

तेज रफतार कार पेड़ से टक्कर कर पलटी, तीन लोगों की मौत
अमेरली, 17 दिसंबर (एजेंसियां)।
गुरुवार के अमेरली जिले में बुधवार सुबह दर्दनाक सड़क हादसा हुआ। जहां, बगसरा में हादाला और डेरी पपरिया गांवों के बीच तेज रफतार से चल रही कार सड़क से उतरकर पलट गई। इस दर्दनाक दर्दनाक नामकरण में कार सवार तीन लोगों की मौत पर ही मौत हो गई। जबकि एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। शुरुआती जानकारी के अनुसार, यह घटना तके सुखव चार बजे की है। जब डाइवर ने कार का नियंत्रण खो दिया, जिसके कार सड़क किनारे पेड़ से टक्कर गया।

टक्कर इनमें भीषण थी कि बाहन का अगला हिस्सा और ढाँचा बुरी तरह धूतप्रसर हो गया। बाहन में कुल चार लोग सवार थे, जिनमें से तीन की मौत पर ही गंभीर चोटों के कारण मौत हो गई। एक अच्युतकिंतु गंभीर रूप से घायल हो गया है और उसे तक्ताल उपचार के लिए पास के अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना का जानकारी मिलते ही मौके पर पुलिस-प्रशासन की टीम पहुंची। कार बुरी तरह धूतप्रसर हो गई थी और उसमें फंसे लोग अंदर ही रह गए थे। कड़ी मशक्कुत के बाद कार में फंसे लोगों को बाहर निकाला गया।

'माफी नहीं मांगूंगा', आपरेशन सिंदूर पर पृथ्वीराज चव्हाण के बयान से सियासी भूचाल बीजेपी बोली- कांग्रेस का डीएनए ही सेना विरोधी



मुंबई, 17 दिसंबर (एजेंसियां)। महाराष्ट्र के पूर्व सूच्यमंत्री और वरिष्ठ कांग्रेस नेता पृथ्वीराज चव्हाण ने 'आपरेशन सिंदूर' को लेकर दिए गए अपने विवादित बयान पर चुक्कने से साफ इनकार कर दिया है। बुधवार को मैडिया से बात करते हुए चव्हाण ने दो टक्के कहा, 'मैं माफी नहीं मांगूंगा। मैंने कुछ भी गलत नहीं कहा है और खेद जताने की कोई जरूरत नहीं है।' चव्हाण के इस रुख ने उस आग में थी डालने का काम किया है, जिसे लेकर भारी रूप से जनता पार्टी संसद के चालू सत्र में कांग्रेस को भेजने की पूरी तर्तैरी कर चुकी है।

'सेना का अपमान कांग्रेस की पहचान'

चव्हाण के इस बयान के बाद भाजपा ने कांग्रेस के खिलाफ नोचां खोला दिया है। भाजपा नेताओं ने इसे 'राष्ट्रविरोधी' और 'पाकिस्तानी प्रेपोडेंड' को बढ़ावा देने वाला बताया है। भाजपा प्रवक्ता शहजाद प्रवाला ने कहा, 'सेना का अपमान करना कांग्रेस का हालातक बन गया है। यह सिंदूर चव्हाण का बयान नहीं है, यह राहुल गांधी की मानसिकता को दर्शाता है। यही कारण है कि पार्टी ऐसे नेताओं पर कोई विवाद नहीं करती।' केंद्रीय मंत्री प्रियंका गांधी ने कहा, 'सेना के शौच की गारंटी को नहीं है। जो लोग करते हैं, वे ग्राफ्टिंग करते हैं, वे राष्ट्रवित्त करते हैं। जब राहुल गांधी विदेश जाते हैं, तो भारत का अपमान करते हैं। जनता इन्हे सप्तक खिलाएगी।'

हाल ही में पूरे में आयोजित एक कार्यक्रम में पृथ्वीराज चव्हाण ने दावा किया था कि मई में पाकिस्तान के साथ ऑपरेशन सिंदूर के पहले ही दिन भारत की हार हुई थी। उन्होंने दावा किया कि पाकिस्तानी सेना ने पहले दिन भारतीय सैन्य विमानों के मार गिराया था, जिसके कारण भारतीय वायु सेना (एआईएफ) पूरी तरह ग्राउंड हो गई थी। आज सुबह अपने बयान पर कामय रहते हुए उन्होंने कहा, 'मैं अब और कुछ नहीं कहना चाहता। लेकिन माफी की गारंटी को नहीं है।' सांसद राहुल गांधी ने उन्हें गर्मी की विदेश जाते हैं, तो भारत का अपमान करते हैं।

क्या है 'आपरेशन सिंदूर' की हकीकत?

आपरेशन सिंदूर 22 अप्रैल को जम्मू-कश्मीर के पहलागांव में हुए आतंकी हमले के खिलाफ भारत की जवाबी सैन्य कार्रवाई थी। उस बताते शरारीर ने सेना के लिए चव्हाण को आयोजित एक घटना के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

विवाद बढ़ता देख कांग्रेस पार्टी ने चव्हाण

के बयान से खुद को अलग कर दिया है। इसके बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां दिया जाती हैं।

पीछे के बाद बदला देख करियां

स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

गुरुवार, 18 दिसंबर, 2025 9

खुद को स्वास्थ रखने के लिए खाते हैं ये तीन साधारण चीजें, तो जान लें इनके फायदे

आज की भागदौड़ भरी और तानवपूर्ण जीवनशैली में स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना बहुत ज़रूरी है। अधिकारी जीवनशैली में स्वास्थ्य और कार्य के बीच संतुलन बनाना एक बड़ी चुनौती बन गया है। अत्यधिक तानव हमारे शरीर को अंदर से खोखला कर रहा है, जिसके कारण महंगे सप्लायर्डेस पर निर्भरता बढ़ती जा रही है। ऐसे माहौल में, ब्रिटेन की राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा से जुड़े एक डॉक्टर ने हाल ही में एक वीडियो के जरूरि अपने निजी स्वास्थ्य रहस्यों को साझा किया है।

ब्रिटेन के डॉक्टर अधिक खाना ने बताया है कि वह अपनी दैनिक दिनचर्या में मात्र तीन साधारण चीजों को शामिल करते हैं, जिनके सेवन से उन्हें न केवल शारीरिक ऊर्जा मिलती है, बल्कि वे जटिल बीमारियों से भी बचे रहते हैं। ये खाद्य पदार्थ शारीरिक और मानसिक ऊर्जा को बनाए रखने में मदद हैं और धन देने वाली बात यह है कि वो तीनों ही चीजें बाज़र में आसानी से किफायती परिमाण पर उपलब्ध हैं। अदृश्य उन्हें के बारे में एक-एक करके जानते हैं।

वीडियो
डॉक्टर अधिक ने बताया है कि वो रोज ब्लैक बेरीज या ब्लू बेरीज



भूमिका निभाती हैं।

खजूर (डिट्स)

दूसरा सुपरफूड जो डॉक्टर नियमित रूप से खाते हैं, वह ही खजूर। डॉक्टर अधिक के अलावा, बेरीज गट हेल्प (आंतों का स्वास्थ्य) को बेहतर बनाते हैं, लेकिन सहेत के लिए बहुत फाइबर्डेमंट होते हैं। खजूर फाइबर और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण होते हैं, जो पाचन क्रिया को सही



खनने में मदद करते हैं और कब्ज की समस्या को दूर रखते हैं। डॉक्टर अधिक ने बताया है कि वो तीनों खाते ही, जो आपके दिनभर के ऊर्जा का संतुलन बनाए रखता है।

अखरोट (बैलॉट्स)

डॉक्टर अपनी डेली डाइट में अखरोट को शामिल करते पर जोर देते हैं। अखरोट हदय स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाते हैं, क्योंकि ये अंगों-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो मरिटस्ट के स्वास्थ्य और कार्यक्षमता के लिए अल्पतर आवश्यक है। अखरोट हदय स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाते हैं, क्योंकि यह संक्रमण क्रियाओं को सुचारू रखते हैं।

स्वास्थ्य लाग के लिए सही तरीका

अपनाएं

इन तीनों चीजों का सेवन करने का सबसे अच्छा तरीका इन्हें अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना है। आप इन्हें सुबह नाश्ते में, स्कैक के रूप में, या दही के साथ मिलाकर खा सकते हैं। इन पोषक तत्वों से भरपूर प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट में शामिल करके आप बिना किसी महंगी डाइट के अपनी इम्यूनिटी और मानसिक स्वास्थ्य को बहतर बना सकते हैं।

ये घोरतू नुस्खे न केवल लक्षणों को शांत करते हैं, बल्कि गले की प्राकृतिक नमी को बनाए रखने और संक्रमण से लड़ने में भी मदद करते हैं। इन आसान उपायों को अपनाकर आप दवाओं के इस्तेमाल को कम कर सकते हैं और प्रदूषण के दृष्टिकोण से खुद को बचा सकते हैं।

बढ़ते प्रदूषण में बढ़ सकती है गले में खराश और दर्द, इन घरेलू उपायों से दूर होगी परेशानी



गुनगुने पानी का सेवन

गले की खराश को शांत करने का सबसे पहला और आसान तरीका है गुनगुना पानी। गले की समस्याओं को नजरअंदाज करना ठीक नहीं है, क्योंकि यह संक्रमण सदृश-जुकाम या गंभीर खराश समस्याओं को सुचारू रखते हैं।

अच्छी बात यह है कि प्रदूषण जनित गले के दर्द और खराश को कम करने के लिए हमारे घरों में

करने और दर्द से राहत पाने का एक सदियों पुराना उपाय है। नमक का पानी गले में जमा बैक्टीरिया और वायरस को बाहर निकालने में मदद तो है। दिन में दो से तीन बार गररे करने से गले की खराश और दर्द में तेजी से कमी आती है और गले की गंदगी साफ होती है।

काढ़ा और सूप का सेवन करें

ठंड और प्रदूषण के इस मौसम में गर्म काढ़ा (तुलसी, अदरक, काली मिठांगा, शहद वाला) और गरमाराम सूप (सब्जियों का) पीना बेहद पायदमंद होता है। इनमें मौजूद एंटीऑक्सिडेट्स और पोषक तत्व शरीर की इम्यूनिटी स्ट्रिप्ट को बढ़ाते हैं। काढ़ा गले की अस्क्रिप्ट निकालने के लिए जलावा करने से गले की अस्क्रिप्ट होती है।

नमक के पानी से गृहारे करें

नमक के गुनगुने पानी से गररे करना गले की सूजन को कम करता है। इसके अलावा



अहम पोषक तत्व की कमी से जूझ रही 76% आबादी बच्चों-बुजुर्गों में दिमागी बीमारी का खतरा

गर्भ में पल रहे शिशु के दिमागी गिरावट से लेकर बुजुर्गों में गर्भ काढ़ा (तुलसी, अदरक, काली मिठांगा, शहद वाला) और गरमाराम सूप (सब्जियों का) पीना बेहद पायदमंद होता है। इनमें मौजूद एंटीऑक्सिडेट्स और पोषक तत्व शरीर की इम्यूनिटी स्ट्रिप्ट को बढ़ाते हैं।

गाप तें

गले की खराश और बंद नाक के लिए बाप लेना एक अच्छे उपाय है। गर्म पानी की भाँप लेने से गले के अंदर की सूजन कम होती है और शर्कन मामी में जमा कफ ढीला पड़कर बाहर निकल जाता है। आप चाहे तो सादे पानी में थोड़ी सी अजवायन या नीलगिरी का तेल ढालकर दिन में एक या दो बार भाप ले सकते हैं।

रेलवे में महिलाओं के लिए ही बने ये अधिकार



महसूस नहीं कर रहीं तो तक्तला 139 पर फोन करके मदद मांगें।

आरक्षित लीटै

भारतीय रेलवे महिलाएं देने से यात्री को अलग से प्रबंध किया है, जब तक उन्होंने यात्रा करते समय यात्रियों के लिए एस्टेन पर सुरक्षा उपायों को भी सख्त किया है। अब महिलाएं देने से यात्रा करते समय यात्रियों को अलग से प्रबंध किया है।

क्रेडिट कार्ड के इस्तेमाल से बचें

ये गलती ज्यादातर युवा लोग करते हैं। वे अपने खर्चों के लिए क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल कर रहे हैं। इसलिए यात्रियों के लिए एस्टेन पर सुरक्षा उपायों को भी है। इसलिए नये साल में ये फैसला करें कि ब्रेकिट कार्ड का ज्यादा इस्तेमाल न हो। तब तक बेहतर जरूरी न हो, और अपनी सीट पर सुक्षित आधार पर आवर्तित की जाती है।

महिला सुरक्षा हेल्पलाइन

महिलाओं की सुरक्षा को प्राथमिकता देने हुए कई महसूस नहीं कर रही हैं तो वो यात्रा करते समय यात्रियों को अलग से प्रबंध किया है। इसलिए यात्रियों के लिए एस्टेन पर सुरक्षा उपायों को भी है। इसलिए नये साल में ये फैसला करें कि ब्रेकिट कार्ड का ज्यादा इस्तेमाल न हो।

गिरीजा की गिरीजा से बढ़ते हैं

ये गलती ज्यादातर युवा लोग करते हैं। वे अपने खर्चों के लिए क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल कर रहे हैं। इसलिए यात्रियों के लिए एस्टेन पर सुरक्षा उपायों को भी है। इसलिए नये साल में ये फैसला करें कि ब्रेकिट कार्ड का ज्यादा इस्तेमाल न हो। तब तक बेहतर जरूरी न हो, और अपनी सीट पर सुक्षित आधार पर आवर्तित की जाती है।

आंगनाइन शॉपिंग से बचें

आज के समय में ग्रॉसरी से लेकर सोना चांदी तक अन्याइन शॉपिंग करने से बचें। इसलिए यात्रियों के लिए एस्टेन पर सुरक्षा उपायों को भी है। इसलिए नये साल में ये फैसला करें कि ब्रेकिट कार्ड का ज्यादा इस्तेमाल न हो। तब तक बेहतर जरूरी न हो, और अपनी सीट पर सुक्षित आधार पर आवर्तित की जाती है।

हाई बीपी के मरीजों के लिए खुशखबरी, एक टेस्ट खोज निकालेगी बीमारी की छिपी हुई वजह

वैश्वक स्तर पर कई प्रकार की क्रान्तिकारी बीमारियों का जाग्रित हाल के बीच जो बीमारियों में तेजी से बढ़ते हैं। इसलिए यात्रियों के लिए एस्टेन पर सुरक्षा उपायों को अलग से प्रबंध किया जाता है। यह अब अपनी दूसरी बीमारी की बीमारी को जाग्रित करता है। इसलिए यात्रियों के लिए एस्टेन पर सुरक्षा उपायों को अलग से प्रबंध किया जाता है।

एप्लिनल ग्राही की गिरीजा से बढ़ता है खटरा

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, उच्च रेस्ट की मदद से ब्लड प्रेशर के रोगियों के लिए एप्लिनल ग्राही की गिरीजा जीवनशैली में बढ़ती है। यह अपनी दूसरी बीमारी को जाग्रित करता है। यह अपनी दूसरी बीमारी को जाग्रित करता है।

क्या करते हैं विशेषज्ञ?

