

स्वस्थ जीवन के लिए अपने ब्लड प्रेशर को सटीक रूप से मापें, इसे नियंत्रित करें : डॉ कल्याण कुमार

खबर मन्त्र व्यूह



हाइपर टेंशन के लक्षण

मरीजों में पाए जाने वाले निम्न लक्षण का पापा लाखा जा सकता है जैसे सिर दर्द, सिर चकराना, थकान, सुन्दरी नींद लगना, दिल की घड़कन बढ़ जाना, सीने में दर्द, तेज सास लेना, आखों से धूम्रधान दिखना आदि। डॉ कल्याण ने बताया कि मरीज को इन लक्षणों को नजरअंदाज करना चाहिए और अग्रिम ही स्वास्थ्य के लिए डॉ कल्याण कुमार ने बताया कि प्रत्येक वर्ष 17 मई को हाई ब्लड प्रेशर के प्रति लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए ब्लड हाइपरटेशन डे मनाया जाता है। अप्रौढ़ पर दो तरह से ब्लड प्रेशर को बोर्कर्ट किया जाता है, प्राइमरी या एसेंसियल हाइपरटेशन जो 95% मामलों में बाया जाता है। और इसके कोई कारण का पापा नहीं चलता है।



सोनाहातू: कुआं से नहिला का शब बरामद

सोनाहातू। थाना क्षेत्र के पासुडीह गांव के कुआं से मंगलवार दोपहर बाद पुलिस ने एक 45 वर्षीय महिला का शब बरामद किया है। शब की पहचान गांव के ही बासुकी देवी उर्फ जूनी देवी के रूप में की गई है। सोनाहातू पुलिस ने शब को अपने कब्जे में कर पोस्टमार्टम के लिए रिस्म भेज दिया। ग्रामीणों के अनुसार महिला ने आत्महत्या की है। पुलिस हर बिंदु से पूछाता कर रही है। पुलिस का कहना है कि पोस्टमार्टम के बाद ही कुछ कहा जा सकता है।

दाहे ने अखंड हरिकीर्तन कल से

राहे। प्रखंड का प्रसिद्ध अखंड नवरात्रि हरीनाम संकीर्तन 18 मई गुरुवार सुबह से दुर्घां मंदिर परिसर में अस्थायी हरि मंदिर में प्रारम्भ होगी। हरीनाम संकीर्तन के अवसर पर नो दिन मेला लगेगा। मेले में इलेक्ट्रॉनिक टावर झूलां मौत का कुआं ऐप्पी का मात्रास ब्रैक डासए बच्चों के लिए छोटे-छोटे झूले लगाए गए हैं। विषय व्यवस्था के लिए स्थानीय पुलिस के साथ नवीकुवक सघ तेयर रहेंगे। सभी के सहयोग से मेला को सफ्टनेट किया जाएगा।

सुकुरहूट नदी ने दूबने से छात्रा की नौत

चाहो। सुकुरहूट नदी में मंगलवार दोपहर ग्यारह वर्षीय छात्रा की दूबने से मौत हो गई। प्राप्त सुकुरहूट नदी का ग्यारह वर्षीय सोनाली कुमारी उक नदी में मछली पकड़ रही थी। उसी दौरान नदी में पटवन के लिए जीसी से खुद गड़े में फंस गई जो काफी गड़ा था। उसके साथ मछली मार रही उसकी बुआ रिकू देवी उसे बचाने के पारा रात्रियां किया। रिकू देवी के अनुसार सोनाली की दूबता देख उसे बचाने के लिए खुद भी गड़े में घुस गई और अपने आपको भी असुरज महसुस करने लगी। तभी उसने रिकू का हाथ छोड़ दूसरे का मदद लेने के लिए बाहर निकली और हल्ला करने लगी। रिकू द्वारा शर्कर मचाने पर असास से कुछ लाग वहां पहुंचे और बच्ची को गढ़े से बचाने के लिए बरना निकाल, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। जीसी ही सोनाली की बुआ ने उसका हाथ छोड़ा वह नीचे दूब गई। सोनाली सरवर्ती शिशु विद्या मंदिर में पांचवीं विद्यालय की छात्रा की पूजा भवानी की नौत हो गई।

चायबागान में कल से शुरू होगी काली पूजा

नामकुम। मिश्रा काली पूजा समिति चायबागान के तत्वाधान में इस वर्ष भी काली पूजा का आयोजन किया जा रहा है। आयोजक पंडित परमानन्द मिश्रा ने बताया कि गुरुवार सुबह कलापाल के लिए लगाए गए और बच्चों को गढ़े से बचाने के लिए बरना निकाल, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। जीसी ही सोनाली की बुआ ने उसका हाथ छोड़ा वह नीचे दूब गई। सोनाली सरवर्ती शिशु विद्या मंदिर में पांचवीं विद्यालय की छात्रा की पूजा भवानी की नौत हो गई।

बैड़ो: लैंपस अध्यक्षों संग बीड़ीओ ने की बैठक

बैड़ो। प्रखंड के विभिन्न लैम्पस अध्यक्षों को सक्रिय करने के उद्देश्य से मंगलवार को प्रखंड विकास पदाधिकारी डॉ. प्रवीण कुमार के द्वारा बैठक का आयोजन किया गया। जहां प्रखंड के कुल 17 लैम्पस में हरिहरपुर जामटोली, खुखरा और रोंडा व इंटा के पास ही अपना गोदाम है और बाकी शेष के पास नहीं हैं। 17 लैम्पस के अंतर्गत कुल 3200 किलाम सदस्य हैं जो निवृत्ति कियाने के बीच में लैम्पस खाद एवं बीज का वितरण सम्बद्ध दरों पर करती है। विकास पदाधिकारी के द्वारा आग्रह किया गया कि लैम्पस और अधिक

बैड़ो के लिए हर महीने में उनके साथ एक

सदस्यों को जोड़ें और सक्रिय रूप से काम बैठक किया जाएगा ताकि और वह सक्रिय करें। इसके लिए हर महीने में उनके साथ एक

सदस्यों को जोड़ें और सक्रिय रूप से काम बैठक किया जाएगा ताकि और वह सक्रिय करें।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श

नामकुम। निवृत्ति कियाने के लिए उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में विचार-विमर्श की गयी।

सोनाहातू : उलीडीह में कांग्रेस कमेटी की बैठक में व



आपसनाम से बहस ही है।
आग, घरों में नीलों लोग बैठेन
मरकच्चों (कोडरमा)। प्रखंड में
गर्मी का सितम जारी है, द्युमास देने
वाली इस गर्मी से दिन के 10 बजे
के बाद घर से निकल मश्किल हो
रहा है। सड़क सूरी रहती है,
जबकि सरकारी कार्यालयों में लोगों
की आवाजही काफी कम हो गई
है। बहुत जलरी होने पर ही लोग
घर से बाहर निकल रहे हैं। इधर
गर्मी बढ़ने के साथ ठंडे पेय पदार्थ
की डिमांड भी बढ़ गई है। जो भी
तरावट के लिए लोग डॉग, बैल,
गन्ना, मौसमी के जूस व अन्य
सॉफ्ट ड्रिंक का जमकर सेवन कर
रहे हैं।

पुलिस ने संचालक को भेजा जेल

मरकच्चों (कोडरमा)। जिला टारक फॉर्स ने खटोलिया में संचालित अवैध क्रशरों को खस्त करते हुए संचालकों पर केस दर्ज किया है। नवलशाही पुलिस ने छापेमारी कर एक क्रशर संचालक को गिरफतार कर जेल भेज दिया है। गिरफतार किए गए क्रशर संचालक को? गोलू यादव उर्फ संजय यादव है जो पुरानगर के खिलाफ जीएपी ने नवलशाही थाना में प्रारम्भिकी दर्ज कराई थी।

डीईओ ने पांच शिक्षकों से मांगी स्पष्टीकरण

कोडरमा। कक्षा के संचालन के दौरान शिक्षकों के लालसरम के बाहर पेड़ के नीचे बैठकर गप हाकने के मामले में डीईओ अलाका जयसवाल ने झुमरीतिलैया के सीएच प्रूफ ट्रू हाई स्कूल के 5 शिक्षकों से स्पष्टीकरण की मांग की है। जिनमें राधिका नवीन वीधरी, दिनेश कुमार सिंह, शशि शेखर कुमार व सोनाज यादव के नाम शामिल हैं। स्पष्टीकरण को लेकर निर्गत किए गए पत्र में डीईओ ने कहा है कि कक्षा के संचालन की अवैधि में आप सभी शिक्षकों के स्कूल परिषद में पेड़ के नीचे बैठे पांच जाने से संबंधित वीडियो फुटेज यादर दुआ है। डीईओ ने संबंधित शिक्षकों से 24 घंटे के अंदर साक्षर के साथ अपना मंत्र देने का निर्देश दिया है।

गोटरसाइकिल दूर्घटना ने एक की मौत, एक घायल इलाजी। इलाजी-वौपारा पथ में केवी उच्च विद्यालय के समीप

सोमवार की रात मोटरसाइकिल दूर्घटना में कोडरमा मोहल्ले का निवासी अशोक भुज्यों की मौत हो गई। इस दूर्घटना में धीरज रविदास गंभीर रूप से घायल हो गया है। उसे बेहतर इलाज के लिए रिस्म में भर्ती कराया गया है। जानकारी के अनुसार दोनों युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। सुधारा मिलने के पश्चात स्थानीय थाना की पुलिस ने दोनों घायल युवकों को याहा के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया। प्रार्थिक उपरान्त के बाद दोनों घायलों को बेहतर इलाज के लिए हजारीबाग फेरेर कर दिया गया। लेकिन हजारीबाग ते जाने के मात्र में अशोक भुज्यों की रासो में ही मौत हो गई। वही घायल भीरज रविदास को इलाज के लिए रिस्म में भर्ती कराया गया। फिरहाल उसकी हालत बिता चिंताजनक बीमी हुई है। मोटरसाइकिल दूर्घटनाग्रस्त के फुलाई फिलाई इसका पता नहीं चल पाया है।

तीन लड़कीयों को प्रशिक्षण के लिए भेजा गया रांची

गिरद्वार। प्रखंड परिसर के अंतर्गत चल रहे जेएसएलपीएस के तहत 20 सूरी अध्यक्ष विनोद पासवान के अध्यक्षता में बीपीएम अधिकारी श्रीवास्तव के नियारी में तीन लड़कीयों के लिए खालीसी खीखों व प्रशिक्षण लेने के लिए योगिलाइजर ऑफिस के तहत उज्जवल कुमार सिन्हा के साथ मंगलवार को रांची भेजा गया है। जहां लड़कियों को 90 दिन का प्रशिक्षण करवाया जाएगा। उसके बाद स्वरोजगार के लिए उन्हें संस्कृत कंपनी में काम करने के लिए भेजा जाएगा। जहां अपने आजीविका के लिए रुपए के द्वारा बताया गया कि प्रशिक्षण के उपरान्त लड़कियों को सार्टिफिकेट भी दिया जाता है।

डिजिटल लाइब्रेरी के स्कूप में विकसित होगी शहर की 60 साल पुरानी पुस्तकालय

युवाओं को भिलेगा विशेष लाभ

पंकज शिंह

चतरा। जिला मुख्यालय की 60 वर्ष पुरानी उप-विभागीय पुस्तकालय बहुत जल्द डिजिटल लाइब्रेरी के रूप में विकसित किया जाएगा। जिलेवासियों अब घर बैठे ही अपनी पसंद की पुस्तकों की सूची एक लिस्ट पर आलोचन देख सकेंगे। उपायुक्त अबु इमरान ने शहर के केशरी चौक स्थित 60 वर्ष पुराने उप-विभागीय पुस्तकालय के नवीनीकरण के लिए भी विकसित किया जाएगा। जिलेवासियों अब घर बैठे ही अपनी पसंद की पुस्तकों की डिमांड भी बढ़ गई है। जो भी तरावट के लिए लोग डॉग, बैल, गन्ना, मौसमी के जूस व अन्य सॉफ्ट ड्रिंक का जमकर सेवन कर रहे हैं।



पुस्तकालय का निरीक्षण करते डीसी व अन्य

डिजिटल लाइब्रेरी के रूप में भी विकसित किया जाएगा। उद्धोने के लिए भी विभागीय पुस्तकालय के नवीनीकरण के लिए भी उपरान्त उपयोगी होगी। वर्तमान में 15,000 पुस्तकों की पुस्तकालय का निरीक्षण किया जाएगा।

उपायुक्त अबु इमरान ने जिला टारक व अन्य

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

15 हजार से ज्यादा किताबें होगी। अपलोड़े: शहर के केशरी चौक के पास स्थित, यह पुस्तकालय लगभग 60 साल पुराना है। 1963 में पुस्तकालय का निर्माण

कहा कि इस महीने में कभी भी, यह नई सुविधा उपलब्ध होगी।

