संपादकीय

जिंदगी के साथ भी जिंदगी के बाद भी

अमेरिका में बैठे कांग्रेस हितैषी सैम पित्रोदा (सत्यनारायण गंगाराम पित्रोदा) ने सुदूर भारत की उनींदे से चुनाव प्रचार में करंट पैदा कर दिया है। उन्होंने अमेरिकी विरासत-कर प्रणाली की सराहना करते हुए भारत में इसकी संभावना पर विचार करने को कहा है।

इस एक मशविरा ने भाजपा और उसके नेता नरेन्द्र मोदी को कांग्रेस पर हमले के लिए दोनों हाथों में मुद्दा दे दिया है-एक ब्रह्मास्त्र थमा दिया है। वे इसे पुरखों की गाढ़ी कमाई से खड़ी की गई संपत्ति-परिसंपत्ति पर 'पंजा' मारने की लुटेरी नीयत मान रहे हैं।

उसका 'लूट प्लान जिंदगी के साथ भी जिंदगी के बाद भी' जारी रहने वाला है यानी माता-पिता के जीवित रहते कर लेंगे और उनके बाद वारिसों से भी। वे खुल्लमखुल्ला इशारा कर रहे हैं कि कांग्रेस उनकी संपत्ति छीन कर किसी को (मुसलमानों को?) दे देगी। धन-संपदा मनुष्य की एक स्थायी नैसर्गिक कामना है। इसे हथियाने की बात होगी तो लोग-बाग कांग्रेस से बिदकेंगे ही।

पित्रोदा के सहसा सीन में आने के दो दिन पहले तक मोदी कांग्रेस के मैनिफेस्टो में संपत्ति के सर्वेक्षण पर समझा रहे थे कि कांग्रेस सत्ता में आई तो आपकी संपत्ति छीन कर 'ज्यादा बच्चे पैदा करने वाले' और 'घुसपैठिए' को दे देगी-महिलाओं से उनके मंगलसूत्र तक छीन लेगी। जबकि कांग्रेस का एजेंडा एक दशक में बढ़ी आय-असमानता की वजहों की जांच का है। पर मैनिफेस्टो से मोदी के जबरदस्ती निकाले जिन ने लोगों को डराना शुरू कर दिया।

तब भी मोदी इन हथियारों की मारकता शेष चुनाव तक बने रहने पर आस्त नहीं थे। वे कांग्रेस और उसके गठबंधन के दुष्प्रचार के आगे डिफेंसिव थे। जो कह रहे थे कि 'मोदी अबकी सत्ता में आए तो न आगे चुनाव होगा, न सविधान बचेगा और न आरक्षण रहेगा।' लेकिन पित्रोदा की गलत टाइमिंग ने मोदी का समय सही कर दिया। वे फ्रंट पर हैं और विपक्ष बैकफुट पर। हालांकि कांग्रेस ने सैम की राय को निजी बता कर पल्ला झाड़ लिया है। पर नुकसान की भरपाई मुश्किल है।

अमेरिका में कुल विरासती संपत्ति के मूल्य का ५५ फीसद हिस्सा सरकार ले लेती है। शेष ४५ फीसद पर ही भावी पीढ़ी का हक होता है। यह विश्व के दर्जनों देश में लागू है। भारत में राजीव गांधी सरकार ने वित्तमंत्री वीपी सिंह के सुझाव पर इसे अनुत्पादक मानते हुए निरस्त कर दिया था। पर इस गए विचार ने भारतीय चुनाव में एक नया हलचल पैदा कर दिया है।

जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी ने जारी की ट्रांसजेंडर और विविध लिंग व्यक्तियों के अधिकारों पर हैंडबुक

नई दिल्ली

भारत में ट्रांसजेंडर और विविध लिंग व्यक्तियों के अधिकारों पर हैंडबुक का अनावरण सुप्रीम कोर्ट के पूर्व न्यायाधीश न्यायमूर्ति ए.के. सीकरी ने ओ.पी. जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी के संस्थापक कुलपति प्रो. (डॉ.) सी. राज कुमार और ट्रांस जस्टिस आंदोलन के हितधारकों व कार्यकर्ताओं की मौजूदगी में किया।

यह हैंडबुक जिंदल ग्लोबल लॉ स्कूल में लॉ एंड मार्जिनलाइजेशन क्लिनिक, सेंटर फॉर जस्टिस, लॉ एंड सोसाइटी (सीजेएलएस) द्वारा प्रोफेसर दीपिका जैन और नताशा अग्रवाल की देखरेख में ट्रांस जस्टिस एंड द लॉ क्लिनिक नामक क्लिनिकल कोर्स के हिस्से के रूप में ट्रांसमेन कलेक्टिव, ईगल और फेमिनिस्ट फ्यूचर के सहयोग से तैयार की गई है।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, सांता बारबरा की पहल, हैंडबुक ट्रांसजेंडर व्यक्तियों (अधिकारों का संरक्षण) अधिनियम, 2019 को उजागर करती है और ट्रांसजेंडर और विविध लिंग व्यक्तियों को उनके संवैधानिक और वैधानिक अधिकारों का दावा करने के लिए सशक्त बनाने का प्रयास करती है।

न्यायमूर्ति ए.के. सीकरी (पूर्व न्यायाधीश, सुप्रीम कोर्ट) ने विशेष संबोधन में हैंडबुक के महत्व पर जोर दिया और 2014 में राष्ट्रीय कानूनी सेवा प्राधिकरण बनाम भारत संघ में सुप्रीम कोर्ट के फैसले को लिखने और सुनाने के अपने अनुभवों पर प्रकाश डाला।

उन्होंने कहा : हम फैसले से लेकर अधिनियम और अब इस हैंडबुक जैसे संसाधनों तक एक लंबा सफर तय कर चुके हैं जो समुदाय को उनके अधिकारों का एहसास करने और भारत के संविधान के वादों को पूरा करने में मदद करेगा।

न्यायमूर्ति सीकरी ने न केवल न्यायशास्त्रीय दृष्टिकोण से, बल्कि समाज के भीतर सम्मान और प्रतिष्ठा सुनिश्चित करने के लिए भी पहचान का महत्व समझाया।

प्रो. (डॉ.) सी. राज कुमार (संस्थापक कुलपति, ओ.पी. जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी) ने स्वागत भाषण में नैदानिककानूनी शिक्षा के लिए जेजीयू की प्रतिबद्धता पर जोर दिया और टिप्पणी की कि : कानून स्कूलों के लिए सामाजिक न्याय आंदोलन के साथ जुड़ाव सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है।

उन्होंने एक ऐसी हैंडबुक विकसित करने के लिए आवश्यक बौद्धिक कठोरता और सहयोगात्मक दृष्टिकोण पर भी जोर दिया जो व्यापक, सुलभ हो और जिसका उपयोग कार्यकर्ताओं व समुदाय के सदस्यों द्वारा जमीन पर किया जा सके।

हैंडबुक का परिचय देते हुए दीपिका जैन, लॉ की प्रोफेसर, वाइस डीन, निदेशक, लॉ एंड मार्जिनलाइजेशन क्लिनिक, सेंटर फॉर जस्टिस, लॉ एंड सोसाइटी, जिंदल ग्लोबल लॉ स्कूल और नताशा अग्रवाल, क्लिनिकल असिस्टेंट प्रोफेसर ऑफ लॉ, जिंदल ग्लोबल लॉ स्कूल ने बताया कि लॉ एंड मार्जिनलाइज़ेशन क्लिनिक का काम अंतर्संबंध और समुदाय-केंद्रित दृष्टिकोण पर आधारित है।

प्रत्येक नैदानिक परियोजना का उद्देश्य और परिणाम ट्रांस मूवमेंट के साथियों द्वारा तैयार किया जाता है।

हैंडबुक कोई अपवाद नहीं है, क्योंकि ट्रांस आंदोलन के दोस्तों ने एक ऐसे संसाधन की जरूरत पर जोर दिया है, जो ट्रांसजेंडर व्यक्ति अधिनियम को व्यापक रूप से विखंडित करता है।

उन्होंने ट्रांस, विविध लिंग और इंटरसेक्स समुदायों के सदस्यों के प्रति भी आभार जताया, जिन्होंने परामर्शात्मक प्रक्रियाओं और समीक्षाओं के माध्यम से अपनी विशेषज्ञता और प्रतिक्रिया की पेशकश की।

हैंडबुक ट्रांसजेंडर व्यक्ति अधिनियम, ट्रांसजेंडर व्यक्ति नियम, सुप्रीम कोर्ट और विभिन्न उच्च न्यायालयों के प्रासंगिक निर्णयों के साथ-साथ राज्य-विशिष्ट कल्याण योजनाओं के प्रावधानों को उजागर करती है।

ट्रांसजेंडर और विविध लिंग व्यक्तियों के लिए : विशेष रूप से, हैंडबुक किसी व्यक्ति की लिंग पहचान को दर्शाने वाले पहचान दस्तावेजों को प्राप्त करने की प्रक्रिया को सरल बनाती है और शिक्षा, रोजगार व स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में ट्रांसजेंडर और विविध लिंग व्यक्तियों के अधिकारों की व्याख्या करती है। हैंडबुक यह प्रदर्शित करने के लिए काल्पनिक परिदृश्यों का उपयोग करती है कि कैसे एक ट्रांसजेंडर और विविध लिंग व्यक्ति कानून के तहत अपने अधिकारों का दावा कर सकता है। इसके अलावा, ये काल्पनिक बातें दलित, बहुजन, आदिवासी और मुस्लिम व्यक्तियों व विकलांग व्यक्तियों सहित सामाजिक-राजनीतिक और भौगोलिक संदर्भों में व्यक्तियों द्वारा सामना की जाने वाली अद्वितीय बाधाओं का वर्णन करती हैं।

वॉट्सऐप यूजर्स को मिलेगा चेट फिलटरिंग फीचर्स , कर पाएंगे अपने हिसाब से चैट लोकेट

नई दिल्ली

वॉट्सऐप अपने यूजर्स के लिए एक ओर खास फीचर लेकर आया है, जिससे यूजर्स की स्टोरेज की प्रॉब्लम काफी हद तक दूर हो जाएगी। जिस फीचर पर इन दिनों काम किया जा रहा है, उसको रठ्ठस्रह्म्शद्बस्र 2.24.6.16 वर्जन के साथ बीटा टेस्टर्स के लिए उपलब्ध करवा दिया गया है। उसका नाम है। इस फीचर के आने के बाद यूजर्स को अपनी चैट लोकेट करने में आसानी होगी। इसमें वह चैट फिल्टर लगाकर चैट्स को खोज पाएंगे और स्टोरेज को मैनेज कर पाएंगे। इस फीचर में तीन चैट फिल्टर मिलेंगे। इनके जरिये चैट्स को शॉर्ट कर पाएंगे। इसके अलावा वॉट्सऐप के भीतर यह फीचर यूजर्स के इंटरैक्शन को बढ़ाने के और तरीके तलाश रहा है। यह फीचर एंड्रॉइड 2.24.10.8 अपडेट के साथ उपलब्ध है। वेबबीटा के अनुसार, वॉट्सऐप स्टोरेज को प्रबंधित करने के लिए एक चैट फिल्टरिंग सुविधा शुरू कर रहा है।

स्टेबल यूजर्स को कब मिलेगा- स्टोरेज मैनेज करने के लिए चैट फिल्टरिंग फीचर बीटा टेस्टर्स के लिए उपलब्ध करवा दिया गया है। इसे गूगल प्ले स्टोर से इंस्टॉल कर सकते हैं। हालांकि आने वाले कुछ दिनों में ये फीचर सभी यूजर्स के लिए रोलआउट हो सकता है।

2024 में टेक कंपनियों के कर्मचारियों पर गिर रही गाज... 80,000 से ज्यादा को नौकरी से निकाला

नई दिल्ली

टेक सेक्टर में इस साल के पहले चार महीनों में 80,000 से ज्यादा कर्मचारियों को नौकरी से निकाला गया। वैश्विक स्तर पर स्टार्टअप इकोसिस्टम में छंटनी जारी है। टेक सेक्टर में नौकरियों में कटौती पर नजर रखने वाला पोर्टल, लेऑफ डॉट एफवाई के लेटेस्ट आंकड़ों के अनुसार, 279 टेक कंपनियों ने 3 मई तक 80,230 कर्मचारियों को नौकरी से निकाला। 2022 और 2023 में, दुनिया भर की टेक कंपनियों ने 425,000 से ज्यादा कर्मचारियों की छंटनी की थी। वैश्विक मंदी ने आईटी/टेक और स्टार्टअप इकोसिस्टम को प्रभावित किया।

हाल ही में, यूएस कस्टमर एक्सपीरियंस मैनेजमेंट प्लेटफॉर्म स्प्रिंकलर ने लगभग 116 कर्मचारियों को बर्खास्त कर दिया। एक्सरसाइज इक्विपमेंट और फिटनेस कंपनी पेलोटन ने इस हफ्ते अपने 15 प्रतिशत कार्यबल यानी लगभग 400 कर्मचारियों को नौकरी से निकालने की घोषणा की। रिपोर्ट्स के अनुसार, गूगल ने पुनर्गठन के चलते लगभग 200 कर्मचारियों को नौकरी से हटाया।

एलन मस्क द्वारा संचालित टेस्ला ने अपने वैश्विक कार्यबल से 10 प्रतिशत यानी 14,000 कर्मचारियों की कटौती करने के कुछ हफ्ते बाद सैकड़ों कर्मचारियों को भी नौकरी से निकाल दिया। टेक अरबपति ने छंटनी के नए राउंड में पूरी टेस्ला चार्जिंग टीम को हटा दिया। भारत में, राइड-हेलिंग प्लेटफॉर्म ओला कैब्स ने एक पुनर्गठन प्रक्रिया शुरू की है, जिसका कम से कम 10 प्रतिशत कार्यबल पर प्रभाव पड़ेगा।

लगातार चौथा मैच हारकर प्लेऑफ से लगभग बाहर हुई मुंबई, कोलकाता ने 24 रन से जीता मैच

मुंबई

आईपीएल 2024 में शुक्रवार को मुंबई इंडियंस को उसके घर पर हराकर कोलकाता नाइट राइडर्स ने सीजन की 7वीं जीत हासिल कर ली है. कोलकाता ने इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए 170 रनों का लक्ष्य दिया. जवाब में मुंबई की टीम अपने घरेलू दर्शकों के सामने 145 के स्कोर पर ऑलआउट हो गई. नतीजन, कोलकाता 24 रनों से इस मुकाबले को हार गई.

कोलकाता नाइट राइडर्स के दिए 170 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी मुंबई इंडियंस की टीम 145 के स्कोर पर ही ऑलआउट हो गई. पूरी टीम 18.5 ओवरों में 145 रन पर धराशाही हो गई. मुंबई के लिए सूर्यकुमार यादव ने 56(35) रनों की सबसे बड़ी पारी खेली. उनके अलावा, ईशान किशन 13, रोहित शर्मा 11, नमन धिर 11, तिलक वर्मा 4, नेहाल वडेरा 6, हार्दिक पांड्या 1, टिम डेविड 24, गेराल्ड कोएट्जी 8, पीयूष चावला बिना खाता खोले पवेलियन लौट गए. इस तरह मुंबई इंडियंस की टीम 145 रन पर ही ऑलआउट हो गई.

टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी कोलकाता की टीम नियमित अंतराल पर विकेट गंवाते हुए 20 ओवर में 169 के स्कोर पर ऑलआउट हो गई थी. केकेआर के लिए

वेंकटेश अय्यर ने सबसे बड़ी पारी खेली. वह 52 गेंदों पर 6 चौके और 3 छक्के लगाकर 70 रन के स्कोर पर आउट हुए थे. इसके अलावा मनीष पांडे ने इस मैच में 31 गेंदों पर 42 रन की अहम पारी खेली.

इन दोनों बल्लेबाजों के सिवा अंगकृष रघुवंशी एकमात्र ऐसे बल्लेबाज रहे, जो डबल डिजिट के स्कोर तक पहुंचे और 13 रन बनाकर आउट हुए. वहीं, दूसरे बल्लेबाजों की बात करें, तो फिलिप सॉल्ट 5, सुनील नरेन 8, श्रेयस अय्यर 6, रिंकू सिंह 9, आंद्रे रसेल 7, रमनदीप सिंह 2 और मिचेल स्टार्क शून्य पर ही आउट हो गए. पूरी टीम 19.5 ओवरों में 169 के स्कोर पर ऑलआउट हो गई.

बृजेश, आर्यन समेत 7 भारतीयों ने फाइनल में किया प्रवेश

अस्ताना(कजाकिस्तान)

बृजेश टम्टा और आर्यन ने पांच अन्य भारतीय मुक्केबाजों के साथ शुक्रवार को यहां एएसबीसी एशियन अंडर-22 और यूथ बॉक्सिंग चैंपियनशिप 2024 में युवा पुरुष वर्ग के फाइनल में प्रवेश किया।

भारत के लिए शुरुआत करते हुए, बृजेश ने 48 किग्रा वर्ग में मंगोलिया के तालाइबेक इसूर को 5-0 के ठोस स्कोर के साथ हराया।

इसके बाद, राहुल कुंडू (75 किग्रा) और आर्यन (92 किग्रा) ने समान सर्वसम्मत निर्णयों के साथ चीन के कांजी बेई एर्सी और किर्गिस्तान के अलीबेव टाइनिस्तान को पछाड़ दिया।

दूसरी ओर, सागर जाखड़ (60 किग्रा) ने अंतिम दौर में किर्गिस्तान के सादिरोव दिलेरबेक पर रेफरी स्टॉप द कॉन्टेस्ट (आरएससी) की जीत के लिए मजबूर किया। आर्यन (51 किग्रा), यशवर्धन सिंह (63.5 किग्रा) और प्रियांशु (71 किग्रा) ने विभाजित निर्णय के साथ भारत की जीत की लय को आगे बढ़ाया।

इस बीच, सुमित (67 किग्रा) और साहिल (80 किग्रा) ने कजाकिस्तान के सबिरखान तोरेखन और किर्गिस्तान के जाकिरोव मुखमदाजिज के खिलाफ 0-5 से हारने के बाद कांस्य पदक के साथ समापन किया। भारतीय युवा दल ने प्रतिष्ठित टूर्नामेंट में महिला वर्ग में 12 सहित 22 पदक हासिल किए हैं।

बाद में शुक्रवार की रात, लक्ष्य राठी (92+ किग्रा) और मौजूदा जूनियर विश्व चैंपियन निशा (52 किग्रा) और आकांशा (70 किग्रा) 10 अन्य भारतीय युवा मुक्केबाजों के साथ फाइनल में जगह बनाने के लिए लड़ेंगे। गुरुवार रात ध्रुव सिंह (80 किग्रा), गुड्डी (48 किग्रा) और पूनम (57 किग्रा) ने अंडर-22 वर्ग के अंतिम-चार चरण में अपनी जगह बना ली। शनिवार को ओलंपिक के लिए क्वालीफाई कर चुकी प्रीति (54 किग्रा) और मौजूदा युवा विश्व चैंपियन विश्वनाथ सुरेश (48 किग्रा) 17 अन्य मुक्केबाजों के साथ अंडर-22 सेमीफाइनल में भारत की कमान संभालेंगे। मुस्कान (75 किग्रा) और अल्फिया पठान (81 किग्रा) को उनके संबंधित अंडर-22 सेमीफाइनल में बाई मिली है। यूथ और अंडर-22 वर्ग के फाइनल क्रमश: सोमवार और मंगलवार को खेले जाएंगे।

अक्षय कुमार और अरशद वारसी स्टारर जॉली एलएलबी 3 की शूटिंग हुई शुरु

अक्षय कुमार बैक टू बैक फ्लॉप फिल्मों दे रहे हैं. पिछले तीन सालों में ओएमजी 2 को छोड़ दे तो उन्होंने कोई बड़ी हिट फिल्म नहीं दी है. हाल ही में अक्षय कुमार बड़े मियां, छोटी मियां में नजर आए थे. इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर शुरुआत अच्छी की. लेकिन एक हफ्ते बाद की यह फ्लॉप हो गई. इससे पहले अक्षय कुमार मिशन रानीगंज लेकर आए थे. यह फिल्म भी बुरी तरह से फ्लॉप साबित हुई. लगातार फ्लॉप फिल्मों के बीच अब अक्षय कुमार ने अपनी एक और फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है. उनकी यह फिल्म सात

पहले आई फिल्म का रीमेक है.

दरअसल अक्षय कुमार ने जॉली एलएलबी 3 की शूटिंग शुरू कर दी है. इस फ्रेंचाइजी की पहली फिल्म साल 2013 में आई थी. जिसमें अरशद वारसी मुख्य भूमिका में थे. जिसका निर्देशन सुभाष कपूर ने किया था. इस फिल्म की शानदार सफलता के बाद सुभाष कपूर साल 2017 में अक्षय कुमार के साथ जॉली एलएलबी 2 लेकर आए. इस फिल्म ने भी बॉक्स ऑफिस बेहतरीन कमाई की थी. दोनों फिल्मों की सफलता के बाद अब जॉली एलएलबी 3 लेकर आ रहे हैं. इस फिल्म की शूटिंग शुरू कर दिया गया है.

जॉली एलएलबी 3 में इस बार अक्षय कुमार के साथ अरशद वारसी भी नजर आने वाले हैं. एक्टर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है. जिसमें अक्षय कुमार और अरशद वारसी दोनों जॉली एलएलबी के रोल में दिख रहे हैं.

आयुष शर्मा की रुसलान ने छूआ 4 करोड़ रुपए का आंकड़ा, जानिए 7वें दिन का कारोबार

अभिनेता आयुष शर्मा की फिल्म रुसलान से दर्शकों को काफी उम्मीदें थीं, लेकिन यह शुरुआत से बॉक्स ऑफिस पर दर्शकों के लिए तरसती हुई नजर आ रही हैं।एक्शन से भरपूर यह फिल्म लोगों को सिनेमाघरों तक खींचने में नाकाम साबित हुई। फिल्म की दैनिक कमाई शुरुआत से लाखों में सिमटी हुई है।रुसलान ने 7 दिन बाद टिकट खिडक़ी पर 4 करोड़ रुपये का आंकड़ा छूआ है।आइए जानते हैं फिल्म ने सातवें दिन कितने लाख रुपये कमाए।

बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क

के मुताबिक, रुसलान ने अपनी रिलीज के सातवें दिन यानी गुरुवार को 29 लाख रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 4 करोड़ रुपये हो गया है।रुसलान में आयुष की जोड़ी पहली बार सुश्री मिश्रा के साथ बनी है।

मौत का खतरा कई गुना ज्यादा बढ़ा देती है आपकी एक आदत

आजकल खराब लाइफस्टाल की वजह से कई तरह की बीमारियां फैल रही है. सबसे ज्यादा खतरा दिल की सेहत को होता है. कई आदतें ओवरऑल हेल्थ के लिए हानिकारक होती हैं. ऐसी ही एक आदत है देर तक बैठना. वैज्ञानिकों ने बताया है कि शराब की तरह ही लंबे समय तक बैठना भी सेहत के लिए खतरनाक है. एक अध्ययन में पाया गया कि ड्राइवर और कंडक्टर या गार्ड की सेहत की तुलना की गई. जिसमें पाया गया कि दोनों का खानपान और लाइफस्टाइल काफी हद तक एक जैसी थी, लेकिन ज्यादा देर तक बैठेने से हार्ट डिजीज का खतरा, खड़े रहने की तुलना में दोगुना पाया गया है. जानिए लंबे समय तक बैठने के साइड इफेक्ट्स...

बहुत देर तक बैठना क्यों खतरनाक- शोधकर्ताओं ने बताया कि ऑफिस में ज्यादा देर तक बैठने, घर में ज्यादातर देर तक बेड पर आराम करने या ड्राइविंग से सेहत को बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचता है. फिजिकल एक्टिविटीज जितनी ज्यादा कम होती है, सेहत के लिए उतनी ही दिक्कतें बढ़ती हैं. ये उम्र को कम करने के साथ ही डिमेंशिया जैसी दिमागी बीमारी और डायबिटीज का खतरा बढ़ता है. इतना ही नहीं हार्ट की समस्याएं भी बढ़ाती हैं.

1. जल्दी मौत का खतरा- हेल्थ एक्सपर्ट्स ने बताया कि लंबे समय तक बैठे रहने से कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं. जिसकी वजह से समय से पहले मौत का खतरा ज्यादा रहता है. अगर बहुत देर तक बैठते हैं और एक्सरसाइज भी करते हैं तो भी इसके खतरे को कम नहीं किया जा सकता है. इस आदत से हार्ट की समस्या, डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारियां बढ़ती हैं.

2. डिमेंशिया का रिस्क- शोधकर्ताओं ने बताया कि ऐसे लोग जो बहुत देर तक बैठे रहते हैं, उनमें दिमागी समस्याएं यहां तक की डिमेंशिया का खतरा काफी ज्यादा रहता है. ज्यादा देर तक बैठने से हार्ट डिजीज, डायबिटीज, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल का खतरा रहता है, जो डिमेंशिया का प्रमुख कारण है.

3. मोटापा और हार्ट का जोखिम- अगर ज्यादातर समय बैठकर टीवी देखने, काम करने या ऑफिस में बैठने में बिताते हैं तो बहुत ज्यादा मोटापा और वजन बढ़ सकता है. इससे डायबिटीज से लेकर हार्ट डिजीज का जोखिम बढ़ता है.

शब्द सामर्थ्य- 47

बाएं से दाएं
1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे
1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।

1		2	■	3		4	■	5
	■	6			■	7		
8	9		■	10	11		■	
■		■	■		■	■	■	■
12		13	■	14		15	■	16
	■	17			■	18		
19	20		■	21	22		■	
■		■	■	■		■	23	
24		■	■	25				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 046 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
वा	■	त	म	न्ना	■	■	जा	■
न	जा	क	त	■	बा	अ	द	ब
ल	■	ली	■	वि	ला	प	■	हा
■	अ	फ	सा	ना	■	मा	हि	र
दा	ब	■	■	श	गु	न	■	■
न	■	उ	प	का	र	■	शि	■
व	■	त्स	■	र	■	त	क	ला
■	सा	व	न	■	गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 47

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

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 रख 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.046 का हल

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

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन व्यस्तता में बीतेगा। बॉस आपको कोई नयी जिम्मेदारी सौंप सकते हैं जिसे आप पूरी लग्न और मेहनत से करेंगे, काम को लेकर आपकी तारीफ होगी। आपके आय के नए स्त्रोत बनेंगे, आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा।

वृष: आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। राजनीति से जुड़े लोगों के लिए दिन अच्छा है। समाज हित में किये गये कामों की तारीफ हो सकती है। आज आपको उच्चाधिकारी के सामने बात रखने पर पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिलेगा।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए मिला-जुला रहने वाला है। आज आप कार्यक्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करेंगे और अधिकारियों का दिल जीतने में कामयाब भी होंगे। आज के दिन आप अपनी उर्जा को सही काम में लगाएं।

कर्क: आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहने वाला है। आप किसी काम को लेकर उत्साहित होंगे, काम आसानी से व समय से पूरा हो जाएगा। आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा।

सिंह: आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज किसी भी कानूनी मामलों में जल्दबाजी न दिखाएं। अपने खर्चों पर नियंत्रण बनाए रखेंगे तो भविष्य में आने वाली परेशानियों से भी बच जायेंगे। आज अपने काम को सामान्य गति से पूरा करेंगे।

कन्या: आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। यदि आपने किसी को धन उधार दिया था, तो वह आपको वापस मिल सकता है। आज परिवार के सदस्यों के साथ आप किसी धार्मिक यात्रा पर जाने की प्लानिंग कर सकते हैं।

तुला: आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आज किसी मामले में अपनी समझ से काम करना होगा, तभी काम का परिणाम अच्छा मिलेगा। आज बड़ो का आशीर्वाद मिलेगा जिससे आपकी सकारात्मकता बढ़ेगी।

वृश्चिक: आज आपका दिन बेहद खुशहाल रहने वाला है। आज अपने बिजनेस को आगे बढ़ाने की नयी योजना बनायेंगे, जिससे आपकी कामयाबी आसमान की बुलंदियों पर होगी। आपकी मुलाकात बचपन के किसी दोस्त से होगी, आपकी पुरानी यादें ताज़ा होंगी।

धनु: आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। स्वास्थ्य के लिहाज से दिन अच्छा रहेगा। आज आपके बढ़ते खर्चे परेशानी का कारण बन सकता है, इसीलिए बजट बनाकर चलने का प्रयास करें।

मकर: आज का दिन आपके लिए निश्चित रूप से फलदायक रहने वाला है। आपकी योजनाओं को गति मिलेगी। आज आपकी कुछ नए लोगों से मुलाकात होगी। आज आपको बड़ों का साथ व सहयोग भरपूर मात्रा में मिलेगा।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आप एक से अधिक स्रोतों से आय प्राप्त करेंगे। शासन व प्रशासन के मामले में सावधानी बरतें। आज निवेश संबंधी मामलों को गति मिलेगी।

मीन: आज आपका दिन आपके लिए परिवार के लिए खुशियां लाने वाला है। परिवार में आपके अच्छे काम की तारीफ़ होगी। महिलाओं के लिए आज का दिन बेहद ख़ास रहने वाला है।