संपादकीय

महिला कैदियों की बदहाली

महिला कैदियों की हालत पुरुष कैदियों से कहीं ज्यादा ज़्यादा खराब है। रिपोर्ट में बताया गया है कि 2014-19 के बीच महिला कैदियों की संख्या 11.7 फीसदी बढ़ी। लेकिन सिर्फ 18 प्रतिशत को महिलाओं के लिए बनी विशेष जेलों में जगह मिली है।

आधुनिक न्याय व्यवस्था का सिद्धांत है कि सजा का मकसद अपराधियों को आत्म-ग्लानि का मौका देना और उन्हें सुधरने का पूरा अवसर उपलब्ध कराना है। बदले की भावना या क्रूरता के जरिए समाज में मिसाल कायम की सोच पुरातन या मध्य-युगीन परिपाटी है, जब तर्क एवं विवेक आधारित सभ्यता अविकसित अवस्था में थी। इसीलिए जिन देशों में आधुनिक न्याय व्यवस्था को अपनाया गया है, वहां जेलों में अधिक से अधिक मानवीय स्थिति बनाना जरूरी समझा जाता है। इस कसौटी पर भारत के अंतर्विरोध जग-जाहिर रहे हैं। सिद्धांत: अपने देश में आधुनिक न्याय व्यवस्था अपनाई गई है, लेकिन व्यवहार में हालात उलटे हैं। महिला कैदियों के बारे में आई एक नई रिपोर्ट ने इसी धारणा की पुष्टि की है। रिपोर्ट का निष्कर्ष है कि महिला कैदियों की हालत पुरुष कैदियों से कहीं ज्यादा ज़्यादा खराब है। इसमें बताया गया है कि 2014 से 2019 के बीच महिला कैदियों की संख्या 11.7 फीसदी बढ़ी। लेकिन सिर्फ 18 प्रतिशत को महिलाओं के लिए बनाई गई विशेष जेलों में जगह मिली है। 75 फीसदी महिला कैदियों को रसोई और शौचालय पुरुषों के साथ साझा करना पड़ता है।

जेलों की इस खराब स्थिति की तस्वीर जस्टिस अमिताव रॉय की अध्यक्षता वाली कमेटी की रिपोर्ट में सामने आई है। 2018 में सुप्रीम कोर्ट की एक बेंच ने चिंता जताई थी कि कई राज्यों की जेलों में क्षमता से डेढ़ गुना ज़्यादा कैदी हैं। इसे मानवाधिकार हनन का गंभीर मामला बताते हुए तब कोर्ट ने यह कमेटी बनाई गई। तीन सदस्यों वाली इस कमेटी का मकसद यह जानना था कि भारतीय जेलों में क्या हालात हैं। कमेटी ने दिसंबर 2022 में अपनी रिपोर्ट सुप्रीम कोर्ट को सौंपी थी, लेकिन उसमें दिए गए निष्कर्ष अब मीडिया में आए हैं। इसके पहले एनसीआरबी की 2021 की रिपोर्ट से सामने आया था कि 21 राज्यों में महिलाओं के लिए अलग जेल तक नहीं है। उधर महिलाओं के खिलाफ जेल में हुए अपराध की शिकायते दर्ज करने की व्यवसथा सिर्फ 11 राज्यों में है। जब ये हाल हो, तो महिलाओं के लिए मासिक धर्म या गर्भावस्था में जरूरी सुविधाओं की अपेक्षा करना निराधार ही मालूम पड़ता है।

वैश्विक स्तर पर जीवन की समग्र डिजिटल गुणवत्ता के मामले में भारत चीन से पीछे

नई दिल्ली। जब जीवन की समग्र डिजिटल गुणवत्ता को बनाए रखने की बात आती है, तो 52वें स्थान पर मौजूद भारत अभी भी विश्व स्तर पर चीन (44वें स्थान) से पीछे है, सोमवार को एक रिपोर्ट में यह बात सामने आई है।

साइबर-सुरक्षा कंपनी सुरफशार्क द्वारा जीवन की डिजिटल गुणवत्ता (डीक्यूएल) सूचकांक एक वार्षिक अध्ययन है, जो 5 मुख्य स्तंभों - इंटरनेट गुणवत्ता, इंटरनेट सामर्थ्य, ई-सुरक्षा, ई-बुनियादी ढांचे और ई-के आधार पर 121 देशों को उनकी डिजिटल भलाई के आधार पर रैंक करता है।

5वें डीक्यूएल अध्ययन में भारत को दुनिया में 52वां स्थान दिया गया है, जो पिछले साल 59वां था।

यह वृद्धि मुख्यत: देश की इंटरनेट गुणवत्ता में वृद्धि के कारण है, जिसके लिए यह अब 16वें स्थान पर है।

हालांकि, देश को ई-बुनियादी ढांचे में चुनौतियों का सामना करना पड़ा और 91वें स्थान पर रहा। शेष स्तंभों के लिए, भारत इंटरनेट सामर्थ्य में 28वें, ई-सरकार में 35वें और ई-सुरक्षा में 66वें स्थान पर है।

एशिया में, भारत 13वें स्थान पर है, सिंगापुर इस क्षेत्र में अग्रणी है।

भारत की इंटरनेट गुणवत्ता वैश्विक औसत से 36 प्रतिशत अधिक, दुनिया में 16वें स्थान पर है।

रिपोर्ट के मुताबिक, भारत की मोबाइल इंटरनेट स्पीड (74 एमबीपीएस) पिछले साल से 297 फीसदी बढ़ गई है, जबकि फिक्स्ड इंटरनेट स्पीड (76 एमबीपीएस) में 16 फीसदी का सुधार हुआ है।

फिक्स्ड ब्रॉडबैंड इंटरनेट का खर्च उठाने के लिए भारतीयों को महीने में 1 घंटा 48 मिनट काम करना पड़ता है, लेकिन यह रोमानिया की तुलना में 6 गुना अधिक है, जहां दुनिया का सबसे किफायती फिक्स्ड इंटरनेट है।

सफरशार्क के प्रवक्ता गैब्रिएल राकैटे-क्रसौस्के ने कहा,कई देशों में, जीवन की डिजिटल गुणवत्ता समग्र जीवन की गुणवत्ता की व्यापक अवधारणा में विलीन हो गई है। अब इसे देखने का कोई अन्य तरीका नहीं है, क्योंकि काम, शिक्षा और अवकाश सहित कई दैनिक गतिविधियां ऑनलाइन की जाती हैं।

उन्होंने कहा, इसलिए उन क्षेत्रों को इंगित करना महत्वपूर्ण है, जिनमें देश की डिजिटल जीवन गुणवत्ता पनपती है और जहां ध्यान देने की आवश्यकता है, जो डीक्यूएल इंडेक्स का सटीक उद्देश्य है।

ई-सुरक्षा स्तंभ यह मापता है कि कोई देश साइबर अपराध का मुकाबला करने के लिए कितनी अच्छी तरह तैयार है, साथ ही देश के डेटा सुरक्षा कानून कितने उन्नत हैं।

कांस्य पदक का प्लेआफ हारे धीरज, तीरंदाजी विश्व कप फाइनल में भारत को सिर्फ एक रजत

हर्मोसिलो (मैक्सिको) । दो बार के ओलंपिक चैम्पियन किम वूजिन को 6 . 2 से हराकर उम्मीदें जगाने वाले धीरज बोम्मादेवरा अगले दो मैच हार गए और तीरंदाजी विश्व कप फाइनल से खाली हाथ लौटे।

भारत ने टूर्नामेंट में एकमात्र रजत पदक जीता जो प्रथमेश जावाकर ने कंपाउंड वर्ग में दिलाया। विश्व कप में सत्र के आखिरी फाइनल में पांच सदस्यीय दल भेजने के बावजूद भारत की झोली में एक ही पदक आया।

उदीयमान रिकर्व तीरंदाज धीरज ने दुनिया के दूसरे नंबर के तीरंदाज कोरिया के वूजिन को क्वार्टर फाइनल में हराया था। सेना का यह 22 वर्ष का तीरंदाज हालांकि कोरिया के ही ली वू सियोक से 1 . 7 (28.28, 27 . 30, 28 . 30, 28 . 29) हार गया। तीसरे स्थान के प्लेआफ मुकाबले में उन्हें मेडेलिन विश्व कप विजेता इटली के माउरो नेसपोली ने 6 . 5 (29 . 30, 27 . 27, 25 . 29, 27 . 26, 27 . 28) से हराया।

विश्व कप फाइनल में पदक जीतने वाले जयंत तालुकदार एकमात्र पुरूष रिकर्व तीरंदाज हैं जिन्होंने 13 साल पहले एडिनबर्ग में यह कमाल किया था । डोला बनर्जी ने महिला रिकर्व वर्ग में दुबई में 2007 में स्वर्ण पदक जीता था। महिला रिकर्व तीरंदाज दीपिका कुमारी ने विभिन्न विश्व कप फाइनल में चार रजत पदक जीते हैं।

जर्मनी ने पहली बार फीबा विश्व कप जीता, श्रोडर को एमवीपी से किया गया सम्मानित

मनीला। जर्मनी ने यहां सर्बिया को 83-77 से हराकर अपना पहला फीबा बास्केटबॉल विश्व कप खिताब जीता। डेनिस श्रोडर को टूर्नामेंट का सबसे मूल्यवान खिलाड़ी (एमवीपी) नामित किया गया।

पूरे विश्व कप में श्रोडर ने औसतन 17.6 अंक, 6.1 सहायता और 2 रिबाउंड हासिल करते हुए फाइनल में गेम-उच्च 28 अंक दिए। रिपोर्ट के अनुसार, फ्रांज वैगनर ने 19 अंक और सात रिबाउंड का योगदान दिया, जबकि जोहान्स वोइग्टमैन ने 12 अंक और आठ रिबाउंड जोड़े।

सर्बिया के लिए, अलेक्सा अव्रामोविक ने 21 अंकों के साथ स्कोरिंग का नेतृत्व किया, और बोगदान बोगदानोविक ने 17 अंकों और पांच सहायता के साथ स्कोरिंग में योगदान दिया। हालाँकि, निकोला मिलुटिनोव को संघर्ष करना पड़ा, अपने सभी चार प्रयास चूक गए और खेल को केवल दो अंक और चार सहायता के साथ समाप्त किया।

मॉल ऑफ एशिया ऐरेना सर्बिया के लिए एक घरेलू खेल जैसा महसूस हुआ, इसके लिए उनके उत्साही प्रशंसकों को धन्यवाद।

टेस्ला की 25,000 डॉलर की कार रोबोटैक्सी में साइबरट्रक जैसा डिजाइन होगा : रिपोर्ट

सैन फ्रांसिस्को । एलन मस्क की बायोग्राफी लिखने वाले लेखक वाल्टर इसाकसन के अनुसार, टेस्ला की 25,000 डॉलर की कार और कंपनी की समर्पित रोबोटैक्सी में साइबरट्रक से प्रेरित डिजाइन होगा।

इसाकसन की आगामी किताब के एक हिस्से के अनुसार, मस्क सेल्फ-ड्राइविंग रोबोटैक्सिस पर इतना फोकस कर रहे है कि उन्हें एक किफायती कार खरीदने के लिए मनाने के लिए टेस्ला के अधिकारियों की टीम को प्रयास करना पड़ा, हालांकि, सीईओ को तब राहत मिली, जब उनके सहयोगियों ने 25,000 डॉलर की कार और टेस्ला की रोबोटैक्सी दोनों को एक साथ बनाने की योजना का खुलासा किया।

यह खबर सबसे पहले एक्सियोस द्वारा रिपोर्ट की गई थी।

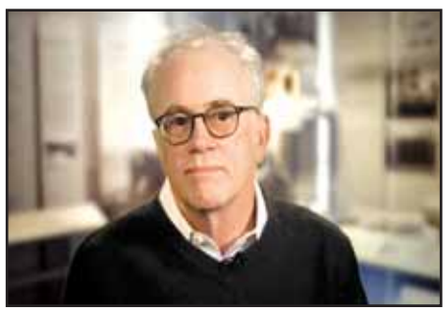
टेस्ला की योजना 2030 तक प्रति वर्ष 20 मिलियन वाहन बनाने की है।

इसे पूरा करने के लिए, कंपनी को एक ऐसे टेक्नोलॉजी की आवश्यकता होगी जिससे जल्दी और बड़े पैमाने पर बनाया जा सके। इसका मतलब है कि टेस्ला को मॉडल 3 सेडान और मॉडल वाई क्रॉसओवर की तुलना में कहीं अधिक आउटपुट वाले वाहन की आवश्यकता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि टेस्ला का नेक्स्ट-जनरेशन प्लेटफॉर्म, जिस पर इस साल की शुरुआत में इन्वेस्टर डे पर चर्चा की गई थी, इस उद्देश्य के लिए डिज़ाइन किया गया प्रतीत होता है।

इसाकसन के अनुसार, मस्क ने नवंबर 2021 में ऑस्टिन में अपने टॉप पांच लेफ्टिनेंटों के साथ एक विचार-मंथन सत्र किया था, जिसमें एक बुनियादी रोबोटैक्सी पर चर्चा की गई थी जिसे उच्च मात्रा में उत्पादित किया जा सकता है।

रिपोर्ट के अनुसार, मस्क और उनकी टीम ने लगभग एक साल इस बहस में बिताया कि क्या पारंपरिक नियंत्रण वाली कार बनाई जाए या एक ऐसा वाहन बनाया जाए जो पूरी तरह से स्वायत्त हो, जिसमें कोई स्टीयरिंग व्हील या पैडल न हो, जिसके लिए अधिक जोखिम लेने की आवश्यकता होगी।

पावरप्वाइंट सॉफ्टवेयर के सह-आविष्कारक डेनिस ऑस्टिन का 76 वर्ष की आयु में निधन



सैन फ्रांसिस्को। डेनिस ऑस्टिन, जिन्होंने लगभग 36 साल पहले पावरप्वाइंट सॉफ्टवेयर का सह-आविष्कार किया था, जिसे अब भी लाखों लोग इस्तेमाल कर रहे हैं, का अमेरिका में निधन हो गया है।

76 वर्षीय ऑस्टिन की मृत्यु फेफड़ों के कैंसर से हुई, जो मस्तिष्क तक फैल गया था।

सॉफ्टवेयर फर्म फोरथॉट द्वारा 1987 में जारी पॉवरपॉइंट ओवरहेड प्रोजेक्टर का डिजिटल उत्तराधिकारी था, जिसने स्लाइड बनाने की श्रम-साध्य प्रक्रिया को बदल दिया।

कंपनी ने 1987 में सॉफ्टवेयर जारी किया और कुछ ही महीने बाद माइक्रोसॉफ्ट ने कंपनी को 1.4 करोड़ डॉलर में खरीद लिया।

पावरप्वाइंट की बिक्री 1993 तक 10 करोड़ डॉलर से अधिक हो गई थी।

माइक्रोसॉफ्ट ने वर्ड सहित अपने ऑफिस उत्पादों के सुइट में पावरप्वाइंट को एकीकृत किया।

ऑस्टिन ने 1985 से 1996 में सेवानिवृत्त होने तक पावरपॉइंट के प्राथमिक डेवलपर के रूप में कार्य किया।

ऑस्टिन ने सॉफ्टवेयर के विकास के अप्रकाशित इतिहास में लिखा है, हमारे यूजर कंप्यूटर से परिचित थे, लेकिन शायद ग्राफिक्स सॉफ्टवेयर से नहीं।

उन्होंने आगे कहा, वे दूसरों के सामने अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में दिखने के लिए अत्यधिक प्रेरित थे, लेकिन वे ग्राफिक्स डिजाइन में कुशल नहीं थे।

सॉफ्टवेयर की कल्पना करने वाले फोरथॉट के कार्यकारी रॉबर्ट गस्किन के साथ काम करते हुए पावरपॉइंट को संचालित करना आसान बनाना सॉफ्टवेयर इंजीनियर के रूप में ऑस्टिन का काम था।

रिपोर्ट के अनुसार, उन्होंने इसे डायरेक्ट मेनिपुलेशन इंटरफ़ेस के साथ पूरा किया यानि आप जो संपादित कर रहे हैं वह बिल्कुल अंतिम उत्पाद जैसा दिखता है।

लक्ष्य था, सिर्फ स्लाइड नहीं, बल्कि प्रस्तुतियाँ बनाना।

वंडरलस्ट इवेंट में यूएसबी-सी, आईओएस 17 के साथ आईफोन 15 का अनावरण कर सकता है एप्पल

सैन फ्रांसिस्को। एप्पल आईफोन 15 सीरीज, आईओएस 17, एप्पल वॉच और अन्य प्रोडक्ट्स को लॉन्च करने के लिए 12 सितंबर को कैलिफोर्निया के क्यूपर्टिनो में एप्पल पार्क में अगला बड़ा कार्यक्रम वंडरलस्ट आयोजित कर रहा है।

टेक दिग्गज पहली बार एप्पल के मालिकाना लाइटनिंग कनेक्टर के बजाय यूएसबी-सी पोर्ट के साथ आईफोन 15 लाइनअप लॉन्च करेगा।

इसके साथ ही एप्पल अपने अपकमिंग इवेंट के दौरान आईओएस 17 और वॉचओएस 10 की रिलीज डेट की भी घोषणा कर सकता है।

हालांकि रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि यूएसबी-सी पोर्ट सभी आईफोन 15 मॉडल पर उपलब्ध होगा, एप्पल एनालिस्ट मिंग-ची कुओ ने कहा कि केवल प्रो और प्रो मैक्स को फास्ट डेटा ट्रांसफर रेट्स से लाभ होगा।

दोनों प्रीमियम मॉडल में कम से कम यूएसबी 3.2 या थंडरबोल्ट 3 पोर्ट होंगे, जबकि बेस आईफोन 15 और 15 प्लस में यूएसबी 2.0 पोर्ट होंगे।

कुछ एप्पल आईफोन 15 मॉडल में 35 वाट तक चार्जिंग का सपोर्ट होने की संभावना है जो फास्ट चार्जिंग स्पीड प्रदान करेगा।

इसके अलावा, सप्लाई चेन एनालिस्ट रॉस यंग ने पिछले साल भविष्यवाणी की थी कि आईफोन 15 के सभी मॉडलों में डायनेमिक आइलैंड शामिल होगा। आईफोन 15 लाइनअप में अल्ट्रा-वाइडबैंड चिप भी मिलने की उम्मीद है।

इसके अलावा, रिपोर्ट में कहा गया है कि आईफोन 15 प्रो और प्रो मैक्स में आईफोन 14 के समान एक टाइटेनियम फ्रेम, पतले बेज़ेल्स और अधिक आसानी से रिपेयर होने योग्य एल्यूमीनियम चेसिस का फीचर होने की खबर है। आईफोन 15 प्रो और प्रो मैक्स में 3एनएम प्रोसेस का इस्तेमाल कर निर्मित फास्ट ए17 चिप भी हो सकती है, जबकि आईफोन 15 और 15 प्लस में संभवत: आईफोन 14 प्रो में शामिल ए16 चिप शामिल होगी।

आईफोन 15 के अलावा, एप्पल द्वारा अब तक के कुछ बड़े बदलावों के साथ लेटेस्ट स्मार्टवॉच लाइनअप का अनावरण करने की उम्मीद है।

भगवान राम के बाद अब महादेव का किरदार निभाएंगे प्रभास

❐ फिल्म कन्नप्पा में हुए शामिल

दक्षिण भारतीय सिनेमा के अभिनेता प्रभास इन दिनों अपनी फिल्मों की तैयारी में जुटे हुए हैं।एक ओर अभिनेता की फिल्म सालार की रिलीज तारीख में बदलाव हो गया है तो प्रशंसकों को कल्कि 2898 एडी का भी इंतजार है।इस सबके बीच अब अभिनेता के हाथ एक और फिल्म लगी है, जिसमें वह भगवान शिव का किरदार निभाने वाले हैं। ऐसे में अब प्रभास पर्दे पर भगवान राम के बाद भगवान शिव की भूमिका में नजर आने वाले हैं।

रिपोर्ट्स के अनुसार, प्रभास विष्णु मांचू के साथ फिल्म कन्नप्पा में काम करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं, जिसकी पुष्टि भी मांचू ने ट्वीट करके कर दी है।दरअसल, प्रभास के फिल्म में अहम भूमिका निभाने की बात सामने आ रही थी और कहा जा रहा था कि वह भगवान शिव का किरदार निभाएंगे।अब मांचू ने इस खबर वाले एक ट्वीट पर हर हर महादेव लिखा है, जिसके बाद प्रभास से प्रशंसक काफी उत्सुक हो गए हैं।

प्रभास और मांचू फिल्म कन्नप्पा से पहले भी साथ में काम कर चुके हैं। दरअसल, प्रभास ने मांचू की 2012 में आई फिल्म डेनिकैना रेडी के लिए वॉयस कैमियो किया था, जो 1999 की मलयालम फिल्म उदयपुरम सुल्तान की रीमेक थी।

मिशन रानीगंज-द ग्रेट भारत रेस्क्यू के टीजर ने दुनिया में मचाया तहलका

पूजा एंटरटेनमेंट अत्याधुनिक और कंटेंट आधारित सिनेमा बनाने के लिए जानी जाती है। इसकी आगामी फिल्म मिशन रानीगंज - द ग्रेट भारत रेस्क्यू का टीज़र जारी हो गया है। जिसे दुनियाभर के फैंस पसंद कर रहे हैं।

अक्षय कुमार और परिणीति चोपड़ा-स्टारर मिशन रानीगंज : द ग्रेट भारत रेस्क्यू ने 24 घंटों के भीतर 40 मिलियन से अधिक बार देखे जाने के साथ दुनियाभर में सनसनी मचा दी है। हैशटैग मिशन रानीगंज लगातार यूट्यूब और ट्विटर पर टॉप 5 ट्रेंड में बना हुआ है। सोशल मीडिया पर फैंस मिशन रानीगंज के बारे में लगातार बातें कर रहे हैं।

यह फिल्म पूजा एंटरटेनमेंट और अक्षय कुमार के बीच तीसरे सहयोग का प्रतीक है।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए बढ़िया रहने वाला है। आज आपका काम आसानी से पूरा होगा। किसी काम को पूरा करने या किसी योजना की शुरुआत करने के लिए आज का दिन बढ़िया है।

वृष- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आपको अपने गुस्से पर काबू रखने की जरूरत है, नहीं तो कुछ लोग आपकी बातों का विरोध कर सकते हैं। आज काम से छुटकारा पाकर बच्चों के साथ समय बिताएंगे।

मिथुन- आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। इस राशि के सरकारी एग्जाम की तैयारी करने वाले स्टूडेंट्स को सफलता मिलने के योग बने हुए हैं। आज आप जहां जरूरत लगे, वहां समझौता करने के लिए तैयार रहेंगे।

कर्क- आज आपका दिन नई उमंगो से भरा रहेगा। आप जितनी मेहनत करेंगे उसके अनुकूल आपको लाभ मिलेगा। आपके संतान की सफलता पर बाधाइयां देने लोग, आपके घर आएंगे।

सिंह- आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। इस राशि के लोगों को अपनी सेहत का ध्यान रखने की जरूरत है। साथ ही रिश्तेदारों के साथ अपने रिश्तों को फिर तरोताजा करने का दिन है।

कन्या- आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आपकी आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी। आज के दिन किया गया निवेश आपकी समृद्धि और आर्थिक स्थिति में फायदा दिलाने वाला होगा। कार्यक्षेत्र में आपकी उन्नति होगी, कुछ नई योजना भी बनाएंगे।

तुला- आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। आज सोच-समझकर कदम बढ़ाने की जरूरत है। दिल की बजाय दिमाग का ज्यादा इस्तेमाल करना आपके लिए अच्छा होगा । इस राशि के जो लोग किसी नए बिजनेस की शुरुआत करना चाहते हैं, उनके लिए आज का दिन शुभ हैं।

वृश्चिक- आज आपका दिन ठीक रहने वाला है। इस राशि के जो लोग व्यापार से जुड़े हैं, उन्हें आज निवेश करने और अनुमान के आधार पर पैसे लगाने से बचना चाहिए। आज आप परिवार के सदस्यों के साथ कुछ मनोरंजक पल बिताएंगे।

धनु- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आप फैमिली के साथ कहीं घूमने का प्लान बनाएंगे, परिवार में उत्साह का माहौल बना रहेगा। आज के दिन आपको लेन-देन सम्बन्धी मामलों में थोड़ा एहतियात बरतने की जरूरत है।

मकर- आज आपका दिन लाभ दिलाने वाला है। कई वर्षों की मेहनत का फल आज आपको मिल सकता है। आप दिनभर एनेर्जेटिक रहेंगे, काम में आपका मन लगा रहेगा। इस राशि के जो लोग स्टील के बिजनेस से जुड़े हैं उनके लिए आज ज्यादा लाभ के योग हैं।

कुंभ- आपका दिन अच्छा रहेगा। जो छात्र किसी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं उनके लिए सफलता के योग हैं। समाज में आपके द्वारा किये गये कामों की तारीफ होगी आपका सम्मान बढ़ेगा।

मीन- आज आपका दिन आपके लिए ठीक ठाक रहेगा। आपका अच्छा व्यव्हार आपको लोगों का प्रिय बना देगा। आपके कुछ छिपे विरोधी आपके बारे में अफवाहें फैला सकते हैं आप उनकी बातों को इग्नोर करें।

सब्जियों के छिलके फेंकने की बजाय इन तरीकों से करें इस्तेमाल

रोजाना रसोई से सब्जी के ढेर सारे छिलके निकलते हैं, जिसे अमूमन हम कूड़े वाली बाल्टी में फेंक देते हैं।हालांकि, सब्जी के छिलके को अन्य कामों में इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन जानकारी न होने के कारण ज्यादातर लोग इन्हें कूड़ेदान में फेंक देते हैं।ऐसे में आइये आज हम आपको सब्जियों के छिलके को कूड़ेदान में फेंकने की बजाय उनके इस्तेमाल करने के कुछ बेहतरीन तरीके बताते हैं।

खीरे के छिलके- खीरे के छिलकों का इस्तेमाल कई चीजों में किया जा सकता है।अगर आपको डिटॉक्स वॉटर पसंद है, तो आप खीरे के छिलकों से इसे बना सकते हैं।इसके लिए एक जार में कुछ खीरे के छिलके और उसमें पानी डालें। इसे करीब 5 दिनों के लिए भिगोएं, फिर छिलके को हटा दें और बचे हुए पानी का सेवन करें।इसके अलावा आप चींटियों को भगाने के लिए अपने पौधों के चारों ओर खीरे के छिलके भी रख सकते हैं।

प्याज के छिलके- प्याज के छिलकों का इस्तेमाल ऊन के लिए प्राकृतिक रंग बनाने के लिए किया जा सकता है।इसके लिए पानी में प्याज के छिलके डालकर इसे धीमी आंच पर उबालें, फिर इसमें ऊन डालें और फिर इसे सूखा लें।आप प्याज के छिलके का इस्तेमाल करके पैर की ऐंठन को भी ठीक कर सकते हैं।इसके लिए प्याज के कुछ छिलकों को पानी में 15-20 मिनट तक उबालें, फिर इसे छानकर रात को सोने से पहले चाय की तरह पीये।

गाजर के छिलके- गाजर के छिलकों से सब्जी का स्टॉक बनाया जा सकता है। इसके लिए गाजर के छिलकों को पानी के साथ उबालें। यह फाइबर से भरपूर होता है।इसके अलावा आप इससे कुछ हेल्दी चिप्स भी बना सकते हैं।इसके लिए छिलकों पर अच्छे से मसाला डालकर इसे एयर फ्रायर में बेक करें।इसके साथ ही दरदरा पीसा हुआ गाजर के छिलके सलाद और सूप में एक घटक के रूप में अच्छी तरह से काम कर सकते हैं।

आलू के छिलके - विशेषज्ञों का मानना है कि आलू के छिलके स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है।यह कैंसर से बचा सकते हैं क्योंकि वे फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं, जो शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में काम करते हैं।इसके अलावा यह एंटी-बैक्टीरियल और फेनोलिक यौगिकों के साथ ब्लीचिंग प्रभाव प्रदान करते हैं, इसलिए आप आलू के छिलके को अपनी त्वचा पर काले धब्बों को हल्का करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

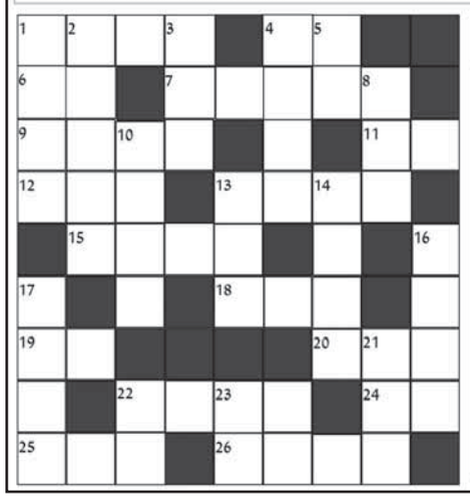
शब्द सामर्थ्य- 182

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 181 का हल

दि	क्र	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

सू-दोकू- 182

	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 रख सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर 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.181 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	4	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