



अनंत ज्ञान

करे हर सीमा पार



सूर्योदय 7:11	सूर्यास्त 5:56
आज का तापमान	
शिमला 4.00 न्डू	13.05 अधि
धर्मशाला 5.02 न्डू	18.00 अधि
बात्रार	
सेंसेशन 70700.67	
निपटी 21352.60	
सोना 63,050 ग्राम	76,500

धर्मशाला | गविवार, 28 जनवरी 2024

15 माघ, विक्रमी संवत् 2080 वर्ष 1, अंक 40 कुल पृष्ठ 14

मूल्य : 5 रुपए

शादी के तीन साल बाद मां बनेंगी यामी गौतम...पैज 14

खुलासा : ठंड से हार्ट अटैक का ज्यादा खतरा; लाइफ स्टाइल में बदलाव भी मुख्य कारण, लापरवाही बरती तो आप भी हो सकते हैं शिकार

हिमाचल में 10 प्रतिशत लोगों की हार्ट अटैक से हो रही मौत

रविंद्र जस्टा, शिमला

हिमाचल प्रदेश में हार्ट अटैक ने लोगों की चिंता बढ़ा दी है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट में हुए खुलासे के मुताबिक, छह से 10 प्रतिशत लोगों की हार्ट अटैक से मौत हो रही है।

डॉक्टर हार्ट अटैक का मुख्य कारण लाइफ स्टाइल में बदलाव होता रहता है। सबसे बड़ी बात हार्ट अटैक के शिकार हो रही है।

ऐसे में लोगों को सर्वियों के दिनों में सावधानी बरतनी होगी। चिकित्सकों ने इसको लेकर



30 से 45 साल के लोगों को आ रहे सबसे ज्यादा हार्ट अटैक, लक्षण दिखने पर मरीज को समय पर पहुंचाएं अस्पताल

एडवाइजरी भी जारी कर दी है। हिमाचल में सर्वियों में बढ़के देखने के लिए दूरदराज से पर्यटक आते हैं और अधिकतर फटक ठंड को सहन नहीं कर पाते हैं।

ऐसे में यहां पर आकर बीमार हो जाते हैं। कई बार यहां पर ठंड से लोगों की मौत भी हो जाती है। बोत साल भी स्थानीय लोगों समेत पर्यटकों की हार्ट अटैक से मौत हो गई थी। (अनंत ज्ञान)

सुबह के समय आते हैं ज्यादा हार्ट अटैक

डॉक्टरों का कहना है कि सुबह के समय हार्ट अटैक आने की ज्यादा संभावना होती है। वैसे दिन के समय व रात को हार्ट अटैक आते हैं। इन दिनों अस्पताल में मरीजों का जान चुक है। कई मरीज हार्ट अटैक से जान चुक हैं। हार्ट अटैक आने पर मरीज को अस्पताल न पहुंचाया जाए तो उसकी मौत हो जाती है। इस बीमारी को लेकर चिकित्सक भी अलर्ट हो गए हैं।

चार घंटे के अंदर मरीज को अस्पताल पहुंचाएं

मरीज को हार्ट अटैक आने पर उसे चार घंटे के अंदर अस्पताल पहुंचाया जाए तो वो फायदे होते। एक तो मरीज की जान बचेगी, दूसरा मरीज को रस्ते भी नहीं पड़ेगा। आज कल हार्ट अटैक के मरीजों की लगातार बढ़ोतार हो रही है। कई मरीज हार्ट अटैक से जान चुक हैं। हार्ट अटैक आने पर मरीज को अस्पताल न पहुंचाया जाए तो उसकी मौत हो जाती है। इस बीमारी को लेकर चिकित्सक भी अलर्ट हो गए हैं।

हार्ट अटैक आने पर दी जाती है 40 मिलीग्राम डोज

मरीज को पैनेकटीलेज इंजेक्शन की 40 मिलीग्राम डोज दी जाती है। अब गहर की एक ओर बात यह है कि बैन स्टोक के मरीजों को भी पैनेकटीलेज को शुरू कर दिया है। बैन स्टोक के मरीजों को इसकी 20 मिलीग्राम डोज दी जाती है। चिकित्सकों का मनना है कि इस इंजेक्शन से मरीज की जान बचाई जा सकती है।

धूप निकलने पर करें मॉर्निंग वॉक

लोग सुबह के समय धूप निकलने पर मर्किंग वॉक करें, यहांकी सुबह के समय ज्यादा ठंड होती है। लोग अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखें। सर्वियों में बैलों डाइट, लोगों की जांच करें। सर्वी से बचाना चाहिए और यदि बीमार हो जाएं, तो उसे हृष्णे में बैल तो और यदि अस्पताल में उपचार करवाएं। हर साल मेडिकल चेक-अप करतावार चाहिए। बैल प्रैरोग व मोटापे के चले हार्ट अटैक पड़ते हैं। लोग पैदल चलें और वॉक जरूर करें।

-डॉ. राहुल गुप्ता, एसोसिएट प्रो. फॉरेंसिक विभाग, आईजीएमसी।

सपा-कांग्रेस में सीट शेयरिंग पर बनी सहमति यूपी में 11 सीटों पर चुनाव लड़ेगी कांग्रेस

एंजेसी, लखनऊ

उत्तर प्रदेश में विधायी गठबंधन में सीटों के बटवाल पर सहमति बन गई है।

समाजवादी पार्टी और कांग्रेस के बीच सीटों को लेकर बात तय हो गया है। कांग्रेस यूपी में 11 सीटों पर चुनाव लड़ेगी।

यह जानकारी समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष विधायक ने 'एक' पर दी।

अधिलेश बोले-गठबंधन और पीडीए इतिहास बदल देगी।

यादव ने कहा कि कांग्रेस के साथ चुनाव लड़ी।

11 मजबूत सीटों से हमारे सौधार्पूर्ण गठबंधन की अच्छी शुरूआत हो रही है।

इनके अलावा भैसर्स में मैडलेज डिड्या फूड्स प्राल. भैल, भैलिंडर कॉकलेट, मैसर्स फैंडेल अलयां, एमटी अटोमोबाइल, मैसर्स लैंडिंग डायलॉग्यारी, मैसर्स फैमेंटा बायोटेक लिमिटेड, मैसर्स पैक्सन्स पैकिंग, लिमिटेड, मैसर्स डॉक्टर रेडीस लेबोरेट्रीस लिमिटेड, मैसर्स प्राइम स्टील इंडस्ट्रीज प्रा.लि. गांव बटेक को मंजूरी प्रदान की है।

इनके अलावा बड़दी, मैसर्स मैडलेज डिड्या फूड्स प्रा.लि. भैलिंडर कॉकलेट, मैसर्स फैंडेल अलयां, एमटी अटोमोबाइल, मैसर्स लैंडिंग डायलॉग्यारी, मैसर्स एप्लिकेशन्स लिमिटेड, मैसर्स डॉक्टर रेडीस लेबोरेट्रीज लिमिटेड, मैसर्स प्राइम स्टील इंडस्ट्रीज प्रा.लि. गांव बटेक को मंजूरी प्रदान की है।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों से लड़ सकती है कांग्रेस

कांग्रेस को प्रेसों की कानूनी 11 सीटों दी जाएंगी, उसकी जानकारी अभी सामने नहीं आई है।

मैसर्स के मुताबिक, छह साल बाद यादवों ने इसकी जांच करायी।

मैसर्स के मुताबिक, यादवों ने इसकी जांच करायी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।

यह एकल सीटों पर समाजवादी पार्टी और चौदाई विधायक ने एक सीट लड़ेगी।</

न्यूज ब्रीफ

जामरिचोवा ने जूनियर बालिका, साकामोतो ने जूनियर बालक खिताब जीता

मेलबर्नी शीर्ष वरीय रेनाता जामरिचोवा ने खिताब को 15 वर्षीय प्रमर्शन जॉन्स पर 6-4, 6-1 की जीत से ऑस्ट्रेलियाई ओपन जूनियर बालिका प्रकल खिताब अपने नाम किया। जामरिचोवा ने एक सेट से ऊपर चले मुकाबले में जीत से अपना पहला ग्रैंडस्लैम एकल खिताब जीता। 16 साल की इस लेलोविक्याई खिताबी जामरिचोवा पे फिलोजे ने एक सेट से भारतीय युगल खिताब जीता था। लेलोजो के फाइल में जापान के चौथी वरीय रेडी साकामोतो ने एक सेट से पिछले हुए घेक गणपात्र के जाल कुमटट को दो घंटे 11 मिनट में 3-6, 7-6(2), 7-5 से मात ढेकर जूनियर खिताब जीता।

मनिका बत्रा, श्रीजा अकुला और अर्वना कामत प्री डब्ल्यूटीटी वर्कार्टफाइनल में

मायपुर (गोवा)। भारतीय टेबल टेनिस खिताबी मनिका बत्रा, श्रीजा अकुला और अर्वना कामत ने खिताब को शानदार जीत दर्ज करते हुए खिताब अपने नाम किया। जामरिचोवा ने एक सेट से ऊपर चले मुकाबले में जीत से अपना पहला ग्रैंडस्लैम एकल खिताब जीता। 16 साल की इस लेलोविक्याई खिताबी जामरिचोवा पे फिलोजे ने एक सेट से भारतीय युगल खिताब जीता था। लेलोजो के फाइल में जापान के चौथी वरीय रेडी साकामोतो ने एक सेट से पिछले हुए घेक गणपात्र के जाल कुमटट को दो घंटे 11 मिनट में 3-6, 7-6(2), 7-5 से मात ढेकर जूनियर खिताब जीता।

अलीरेजा से ड्रॉ मुकाबला खेलने के बाद गुकेश दूसरे स्थान पर खिताबे

विक्र आव जी (द नीलरैलेंड)। भारतीय ग्रैंडमास्टर डी गुकेश यांग टाटा स्टील मार्ट्स के 1वें दोर में फ्रांस के अलीरेजा फिलोजे के साथ ड्रॉ खेलने के बाद दूसरे स्थान पर खिताब गया। ट्रॉफीमेट में अब वो दोर का खेल बना है और उम्हेकेस्टन के अब्दुस्सातारेव नारिंडेक वे चीन की महिला एकल खिताब चैम्पियन वेनुन जू को हारकर तालिका में एकल बढ़ाव बना रही है। इस जीत के बाद नोर्डेक के 7.5 अंक हो गए हैं, जबकि गुकेश उनसे आधा अंक पीछे है। ग्रैंडमास्टर खिताब युजराती ने ईरान के परम्परा माध्यसूक्ल पर शानदार जीत के साथ पॉइंट्स (शीर्ष तीन खाली) पर अपने अभियान को खत्म करते की उम्मीदों को मजबूत किया। वह 6.5 अंक यांग (नाबाद 53 रन) 132 रन की नाबाद साइंसी कर चुके हैं। रेला वे चार विकेट पर 279 रन से आगे चले और फिर पुरुष टाटा ग्रैंडमास्टर नारिंग (10) के साथ 35 रन जोरी के बाद अब्दुस्सातारेव नारिंडेक को खत्म हो गया। गुजराती ने काले मोहरों से खेलते हुए शानदार कोशल और धैर्य दिखाया जीत दर्ज की। उन्होंने पहला गेम गंवाने के बाद वापसी करते हुए 3-2 (9-11, 11-5, 11-5, 8-11, 11-5) से जीत दर्ज की। पुरुष एकल में शीर्ष दो वरीय हुगो कालडरानो (सातवीं रैंकिंग) और फ्रांस के फेलिक्स लेब्रू (आठवीं रैंकिंग) ने आसान जीत राठडे-16 में प्रवेश किया।

लवकेश का पहला प्रथम श्रेणी शतक, सेना का विशाल स्कोर

वई दिल्ली। लवकेश बंसल (नाबाद 140 रन) के पहले प्रथम श्रेणी शतक की बदौलत सेना ने खिताब को यांग राजी दूसरी वर्षीय प्रदेश के दूसरे दिन स्टंप तक गत चैम्पियन सौराष्ट्र के खिलाफ पहली पारी में छह विकेट पर 466 रन का खिताब रक्कर खड़ा कर लिया। 28 साल के लवकेश ने 385 गेंद में 15 चौके जड़ दिये हैं। वह और अर्जुन यांग (नाबाद 53 रन) 132 रन की नाबाद साइंसी कर चुके हैं। रेला वे चार विकेट पर 279 रन से आगे चले और फिर पुरुष टाटा ग्रैंडमास्टर नारिंग (10) के साथ 35 रन जोरी के बाद अब्दुस्सातारेव नारिंडेक को खत्म हो गया। गुजराती ने काले मोहरों से खेलते हुए शानदार कोशल और धैर्य दिखाया जीत दर्ज की।

लवकेश का पहला प्रथम श्रेणी शतक, सेना का विशाल स्कोर

वई दिल्ली। लवकेश बंसल (नाबाद 140 रन) के पहले प्रथम श्रेणी शतक की बदौलत सेना ने खिताब को यांग राजी दूसरी वर्षीय प्रदेश के दूसरे दिन स्टंप तक गत चैम्पियन सौराष्ट्र के खिलाफ पहली पारी में छह विकेट पर 466 रन का खिताब रक्कर खड़ा कर लिया। 28 साल के लवकेश ने 385 गेंद में 15 चौके जड़ दिये हैं। वह और अर्जुन यांग (नाबाद 53 रन) 132 रन की नाबाद साइंसी कर चुके हैं। रेला वे चार विकेट पर 279 रन से आगे चले और फिर पुरुष टाटा ग्रैंडमास्टर नारिंग (10) के साथ 35 रन जोरी के बाद अब्दुस्सातारेव नारिंडेक को खत्म हो गया। गुजराती ने काले मोहरों से खेलते हुए शानदार कोशल और धैर्य दिखाया जीत दर्ज की।

हिम्मत की शतकीय पारी ने बचाई दिल्ली की लाज

एंजेसी, मोहल्ली
क्रिसान हिम्मत सिंह ने आकामक शतकीय पारी (नाबाद 109) खेल कर उत्तराखण्ड के खिलाफ अपनी दूसरी पारी में दिल्ली को शर्मसार होने से बचा लिया, जिसके शीर्ष छह में से पांच बल्लेबाज खाता खाले वैग्रह प्रवेलियन लीटे। हिम्मत ने 91 गेंद की नाबाद पारी में 16 चौके और एक छक्का जड़ने के लिए लक्ष्य रथरोजा (नाबाद 36) के साथ नाबाद 36 के साथ नाबाद 134 रन की शानदारी की, जिससे टीम ने दूसरी पारी में पांच विकेट पर 145 रन बनाकर 53 रन की बढ़त नालाल की। हिम्मत जब क्रीज पर आए तो टीम ने बचा खाता खाले तीन विकेट के बाद वांगवारी को नहीं तोड़ सके। संघीं में घल रहे एक अन्य मैट्री में विर्क्ष ने ईराखरंड को 150 रन पर स्टेटक्स स्टंप तक दूसरी पारी में एक विकेट पर 166 रन बनाकर अपनी तुलु बढ़ाव 220 रन की कर ली।

ओडिशा ने संदीप पटनायक के 78 रन के दम पर अपनी दूसरी पारी में तीन विकेट पर 157 रन बना दिया

युप के अन्य मैट्री में कटक में हिमाचल प्रदेश के खिलाफ ओडिशा ने संदीप पटनायक के 78 रन के दम पर अपनी दूसरी पारी में तीन विकेट पर 157 रन बनाये। इससे पहले ओडिशा के 138 स्टेट के बाद वांगवारी में एक विकेट के पहली पारी की मदद आयी। ओडिशा ने 403 गेंद पर अपनी पारी (22 रन पर चार विकेट) और कार्तिक्य (32 रन पर चार विकेट) की शानदार गेंदबाजी से पुड़ुचेरी की मदद करते ही चार विकेट पर 610 रन के खिलाफ अपनी पारी की शुरुआत 108 रन से करने वाले 28 साल के जागरीन ने 403 गेंद पर अपनी पारी (22 रन पर चार विकेट) और कार्तिक्य (32 रन पर चार विकेट) की शानदार गेंदबाजी से पुड़ुचेरी की पहली पारी को 100 रन पर समेट दिया। पहली पारी में 238 रन बनाने वाले चार विकेट पर 49 रन बनाकर पैचर पर अपनी पकड़ भंगवृत्त कर ली। वडोदरा में जम्मू कश्मीर के 457 रन के जवाब में बड़ौदा ने 177 रन पर चार विकेट गंवा दिये हैं।

मनोज तिवारी का एक और शतक

गुबाहाटी। कसान मनोज तिवारी के शतक का मदद से बंगाल ने शनिवार को यांग राजी दूसरी पारी के दूसरे दिन पहली पारी में 405 रन का बढ़त खड़ा करने के बाद अब्दुल्लान ने 99 रन तक आठ विकेट के लिए लक्ष्य रथरोजा (नाबाद 27) के लिए दिल्ली की शतकीय पारी को खत्म कर दिया। उन्होंने सुबह 68 रन की पारी को राजी करने के 30वें प्रथम श्रेणी शतक में तब्दील किया। उन्होंने 264 गेंद में नौ चौके जड़कर 100 रन बनाए।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी पहले दिन अपने राजी के लिए 10,000 रन बनाने वाले बंगाल के चौथे खिलाड़ी बन गए। उन्होंने सुबह 68 रन की पारी को 30वें प्रथम श्रेणी शतक में तब्दील किया। उन्होंने 264 गेंद में नौ चौके जड़कर 100 रन बनाए।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी को भी योगदान रहा। बंगाल के गेंदबाजों ने फिर कमाल कर दिया।

फ्रांस की शतकीय पारी को नीदरलैंड से होगा।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी को भी योगदान रहा। बंगाल के गेंदबाजों ने फिर कमाल कर दिया।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी को भी योगदान रहा। बंगाल के गेंदबाजों ने फिर कमाल कर दिया।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी को भी योगदान रहा। बंगाल के गेंदबाजों ने फिर कमाल कर दिया।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी को भी योगदान रहा। बंगाल के गेंदबाजों ने फिर कमाल कर दिया।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी को भी योगदान रहा। बंगाल के गेंदबाजों ने फिर कमाल कर दिया।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी को भी योगदान रहा। बंगाल के गेंदबाजों ने फिर कमाल कर दिया।

अनुभवी अनुरुप मजूमदार अपने रात के स्कोर में केवल पांच रन तक आगे चले और 125 रन पर आउट हुए। तिवारी की शतकीय पारी क

