेगा। संतान की ओर से सुख की प्राप्ति होगी। आज की गई मेहनत के भविष्य में बेहतरीन परिणाम मिलने वाले हैं।

सिंह: आज आपको किसी काम में अपार सफलता मिलेगी। वहीं छात्रों को आज जॉब के अच्छे ऑफर मिल सकते हैं। वहीं सिंह राशि के जातक आज अपने खर्चों पर कंट्रोल करें वरना आर्थिक नुकसान हो सकता है।

कन्या: आज का दिन आपकी काफी अच्छा रहेगा। बिजनेस में आपको कई बड़ी डील मिल सकती है जिससे धन का अपार लाभ हो सकता है। आज पारिवारिक रिश्तों के बीच सामंजस्य बनाने में आप सफल रहेंगे। स्वास्थय आज पहले से फिट रहेगा।

तुला: आज इस राशि के जातक अपने गुस्से पर कंट्रोल रखें अन्यथा कोई बड़ा नुकसान हो सकता है। आज आर्थिक पक्ष पहले से अधिक मजबूत रहेगा। आज कोई अच्छी सूचना मिलने से मन खुश रहेगा।

वृश्चिक: आज दोस्तों के साथ दिन शानदार बीतेगा। आज पिछले कुछ समय से चल रही कड़ी मेहनत के आज उचित परिणाम मिलने वाले हैं। आपको अपनी छवि और अधिक बेहतर बनाने का मौका भी मिलेगा। आज कोई भी बड़ा फैसला ना ले।

धनु: आज इस राशि के जातकों को धन का लाभ मिलेगा। आज आपके सकारात्मक विचारों से खुश होकर बॉस आपको उपहार स्वरूप कोई उपयोगी वस्तु गिफ्ट कर सकते हैं। वहीं परिवार में पिछले जिस गलतियों की वजह से आपके रिश्ते ठीक नहीं चल रहे थे वो आज जीवनसाथी की मदद से ठीक हो जाएंगे।

मकर: अपने कामों से संबंधित जानकारी बढ़ाएंगे, इससे जल्द ही आपको कुछ उपलब्धियां हासिल होगी। अगर जमीन से संबंधित कोई लेन-देन करने जा रहे हैं तो पहले उसकी अच्छे से जांच-पड़ताल जरूर कर लें। वरना नुकसान हो सकता है।

कुंभ: आज आपको मेहनत के उचित परिणाम मिलने से प्रसन्नता रहेगी और मनोबल भी बढ़ेगा। इस राशि के स्टूडेंट्स के लिए भी आज का दिन अच्छा है, पढ़ाई में मन लगेगा। वालों आज का दिन आपके लिए अच्छा रहेगा।

मीन: जीवनसाथी के साथ कहीं बाहर डिनर पर जा सकते हैं। दोनों के बीच में सामांजस्य बना रहेगा। लवमेट के लिए आज रिश्तों में मिठास भरने का दिन है। आज आपकी मुलाकात किसी मित्र से हो सकती है।