संपादकीय

क्रूरतम और वीभत्स मुकाम मानव विवेक के लिए स्वीकार करना नामुमकिन

लोग जब बलात्कार जैसी घटना को नजारे की तरह देखने लगें, तो निशब्द होने के अलावा किसी विवेकशील व्यक्ति के पास और क्या बच जाता है? उज्जैन में जो दिखा, उसे मानवीय चेतना पर प्रहार के अलावा और क्या कहा जा सकता है?

उज्जैन में जो हुआ, मानव विवेक के लिए उसे सहज स्वीकार करना नामुमकिन है। कोई मुजरिम सरेआम फुटपाथ पर बलात्कार करे, यही अपने-आप में आहत करने वाली बात है। उससे भी ज्यादा संवेदना को चोटिल करने वाला पहलू यह है कि राहगीर उसे देखते रहें, उनमें से कुछ अपने स्मार्टफोन पर वीडियो बनाएं, और फिर वीडियो को कुछ बड़ा हासिल कर लेने जैसे भाव के साथ सोशल मीडिया पर अपलोड करें! घटना को रोकने की कोशिश तो दूर, उन दर्शकों में से कोई ऐसा नहीं निकला जो कम-से-कम शोर मचाता या पुलिस हेल्पलाइन नंबर पर फोन करता।

यहां तक कि घटना हो जाने के बाद भी किसी ने पुलिस को सूचना देने की जरूरत नहीं समझी! लोग जब बलात्कार जैसी घटना को नजारे की तरह देखने लगें, तो निशब्द होने के अलावा किसी विवेकशील व्यक्ति के पास और क्या बच जाता है? ऐसी घटनाएं पहले हत्या और दूसरे अपराधों के मामले में हुई हैं। आपदा एवं मानवीय त्रासदी के कई मौकों पर भी देखा गया है कि लोग पीड़ित की मदद करने के बजाय वीडियो बनाने और उसे सोशल मीडिया पर डालने में मशगूल रहे।

यह बेहिचक कहा जा सकता है कि उज्जैन में यह ट्रेंड अपने क्रूरतम और वीभत्स मुकाम तक पहुंच गया। बलात्कार जैसे सिरे से अस्वीकार्य जुर्म के समय भी लोगों की संवेदना इतनी कुंद पड़ी रहे, तो फिर न्याय या व्यवहार में मानवीयता बने रहने की कितनी उम्मीद बची रहेगी? इस सामाजिक मनोविज्ञान के बीच ये समझना आसान हो जाता है कि क्यों पिछले दस वर्षों में कानून के राज को निष्प्रभावी करने का एक राजनीतिक प्रयोजन बिना किसी सार्थक प्रतिरोध के आगे बढ़ता चला गया है। मगर, यह लोगों को समझना चाहिए कि जिस तरह वे जघन्यतम अपराधों के सामने भी असंवेदनहीन होते जा रहे हैं, उसका परिणाम देर-सबेर सबको भुगतना होगा। सामाजिक चेतना ही कानून और कानून लागू करने वाली एजेंसियों का प्रेरक तत्व होती है। इसका अभाव समाज को अराजकता और फिर बर्बरता की तरफ ले जाता है। उज्जैन में आखिर जो दिखा, उसे मानवीय चेतना पर प्रहार के अलावा और क्या कहा जा सकता है?

बेंगलुरू एफसी ने ईस्ट बंगाल से जीती पहली बाजी

बेंगलुरू

बेंगलुरू एफसी ने इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) के सीजन 2024-25 में अपने अभियान की शुरुआत जीत से की। ब्लूज ने शनिवार को अपने घरेलू मैदान श्री कांतीरवा स्टेडियम में खेले गए अपने पहले मैच में ईस्ट बंगाल एफसी 1-0 से हरा दिया। बेंगलुरू एफसी की जीत में 19 वर्षीय युवा मिडफील्डर विनीत वेंकटेश ने अपने डेब्यू मैच का पहला गोल 25वें मिनट में किया। बेंगलुरू एफसी का सबसे युवा गोल स्कोरर बनने के लिए विनीत को प्लेयर ऑफ द मैच घोषित किया गया।

ब्लूज की जीत से स्पेनिश हेड कोच जेरार्ड जारागोजा निश्चित रूप से प्रसन्न होंगे, क्योंकि बेंगलुरू एफसी ने आईएसएल में ओपनिंग मैच जीतने का बेहतरीन रिकॉर्ड कायम रखा। वहीं, रेड एंड गोल्ड ब्रिगेड की हार से स्पेनिश हेड कोच कार्लेस कुआड्राट जरूर खफा होंगे, क्योंकि इस परिणाम के बाद ईस्ट बंगाल एफसी का खराब शुरुआत का आंकड़ा बरकरार रहा।

मैच का एकमात्र गोल 25वें मिनट में आया, जब 19 वर्षीय युवा मिडफील्डर विनीत वेंकटेश ने अपने पहले ही आईएसएल मुकाबले में गोल करके बेंगलुरू एफसी को शुरुआती बढ़त दिलाते हुए स्कोर 1-0 कर दिया। अटैकिंग थर्ड पर गेंद पाने के बाद स्पेनिश विंगर एडगर मेंडेज ने बॉक्स के अंदर दाहिनी तरफ पास दिया, जिस पर विनीत ने करारा राइट फुटर ग्राउंड शॉट लगाकर गेंद को लेफ्ट बॉटम कॉर्नर के अंदर पहुंचा दिया जबकि ईस्ट बंगाल के गोलकीपर प्रभसुखन गिल अपनी दाहिनी तरफ डाइव लगाकर भी बचाव नहीं कर पाए। इसके साथ ही विनीत बेंगलुरू एफसी के लिए गोल करने वाले सबसे युवा खिलाड़ी बन गए।

ईस्ट बंगाल को 87वें मिनट में झटका लगा, जब रैफरी क्रिस्टल जॉन ने राइट-बैक लालचुंगनुंगा को दूसरा येलो कार्ड (रेड कार्ड) दिखाकर मैदान से बाहर का रास्ता दिखाया। उन्हें यह सजा राइट विंग में रयान विलियम्स के खिलाफ फाउल करने के लिए मिली। इस कारण ईस्ट बंगाल को अंतिम समय में दस खिलाड़ियों से खेलना पड़ा। लालचुंगनुंगा को पहला येलो कार्ड आठवें मिनट में मिला था।

पहला हाफ बेंगलुरू एफसी के पक्ष में रहा, जिसकी वजह विनीत वेंकटेश का गोल रहा। विनीत के डेब्यू गोल की मदद से ब्लूज 1-0 की बढ़त के साथ हाफ टाइम ब्रेक पर गए। गेंद पर ज्यादा नियंत्रण बेंगलुरू एफसी का 55 फीसदी रहा। ब्लूज की तरह से पांच प्रयास किए गए, जिनमें से एक टारगेट पर रहा और उसी पर गोल आया। वहीं, गेंद पर 45 फीसदी कब्जा रखने वाली ईस्ट बंगाल एफसी की ओर से चार प्रयास किए गए, जिनमें से एक टारगेट पर रहा।

मेसी की दो गोल के साथ शानदार वापसी, फिलाडेल्फिया को 3-1 से हराया

वाशिंगटन

लियोनल मेसी ने दो महीने की चोट के बाद दो गोल और एक सहायता के साथ वापसी की, जिससे इंटर मियामी ने शनिवार को मेजर लीग सॉकर में फिलाडेल्फिया पर 3-1 से घरेलू जीत हासिल करने के लिए एक गोल से पिछड़ने के बाद वापसी की।

मेहमान टीम ने दूसरे ही मिनट में बढ़त ले ली जब मिकेल उहरे ने अपने मार्कर के अंदर कट किया और एक लंबी दूरी का प्रयास किया जो गोलकीपर ड्रेक कॉलेंडर के दस्तानों से टकराकर नेट में जा गिरा।

मेसी ने एक डिफेंडर को छकाकर और अपने कमजोर दाहिने पैर से दूर कोने में एक निचला शॉट भेजकर बराबरी कर ली।

पूर्व बार्सिलोना और पेरिस सेंट-जर्मेन स्टार ने बाएं विंग से जोर्डी अल्बा के क्रॉस के बाद 15 गज की दूरी से गेंद को गोल में पहुंचाकर अपनी टीम को बढ़त दिलाई।

लुइस सुआरेज़ ने मेसी के पास के बाद 18-यार्ड बॉक्स के किनारे से पहली बार स्ट्राइक करके बढ़त को 3-1 पहुंचा दिया।

फोर्ट लॉडरडेल के चेज़ स्टेडियम के परिणाम ने इंटर मियामी को एमएलएस ईस्टर्न कॉन्फ्रेंस स्टैंडिंग में दूसरे स्थान पर मौजूद सिनसिनाटी से 10 अंक आगे पहुंचा दिया है।

15-टीम की तालिका में फिलाडेल्फिया 11वें स्थान पर है, फ्लोरिडा संगठन से 32 अंक पीछे।

उस्मान ख्वाजा ने की अश्विन की स्पिन महारत की प्रशंसा

नई दिल्ली। बहुप्रतीक्षित बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी सीरीज़ से पहले, ऑस्ट्रेलिया के सलामी बल्लेबाज उस्मान ख्वाजा ने भारतीय ऑफ स्पिनर रविचंद्रन अश्विन की उनकी सामरिक प्रतिभा और ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाजी क्रम को लगातार चुनौती देने के लिए प्रशंसा की है। 22 नवंबर को पर्थ में शुरू होने वाले प्रथम टेस्ट से पहले, ख्वाजा ने अश्विन के बेजोड़ कौशल को स्वीकार किया, उन्हें एक रणनीतिक गेंदबाज कहा जो लगातार अपने विरोधियों को मात देने की कोशिश करता है। ख्वाजा ने स्टार स्पोर्ट्स को बताया, रवि एक बहुत अच्छा गेंदबाज है। वह बहुत रणनीतिक है; उसके पास हमेशा एक योजना होती है। वह इसे समझने और खेल में आगे रहने की कोशिश करता है, जिसका मैं सम्मान करता हूं। मैं उसके क्रिकेटिंग दिमाग का सम्मान करता हूं। उसके खिलाफ खेलना हमेशा अच्छा लगता है, और मैं चुनौती का इंतजार करता हूं। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ़ अश्विन का रिकॉर्ड अपने आप में बहुत कुछ कहता है, उन्होंने 22 टेस्ट में 2.70 की शानदार इकॉनमी के साथ 114 विकेट लिए हैं। उनकी सफलता सिफर् उपमहाद्वीपीय परिस्थितियों तक सीमित नहीं है; अश्विन ने ऑस्ट्रेलियाई धरती पर 10 टेस्ट में 39 विकेट लिए हैं, जो अलग-अलग वातावरण में उनकी अनुकूलन क्षमता को साबित करता है।

सुपर लीग केरल: कालीकट एफसी ने मलप्पुरम एफसी को 3-0 से हराया

मलप्पुरम

सुपर लीग केरल 2024 एक ऐतिहासिक क्षण का गवाह बना, जब बहुप्रतीक्षित पहला मालाबार डर्बी शनिवार को मलप्पुरम के खचाखच भरे मंजेरी पय्यानाड स्टेडियम में मलप्पुरम एफसी और कालीकट एफसी के बीच खेला गया।

मलप्पुरम के शुरुआती नियंत्रण के बावजूद, कालीकट एफसी ने धीरे-धीरे अपनी लय हासिल कर ली और 22वें मिनट में उनकी दृढ़ता का फल मिला, जब गनी अहमद ने रक्षात्मक चूक का फायदा उठाया और गेंद को मलप्पुरम के गोलकीपर मिधुन के ऊपर से निकाल दिया, जिससे कालीकट को बढ़त मिल गई।

दूसरे हाफ में मलप्पुरम एफसी नए दृढ़ संकल्प के साथ सामने आई और खेल को पलटने के लिए अपने लाइनअप में महत्वपूर्ण बदलाव किए। अपनी ऊर्जावान शुरुआत के बावजूद, कालीकट एफसी ने धीरे-धीरे गति निर्धारित करते हुए और अवसरों का फायदा उठाते हुए मैच पर नियंत्रण हासिल कर लिया।

निर्णायक मोड़ 62वें मिनट में आया, जब कालीकट एफसी के प्रतिष्ठित स्टार, कर्वेंस बेलफोर्ट ने एक अच्छे शॉट के साथ गोल किया, जिससे कालीकट की बढ़त दोगुनी हो गई।

कालीकट एफसी अब आत्मविश्वास से भरपूर और डिफेंस में मजबूत हो गई और सीजन की अपनी पहली जीत हासिल करने के लिए तैयार थी। जैसे ही मैच समाप्ति के करीब आया, गनी अहमद ने अतिरिक्त समय के दौरान मैच के अपने दूसरे गोल के साथ कालीकट की जीत पक्की कर दी और एक यादगार प्रदर्शन पूरा किया। उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया।

द ग्रेट इंडियन कपिल शो 2 का ट्रेलर आउट, आलिया, जूनियर एनटीआर समेत सामने आई मशहूर गेस्ट की झलक

कॉमेडी किंग कपिल शर्मा ने द ग्रेट इंडियन कपिल शो के दूसरे सीजन का धमाकेदार अनाउंसमेंट कर दिया है जो नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम होगा. नेटफ्लिक्स इंडिया ने हाल ही में शो का प्रीमियर वीडियो रिलीज कर दिया है जिसमें कपिल शर्मा अपने मजेदार शो के साथ वापसी करने जा रहे हैं. प्रोमो में आलिया भट्ट, जाह्नवी कपूर, सैफ अली खान, करण जौहर, रोहित शर्मा जैसे सितारे गेस्ट के तौर पर आए हैं.

कपिल शर्मा, सुनील ग्रोवर, कीकू शारदा, राजीव ठाकुर, कृष्णा अभिषेक और अर्चना पूरन सिंह अपने मजेदार कारनामों के साथ सीजन 2 में वापस आ गए हैं. नेटफ्लिक्स ने

आज शो के दूसरे सीजन का ट्रेलर रिलीज कर दिया है जिससे शो के फैंस काफी एक्साइटेड हैं . द ग्रेट इंडियन कपिल शो का दूसरा सीजन 21 सितंबर से स्ट्रीम होने के लिए तैयार है. जब शो शनिवार (शनिवार) से फनीवार (मजेदार शनिवार) में बदल जाएगा.

दूसरे सीजन में कुछ बड़े कलाकार शामिल होंगे, दर्शकों को आलिया भट्ट, सैफ अली खान, जूनियर एनटीआर, जाह्नवी कपूर और करण जौहर जैसे मशहूर हस्तियों को बिल्कुल नए अंदाज में जानने का एक अनूठा अवसर मिलेगा. इस सीजन में, टी20 विश्व कप चैंपियन भारतीय क्रिकेटर रोहित शर्मा भी नजर आएंगे. हमेशा की तरह कपिल अपनी पंच लाइन से सबका मनोरंजन करने को तैयार हैं.

द ग्रेट इंडियन कपिल शो के पहले सीजन में सुपरस्टार आमिर खान, रणबीर कपूर अपनी मां नीतू कपूर और बहन रिद्धिमा साहनी के साथ, कार्तिक आर्यन, दिलजीत दोसांझ और परिणीति चोपड़ा समेत कई अन्य लोग पहले सीजन में शो में मेहमान बनकर आए थे. अब सीजन 2 में नए मेहमानों के साथ कपिल शर्मा की टीम दर्शकों का मनोरंजन करेगी. इसमें कोई दोराय नहीं कि कपिल शर्मा शो के करोड़ों फैन हैं और इसीलिए उनके शो का बेसब्री से इंतजार किया जाता है. अब ट्रेलर रिलीज होने के बाद से फैंस के बीच एक्साइटमेंट बढ़ गई है.

ओलिविया गैडेकी पहली बार डब्ल्यूटीए फाइनल में, खिताबी मुकाबला मैगडालेना फ्रेच से

जैपोपन

ऑस्ट्रेलियाई क्वालीफायर ओलिविया गैडेकी ने शनिवार के सेमीफाइनल में कोलंबिया की कैमिला ओसोरियो को 6-2, 6-3 से हराकर ग्वाडलाजारा ओपन एक्रोन में अपने करियर के पहले डब्ल्यूटीए फाइनल में जगह बना ली।

उनके रास्ते में पोलैंड की नंबर 5 सीड मैगडालेना फ्रेच खड़ी हैं, जिन्होंने नंबर 4 सीड कैरोलिन गार्सिया के खिलाफ शानदार प्रदर्शन के बाद फाइनल में अपनी जगह बनाई।

फ्रेच ने दोनों सेटों में पीछे से संघर्ष किया और अंततः 7-6(4), 7-5 से जीत हासिल कर साल के दूसरे डब्ल्यूटीए फाइनल में जगह बनाई। गैडेकी और फ्रेच के बीच चैंपियनशिप मैच पहली बार का प्रदर्शन होगा, क्योंकि दोनों खिलाड़ी अपने पहले डब्ल्यूटीए एकल खिताब का पीछा करेंगी - और वह भी प्रतिष्ठित डब्ल्यूटीए 500 स्तर पर।

इस सप्ताह गैडेकी की वृद्धि उल्लेखनीय रही है। ग्वाडलाजारा इवेंट से पहले, उसने जनवरी के बाद से कोई टूर-स्तरीय मैच नहीं जीता था, और उसने दुनिया में 152वें स्थान पर टूर्नामेंट में प्रवेश किया था। फ़ाइनल में पहुंचने से वह इस वर्ष डब्ल्यूटीए फ़ाइनल में पहुंचने वाली तीसरी सबसे निचली रैंक वाली खिलाड़ी बन गई हैं। अगर वह रविवार को जीत हासिल करती हैं, तो वह 2024 की सबसे निचली रैंकिंग वाली चैंपियन बन जाएगी।

रजनीकांत की फिल्म कुली से श्रुति हासन का फर्स्ट लुक आउट, हटकर है साउथ की हसीना का किरदार

साउथ मेगास्टार रजनीकांत अपनी अगली फिल्म कुली की शूटिंग कर रहे हैं. फिल्म का निर्देशन लोकेश कनगराज कर रहे हैं. शूटिंग के बीच मेकर्स ने फिल्म से श्रुति हासन का फर्स्ट लुक जारी किया है. साथ ही, एक्ट्रेस के किरदार के बारे बताया है. इससे पहले मेकर्स ने फिल्म से नागार्जुन का फर्स्ट लुक जारी किया था.

कुली के मेकर्स ने फैंस को श्रुति हासन के किरदार से रूबरू कराया है. उन्होंने सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस का

धांसू पोस्टर जारी किया है, जिसे श्रुति ने अपने इंस्टाग्राम पर भी शेयर किया है. मेकर्स ने श्रुति का फर्स्ट लुक साझा करते हुए कैप्शन में लिखा है, कुली की दुनिया से प्रीति के रूप में श्रुति का परिचय. एक्ट्रेस का नया पोस्टर उनके एनर्जेटिक किरदार को दर्शाता है. साथ ही आधिकारिक तौर पर फिल्म में उनकी एंट्री को चिह्नित करता है.

मेकर्स ने हाल ही में द्वारा आधिकारिक घोषणा से पहले, यह पुष्टि की थी कि श्रुति हासन फिल्म में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी. इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक डिलीटेड स्टोरी में एक्ट्रेस ने कुली के सेट पर अपना पहला दिन साझा किया था.

श्रुति हासन से पहले मेकर्स ने फिल्म से नागार्जुन अक्किनेनी और मंजुम्मेल बॉयज फेम सौबिन शाहिर को आधिकारिक तौर पर पेश किया था.

माचो स्टार गोपीचंद स्टारर विश्वम का बेहद मनोरंजक टीजर जारी, 11 अक्टूबर रिलीज होगी फिल्म

निर्देशक श्रीनु वैतला कमर्शियल एंटरटेनर बनाने में माहिर हैं। वे कॉमेडी को हैंडल करने में खास तौर पर माहिर हैं। निर्देशक फिलहाल स्टाइलिश एक्शन और पारिवारिक मनोरंजक फिल्म विश्वम बना रहे हैं, जिसमें माचो स्टार गोपीचंद मुख्य भूमिका में हैं। आज निर्माताओं ने प्रमोशन की शुरुआत करने के लिए फिल्म का टीजर जारी किया।

टीजर की शुरुआत नरेश की आवाज से होती है, उसके बाद गोपीचंद और काव्या थापर के किरदारों का परिचय होता है। उनकी विपरीत भूमिकाएं कॉमेडी की चिंगारी का वादा करती हैं। इसके बाद टीजर में प्रमुख कलाकारों के साथ कॉमेडी के कई दृश्य दिखाए गए हैं, जो बाद के हिस्से में एक्शन और रोमांचकारी तत्वों में बदल जाते हैं। श्रीनु वैतला मनोरंजन और एक्शन के बीच संतुलन बनाते हुए अपने अंदाज में वापस आ गए हैं।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन उत्तम रहने वाला है। आज आप किसी बात को लेकर थोड़े उलझन में रहेंगे, जिसे आप अपने किसी ख़ास मित्र से शेयर भी करेंगे आपको राहत मिलेगी। परिवार वालों के साथ बाहर मूवी का प्लान बन सकता है।

वृष: आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। आज ऑफिस में वर्कलोड बढ़ सकता है। जिसके लिए आपको ओवर टाइम करना पड़ेगा। रुपए-पैसों के मामले में लापरवाही न करें। टूर-ट्रेवल्स और मीडिया संबंधी बिजनेस में नया मोड़ आ सकता है।

मिथुन: आज आपके हर परेशानी का हल चुटकियों में निकल जायेगा। सरकारी कार्यों में आपको बड़े लाभ की संभावना है। आज आप अपनी संतान के साथ पिकनिक के लिए जा सकते हैं। उनके साथ आप अच्छा समय बिताएंगे।

कर्क: आज का दिन आपके लिए अच्छे परिणाम लाने वाला होगा। विद्यार्थियों को सफलता मिलने के योग बने हुए है, लेकिन पढाई में और मेहनत करने की जरुरत है। आज घरवालों के साथ अच्छा समय बिताने को मिलेगा, जिससे परिवार का माहौल खुशनुमा रहेगा।

सिंह: आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आपकी पहले से चली आ रही समस्याओं का समाधान मिलेगा, जिससे आपके मन में ख़ुशी रहेगी। परिवार में धार्मिक काम की योजना बन सकती है।

कन्या: आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। बड़े निर्णय लेने के लिए दिन अच्छा है। किसी नयी बिजनेस डील के लिए ऑफर मिलेगा। आप जीवनसाथी के साथ घर के कार्यों को पूरा करने में व्यस्त रहेंगे।

तुला: आज आपका दिन अच्छे मूड से शुरू होने वाला है। कुछ दिनो से चल रही किसी के साथ अनबन आज ख़त्म होगी। राजनीति व सामाजिक क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए दिन फेवरेबल रहेगा। महिलाओं के लिए दिन शानदार रहेगा।

वृश्चिक: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। एकाग्र मन से किया गया काम लाभदायक साबित होगा। लवमेट के लिए आज का दिन बढ़िया है। साथ ही किसी अच्छे रेस्टोरेन्ट में भी जा सकते हैं।

धनु: आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। घर खरीदने का विचार कर रहे लोगों के लिए आज का दिन शुभ है। आज आपका मन घरेलू काम काज में लगेगा। आज बॉस आपको किसी नए प्रोजेक्ट पर काम करने को कह सकते हैं।

मकर: आज आपका दिन खुशियों से भरा रहने वाला है। आपके दोस्त आपसे मदद की गुहार करेंगे, आप उन्हें निराश नहीं करेंगे। बिजनेस कर रहे लोगों को अच्छा मुनाफा होगा।

कुंभ: आज का दिन शानदार रहने वाला है। आज आप अपने व्यापार को आगें बढाने के लिए कुछ ऐसी भी योजनाएं बनाएंगे जिससे आपको फायदा ही फायदा होगा। आज अधिकतम समय आप धार्मिक और आध्यात्मिक गतिविधियों में व्यस्त रहेंगे।

मीन: आज परिवार का पूरा साथ मिलेगा। जो लोग बैंक में कार्य करते है वो आज अपना काम बहुत जल्द निपटा लेंगें। लवमेट आज साथ में समय बितायेंगे। सामाजिक कामों में अपना योगदान देने से आपकी पहचान बढ़ेगी।

मोटे अनाज से बना बर्गर, पिज्जा भी आपको दे सकता है खतरनाक बीमारी

इस भागदौड़ भरी जिंदगी में जंक फूड कब हमारी जिंदगी में शामिल हो गया पता ही नहीं चला, आज के समय में बर्गर, पिज्जा सभी के पसंदीदा फूड्स में हो गये हैं. ज्यादातर लोगों को भूख लगती हैं तो वे लोग बर्गर या पिज्जा खाते हैं. आज हम आपको इस लेख में बताएंगे बर्गर, पिज्जा फूड से जुड़ी स्वास्थ्य जानकारी के बारे में, जिसे जानकर आप हैरान हो जाएंगे.

अब मोटे अनाज से फास्ट फूड जैसे पिज्जा, बर्गर, पास्ता कई प्रकार के व्यजंन बनने लगे हैं, जिसे युवा विशेष रूप से पसंद करते हैं. इसके अलावा लोग विशेषकर मोटे अनाज से बने कुकीज, टिक्की, सुबह का नाश्ता, मिलेट्स की खीर, ज्वार का पराठा, फ्राइड इडली आदि बनाकर खा रहे हैं. हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, दाल, चावल गेहू से बने बर्गर, पिज्जा में कई अस्वास्थ्य वसा पाया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए काफी नुकसानदायक है.

मोटे अनाज से बने बर्गर, पिज्जा के नुकसान

1. मोटे अनाज से बने बर्गर, पिज्जा में फाइबर की अधिक मात्रा होती है, जो पाचन तंत्र को परेशान कर सकती है और पेट दर्द, गैस, और दस्त जैसी समस्याएं पैदा कर सकती है.

2. एलर्जी की समस्या कुछ लोग मोटे अनाज से बने बर्गर, पिज्जा में मौजूद कुछ तत्वों से एलर्जी हो सकते हैं, जैसे कि ग्लूटेन, जो सीलिएक रोग या ग्लूटेन संवेदनशीलता का कारण बन सकता है.

4. वजन बढना मोटे अनाज से बने बर्गर, पिज्जा में कैलोरी की मात्रा अधिक हो सकती है, जो वजन बढने का कारण बन सकती है अगर इसका सेवन संतुलित नहीं किया जाता है.

5. बीपी का स्तर बढना मोटे अनाज से बने बर्गर, पिज्जा में मौजूद कार्बोहाइड्रेट बीपी के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जो मधुमेह रोगियों के लिए हानिकारक हो सकता है.

6. पोषक तत्वों की कमी मोटे अनाज से बने बर्गर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, जैसे कि प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स, जो शरीर के लिए आवश्यक हैं.

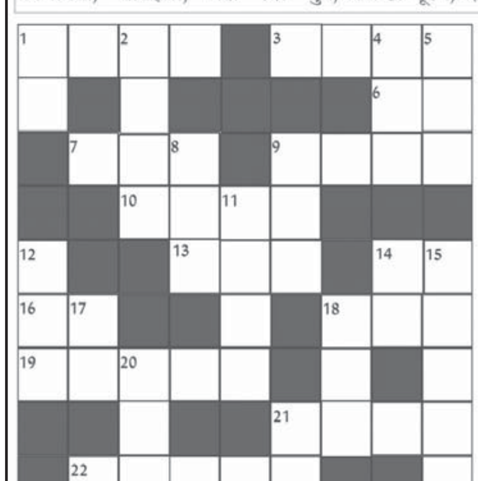
शब्द सामर्थ्य- 179

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 178 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	ह	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी

सू-दोकू- 179

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

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 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.178 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