## संपादकीय तनाव बढ़ाने की रणनीति?

मुद्दा यह है कि अगर भारत पर यह गंभीर आरोप पांच देशों- अमेरिका, कनाडा, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड- के साझा सिस्टम के तहत लगा है, तो क्या बिना उन सभी से दो टूक बात किए भारत इस लांछन से मुक्त हो पाएगा?

नरेंद्र मोदी सरकार भारत वासियों को यह संदेश देना चाहती है कि कनाडा ने भारत पर गंभीर आरोप लगाए. तो उसे इसकी कीमत चुकानी होगी। इस सिलसिले में अब भारत सरकार ने कनाडा के 41 राजनियकों को 10 अक्टूबर तक देश छोड़ने के लिए कहा है। साथ ही चेतावनी दी है कि ये राजनयिक उस समयसीमा के बाद भी भारत में बने रहे, सरकार उन्हें मिला कूटनीतिक अभयदान वापस ले लेगी। खालिस्तानी उग्रवादी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या पर कनाडा के आरोप लगाने के बाद भारत की ओर से लिया गया यह एक और सख्त कदम है। बहरहाल, इससे भारत के क्या मकसद हासिल होंगे, यह साफ नहीं है। इस प्रकरण में अब तक यह साफ हो चुका है कि निज्जर हत्याकांड में भारत का हाथ होने का आरोप लगाने से पहले कनाडा ने फाइव आई गठबंधन में शामिल सभी देशों ने आपस में कथित साक्ष्य साझा किए थे। अमेरिका की तरफ से ऐसे अनेक बयान आ चुके हैं, जिनमें भारत से कनाडा की जांच में सहयोग करने को कहा गया है। बल्कि कनाडा स्थित अमेरिका राजदूत ने यह भी कहा था कि कनाडा को हत्याकांड में भारत के कथित हाथ की सूचना फाइव आई के खुफिया साझा करने के सिस्टम के तहत दी गई थी।

यह खबर आ चुकी है कि निज्जर हत्याकांड के बाद अमेरिकी एजेंसी एफबीआई ने अपने यहां कई सिख कार्यकर्ताओं को उनकी जान खतरे में होने संबंधी चेतावनी दी थी। तो प्रश्न है कि क्या भारत सरकार ने इस बारे में अमेरिका से स्पष्टीकरण मांगा है? महा यह है कि अगर भारत पर यह गंभीर आरोप पांच देशों- अमेरिका, कनाडा, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड- के साझा सिस्टम के तहत लगा, तो क्या बिना उन सभी से दो ट्रक बात किए भारत इस लांछन से मुक्त हो पाएगा? इस बारे भारत को तय यह करना है कि उसे लांछन-मुक्त होना है, या उन देशों से टकराव बढ़ाना है? अगर टकराव बढ़ाना सरकार ने उचित रणनीति माना है, तो फिर उसे यही सख्त रुख अमेरिका सहित बाकी देशों के खिलाफ भी अपनाना चाहिए। वरना, इसका प्रभाव घरेलू राजनीति तक सीमित रह जाएगा।

# एशियाई गेम्स में भारतीय खिलाड़ियों ने रचा इतिहास, 100 पदक पक्के, हॉकी टीम ने भी जीता गोल्ड मेडल

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-

फीचर-खाना खजाना-राशिफल



नई दिल्ली । एशियाई गेम्स में भारतीय खिलाडिय़ों का शानदार प्रदर्शन जारी है। भारतीय खिलाडिय़ों ने चीन में चल रहे एशियन गेम्स 2023 में इतिहास रच दिया है। पहली बार भारत के 100 मेडल पक्के हो गए हैं। 1951 से खेले जा रहे गेम्स की बात करें, तो पहली बार भारत 100 मेडल के आंकड़े तक पहुंचा है। भारत अब तक 91 मेडल जीत चुका है जबकि 9 मेडल पक्के हैं।

आज भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने स्वर्ण पदक अपने नाम किया है। फाइनल में भारत ने जापान को में भी एक-एक मेडल पक्के हैं।

5-1 से हराया और स्वर्ण पर कब्जा किया। भारत के लिए मनप्रीत सिंह (25वें मिनट), अमित रोहिदास (36वें मिनट), कप्तान हरमनप्रीत सिंह (32वें मिनट), अभिषेक (48वें मिनट) और हरमनप्रीत (59वें मिनट) में गोल दागे।

एशियाई गेम्स में भारतीय खिलाडिय़ों ने अब तक 21 गोल्ड, 33 सिल्वर और 37 ब्रॉन्ज मेडल जीते हैं। इसके अलावा 3 मेडल आर्चरी में, 2 कबड्डी में जबकि बैडमिंटन, ब्रिज, क्रिकेट और हॉकी

## भारत की बेटियों ने जीता गोल्ड, पदकों की संख्या हुई 100

हांगझोऊ । भारत ने एशियाई खेलों के इतिहास में पहली बार 100 पदक का आंकडा पार कर लिया है। 1951 में नई दिल्ली में पहली मेजबानी के बाद खेलों के इस महाकुंभ के 19वें संस्करण में भारत ने इस मील के पत्थर को पार किया। भारत का 100वां पदक महिला कबडडी टीम से आया। भारत ने फाइनल में चीनी ताइपे को 26-25 से हरा कर गोल्ड पर कब्ज़ा किया। हांगझोऊ में भारत के 100 पदकों में 25 स्वर्ण, 35 रजत और 40 कांस्य शामिल हैं। इन 100 पदकों में से, पुरुष प्रतिभागियों ने 47 पदक (12-17-18) जीते हैं, जबिक महिलाओं ने 44 (9-18-19) जीते हैं, जबकि सात मिश्रित स्पर्धाओं में आए हैं। शुक्रवार रात प्रतियोगिताओं के अंत में भारत के 95 पदक हो गए थे और पुरुष हॉकी टीम ने फाइनल में जापान को हराकर स्वर्ण पदक जीता। शनिवार को अदिति गोपीचंद स्वामी ने कांस्य पदक जीता और फिर ज्योति सुरेखा वेन्नम ने कंपाउंड महिला व्यक्तिगत तीरंदाजी प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर गिनती 97 तक पहंचा दी। ओजस प्रवीण देवतले और अभिषेक वर्मा ने कंपाउंड पुरुष व्यक्तिगत तीरंदाजी में क्रमश: स्वर्ण और रजत पदक जीतकर गिनती को 99 तक पहुंचाया। इसके बाद महिला कबडडी टीम ने इसे 100 अंक तक पहुंचा दिया। यह एशियाई खेलों में भारत का अब तक का सबसे अधिक पदक है।, 2018 में इंडोनेशिया में खेलों के पिछले संस्करण में भारत ने 70 पदक

## अब देश के शीर्ष तीरंदाज यूपी में दिखाएंगे अपनी प्रतिभा

में चल रहे एशियन गेम्स में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाने वाले भारतीय तीरंदाज अब नवंबर में उत्तर प्रदेश में अपना हुनर दिखाते नजर आएंगे।

25 से 30 नवंबर के मध्य रामनगरी अयोध्या में सीनियर नेशनल तीरंदाजी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा, इसमें देश भर के शीर्ष तीरंदाज अपने स्किल का प्रदर्शन करेंगे। सीएम योगी इस प्रतियोगिता का शुभारंभ करेंगे, जबकि केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग ठाकुर समापन समारोह में हिस्सा लेंगे।

उल्लेखनीय है की भारतीय तीरंदाजी टीम ने एशियन गेम्स में देश के लिए 3 गोल्ड, एक सिल्वर और एक ब्रॉन्ज के साथ कुल 5 पदक जीते हैं। सीएम योगी ने सभी विजेताओं को जीत की बधाई भी दी है और अब वह उनकी मेजबानी भी करेंगे। विभाग ने जो शेड्यूल तय किया है, उसके अनुसार देश के कई राज्यों की टीमें 24 नवंबर को प्रतियोगिता के लिए अयोध्या पहुंच जाएंगी। 25 नवंबर को

लखनऊ । चीन के ग्वांग झोउ सीएम योगी प्रतियोगिता का उद्घाटन करेंगे। प्रतियोगिता इंद्रिविजअल टीम और मिक्सड टीम इवेंट में इंडियन, रिकर्व और कंपाउंड राउंड के तहत खेली जाएगी। प्रतियोगिता में देश भर से

1100 प्रतिभागी इसमें हिस्सा लेंगे, जिसमें 550 परुष और 550 महिला प्रतिभागी होंगी। इनमें राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी शामिल होंगे। प्रतियोगिता के साथ ही खिलाडी भगवान राम के बन रहे मंदिर का भी अवलोकन करेंगे। उत्तर प्रदेश में तीरंदाजी के सबसे बड़े अयोजन से प्रदेश में इस खेल के प्रति आकर्षण बढ़ेगा। युपी खेलों के बेस्ट डेस्टिनेशन के रूप में उभरा है। इस वर्ष ही प्रदेश ने खेलो इंडिया युनिवर्सिटी गेम्स, डेविस कप और मोटो जीपी जैसे बड़े आयोजनों का सफलतापूर्वक अयोजन किया है। सीनियर नेशनल आर्चरी प्रतियोगिता का आयोजन इसी क्रम में उत्तर प्रदेश के लिए एक और मील का पत्थर साबित होगा। अब देश के शीर्ष तीरंदाज यपी में

### बीबीसी ने जेनरेटिव एआई का इस्तेमाल करने के लिए ओपनएआई डेटा स्क्रैपिंग को किया ब्लॉक

निर्धारित किए हैं जो जेनरेटिव एआई के साथ काम करने के उनके दृष्टिकोण को आकार देंगे। बता दें कि एक ब्लॉग पोस्ट में, बीबीसी के राष्ट्र निदेशक रोड़ी तल्फान डेविस ने कहा कि जेनरेटिव एआई हमारे दर्शकों और समाज को अधिक मृल्य प्रदान करने के अवसर प्रदान करता है। उन्होंने कहा, हमारा मानना है कि जनरल एआई बीबीसी को हमारे मिशन को गहरा और विस्तारित करने का एक महत्वपुर्ण अवसर प्रदान कर सकता है, जिससे हम अपने दर्शकों

लंदन । बीबीसी ने तीन सिद्धांत और समाज को अधिक मूल्य प्रदान कर सकेंगे। बीबीसी एग्जीक्युटिव ने कहा, इसमें हमारी टीमों को प्रोडक्शन वर्कफ्लो और हमारे बैक-ऑफिस सहित व्यापक क्षेत्रों में अधिक प्रभावी ढंग से और कशलता से काम करने में मदद करने की भी क्षमता है। अगस्त में, द न्य्यॉर्क टाइम्स, सीएनएन और ऑस्ट्रेलियन ब्रॉडकास्टिंग कॉरपोरेशन (एबीसी) जैसे कई टॉप न्यू पिंक्लिकशन्स ने अपने एआई मॉडल को ट्रेन करने के लिए माइक्रोसॉफ्ट समर्थित ओपनएआई को उनकी कंटेंट तक पहंचने से रोक दिया।

# वैश्विक नौकरी घोटाले से 1,000 से अधिक कंपनियों को 100 मिलियन डॉलर का नुकसान : रिपोर्ट

नई दिल्ली । साइबर सुरक्षा शोधकर्ताओं के अनुसार, चल रहे वैश्विक नौकरी घोटाले से दनिया भर के 50 से अधिक देशों में 100,000 से ज्यादा पीड़ितों के प्रभावित होने की संभावना है, जिससे 1,000 से अधिक कंपनियों को 100 मिलियन डॉलर से अधिक का सामृहिक व्यक्तिगत नुकसान होने की संभावना

पीड़ितों की शिकायतों और रिपोर्ट की गई मौद्रिक हानियों के आधार पर, एक ही कंपनी के प्रतिरूपण से रिपोर्ट की गई हानि 200,000 डॉलर से अधिक है।



साइबर-सुरक्षा क्लाउडएसईके की टीम के अनुसार, वैश्विक स्तर पर नौकरी घोटाले में उपनाम 'वेबविर्म' हैकरों ने 'ब्ल् व्हेल चैलेंज' के समान कॉम्बो टास्क योजना के लिए 10 उद्योगों में 1,000 से अधिक कंपनियों का प्रतिरूपण

और परिष्कार, एक अत्यधिक कुशल और लगातार खतरा पैदा करने वाले (टीए) समृह का संकेत देता है, जिसके लिए तत्काल जागरूकता की आवश्यकता है। उनके अनुसार, 6,000 से

ज्यादा फर्जी वेबसाइटें, लगभग 200 युनिक व्हाट्सएप नंबर साझा करने वाली 600 से अधिक वेबसाइटें और 230 टेलीग्राम हैंडल 50 से अधिक देशों में लोगों को निशाना बना रहे हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है, पीड़ितों पर संभावित सामूहिक प्रभाव, शोधकर्ताओं ने कहा, पैमाना प्रतिरूपित कंपनियों की भीड़ और

रिपोर्ट किए गए वित्तीय घाटे के आधार पर प्रति कंपनी 100,000 डॉलर के औसत नुकसान को ध्यान में रखते हए, संभावित रूप से 100 मिलियन डॉलर से अधिक हो जाता है, जिससे 100,000 से अधिक व्यक्ति प्रभावित होते हैं।

दिखाएंगे अपनी प्रतिभा

रिपोर्ट में कहा गया, जैसे-जैसे उनके नाम के तहत हजारों डॉलर का लालच अनिगनत व्यक्तियों को फंसाता है, ब्रांड का भरोसा कम होता जाता है। यह स्पष्ट हो जाता है क्योंकि दुर्दशा से पीड़ित लोग अनजाने में इन घोटालों के आयोजकों के लिए वैध कंपनियों को जिम्मेदार ठहरा रहे हैं।

आज का राशिफल

में आपको बड़े लाभ की संभावना है। आज

वष- आज का दिन आपके लिए अच्हें

गरिणाम लाने वाला है । विद्यार्थियों को

# अमेजन ने किफायती इंटरनेट प्रदान करने के लिए लॉन्च किया पहला कुइपर उपग्रह

सैन फ्रांसिस्को । अमेज़ॅन ने एलन मस्क के स्टारलिंक की तरह किफायती इंटरनेट प्रदान करने के उद्देश्य से अपने पहले दो कुइपर उपग्रहों को अंतरिक्ष में लॉन्च किया है। अमेज़ॅन ने कहा कि उसने अपना पहला प्रमुख मिशन मील का

पत्थर हासिल किया जब रेडमंड, वाशिंगटन में हमारे मिशन संचालन केंद्र ने कुइपरसैट -2 के साथ पहले संपर्क की पृष्टि की।

उपग्रह और हमारे टेलीमेट्री, ट्रैकिंग और



नियंत्रण (टीटी एंड सी) एंटेना में से एक ने पहली बार टेलीमेट्टी लिंक स्थापित किया। शुक्रवार की आधी रात के आसपास।कुइपर उपग्रहों को अंतरिक्ष में ले जाने वाला

एटलस वी रॉकेट लॉन्च किया गया था। यह दो प्रोटोटाइप उपग्रहों को पथ्वी से 500 किलोमीटर की ऊंचाई पर तैनात करने तैनात करने में हमारी मदद की। से पहले अंतरिक्ष में ले गया। प्रोजेक्ट कुइपर कंपनी ने देर रात कहा, यह तब हुआ, जब के प्रौद्योगिकी उपाध्यक्ष राजीव बदयाल ने कहा, आज के प्रक्षेपण ने हमारे एक नए चरण

अभी एक लंबा रास्ता तय करना है, लेकिन फिर भी यह एक रोमांचक मील का पत्थर है, । बदयाल ने कहा, मैं प्रोजेक्ट कुइपर टीम के समर्पण के लिए उनका बहुत आभारी हं, जिन्होंने, हमें इस मुकाम तक पहुंचाया, और युनाइटेड लॉन्च अलायंस में हमारे साझेदारों ने, जिन्होंने हमारे पहले अंतरिक्ष यान को कक्षा में

'प्रोटोफ़ुलाइट' मिशन की शुरुआत की, और

कंपनी ने कहा, पहला संपर्क 'प्रोटोफ्लाइट' मिशन के कई महत्वपूर्ण चरणों में से एक है। यह हमें शुरू करने की अनुमति देता है उपग्रह

स्वास्थ्य पर डेटा को डाउनलिंक करना और उपग्रहों के साथ अधिक नियमित संचार स्थापित करना।

मिशन के अंत में, कंपनी की योजना दोनों उपग्रहों को पथ्वी के वायमंडल में नष्ट होने से पहले सक्रिय रूप से डी-ऑर्बिट करने की है। कंपनी का लक्ष्य एलन मस्क के स्टारलिंक के साथ प्रतिस्पर्धा करने के लिए निचली पथ्वी की कक्षा में 3,200 से अधिक उपग्रह स्थापित करना है, जिसके पास किफायती इंटरनेट प्रदान करने के लिए वर्तमान में अंतरिक्ष में 4,000 से

## केएस अंतरराष्ट्रीय रोबोटिक सर्जरी पुरस्कार की दौड़ में शीर्ष 10 में से 3 भारतीय शामिल

। रोबोटिक सर्जरी के लिए इनोवेशन अवार्ड्स 2023 की दौड़ में शीर्ष दस में तीन भारतीय रोबोटिक सर्जन शामिल हैं। शीर्ष 10 की सूची 14

देशों के सर्जनों की 140 से अंग प्रत्यारोपण और सिर और गर्दन 🛮 साथ साझेदारी की। की विशिष्टताओं में प्रक्रियाओं में शीर्ष स्थान के लिए प्रतिस्पर्धा की।

शीर्ष दस में शामिल भारत से तीन सर्जनों में डॉ. सोमशेखर एसपी, एस्टर हॉस्पिटल्स, बेंगलुरु; डॉ. संदीप नायक, फोर्टिस कैंसर इंस्टीट्यूट, बेंगलुरु और डॉ. आदित्य कुलकर्णीं, रूबी हॉल क्लिनिक, पुणे शॉमिल हैं। आर्थोपेडिक सर्जन

सुहास मासिलामणि, सनशाइन बोन एंड ज्वाइंट इंस्टीट्युट और केआईएमएस-सनशाइन हॉस्पिटल, हैदराबाद ने रोबोट की सहायता से घुटने के प्रत्यारोपण पर लोगों की पसंद का पुरस्कार जीता।

अमेरिका स्थित वहीकुटी फाउंडेशन ने 6-8 अक्टूबर तक बिल्जयम में अपनी वार्षिक रोबोटिक शक्ति को साबित कर दिया है।



अधिक प्रविष्टियों से आई। इन्होंने सर्जरी संगोष्ठी की मेजबानी के लिए मूत्रविज्ञान, स्त्री रोग, गैस्ट्रो-आंत्र, बेल्जियम स्थित ओरसी अकादमी के

विशेषज्ञ डॉ. शेरी एम ब्रेन और जॉन्स हॉपिकन्स विश्वविद्यालय के डॉ. अहमद गाजी के साथ वार्षिक संगोष्ठी की शुरुआत हुई, इसमें एशिया, युरोप और अमेरिका के सर्जनों से सर्जिकल नवाचार में नए दृष्टिकोण अपनाने रहने वाला है। कुछ दिनों से चल रही और सिमुलेशन का उपयोग करने का

आग्रह किया गया। ब्रुसेल्स के उत्तर-पश्चिम में एक बंदरगाह शहर गेन्ट के ओर्सी परिसर में वट्टीकुटी फाउंडेशन के संस्थापक राज वट्टीकुटी ने कहा, रोबोटिक सर्जन प्रौद्योगिकी पर ध्यान केंद्रित कर, वट्टीकटी फाउंडेशन ने मरीजों के स्वास्थ्य को पुनर्जीवित करने में

मिथुन- आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आपकी पहले से चली आ रही समस्याओं का समाधान मिलेगा, जिससे भापके मन में खणी रहेगी। परिवार स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के धार्मिक काम की योजना बन सकती है। कर्क- आज आपका दिन बढिय़ा 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 परा करने में व्यस्त रहेंगे। सिंह- आज आपका दिन अच्छा

> समस्याओं का समाधान मिलेगा। राजनीति व सामाजिक क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए दिन फेवरेबल रहेगा। महिलाओं के लिए दिन शानदार रहेगा। कन्या- आज आपका दिन मिला-

जुला रहेगा। एकाग्र मन से किया गया काम लाभदायक साबित होगा। साथ ही किसी अच्छे रेस्टोरेन्ट में भी जा सकते हैं। किसी जिम्मेदारी को अनदेखा करने से आपको बचना चाहिए।

तला- आज आपका दिन अच्छा रहने नवीन प्रौद्योगिकी की परिवर्तनकारी वाला है। घर खरीदने का विचार कर रहे लोगों के लिए आज का दिन शभ है। आज आपका मन घरेलू काम काज में लगेगा। आज बॉस आपको किसी नए प्रोजेक्ट पर काम करने को कह सकते हैं। वश्चिक- आज आपका दिन खुशियो

से भरा रहने वाला है। आपके दोस्त आपसे मदद आर्थिक मदद के लिए कह सकते है आप उन्हें निराश नहीं करेंगे। बिजनेस कर रहे लोगों को अच्छा मनाफा होगा। धनु- आज आपका दिन उत्तम रहने

वाला है। आज आप किसी बात को लेकर उलझन में रहेंगे, जिसे आप अपने किसी ख़ास मित्र से शेयर भी करेंगे, मित्र से समाधान मिलेगा। परिवार के साथ बाहर मुवी का प्लान बन सकता है।

**मकर-** आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। आज ऑफिस में वर्कलोड बढ़ सकता है। जिसके लिए आपको ओवर टाईम करना पड़ेगा। रुपए- पैसों के मामले में लापरवाही करने से बचे। ट्र एंड ट्रेवल्स और मीडिया संबंधीबिजनेस में नया मोड़ आ सकता है।

कुंभ- आज का दिन शानदार रहने वाला है। आज आप अपने व्यापार को आगे बढ़ाने के लिए कुछ ऐसी भी योजनाएँ बनाएंगे जिससे आपको फायदा ही फायदा होगा। परिवारिक समस्याओं को सॉल्व करने में बड़े-बुजुर्गों का सहयोगप्राप्त होगा।

**मीन-** ऑज किस्मत का पुरा साथ मिलेगा। जो लोग बैंक में कार्य करते हैं वो आज अपना काम बहत जल्द निपटा लेंगे । लवमेट आज साथ में घूमने जाएंगे। रूका हुआ पैसा आपको वापस मिलेगा। पिता से आज आपको कुछ नया सिखने को मिलेगा।

## टोमेटो केचप हेल्थ के लिए होता है नुकसानदायक

कई लोग ऐसे हैं जिन्हें केचअप खाना बहत पसंद होता है. ऐसा नहीं है कि सिर्फ जंक फूड के साथ बल्कि वह किसी भी खाने के साथ थोड़ा केचअप लेना पसंद ही करते हैं समोसा, ब्रेड, पकोड़े किसी भी चीज के साथ केचअप खाना खूब पसंद करते हैं. बच्चे हो या बूढ़े केचअप लोगों की पहली पसंद होती है. लेकिन आपकी जानकारी के लिए

बता दें कि बहुत ज्यादा केचअप खाना हेल्थ के लिहाज से काफी ज्यादा नुकसानदायक होता है. क्योंकि इसमें सोडियम की मात्रा काफी अधिक होती है. यह शरीर के लिए नकसानदायक हो सकता है.

#### ज्यादा केचअप खाने से शरीर को होने वाले नुकसान

ज्यादा केंचअप खाने से पाचन तत्र से लेकर पेट सभी के लिए नुकसानदायक है. यह कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है. यह गठिया जैसी गंभीर बीमारी का कारण भी बन सकता है. बच्चों को को एकदम केचअप खाने न दें क्योंकि यह काफी ज्यादा नुकसानदायक साबित हो सकता है. लेकिन कई लोग ऐसे हैं जो इसे हेल्दी मानते हैं. इसे बनाने वाली कंपनी भी इसे हेल्दी होने का दावा करती है.

#### टोमेटो केचप हेल्दी होते हैं?

जंक फूड लेकर नॉर्मल खाना सभी का स्वाद बढ़ाने के लिए केचअप का इस्तेमाल करते है. आपकी जानकारी के लिए बता दें कि केचअप को बनाने में कई तरह के केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है. जिसके कारण यह लंबे समय तक पैकेट में रह जाता है और यह जल्दी खराब नहीं होता है. यही कारण है कि इसे ज्यादा खाया जाएगा तो शरीर को कई तरह की गंभीर परेशानियां हो सकती है. बच्चों के लिए तो एकदम सुरक्षित नहीं है.



#### टोमेटो केचप खाने के नुकसान

बाजार में मिलने वाले टोमेटो केचप इसलिए हेल्दी नहीं क्योंकि जब इसे बनाया जाता है तो प्रोसेस के दौरान टमाटर का छिलका उताकर उसमें कई सारे केमिकल्स मिलाए जाते हैं. इस दौरान इसके सारे पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं. जिसके कारण यह हेल्थ के लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक साबित हो सकता है.

### सोडियम की मात्रा अधिक होती है

बाजार में मिलने वाले केचअप में सोडियम की मात्रा काफी अधिक होती है. अगर आप इसे ज्यादा खाएंगे तो यह शरीर के लिए नुकसान दायक साबित हो सकता है. जिसके कारण हाई बीपी और हार्ट से जुड़ी बीमारी का खतरा हो सकता है.

#### शुगर की भी काफी मात्रा होती है

केचप में शुगर की मात्रा भी काफी अधिक होती है जिसके कारण यह अनहेल्दी है. इसे ज्यादा खाने से डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, बीपी का खतरा रहता है.

#### मोटापे का खतरा

ज्यादा केचप खाने से मोटापा का खतरा रहता है. इसमें मौजूद शुगर और सॉल्ट तेजी से वजन बढ़ाता है. इसलिए बहुत ज्यादा केचअप खाने से तेजी में मोटापा बढ़ता है.

### यशराज फिल्म्स ने दिखाई फिल्म टाइगर 3 से सलमान की नई झलक, बंदूक ताने दिखे अभिनेता

सलमान खान पिछले लंबे वक्त से अपनी आगामी फिल्म टाइगर 3 को लेकर सर्खियां बटोर रहे हैं।निर्माताओं ने पिछले महीने यशराज फिल्म्स के स्थापना दिवस के मौके पर टाइगर का संदेश जारी कर दिया था तो वहीं टाइगर 3 का ट्रेलर 16 अक्टूबर को रिलीज होगा। अब इससे पहले निर्माताओं ने टाइगर 3 का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें सलमान का एक्शन अवतार देखने को मिल रहा है।इस फिल्म का निर्देशन मनीष ने किया है। टाइगर 3 वाईआरएफ (यथराज फिल्म्स) स्पाई यूनिवर्स की पांचवीं फिल्म है। एक था टाइगर और टाइगर जिंदा है के बाद

से धीरे-धीरे ठोंकना,

व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12.

छौंक, तड़का 13. दुखदायी,

दर्दनाक 15. विवाद, कहासूनी,



टाइगर 3 सलमान की तीसरी स्पाई थ्रिलर

फिल्म होगी। यह फिल्म दिवाली के खास मौके पर हिंदी सहित तमिल और तेलुग् भाषा में रिलीज होगी। टाइगर 3 का टीजर 27 सितंबर को रिलीज किया गया है. जिसमें सलमान का दमदार लक दिखाया गया है. वह टीजर में कहते हैं कि मेरा नाम अविनाश सिंह राठौड़ है. पर आप सबके लिए मैं टाइगर हं.

#### जल छिड़कना, राजा के निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि। ऊपर से नीचे प्रेरित करने वाला, आविष्कारक थपकना ९. कमल रोग से ग्रसित 1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, 17. सामान (उ.) 21. संसार, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. भटक गया हो 5. मुलायम सिंह तकरार 18. समूह, दल, समुदाय की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. पराजित, परास्त। शब्द सामर्ध्य क्रमांक २०५ का हल आ सा आ सी ख ना म ज ह वि

ना रा

शि श

#### 3 3 2 5 3 4 6 नियम सू-दोकू क्र.205का हल कुल 81 वर्ग है,जिस 5 2 4 9 6 7 8 1 3 वर्गों का एक खंड बन 3 6 7 4 1 8 2 9 5 . हर खाली वर्ग में 1से 8 1 9 3 2 5 4 6 7 के बीच का कोई एक अंक 6 3 5 1 9 4 7 2 8 सकते है। 7 9 8 5 3 2 6 4 1 . बाएं से दाएं और उपर 2 4 1 7 8 6 5 3 9 नीचे के प्रत्येक कालम,कतार 4 5 3 6 7 9 1 8 2 और संह में 1से9अंक में से 9 8 6 2 5 1 3 7 4 किसी भी अंक का इस्तेमाल 1 7 2 8 4 3 9 5 6 क बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू- 206