















# टाइटेनिक जितनी पुरानी है यह इलेक्ट्रिक कार, हो रही है नीलाम

अगर आप सोचते हैं कि इलेक्ट्रिक कारें ऑटोमोबाइल की दुनिया में सबसे नए आविष्कार हैं, तो एक बार फिर से सोचें। गहराई से सोचें। और फिर इस बेहद पुराने तरीके से इलेक्ट्रिक 1913 (वेवली मॉडल 93 ईवी) को देखें। जी हां, यह वास्तव में टाइटेनिक जितना ही पुराना है, लेकिन यह अभी तक डूबा नहीं है। इसके उलट, इसे अभी भी चलाया जा सकता है। और इस साल अगस्त में होने वाली नीलामी में एक मालिक के लिए तैयार है।

वेवली मॉडल 93 ईवी उस समय की ओर इशारा करता है जब कारें अभी भी एक दुर्लभ नई चीज थीं। सिर्फ सबसे अमीर लोगों के लिए ही विकल्प थीं। इस कार पर एक नजर डालें, तो इसका विंटेज डिजाइन बर्बाद करता है कि यहाँ एक इलेक्ट्रिक वाहन है जिसने सब कुछ देखा है और फिर भी समय की कसौटी पर खरा उतरा है। वेवली मॉडल 93 ईवी को अमेरिका में मेकम ऑक्शनस नीलाम करने जा रही है। और जबकि इसकी नीलामी या अपेक्षित कीमतों का जिक्र नहीं किया गया है। लिस्टिंग में इस बात को बताया गया है कि ईवी को मूल रूप से वर्जीनिया की एक एन पीस रॉल्स द्वारा खरीदा गया था। और यह 2002 में खरीदे जाने से पहले लगभग 100 वर्षों तक उनके परिवार में रहा।

हालांकि दूसरी बार खरीदे जाने के दौरान भी यह ड्राइविंग की स्थिति में है। यह मॉडल 93 आखिरकार - और धीरे-धीरे - एक ऑनबोर्ड बैटरी चार्जर से लैस हो गया। जो इसे 120 वोल्ट के आउटलेट में प्लग करने की अनुमति देता है। नीलामी लिस्टिंग के अनुसार, कई इलेक्ट्रिक और मैकेनिकल प्रणालियों को भी या तो बदला गया या उन्हें बहाल कर दिया गया। यह मॉडल 93 अभी भी 130 किमी से 160 किमी तक की दूरी तय कर सकता है।



### क्या हैं खूबियाँ

नीलामी लिस्टिंग में इस बात को बताया गया है कि मॉडल 93 को ऑरिजिनल टाइल और ओनर्स के मैन्युअल के साथ पेश किया जाएगा। ईवी अपने पुराने जमाने के आकर्षण को बरकरार रखता है। और इसमें एक कैरिज जैसी बांडी मिलती है जिसमें इलेक्ट्रिक हेड लाइट, पीछे का ट्रंक, फ्रंट (सामने का ट्रंक), रिमूवेबल टॉप (हटाने योग्य शीर्ष) और लीफ-स्प्रिंग सस्पेंशन सेट अप मिलता है। वाहन के इंटीरियर की बात करें तो, मॉडल 93 दो सीटों वाले सोफे जैसा सेट अप, रिट्रैक्टबल साइड विंडो और एक इंस्ट्रूमेंट क्लस्टर मिलता है।



## कितनी सुरक्षित होती है पैनोरमिक सनरुफ वाली कार



भारतीय कार बाजार में नई-नई तकनीक तेजी से अपना दायरा बढ़ा रही है। वाहन कंपनियों वाहनों में सुरक्षा के लिए बेहतर फीचर्स देने पर जोर दे रही हैं। इसके साथ ही वाहनों में सुविधाएँ को बढ़ाने का भी काम जारी है। इसमें पैनोरमिक सनरुफ एक कमाल का फीचर है। बीते कुछ सालों में पैनोरमिक सनरुफ की सुविधा बहुत तेजी से बढ़ी है। ऐसे में इस फीचर का जितना फायदा है, उतना ही नुकसान भी है। हालांकि, पैनोरमिक सनरुफ फीचर अभी भी पूरी तरह से काम का फीचर नहीं है।

### पैनोरमिक सनरुफ सुविधा से कितना फायदा?

दरअसल देश के अधिकतर क्षेत्रों में धूल और धूप देखने को मिलती है। इस वजह से पैनोरमिक सनरुफ की सुविधा का पूरी तरह से आनंद नहीं लिया जा सकता है। फिलहाल देश में गर्मी का सितम जारी है। ऐसे में लू की गर्मी थपेड़ों और जलाने वाली धूप की वजह से ज्यादातर लोग गाड़ी की खिड़की भी बंद रखते हैं। ऐसे में पैनोरमिक सनरुफ को खोलना मुसीबत लेने जैसा होगा। वहीं, अगर सर्दी के मौसम में पैनोरमिक सनरुफ की सुविधा का लाभ उठाने की सोच रहे हैं तो भी यह संभव नहीं है। दरअसल, सर्दी के दौरान धुंध की बड़ी परेशानी होती है। ऐसे में पैनोरमिक सनरुफ गाड़ी में और सर्दी बढ़ा सकती है, इसलिए सर्दी के सीजन में भी इसका इस्तेमाल करना मुश्किल है।

### पैनोरमिक सनरुफ वाली कार की सुरक्षा

अगर आप नहीं जानते हैं तो आपकी जानकारी के लिए बता दें कि पैनोरमिक सनरुफ में एक नाजुक कांच की परत मिलती है। सनरुफ काफी कमजोर होता है और इसी वजह से सनरुफ के साथ जरा सा टकराव काफी नुकसान वाला साबित हो सकता है। अगर कभी तेज आंधी या खराब मौसम में सनरुफ के ऊपर कोई भारी चीज गिर जाए तो सनरुफ को नुकसान होगा। साथ ही कार के अंदर बैठे लोगों को भी हानि हो सकती है। इस तरह से पैनोरमिक सनरुफ बिल्कुल भी सुरक्षित नहीं है।

### पैनोरमिक सनरुफ परेशानी का सबब

अगर आप सोच रहे हैं कि गर्मी के मौसम में पैनोरमिक सनरुफ वाली कार से पहाड़ों का सफर किया जाए और आनंद लिया जाए तो आप गलत हो सकते हैं। पहाड़ी रास्ता काफी मुश्किल होता है, अगर पैनोरमिक सनरुफ को खोलकर गाड़ी चलाई तो कभी भी ऊपर से कोई परेशानी आ सकती है। साथ ही पैनोरमिक सनरुफ को किसी तरह का नुकसान भी हो सकता है।

## फैमिली पैक फीचर्स के साथ आती है ये कारें

अगर आपका परिवार बड़ा है और आप एक 7 सीटर वाकी नई कार की तलाश कर रहे हैं तो यह खबर आपके लिए है। हम यहाँ पर आपको फैमिली बजट कार के बारे में बता रहे हैं। इतना ही नहीं इन कारों की कीमत 12 लाख रुपये से कम है। इतना ही नहीं इनका माइलेज भी काफी अच्छा है।

ऑटो डेस्क, नई दिल्ली। आप अपनी फैमिली के साथ एक बेस्ट ट्रिप पर जाने का प्लान बना रहे हैं और इसके लिए बेहतर गाड़ी की तलाश कर रहे हैं, तो हम आपके लिए इसकी लिस्ट लेकर आए हैं। इन गाड़ियों में आप अपनी फैमिली के साथ एक यादगार सफर तय कर सकते हैं। ये कारें 7 सीटर के साथ ही अच्छी माइलेज भी देती हैं। वहीं, यह कारें 12 लाख रुपये से कम में आती हैं।

### Renault Triber

हमारी इस लिस्ट में रेनो कंपनी की Triber शामिल है। रेनो कंपनी की यह कार 7 सीटर कार है, जो बेहत अफोर्डेबल है। इसमें 1.0 का एनर्जी इंजन दिया गया है। जो 96Nm पर 3500 rpm टॉर्क जनरेट करती है। इस कार की माइलेज 18.2 kmp है। इसकी एक्स-शोरूम कीमत 6 लाख से 8.98 लाख रुपये तक है।

### Citroen C3 Aircross

हमारी इस लिस्ट में अगला नंबर Citroen C3 Aircross की है। जिसका जल्द ही धोनी एडिशन भी लॉन्च होने वाला है। इसमें 1.2-लीटर टर्बो-पेट्रोल इंजन लगाया गया है, जो छह-स्पीड मैनुअल यूनिट के साथ आता है। यह कार पावर आउटपुट 109bhp और 190Nm का टॉर्क जनरेट करती है। इस कार की शुरूआती एक्स-शोरूम कीमत 9.99 लाख रुपये हैं। वहीं, यह



### Kia Carens



किआ की यह कार 7 सीटर के साथ आती है, जो फैमिली के लिए काफी बेहतर है। इस कार की शुरूआती एक्स-शोरूम कीमत 10.52 लाख रुपये है। इस कार में आपको 1.5-लीटर एनए पेट्रोल, 1.5-लीटर टर्बो-पेट्रोल और 1.5-लीटर डीजल इंजन का ऑप्शन मिलेगा। कंपनी दावा और इसके लिए बेहतर गाड़ी की तलाश कर रहे हैं, तो हम आपके लिए इसकी लिस्ट लेकर आए हैं। करती है कि यह कार 16.3 से 17.5 'ख' तक का माइलेज देती है।

### Mahindra Bolero

हमारी लिस्ट में अगला नंबर महिंद्रा की बोलेरो है। इस कार की अधिकतर डिमांड रूलर एरिया में होती है। इस कार की शुरूआती इतना ही नहीं इनगाड़ी की तलाश कर रहे हैं, तो हम आपके लिए इसकी लिस्ट लेकर आए हैं। कारों की कीमत 12 लाख रुपये से कम है। इतना ही नहीं इनका माइलेज भी काफी अच्छा है।

एक्स-शोरूम कीमत 9.98 लाख रुपये हैं। इस कार में आपको 1.5-लीटर mHawk75 डीजल इंजन मिलेगा, जो 3,600rpm पर 75pm और 1,600-2,200 rpm के बीच 210ठे का टॉर्क जनरेट करती है। इस कार के माइलेज की



### Maruti Ertiga



हमारी इस लिस्ट में आखिरी नंबर पर माहुरि सुजुकि की 7 सीटर कार Ertiga है। इस कार की शुरूआती एक्स-शोरूम कीमत 8.69 लाख रुपये है। इस कार में 1.5 लीटर पेट्रोल इंजन मिलता है, जो 102 bhp और 136.8Nm टॉर्क जनरेट करता

## TVS लाई Apache की इलेक्ट्रिक रेसिंग बाइक

Electric Apache RYTE TVS ने Apache की इलेक्ट्रिक बाइक को पेश किया है। जिसका नाम TVS Apache RYTE है। इस बाइक की टॉप स्पीड 200 किमी प्रति घंटा है। इसे चार्ज करने में 1 से 2 घंटे लगते हैं। बाइक सड़क पर बेहतर ग्रिप बनाकर चले इसके लिए इसमें पिरेली सुपर कोर्सा टायर लगाए गए हैं। आइए जानते हैं कि इस बाइक में कौन से फीचर्स दिए गए हैं।

ऑटो डेस्क, नई दिल्ली। बाइक और स्कूटर निर्माता कंपनी ट्विन ने भारत में रेसिंग के लिए अपनी इलेक्ट्रिक स्पोर्ट्स बाइक पेश की है। इस बाइक का नाम Apache RYTE है। कंपनी ने इस बाइक को कुछ पार्ट्स की मदद से तैयार किया है। यह एक इलेक्ट्रिक स्पोर्ट्स बाइक है, जो 200 किमी प्रति घंटे की स्पीड के ऊपर पहुँच सकती है। आइए जानते हैं कि इस बाइक को किन फीचर्स से लैस किया गया है।

### TVS Apache RYTE के फीचर्स

इसमें लिक्विड कूल्ड मोटर और हाई एफिसिएंसी लिक्विड कूल्ड मोटर कंट्रोलर लगाया गया है। इसमें हाई पावर सेल बैटरी लगाई गई है। इसमें कार्बन फाइबर चैसिस का इस्तेमाल किया गया है, जो बैटरी केस भी है।

सिंगल रिडक्शन, मोटर सिंडल स्प्रोक और रोलर चैन के जरिए रियर व्हील से जुड़ा हुआ है। इसमें 320 मिमी फ्रंट डिस्क और कैलीपर्स और मास्टर सिलेंडर दिए गए हैं।

इसके सीट को फुली कार्बन फाइबर यूनिट पर रखा गया है, जो बाइक के सबफ्रेम के तौर पर काम करता है। बाइक सड़क पर बेहतर ग्रिप बनाकर चले, इसके लिए इसमें पिरेली सुपर कोर्सा टायर लगाए गए हैं।

हाइएस्ट पावर-टू-वैट रेशियो के बाइक सड़क पर बेहतर ग्रिप बनाकर चले इसके लिए इसमें पिरेली सुपर कोर्सा टायर लगाए गए हैं। आइए जानते हैं कि इस बाइक में कौन से फीचर्स दिए गए हैं।



### कितना है TVS Apache RYTE का ड्राइविंग रेंज

TVS कंपनी की इस बाइक की ड्राइविंग रेंज की बात करें तो इसे एक बार फुल चार्ज होने के बाद करीब 50डे तक की रेंज देती है। इस बाइक को फुल चार्ज होने में 1 से 2 घंटे का समय लगता है। कंपनी दावा करती है कि उनकी यह बाइक महज 1 मिनट 48 सेकंड में तेज स्पीड पकड़ लेती है।

### कब लॉन्च होगी यह बाइक

कंपनी की तरफ से इस इलेक्ट्रिक बाइक को बाजार में लॉन्च करनी की कोई योजना नहीं बनाई है। कहा जा रहा है कि जब कंपनी ऐसा करेगी तो इसे भारतीय बाजार में ला सकती है। इस रेंज बाइक से उन्हें सीखने के लिए काफी कुछ मिल सकता है, जो उन्हें आगे चलकर इलेक्ट्रिक बाइक को बनाने में मदद कर सकता है। आपको बता दें कि अभी भारतीय मार्केट में ट्विन की सिर्फ आईक्यूब इलेक्ट्रिक स्कूटर ही

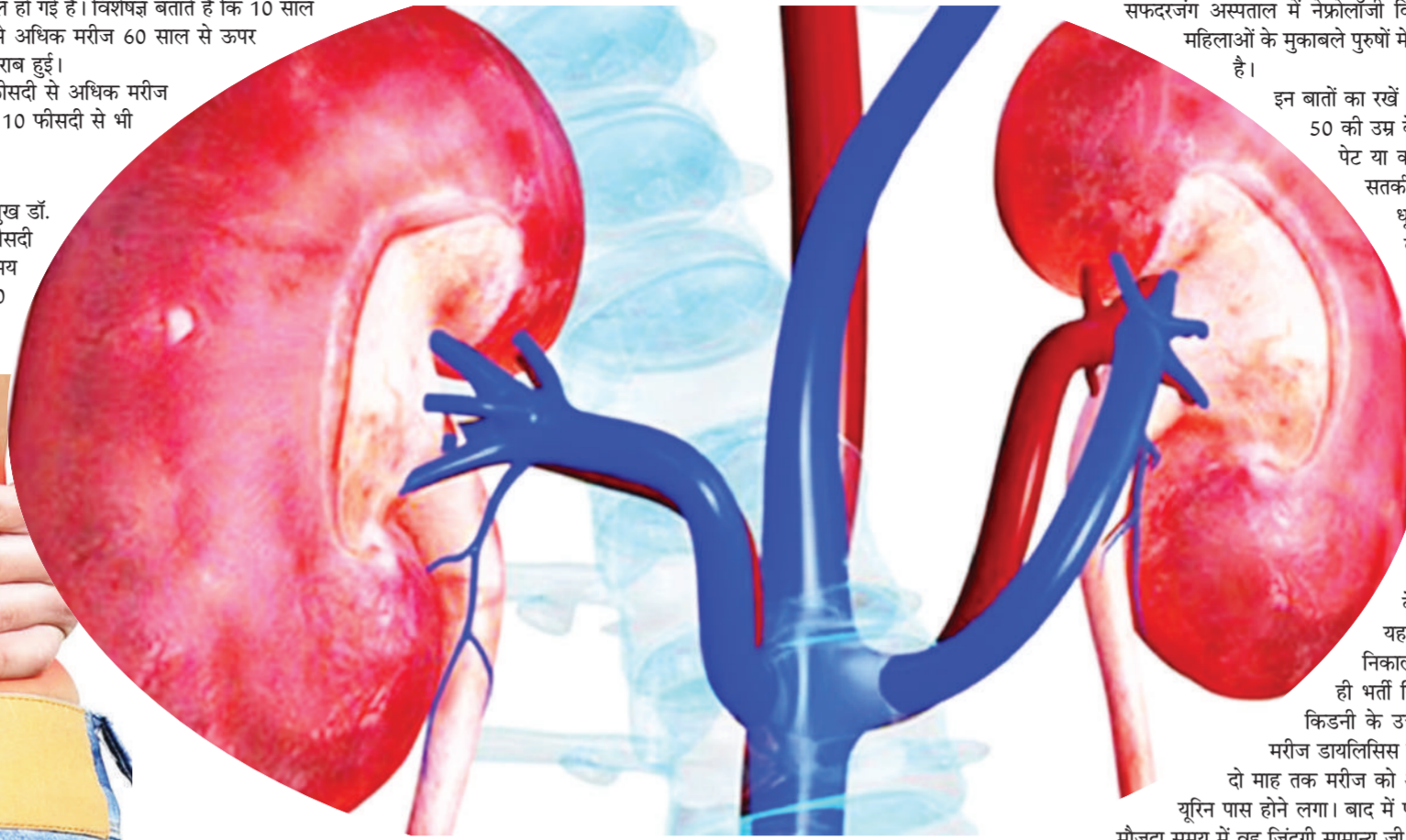


# युवाओं में बढ़ते किडनी कैंसर को लेकर बड़ा खुलासा

बढ़ते धूम्रपान की आदत, मोटापा और उच्च रक्तचाप की समस्या से युवा किडनी कैंसर का शिकार हो रहे हैं। वहीं मेट्रो शहरों में बढ़ते प्रदूषण के कारण यह समस्या और विकराल हो गई है। विशेषज्ञ बताते हैं कि 10 साल पहले तक दिल्ली के अस्पतालों में आने वाले 90 फीसदी से अधिक मरीज 60 साल से ऊपर की आयु के होते थे। समय के साथ लोगों की जीवनशैली खराब हुई। इस सभी कारकों के कारण अब अस्पताल में आ रहे 40 फीसदी से अधिक मरीज 40 से 50 साल के हैं, जबकि 10 साल पहले यह आंकड़ा 10 फीसदी से भी कम था।

## क्या कहते हैं विशेषज्ञ?

डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल के यूरोलॉजी विभाग के प्रमुख डॉ. हेमंत कुमार गोयल ने बताया कि 10 साल पहले तक 90 फीसदी मरीज 60 साल से अधिक आयु के होते थे, लेकिन मौजूदा समय में 60 साल से अधिक आयु के मरीजों की संख्या घटकर 60 फीसदी तक रह गई है। करीब 40 फीसदी मरीज 40 से 50 साल की आयु में आ रहे हैं। इनमें से अधिकतर मरीज



## पुरुषों में किडनी कैंसर का खतरा अधिक

सफ़रजंग अस्पताल में नेफ्रोलॉजी विभाग के प्रमुख डॉ. हिमांशु वर्मा ने बताया कि महिलाओं के मुकाबले पुरुषों में किडनी कैंसर की आशंका तीन गुना अधिक होती है।

इन बातों का रखें ध्यान

50 की उम्र के बाद करवाएं नियमित जांच

पेट या कमर में दर्द हो, पेशाब में खून आए तो हो जाएं सतर्क।

धूम्रपान, मोटापा, उच्च रक्तचाप से पीड़ित 40 के बाद करवाएं जांच।

जिनके परिवार में इस बीमारी से कोई पीड़ित रहा हो तो 40 के बाद जांच करवाएं।

## समय पर निदान जरूरी

किडनी का कैंसर यदि शुरूआती दौर में पकड़ में आ जाए तो ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है। डॉक्टर बताते हैं सफ़रजंग अस्पताल में करीब 45 साल का एक मरीज पेशाब में खून आने व दूसरी शिकायत के साथ इलाज करवाने पहुंचा। नेफ्रोलॉजी विभाग में डॉ. हिमांशु वर्मा की टीम ने उनकी जांच की। जांच में पाया गया कि मरीज के पास केवल एक किडनी है। उनमें भी कैंसर बन गया है। यह केस काफी चुनौती भरा था। मरीज की किडनी निकाली नहीं जा सकती थी। ऐसे में उसे अस्पताल में ही भर्ती किया गया और पूरी जांच के बाद कैंसर प्रभावित किडनी के उक्त हिस्से को निकाल दिया गया। सर्जरी के बाद मरीज डायलिसिस पर आ गया।

दो माह तक मरीज को अस्पताल में भर्ती रखा गया। इस दौरान धीरे-धीरे यूरिन पास होने लगा। बाद में पूरी जांच के बाद जब डॉक्टर ने उसे छुट्टी दे दी।

मौजूदा समय में वह जिंदगी सामान्य जी रहा है। डॉक्टरों ने बताया कि यह केस शुरूआती दौर का था। यदि मरीज एडवांस स्टेज में आता तो बचाना मुश्किल हो जाता।

## गैस और हार्ट अटैक के कई लक्षण होते हैं एक जैसे, कैसे करें इनमें अंतर?



हार्ट अटैक का खतरा वैश्विक स्तर पर तेजी से बढ़ता हुआ देखा जा रहा है। विशेषतौर पर कोरोना के बाद इसका जोखिम और भी अधिक देखा जा रहा है। सीने में दर्द, जलन और बेचैनी की समस्या को हार्ट अटैक के प्रमुख लक्षणों में से एक माना जाता है। पर क्या आप जानते हैं कि हर बार सीने में होने वाली जलन की समस्या का मतलब हार्ट अटैक ही नहीं है। गैस बनने की स्थिति में भी आपको इसी तरह के लक्षणों का अनुभव हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, गैस का दर्द और हार्ट अटैक के कई लक्षण एक समान हो सकते हैं। अगर आपको सीने में गंभीर दर्द हो रहा है तो इस बारे में किसी विशेषज्ञ की सलाह जरूर ले लें। इसके साथ अन्य लक्षणों पर ध्यान देते रहना भी जरूरी है। आइए जानते हैं कि गैस और हार्ट अटैक के कौन-कौन से लक्षण एक जैसे होते हैं और इनमें किस तरह से अंतर किया जा सकता है?

### हार्ट अटैक और गैस की समस्या

आहार में गड़बड़ी के कारण अपच और गैस की समस्या हो सकती है। भोजन नली या गैस्ट्रिक की समस्या वाले लोगों को मतली और सीने में दर्द के साथ पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द का अनुभव होता रहता है। जिन लोगों को पहले से हार्ट की समस्या रही है, उन्हें हार्ट अटैक और इसके लक्षणों पर निरंतर गंभीरता से ध्यान देते रहना चाहिए। आइए जानते हैं इसके लक्षणों की किस तरह से पहचान और अंतर कर सकते हैं?

### गैस के दर्द के लक्षणों के बारे में जानिए

गैस का दर्द पेट के अलावा सीने और शरीर के कई अन्य हिस्सों में भी हो सकता है। गैस के कारण सीने में होने वाले दर्द के साथ डकार (मुँह से गैस निकलना), पेट फूलने, पेट में घँटन जैसा दर्द और अपच की समस्या देखी जाती है। इसके अलावा गैस बनने के कारण पेट फूलने का जोखिम सबसे अधिक देखा जाता रहा है, जो इसे हार्ट अटैक से अलग करता है।



## डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी जितना ही खतरनाक है नमक

मधुमेह वैश्विक स्तर पर तेजी से बढ़ती स्वास्थ्य समस्या है, जिसका जोखिम कम उम्र के लोगों में भी देखा जा रहा है। आहार और लाइफस्टाइल में गड़बड़ी के कारण ब्लड शुगर का स्तर बढ़ने और इसके कारण होने वाली समस्याओं का जोखिम हो सकता है। विशेषतौर पर आप क्या खाते हैं, ये सीधे तौर पर शुगर के स्तर को प्रभावित करती है। यही कारण है कि जिन अकेले नमक की ही अधिक मात्रा आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। अधिक नमक के कारण सबसे पहले आप हाई ब्लड प्रेशर के शिकार होते हैं। लोगों को डायबिटीज की दिक्कत होती है उन्हें मीठी चीजों (चीनी वाली चीजों) का सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। पर क्या आप जानते हैं कि डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी की ही तरह से नमक का अधिक सेवन भी हानिकारक हो सकता है? क्या नमक वाली चीजें भी शुगर के स्तर को प्रभावित करती हैं? मधुमेह रोगियों को इसका सेवन कम करने को क्यों कहा जाता है?



### मधुमेह में आहार का रखें खास ध्यान

यूनिवर्सिटी ऑफ रोचेस्टर के शोधकर्ताओं ने कहा, मधुमेह वाले लोगों को चीनी की ही तरह से आहार में नमक (सोडियम) की भी मात्रा सीमित रखनी चाहिए। नमक का सेवन सीधे रक्त शर्करा को तो प्रभावित नहीं करता है, पर इसके कारण उच्च रक्तचाप, किडनी की बीमारी और हृदय रोग विकसित होने का जोखिम हो सकता है। इन सभी बीमारियों का जोखिम डायबिटीज के शिकार लोगों में अधिक देखा जाता रहा है। ऐसे में यदि आपके आहार में सोडियम की मात्रा अधिक है तो इसमें सुधार कर लें।

### तो फिर क्या खाएं?

ब्लड शुगर के स्तर को कंट्रोल रखने और हाई ब्लड प्रेशर-कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं के जोखिमों से बचे रहने के लिए उन चीजों की आहार में मात्रा बढ़ा लें जो फाइबर से भरपूर होती हैं। हाई फाइबर वाले आहार मधुमेह के कारण होने वाली कई प्रकार की जटिलताओं को कम करने में मददगार हो सकते हैं। आहार में प्लांट बेस्ड चीजों, हरी सब्जियों और मौसमी फलों को शामिल करके स्वास्थ्य जटिलताओं को कम करने में मदद मिल सकती है।

## गर्मी और लू से 143 की मौत

देशभर के ज्यादातर राज्यों में जारी भीषण गर्मी से जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। तेज गर्मी और लू की समस्या जानलेवा दुष्प्रभावों का कारण बन रही है। हीट स्ट्रोक और गर्मी के कारण होने वाले दुष्प्रभावों के अब तक हजारों लोग शिकार हुए हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के सूत्रों ने गुरुवार को बताया कि इस साल एक मार्च से 18 जून के बीच भीषण गर्मी के कारण कम से कम 110 लोगों की मौत हुई है और 41,789 से ज्यादा लोगों को हीटस्ट्रोक का संदेह है। राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र (एनसीडीसी) और सहयोगी संस्थानों द्वारा संकलित आंकड़ों के अनुसार, उत्तर प्रदेश इस बार गर्मी से सबसे ज्यादा प्रभावित राज्य रहा है, जहां 36 मौतें हुई हैं। उसके बाद बिहार, राजस्थान और ओडिशा में गर्मी के सबसे ज्यादा दुष्प्रभाव देखे गए हैं।



### बढ़ती गर्मी के कारण होने वाली समस्याएं

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जे.पी. नड्डा ने बुधवार को निर्देश दिया कि गर्मी के कारण बीमार पड़ने वाले लोगों की देखभाल के लिए सभी केंद्रीय सरकारी अस्पतालों में विशेष हीटवेव इकाइयां स्थापित की जाएं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, बढ़ती गर्मी में हीटस्ट्रोक का जोखिम सबसे ज्यादा देखा जाता रहा है। इसमें शरीर का तापमान बहुत ज्यादा बढ़ जाता है जिससे समय रहते नियंत्रित न किया जाए तो इससे मौत का खतरा हो सकता है।

### संपूर्ण स्वास्थ्य पर अत्यधिक गर्मी का असर

डॉक्टर कहते हैं, गर्मी कई अलग-अलग तरीकों से जानलेवा हो सकती है। इससे सबसे पहला जोखिम होता है- निर्जलीकरण। तेज गर्मी के दौरान शरीर खुद को ठंडा रखने के लिए पसीने का उत्पादन करता है। हालांकि अगर पसीने और पेशाब के जरिए शरीर से ज्यादा पानी निकल जाए और इसकी भरपाई के लिए आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो इससे खून गाढ़ा होने लगता है। इन स्थितियों में थक्का जमने की आशंका बढ़ जाती है, जिससे दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

### फेल हो सकते हैं शरीर को ठंडा करने वाले तंत्र

उच्च तापमान के जवाब में खुद को ठंडा करने के लिए शरीर में कई तंत्र होते हैं। जैसे-जैसे त्वचा गर्म होती है, रक्त का तापमान भी बढ़ता है। मस्तिष्क का एक हिस्सा जिसे हाइपोथैलेमस कहा जाता है वह इस तरह के परिवर्तन का पता लगाकर त्वचा में रक्त वाहिकाओं को फैलाने (चौड़ा होने) का निर्देश देता है। इससे शरीर की सतह पर अधिक रक्त आता है और गर्मी बाहर निकलती है। इसके अलावा पसीने के वाष्पित होने पर भी शरीर की अतिरिक्त गर्मी निकल जाती है।

### ऑर्गन फेलियर का भी खतरा

हमारा शरीर 42-45 डिग्री सेल्सियस तक तापमान को सहन करने की क्षमता रखता है। इससे अधिक तापमान के संपर्क में लंबे समय तक रहने से हीट स्ट्रोक के कारण तंत्रिका कोशिकाओं की क्षति और अंगों की विफलता का खतरा भी हो सकता है। अधिक तापमान के कारण रक्तचाप



## अंडमान-निकोबार में कर रही अपकमिंग फिल्म की शूटिंग करेगी पूजा हेगड़े

एक्ट्रेस पूजा हेगड़े अपनी अपकमिंग फिल्म सूर्या 44 की शूटिंग के लिए अंडमान और निकोबार द्वीप समूह में हैं। एक सूत्र ने बताया कि पूजा जून की शुरुआत में शूटिंग के लिए अंडमान और निकोबार गई थीं और जुलाई के पहले सप्ताह में उनके वापस लौटने की उम्मीद है। पूजा वहां शेड्यूल का एक बड़ा हिस्सा शूट करेंगी। 2021 में एक्ट्रेस को फोर्ब्स इंडिया के साउथ सिनेमा में इंस्टाग्राम पर सबसे प्रभावशाली सितारों में सातवें स्थान पर रखा गया था।

### जबरदस्त लुक में नजर आएंगी एक्ट्रेस

एक्ट्रेस पूजा हेगड़े अपनी अपकमिंग फिल्म सूर्या 44 की शूटिंग के लिए अंडमान और निकोबार द्वीप समूह में हैं। एक सूत्र ने बताया कि पूजा जून की शुरुआत में शूटिंग के लिए अंडमान और निकोबार गई थीं और जुलाई के पहले सप्ताह में उनके वापस लौटने की उम्मीद है। पूजा वहां शेड्यूल का एक बड़ा हिस्सा शूट करेंगी। 2021 में एक्ट्रेस को फोर्ब्स इंडिया के साउथ सिनेमा में इंस्टाग्राम पर सबसे प्रभावशाली सितारों में सातवें स्थान पर रखा गया था।

### सूर्या 44 में निभाएंगी वे किरदार

एक्ट्रेस फिल्म निमाता कार्तिक सुब्बाराज द्वारा निर्देशित सूर्या 44 में मुख्य भूमिका निभाती दिखाई देंगी। पूजा के अलावा फिल्म में जयराम, जोजू जोर्ज और करुणाकरण भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। सूत्र ने कहा, पूजा फिल्म में मुख्य महिला की भूमिका निभा रही हैं जो कहानी को आगे बढ़ाती है और वह इसमें बहुत अलग लुक में भी दिखाई देंगी। फिल्म का साउंडट्रैक पिज्जा, जिगरथंडा, इरुथी सुनु, साला खड्डु, इरावी, गुलु गुलु और अन्वेषीपिन कंडेशुम जैसे फिल्मों के लिए संगीत देने वाले संतोष नारायणन का है। उन्होंने अमिताभ बच्चन, कमल हासन, प्रभास और दीपिका पादुकोण अभिनीत आगामी फिल्म कल्कि 2898 ई. में भी काम किया है।

### पूजा हेगड़े वर्कफ्रंट

सूर्या 44 के अलावा पूजा, शाहिद कपूर के साथ देवा और अहान शेड्डी के साथ सनकी में भी नजर आएंगी। इसके अलावा उन्होंने साउथ के एक बड़े प्रोडक्शन हाउस के साथ तीन फिल्मों का करार भी किया है। पूजा ने 2012 में जीवा अभिनीत मैसिकिन की तमिल सुपरहीरो फिल्म मुगामुडी से अभिनय की लुनिया में कदम रखा था। इसके बाद उन्होंने तेलुगु फिल्म ओका लैला कोसम में अभिनय किया। इसके बाद उन्होंने 2014 में सिंधु घाटी सभ्यता पर आधारित श्रद्धा रोशन की मोहनजोदड़ो से बॉलीवुड में डेब्यू किया। एक्ट्रेस को पिछली बार सलमान खान अभिनीत किसी का भाई किसी की जान में देखा गया था, जिसमें शहनाज गिल, राघव जुवाल और पलक

## म्यूजिकल, रोमांस और हॉरर फिल्म 'कसूर' में नजर आएंगे आफताब शिवदासानी



बॉलीवुड एक्टर आफताब शिवदासानी म्यूजिकल, रोमांस और हॉरर फिल्म 'कसूर' में नजर आएंगे। इसकी घोषणा प्रेक्टिकल प्रोडक्शंस के निमाता आसिफ शेख ने की। निमाता आसिफ ने कहा, "यह एक यूनिक कॉन्सेप्ट है- म्यूजिकल, रोमांस और हॉरर... जब आफताब ने कहानी सुनी, तो वह इसे लेकर काफी एक्साइटेड थे। ऑडियंस सिल्वर स्क्रीन पर आफताब शिवदासानी को एक बहुत ही अलग किरदार में देखेगी।" उन्होंने कहा, "यह एक लेखक द्वारा समर्थित किरदार है, और हम आफताब के साथ फीमेल लीड और एक अन्य मेल लीड को फाइनेल कर रहे हैं। इन किरदारों की घोषणा जल्द ही की जाएगी।" फिल्म 'कसूर' को ग्लेन बैरीटो डायरेक्ट करेंगे। वहीं कहानी मुदस्सर अजीज ने लिखी है। आफताब के करियर पर नजर डालें, तो उन्हें 14 महीने की उम्र में फॉरेक्स बेबी के रूप में चुना गया था। महज 9 साल की उम्र में 1987 में उन्होंने अनिल कपूर की सुपरहिट फिल्म 'मिस्टर इंडिया' में काम किया।

## अटेंशन सीकर कहे जाने पर वड़ा पाव गर्ल चंद्रिका दीक्षित ने हेटर्स को दिया मुंहतोड़ जवाब

रियलिटी शो बिग बॉस ओटीटी 3 शुरू हो चुका है। घर में 16 कंटेस्टेंट्स हैं, लेकिन सबसे ज्यादा चर्चा वड़ा पाव गर्ल यानी चंद्रिका दीक्षित की हो रही है। शो में उनकी एंट्री को लेकर कई लोग नाराज हैं और उनके सलेक्शन पर सवालिया निशान लगा रहे हैं। शो में जाने से पहले आईएनएस ने जब उनसे पूछा कि जो लोग उनपर अटेंशन पाने के लिए झूमा करने का आरोप लगा रहे हैं, उनसे वह क्या कहेंगी, तो चंद्रिका ने कहा, मैं बस अपना प्वाइंट ऑफ व्यू रख रही हूँ, ऐसा कुछ नहीं है। अगर मुझे अटेंशन पाने के लिए झूमा करना होता, तो मैं दो साल पहले करती, जब मैंने टेली के साथ अपना बिजनेस शुरू किया था। उस वक मुझे पैसों की सख्त जरूरत थी। अगर लोगों को लगता है कि यह प्लान है... तो मैं चाहती हूँ कि ऐसा हो, क्योंकि मैं जिनगी में वाकई आगे बढ़ना चाहती हूँ। बिग बॉस ओटीटी 3 में शामिल होने के बारे में बात करते हुए चंद्रिका ने कहा, मुझे जो मौका मिला है, वह बहुत बड़ा है, मैं इसे अच्छे से करूँगी, और इसके पीछे की वजह है मेरा परिवार, यह मेरे बेटे के अच्छे भविष्य के लिए है। मुझे लगता है कि इससे मुझे मदद मिलेगी। चंद्रिका ने बताया कि उनके पास शो के लिए कोई खास गेम प्लान नहीं है। उन्होंने कहा, मेरे पास पहले से कोई प्लान नहीं है। मैंने हमेशा अपने बड़ों को कहते सुना है कि कभी प्लान मत बनाओ, क्योंकि



## 'बिग बॉस ओटीटी 3' की शुरुआत के साथ ही मचा बवाल, लवकेश से मिड़े रणवीर, साई ने लगा दी सजा की क्लास

मशहूर रियलिटी शो 'बिग बॉस ओटीटी 3' की धमाकेदार शुरुआत हो चुकी है। बीते दिन इसके ग्रैंड प्रीमियर पर शो के नए होस्ट अनिल कपूर ने 16 प्रतिभागियों का स्वागत किया। वहीं, तीसरे सीजन के पहले दिन ही बीबी हाउस में दो बड़ी लड़ाई देखने को मिली। लाइव फीड से एक वीडियो सोशल मीडिया पर ताबड़तोड़ वायरल हो रहा है, जिसमें रणवीर शौरी और लवकेश कटारिया के बीच जबरदस्त जुबानी जंग देखने को मिल रही है। वीडियो में देखा जा रहा है कि लवकेश कटारिया के जरिए सोफे पर पैर रखे जाने से रणवीर शौरी अपना आपा खो बैठते हैं। लाइव फीड के मुताबिक, रणवीर और अन्य लोगों को लिविंग एरिया में सामान्य बातचीत करते देखा गया। तभी लवकेश अंदर आए और वह भी उनके साथ बैठ गए। हालांकि, उन्होंने अपने पैर रणवीर शौरी के बगल में सोफे पर रख दिए। इस पर रणवीर को गुस्सा आ गया और उन्होंने उतेजित स्वर में उनसे पैर हटाने को कहा। इससे कटारिया नाराज हो गए और उन्होंने उन्हें शांत रहने को कहा फिर घर के अन्य सदस्यों ने हस्तक्षेप कर स्थिति को नियंत्रित किया। इससे पहले साई केतन राव और सना मकबूल खान के बीच खाने को लेकर जबरदस्त लड़ाई हुई थी। संघर्ष तब शुरू हुआ जब रणवीर ने संतुलित आहार के बारे में चिंताओं का हवाला देते हुए चंद्रिका और पायल से भोजन के असमान वितरण के बारे में सवाल किया। इससे तीखी बहस छिड़ गई। शाकाहारियों ने राशन की कमी को उजागर करते हुए रणवीर के दावों का विरोध किया। खाने को लेकर तनाव के कारण सना मकबूल और साई केतन राव के बीच बहस हो गई।

## डेब्यू से पहले पांच करोड़ रुपये के मुकदमे में फंस गई थीं साया

साया अली खान ने साल 2018 में अपने बॉलीवुड करियर की शुरुआत की। अभिनेत्री ने उस साल दो फिल्मों 'केदारनाथ' और 'सिम्बा' में अपने प्रभावशाली प्रदर्शन से दर्शकों का दिल जीता। दोनों ही फिल्मों में कुछ ही हफ्तों के अंतर पर रिलीज हुई थीं। फिल्मों के दौरान, एक शेड्यूलिंग समस्या थी जब 'केदारनाथ' की तारीखें बदलाव से प्रभावित हुईं। इसके बाद साया के मैनेजर ने उनकी कुछ तारीखें 'सिम्बा' को दे दीं, जिससे हलचल मच गई। इस कारण 'केदारनाथ' के निमाताओं ने उन पर मुकदमा दायर किया था। साया ने डेब्यू से पहले कानूनी पचड़े में फंसने के अनुभव को याद किया और पूरा मामला समझाया। अभिषेक कपूर और क्रिअर्ज एंटरटेनमेंट कानूनी लड़ाई में उलझ गए थे, जिसके कारण प्रोडक्शन में देरी हुई। इसी दौरान साया ने 'सिम्बा' साइन कर ली, जिससे परेशानियां और बढ़ गईं। एक इंटरव्यू में, साया ने कहा कि वह इस अनुभव से टूट गई थीं, और उन्हें पता नहीं था कि इस कैसे संभालना है क्योंकि वह अकेली थीं और उनकी मां और भाई शहर में नहीं थे। उन्होंने कहा कि स्थिति तब सुलझ गई जब रोहित शेट्टी अपने 'सिम्बा' शेड्यूल से तीन दिन अभिषेक कपूर को सौंपने के लिए सहमत हो गए। साया ने मामले की पूरी जानकारी देते हुए एक इंटरव्यू में कहा, 'मई 2018 में, मुझे सिम्बा करनी थी। केदारनाथ वह पहली फिल्म थी जिसे मैंने साइन किया था, केदारनाथ वह पहला सेट था जिस पर मैं गई थी, केदारनाथ ही सब कुछ था। फिर कुछ तारीखें ऊपर-नीचे हुईं और मैंने सिम्बा भी साइन कर ली। लेकिन अब, तीन या चार तारीखें एक साथ मिल रही थीं। और हां, तो मुझे पर पांच करोड़ रुपये का मुकदमा कर दिया गया।' साया ने अपनी बात में आगे जोड़ा, 'मैं बहुत घबरा गई थी, क्योंकि मेरे पास पांच करोड़ रुपये नहीं थे। मेरी मां दिल्ली में थीं। इब्राहिम स्कूल में था और मुझे घर पर 'कालतनामा' दिया गया। मुझे नहीं पता था कि क्या करना है। इसलिए, मैंने मैनेजर को अदालत में भेजा, क्योंकि मुझे शूटिंग पर जाना था, जिसके बारे में निमाताओं को पता था क्योंकि वे भी शूटिंग पर थे। फिर मैं गड्ड सर (अभिषेक कपूर) के पास गई और उनसे पूछा कि क्या वह चाहते हैं कि मेरी स्पॉट



## अदा शर्मा-पेटा इंडिया

ने उठाया बड़ा कदम, वेंगनूर में पूर्णमिकवि  
मंदिर को दान किया यांत्रिक हाथी



पौपल फॉर एथिकल ट्रीटमेंट ऑफ एनिमल्स (पेटा) इंडिया ने शनिवार को अभिनेत्री अदा शर्मा के साथ मिलकर पूर्णमिकवि मंदिर को एक आदमकद यांत्रिक हाथी भेंट किया। बलघासन नामक इस यांत्रिक हाथी को मंदिर की इस प्रतिबद्धता के सम्मान में दान किया गया कि वह कभी भी समारोहों और त्योहारों के लिए जीवित हाथियों को नहीं रखेगा और न ही उन्हें किराये पर लेगा। पेटा ने एक बयान में बताया कि तीन मीटर लंबा और लगभग 800 किलोग्राम वजन वाला बालदासन केरल के मंदिर में पेश किया जाने वाला यांत्रिक हाथी है। यह पहल धार्मिक और सांस्कृतिक आयोजनों में जीवित हाथियों की जगह यांत्रिक हाथियों को लाने के व्यापक प्रयास का हिस्सा है, जिससे मनुष्यों और जानवरों दोनों की सुरक्षा सुनिश्चित होती है। पेटा इंडिया ने केरल के मंदिरों में दो अन्य यांत्रिक हाथियों के उपयोग की सुविधा पहले ही प्रदान कर दी है। इससे पहले त्रिशूर के इरिन्दापिल्ली श्री कृष्ण मंदिर में इरिन्दापिल्ली रमन और कोच्चि के श्रीकायिल महादेव मंदिर में महादेवन में हाथी दान किए गए थे। इन यांत्रिक हाथियों का दान मंदिरों द्वारा जीवित हाथियों के उपयोग को बंद करने के फैसले के तहत किया गया है। पेटा इंडिया के आपातकालीन बचाव समन्वयक श्रीकृष्ण राजीव ने कहा, 'यह पेटा इंडिया और अभिनेत्री अदा शर्मा द्वारा दान किया गया तीसरा हाथी है। केरल में हाथियों का व्यापक रूप से धार्मिक उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जाता है। यह बहुत आम बात है कि केरल में हर साल हाथियों के बीच से भागने के मामले भी सामने आते हैं। केरल में भी हर साल रिपोर्ट की जाती है। हेरिटेज टास्क फोर्स की रिपोर्ट के अनुसार, पिछले पांच वर्षों में विभिन्न धार्मिक उद्देश्यों के लिए हाथियों द्वारा 526 लोगों की मौत हुई है। इन सभी को सुधारने के लिए हमने इस यांत्रिक हाथी को पेश किया है। केरल के जिन भी मंदिरों को हम ये हाथी दान कर रहे हैं, उन्होंने हमसे वादा किया है कि वे





