

एक नजर

उर्दू नाथ विद्यालय के दो किशोर खेलने के दौरान हुए घायल
साहिबगंज़ : शहर की रस्तेय में रेड स्थिति के उपरान्त गाड़ी के दौरान किशोर खेलने लगा, इस दौरान दो किशोर गिरकर घायल हो गया दोनों घायल किशोर को इलाज के लिए सदर अस्पताल लाया गया। अस्पताल में चिकित्सक के द्वारा दोनों घायल किशोर का इलाज किया गया। मिली जानकारी के अनुसार अंजुमन निवासी बालक मो. रेहान 8 वर्षीय व इकरा कॉलोनी निवासी बालक मो. आकिब 10 वर्षीय दोनों किशोर घायल हो गया। दोनों घायल के पैर कट जाने से खून से लहू लोहान हो गया बहाल दोनों किशोर का इलाज किया गया।

चाकू से छूटी तोड़ने के दरमियान किशोरी का हाथ हुआ जख्मी

साहिबगंज़ : बरहेट थाना क्षेत्र अंतर्गत सोलमनी गांव में हाथ की कर्लाई के छुटी फोड़ने के दौरान किशोरी की हाथ कट कर जख्मी हो गई। जिससे किशोरी घायल हो गई, घायल किशोरी को परिजनों ने इलाज के लिए सदर अस्पताल साहिबगंज लाया। मिली जानकारी के अनुसार बरहेट थाना क्षेत्र अंतर्गत सोलमनी गांव निवासी ताल बिहारी शाह के 13 वर्षीय पुरुष चंदला कुमारी हाथ के कर्लाई के तर्ह, चाकू से तोड़ गई। इस दौरान किशोरी का हाथ चाकू से कट जाने से घायल हो गई। बरहाल किशोरी का इलाज सदर अस्पताल में डॉक्टर के देखरेख में किया गया।

मोटरसाइकिल दुर्घटना में दो किशोर हुआ घायल

साहिबगंज़ : बोरियो थाना क्षेत्र अंतर्गत सड़क दुर्घटना में दो किशोर घायल हो गया। दोनों घायल किशोरों को इलाज के लिए बुधवार की बीते रात सदर अस्पताल साहिबगंज लाया गया। जहाँ दोनों घायल किशोरों को इलाज करने के लिए बुधवार की बीते रात सदर अस्पताल में अधिकारी के अनुसार बरहेट थाना क्षेत्र अंतर्गत सोलमनी गांव निवासी ताल बिहारी शाह के 13 वर्षीय पुरुष चंदला कुमारी हाथ के कर्लाई के तर्ह, चाकू से तोड़ गई। इस दौरान किशोरी का हाथ चाकू से कट जाने से घायल हो गई। बरहाल किशोरी का इलाज सदर अस्पताल में डॉक्टर के देखरेख में किया गया।

50 वर्षीय व्यक्ति के गिरने से इलाज के दौरान मौत

साहिबगंज़ : बरहेट थाना क्षेत्र अंतर्गत एक व्यक्ति गिरकर बुरी तरह घायल हो गया। मिली जानकारी के अनुसार कुसमा निवासी राधार्य मधुआ ठाकुर का 50 वर्षीय पुरुष वामजीस माल्टो के 15 वर्षीय पुत्र वामजीस माल्टो के 15 वर्षीय पुत्र दोनों एक मोटरसाइकिल में सवार होकर जमरी पहाड़ शादी समारोह में जा रहा था। उसी दौरान बोरियो पुल के पीछे ओर चार बेटियों का छोड़ गए हैं। ग्रामीणों के अनुसार, वे बेहद ईमानदार और कर्मचारी थे

साहिबगंज़ : दो किशोरों के दौरान हुए घायल के लिए बुधवार की बीते रात सदर अस्पताल साहिबगंज लाया गया। जहाँ दोनों घायल किशोरों का इलाज के लिए बुधवार की बीते रात सदर अस्पताल में अधिकारी के अनुसार बरहेट थाना क्षेत्र अंतर्गत सोलमनी गांव निवासी चंदला कुमारी तोड़ने के उपरान्त गिरकर बुरी तरह घायल हो गया। इसी बीते रात सदर अस्पताल में एक डॉक्टर के देखरेख में चिकित्सक द्वारा गिरने के उपरान्त घायल हो गया।

तालझारी में नवनिर्मित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र का डीसी ने किया उद्घाटन

प्रत्यूष नवबिहार संवाददाता

साहिबगंज़ : तालझारी प्रबंधनासियों के लिए स्वास्थ्य सुविधा के लिए एक बड़ी सैंगत के रूप में नवनिर्मित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सॉफ्टसी) तालझारी का भव्य उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर डीसी हमें सती ने विधिवत रूप से फिरा काटकर भवन का उद्घाटन किया और प्रथम जनसमूह को संवादित किया। इलाज किया गया। मिली जानकारी के अनुसार अंजुमन निवासी बालक मो. रेहान 8 वर्षीय व इकरा कॉलोनी निवासी बालक मो.



चिकित्सा उपकरणों की स्थिति, सेवा कक्षों की सुविधा एवं स्वास्थ्यकर्मियों की उपस्थिति की गवाहन समीक्षा की। उन्होंने स्पष्ट वातावरण के लिए जनहित का सबसे महत्वपूर्ण सेवा जनहित का उद्घाटन किया।

आधार है। इसमें किसी प्रकार की कोठाही बर्बाद नहीं की जाएगी। इस दौरान डीसी ने डॉक्टरों एवं स्वास्थ्यकर्मियों से व्यक्तिगत रूप से बातचीत कर उनकी आवश्यकताओं को भी सुना।

उन्होंने उपस्थित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सीधेसी तालझारी में सभी मूल्यत मुविधाएं उपलब्ध हों, जिससे ग्रामीण क्षेत्र के लोगों को समुचित चिकित्सा सुविधा सुलभ हो सके। इसके प्रति उपरान्त अधिकारियों को जिसी मूल्यत हो सके।

अतिरिक्त डीसी हमें सती ने तालझारी प्रखंड में स्थित बाल संरक्षण कार्यालय का भी देखा किया। कार्यक्रम के अंत में डीसी ने स्वास्थ्य केंद्र में बालोंपरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। उनका यह दौरा प्रशासनिक तरपता और जनसेवकों के प्रति उनकी प्रतिवेदन को दर्शाता है। मात्रामें प्रभारी काटकर भवन का उद्घाटन किया। यहाँ गुरुवार को प्रखंड विकास प्रबंधिकारी द्वारा दिये गए अतिरिक्त निर्देश के बाद कई दुकानदार सड़क से अतिक्रमण हटाते नजर आए।

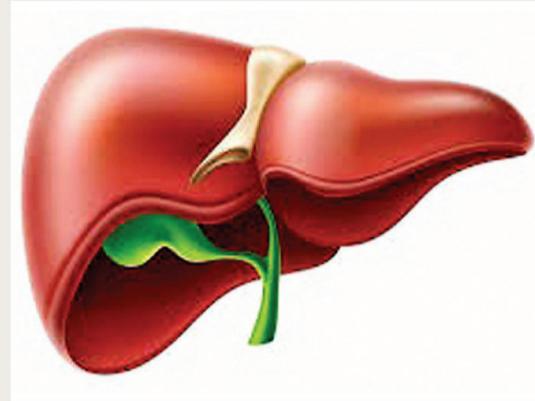
सदर अस्पताल में नासिक दिव्यांगता जांच शिविर ने दो दर्जन से अधिक लोगों का किया गया स्वास्थ्य जांच



साहिबगंज़ : जिला मुख्यालय के सबसे बड़े सदर अस्पताल स्थित देवर हाउस सभागार में गुरुवार को नासिक दिव्यांगता जांच शिविर आयोजित किया गया। जहाँ इस जांच शिविर में नेत्र रोग, ईनटी रोग व मानसिक रोगों से ग्रसित दो दर्जन से अधिक लोगों का स्वास्थ्य जांच उपरान्त विकासकों के द्वारा किया गया। हालांकि जिले में खेतों में धान रोपाई गई है। किसानों के बीच धान उत्पादन की उन्नत तकनीक विधि को प्रोत्साहित करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के बीच धान रोपाई कर किसानों को प्रोत्साहित किया। मात्रैक प्रखंड कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू, एनएफएसएम के तकनीकी संसाधक विकास ने मोहनपुर ग्राम के काटकर भवन के परिसर में चिकित्सा उपकरणों को लाइन लेवर कर रखा है। इसके बाद दो दर्जन किसानों को धान रोपाई करने के लिए जिला कृषि पदाधिकारी ने अमल कर्मी और कृषि पदाधिकारी के सी.सी.दास, प्रखंड तकनीकी प्रबंधक रामेश्वर मुर्मू,

खाने-पीने की इन चीजों का सेवन करने से बचें

कन हो जाएगा लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा



अगर आप अपने लिवर की सेहत को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको अपने खाना-पान का खास ध्यान देने की जरूरत है। अनहेल्टी खाना-पान की वजह से आपका लिवर बुरी तरह से डैमेज हो सकता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि लिवर खून को साफ करने का काम करता है और अगर आपका लिवर हल्दी नहीं रहेगा तो आपको सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ेगा।

फ्राइड फूड्स से परहेज करने की कोशिश करें

जो लोग अक्सर फ्राइड फूड्स खाते हैं, उन्हें लिवर से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। तला-भुना खाना लिवर में सूजन पैदा कर सकता है। लिवर से जुड़ी बीमारियों से बचने के लिए फ्राइड फूड्स से परहेज करने में ही समझदारी है।

शुगरी ड्रिंक्स पीने से बचना चाहिए

क्या आप अक्सर शुगरी ड्रिंक्स पीते हैं? अगर हां, तो आपकी इस आदत की वजह से लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। फैटी लिवर से समेत दूसरी लिवर से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए शुगरी ड्रिंक्स को अपने डाइट प्लान में शामिल न करें।

नुकसान पहुंचा सकता है प्रोसेस्ड मीट

अगर आप भी अक्सर प्रोसेस्ड मीट का सेवन करते हैं, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक प्रोसेस्ड मीट आपके लिवर की सेहत को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। यहीं वजह है कि आपको लाइमट में रहकर ही प्रोसेस्ड मीट को कंज्यूम करना चाहिए।

घातक साबित हो सकती है शराब पीने की आदत

अगर आप शराब पीते हैं, तो न केवल आपका लिवर बल्कि आपकी ओवरऑल हेल्थ बुरी तरह से डैमेज हो सकती है। सेहत से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए आपको शराब पीना छोड़ देना चाहिए।

दूध के साथ करें इन चीजों का सेवन दूर हो जाएगी विटामिन बी12 की कमी

विटामिन बी12 की कमी आपकी सेहत पर बुरा असर डाल सकती है। इसलिए आपको इस जरूरी पोषक तत्व की कमी को जल्द से जल्द दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए आप अपने डाइट प्लान में थोड़े बहुत बदलाव कर सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि दूध के साथ कुछ चीजों को कंज्यूम करके आपको विटामिन बी12 की कमी से छुटकारा मिल सकता है।

खा सकते हैं खजूर - विटामिन बी12 की कमी को दूर करने के लिए खजूर का सेवन किया जा सकता है। रात में सोने से पहले दो से चार खजूर को गुनगुने दूध के साथ कंज्यूम करने से जल्द ही विटामिन बी12 की कमी दूर हो सकती है। इसके अलावा इस तरह से खजूर का सेवन करके आप अपनी स्टीप कॉलीटी को भी काफी हद तक सुधार सकते हैं।

दूध के साथ पनीर खाएं - पनीर में विटामिन बी12 की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। सोने से पहले गुनगुने दूध के साथ थोड़ा सा पनीर खाएं और विटामिन बी12 की कमी से छुटकारा पाएं। अगर आप अंडा खा लेते हैं, तो दूध के साथ बैंडिल एग को भी कंज्यूम कर सकते हैं। दूध के साथ पनीर या फिर अंडे का सेवन करके आप अपनी ओवरऑल हेल्थ को भी काफी हद तक सुधार सकते हैं।

फायदेमंद साबित होगा मेथी दाना 9



दिल की सेहत को मजबूत बनाए अंजीर का पानी

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अंजीर के पानी में पोटेशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन के, फाइबर, प्रोटीन, आयरन और जिक समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। यहीं वजह है कि इस ड्राई फ्रूट के पानी को पानी को ओवरऑल हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए आपको सुबह-सुबह खाली पेट अंजीर का पानी पीना चाहिए।

गर हेल्थ के लिए फायदेमंद

अगर आप पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक अंजीर का पानी आपको गर हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके अलावा फाइबर रिच अंजीर का पानी पीकर आप अपनी वेट लॉस जीनों को भी आसान बना सकते हैं।

दिल की सेहत को मजबूत बनाए

क्या आप दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करना चाहते हैं? अगर हां, तो आपको अंजीर के पानी को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बना लेना चाहिए। अंजीर के पानी में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपके दिल की सेहत को मजबूत बनाने में कारबर साबित हो सकते हैं। अंजीर का पानी आपकी बोन हेल्थ के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है।

मिलेंगे एक से बढ़कर एक फायदे

जो लोग कमजोर इम्यूनिटी की वजह से बार-बार खासी मात्रा पाई जाती हैं, उन्हें अंजीर का पानी पीने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए भी इस ड्राई फ्रूट के पानी को कंज्यूम किया जा सकता है। सेहत से जुड़ी इन समस्याओं से छुटकारा पाने और शरीर का फौलादी बनाने के लिए हर रोज सुबह-सुबह अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए और महज कुछ ही हप्तों के अंदर खुद-ब-खुद पॉजिटिव असर देखिए।

कितनी देर में खराब हो जाती है चाय?

इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि सर्दियों का मौसम चल रहा है या फिर गर्मियों का, उन्हें दिन में एक से दो बार चाय तो पीनी ही होती है। कुछ लोग अपने दिन की शुरूआत चाय से करते हैं। अमरुद के पत्तों को पानी में उबालकर ठंडा होने दें। शैम्पू करने के बाद ठंडे पानी से बालों को धोएं, इससे बाल मजबूत होंगे और बालों का झड़ना कम होगा। आराम और सुगंधित स्नान के लिए अपने नहाने के पानी में अमरुद के पत्ते डालें।

तजों या सूखे अमरुद के पत्तों को 5-10 मिनट तक पानी में उबालें फिर उसे छानकर पिएं। आप चाय के लिए शहद या नीबू मिला सकते हैं। अमरुद के पत्तों को पानी में उबालकर ठंडा होने दें। शैम्पू करने के बाद ठंडे पानी से बालों को धोएं, इससे बाल मजबूत होंगे और बालों का झड़ना कम होगा। आराम और सुगंधित स्नान के लिए अपने नहाने के पानी में अमरुद के पत्ते डालें।

कितनी देर में हो जाती है चायर चाय को ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। एक बार आपने चाय को पका लिया, तो आपको चाय को ठंडा होने से पहले पी लेना चाहिए। चाय को अधे घंटे से पहले ही पी लेना चाहिए। दूध वाली चाय हर्डल टी की उल्लंगन में जट्टी खराब हो जाती है। हर्डल टी को अप कुछ घंटे तक फ्रिज में स्टोर करके रख सकते हैं।

डाइजेरिट सिस्टम पर पड़ सकता है बुरा असर

अंगर आपने ज्यादा देर तक रखी हुई चाय को पिया, तो आपके डाइजेरिट एक्सिस्टिंग सिस्टम पर बुरा असर पड़ सकता है। छोटी सी लगने वाली इस गलती की वजह से एसिडिटी, कब्ज और फूड पॉइंजिटिव जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा चाय को पीना आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है?

कितनी देर में हो जाती है चायर चाय

दूध वाली चाय को ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। एक बार आपने चाय को पका लिया, तो आपको चाय को ठंडा होने से पहले पी लेना चाहिए। चाय को अधे घंटे से पहले ही पी लेना चाहिए। दूध वाली चाय हर्डल टी की उल्लंगन में जट्टी खराब हो जाती है। हर्डल टी को अप कुछ घंटे तक फ्रिज में स्टोर करके रख सकते हैं।

डाइजेरिट एक्सिस्टिंग सिस्टम पर पड़ सकता है बुरा असर

आपको चायर चाय को पिया तो आपके डाइजेरिट एक्सिस्टिंग सिस्टम पर बुरा असर पड़ सकता है। छोटी सी लगने वाली इस गलती की वजह से एसिडिटी, कब्ज और फूड पॉइंजिटिव जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा चाय को पीना आपकी सेहत के लिए खतरनाक का रोग हो सकता है।

सुबह खाली पेट पिएं ये देसी ड्रिंक्स, वजन होगा तेजी से कम



अगर आपका वजन तेजी से बढ़ रहा है तो उसे कम करने के लिए अपनी डाइट में इन कुछ देसी ड्रिंक्स को शामिल करें। इन ड्रिंक्स को खाली पेट पीने से न केवल वजन कम होता है बल्कि सेहत से जुड़े अन्य कई फायदे मिलते हैं। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के साथ अपनी सुबह की दिनरात्रि में इन ड्रिंक्स को शामिल करने से मेटाबोलिज्म तेज होता है जिससे वजन कम करना आसान हो जाता है। चाली जानते हैं कि इन ड्रिंक्स के सेवन से बढ़ते मोटापे पर लगाम लगाया जा सकता है।

इन देसी ड्रिंक्स से करें दिन की शुरुआत:

नीबू पानी: नीबू पानी विटामिन सी और

