

झारखण्ड देखो

Jharkhand Dekho

खबरें, कहानी, लोग और बहुत कुछ



www.jharkhanddekho.com

वर्ष 01 • अंक 115 • दुमका • बुधवार, 5 मई 2021 • पृष्ठ 6

Email - Jharkhanddekho@gmail.com | epaper - Jharkhanddekho.com

सतन आश्रम ट्रस्ट, धधकिया द्वारा संचालित

सतन आश्रम

रामगोपाल शर्मा

नए सत्र में नवम् एवं दशम् वर्ग शुरू हो रहा है।

कक्षा - बाल वर्ग से अष्टम् वर्ग तक

माध्यम - हिन्दी एवं अंग्रेजी

(सी.बी.एस.ई. पाठ्यक्रम)

कम्प्यूटर

मध्याह्न भोजन

प्रयोगशाला

फिनलैंड एवं भारतीय संस्कृति के माध्यम से अनुभवी शिक्षक द्वारा पढ़ाई की व्यवस्था

सत्र 2020-21 के लिए नामांकन प्रारंभ है।



आपके बच्चों का उज्ज्वल भविष्य

• स्थान : सतन आश्रम, रामगोपाल शर्मा, धधकिया • सम्पर्क नं. - 8409399342, 7903712653 • www.rsggurukulam.com

संक्षिप्त समाचार

हैदराबाद के इस चिड़ियाघर में 8 शेर कोरोना पॉजिटिव

हैदराबाद। देश में शायद पहली बार, हैदराबाद के नेहरू जूलोजिकल पार्क में 8 एशियाई शेर कोरोना संक्रमित पाये गए हैं। सूत्रों ने बताया कि 29 अप्रैल को सेंटर फॉर सेल्युलर एंड मॉलेकुलर बायोलॉजी ने नेहरू जूलोजिकल पार्क के अधिकारियों को मौखिक बताया कि आरटी-पीसीआर टेस्ट में 8 शेर पॉजिटिव मिले हैं। जूलोजिकल पार्क का रखरखाव करने वाले और डायरेक्टर डॉक्टर सिद्धानंद कुकरेती ने न इसकी पुष्टि की और न ही इस बात से इनकार किया कि ये शेर पॉजिटिव पाये गए हैं। डॉक्टर कुकरेती ने कहा, यह बात सच है कि शेरों में कोरोना के लक्षण दिखे हैं लेकिन हमें अभी इन शेरों की उखड़ से आरटी-पीसीआर (फ्लू-डफ) रिपोर्ट मिलनी बाकी है। रिपोर्ट मिलने के बाद ही हम इस बारे में जानकारी दे पाएंगे। हैदराबाद शहर में वाइलडलाइफ रिसर्च एंड ट्रेनिंग सेंटर के डायरेक्टर डॉक्टर शिरोष उपाध्ये बताते हैं कि पिछले साल न्यूयार्क के एक जू में 8 टाइगर और शेर कोरोना पॉजिटिव पाये गए थे। इसके अलावा इससे पहले जानवरों को कोरोना संक्रमण को लेकर कोई खबर सामने नहीं आई थी। हालांकि, हांगकांग में कुत्तों और बिल्लियों में कोरोना वायरस पाया गया था।

सुविचार

दुर्जन राजा के राज्य में प्रजा सुखी कैसे रह सकती है, एक दुष्ट प्रवृत्ति के मित्र से शांति कैसे प्राप्त हो सकती है, एक बेकार पत्नी के साथ घर में कौनसा सुख प्राप्त हो सकता है और इसी प्रकार एक नालायक शिष्य को शिक्षा देकर कैसे यस प्राप्त हो सकता है।

● चाणक्य

गुड मॉर्निंग

प्रेमी - क्या तुम जानती हो कि संगीत में इतनी शक्ति होती है कि पानी गरम हो सकता है! प्रेमिका - हां जरूर, क्यों नहीं। जब तुम्हारा गाना सुन कर मेरा खून खौल सकता है, तो पानी क्यों नहीं...!!!

बिजनेस

सेंसेक्स

48,253.51-465.01 (0.95%)

निफ्टी

14,496.50-137.65 (0.94%)

दैनिक पंचांग

तिथि: कृष्ण श्रावण मास अर्मांत: चैत्र मास पूर्णिमांत: वैशाख वार: बुधवार संवत्: 2078 नक्षत्र: धनिष्ठा - 09:11:11 तक योग: ब्रह्म - 19:35:53 तक करण: गर - 13:24:03 तक

मौसम

अधिकतम - 45° न्यूनतम - 30° सूर्योदय: 05:37:35 सूर्यास्त: 18:58:29

बंगाल में चुनाव के बाद हिंसा : पीएम नरेन्द्र मोदी ने की राज्यपाल से बातचीत

सुप्रीम कोर्ट में दायर याचिका में केंद्रीय सुरक्षा बलों की तैनाती की मांग

कोलकाता/एजेंसी।

पश्चिम बंगाल में 2 मई को चुनाव परिणाम आने के बाद हिंसा का दौर एक बार फिर शुरू हो गया है। मुख्यमंत्री ममता बनर्जी की पार्टी व्हाइट को मिली भारी जीत के बाद अब भाजपा और सत्ताधारी दल के कार्यकर्ताओं के बीच हिंसक झड़पें हो रही हैं। अब तक 6 जिलों से हिंसा की खबरें आई हैं और दो दिन में करीब 11 लोगों के मारे जाने की खबर है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राज्यपाल जगदीप धनखड़ को फोन किया और बंगाल में आगजनी और हत्याओं पर चिंता जाहिर की है।

दूसरी तरफ, इस बीच, सुप्रीम कोर्ट में मंगलवार को एक याचिका दायर की गई। इसमें मांग की गई है कि सुप्रीम कोर्ट केंद्र सरकार को बंगाल में राजनीतिक हिंसा रोकने के लिए केंद्रीय सुरक्षाबल तैनात करने का आदेश दे, ताकि राज्य में कानून-व्यवस्था बहाल की जा सके। राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने भी हिंसा वाली जगहों पर स्पॉट इन्क्यूबेरी का आदेश दिया है। इस बीच इखड़ के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा मंगलवार को कोलकाता पहुंचे। वे दो दिन पश्चिम बंगाल में रहकर हिंसा वाले इलाकों का जायजा लेंगे। कोलकाता पहुंचने के बाद नड्डा ने कहा कि पश्चिम बंगाल के चुनाव के



नतीजों के बाद जो घटनाएं देखने और सुनने को मिली हैं वो हैरान करती हैं, चिंता में डालती हैं। ऐसी घटनाएं भारत के विभाजन के समय मैंने सुनी थीं, लेकिन आज भारत में चुनाव के नतीजों के बाद इतनी असहिष्णुता हमने आज तक नहीं देखी। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ताओं पर जो हमले हो रहे हैं, उसे खुद जाकर देखने और इस मुश्किल वक्त में उनके

तृणमूल पर लगाया भयंकर हिंसा करने का आरोप

बर्दवान से भागकर 40 परिवार पहुंचा नदिया



नदिया/एजेंसी। विधानसभा मतदान परिणाम आने के बाद से राज्य में राजनीतिक हिंसा का दौर जारी है। सत्ताधारी पार्टी के आक्रमण के डर से बर्दवान जिला के कालना थाना अंतर्गत उदयगंज से 40-50 परिवार अपना घर छोड़कर नदिया जिले के शांतिपुर थाना के गयेसपुर में आश्रय लेने पहुंचे हैं। उनका दावा है कि सभी परिवार भाजपा के समर्थक हैं। रिजल्ट घोषणा होने के बाद से ही सत्ताधारी पार्टी के लोग गांव में घुसकर बवाल मचा रहे हैं। भाजपाईयों के घर-घर जाकर वे भयंकर खेला होने की धमकी दे रहे हैं।

आज शपथ ग्रहण करेंगी ममता बनर्जी



कोलकाता/एजेंसी।

तृणमूल कांग्रेस की प्रमुख ममता बनर्जी पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री के तौर पर बुधवार सुबह 10:45 बजे राजभवन में शपथ ग्रहण करेंगी। कोविड-19 महामारी के चलते इस बार का शपथ ग्रहण समारोह बेहद सादगी भरा होगा। उधर, पश्चिम बंगाल के पूर्व मुख्यमंत्री बुद्धदेव भट्टाचार्य, निवर्तमान सदन के नेता प्रतिपक्ष अब्दुल मन्ना और माकपा के वरिष्ठ नेता बिमान बोस को शपथ ग्रहण कार्यक्रम का न्यूता भेजा गया है।

एक सरकारी अधिकारी ने कहा कि देश में कोविड-19 महामारी की वर्तमान हालात के मद्देनजर अन्य राज्यों के मुख्यमंत्रियों और अन्य राजनीतिक दलों के नेताओं को समारोह में आमंत्रित नहीं किया गया है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 महामारी को देखते हुए ममता बनर्जी के शपथ ग्रहण समारोह को बेहद साधारण रखने का फैसला लिया गया है।

कोविड-19 के मामलों में वृद्धि के चलते बिहार में 15 मई तक लॉकडाउन

पटना/एजेंसी।

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कोविड-19 के मामलों में बढ़ोतरी के कारण राज्य में 15 मई तक लॉकडाउन लागू करने की मंगलवार को घोषणा की। नीतीश ने मंगलवार को ट्वीट कर कहा, 'कल सहयोगी मंत्रीमण एवं पदाधिकारियों के साथ चर्चा के बाद बिहार में फिलहाल 15 मई तक लॉकडाउन

लागू करने का निर्णय लिया गया। इसके विस्तृत मार्गनिर्देशिका एवं अन्य गतिविधियों के संबंध में आज ही आपदा प्रबंधन समूह को कार्यवाही के लिए निर्देश दिया गया है।' बिहार में सोमवार को कोविड-19 के 11407 नए मामले आने के साथ ही 82 और लोगों की मौत हो गई थी। बिहार गृह विभाग (विशेष शाखा) द्वारा जारी एक आदेश में कहा गया है कि चार मई को आपदा प्रबंधन समूह की

बैठक में राज्य में कोरोना संक्रमण की वर्तमान स्थिति की समीक्षा की गयी। समीक्षा के क्रम में पाया गया कि राज्य में संक्रमण दर पिछले एक सप्ताह से निरंतर 10 प्रतिशत से अधिक बनी हुई है। आदेश में कहा गया है, 'अतः वर्तमान स्थिति के परिपेक्ष्य में स्थितियों पर व्यापक नियंत्रण के लिए पांच मई से 15 मई तक सभी स्कूल, कॉलेज, कोचिंग संस्थान, ट्रेनिंग एवं अन्य शैक्षणिक संस्थान बंद रहेंगे।

पीएम मोदी के संसदीय क्षेत्र बनारस में जिला पंचायत सदस्य की 40 सीटों में भाजपा महज 8 पर जीती

काशी/एजेंसी।

उत्तर प्रदेश के पंचायत चुनाव में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संसदीय क्षेत्र बनारस (वाराणसी) में उनकी पार्टी भाजपा बुरी तरह पिछड़ती दिख रही है। यहां जिला पंचायत सदस्य की 40 सीटों में से 39 पर चुनाव हुए। एक सीट पर प्रत्याशी की मौत के चलते चुनाव स्थगित हो गए थे। अब तक 26 सीटों के परिणाम



आ चुके हैं। भाजपा महज 8 सीट जीत सकी है। वहीं, 12 सीटों पर समाजवादी पार्टी ने कब्जा जमाया है। हालांकि जिलाध्यक्ष ने 15 सीट जीतने का दावा किया है। कमोबेश

ऐसा ही हाल अयोध्या का है। वहीं, मथुरा में मायावती की पार्टी बसपा ने भाजपा को पछाड़ दिया है। अगले साल यूपी में होने वाले विधानसभा चुनाव से पहले राज्य में हुए इस पंचायत चुनाव को सियासी दलों के लिए लिटमस टेस्ट के तौर पर देखा जा रहा है। इसमें 4 पद-जिला पंचायत सदस्य, क्षेत्र पंचायत सदस्य, प्रधान और ग्राम पंचायत वार्ड सदस्य के लिए चुनाव हुए हैं।

ऑक्सिजन संकट पर केंद्र से बोला हाई कोर्ट-

आप शतुरमुर्ग की तरह रेत में सिर छिपा सकते हैं हम नहीं

नई दिल्ली/एजेंसी।

राजधानी में ऑक्सिजन संकट पर केंद्र सरकार के रवैये को लेकर दिल्ली हाई कोर्ट ने गहरी नाराजगी जताई है। दिल्ली हाई कोर्ट ने मंगलवार को केंद्र से कारण बताने को कहा कि कोविड-19 मरीजों के कारण बताने को कहा कि ऑक्सिजन की आपूर्ति पर आदेश की तामील नहीं कर पाने के लिए उसके खिलाफ अवमानना कार्यवाही क्यों नहीं शुरू की जाए। अदालत ने कहा, 'आप शतुरमुर्ग की तरह रेत में सिर छिपा सकते हैं, हम ऐसा नहीं करेंगे। क्या आपको इन चीजों के बारे में पता नहीं है।'

न्यायमूर्ति विपिन सांधी और न्यायमूर्ति रेखा पल्ली को पीठ ने केंद्र की इस दलील को भी खारिज कर दिया कि मौजूदा चिकित्सकीय ढांचे के मद्देनजर दिल्ली 700 मीट्रिक टन चिकित्सकीय ऑक्सिजन की हकदार नहीं है। पीठ ने कहा, 'हम हर दिन इस खोफनाक हकीकत को देख रहे हैं कि लोगों को अस्पतालों में ऑक्सिजन या आईसीयू बेड नहीं मिल रहे, कम गैस आपूर्ति के कारण बेड की संख्या घटा दी गई है।'



अदालत ने केंद्र सरकार के दो वरिष्ठ अधिकारियों को नोटिस पर जवाब देने के लिए बुधवार को अदालत के समक्ष हाजिर होने का निर्देश दिया। पीठ ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट का 30 अप्रैल का विस्तृत आदेश दिखाता है कि उसने केंद्र को 700 मीट्रिक टन ऑक्सिजन मुहैया कराने का निर्देश दिया था कि महज 490 मीट्रिक टन। पीठ ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट पहले ही आदेश दे चुका है, अब हाई कोर्ट भी कह रहा है कि जैसे भी हो केंद्र को हर दिन दिल्ली को 700 मीट्रिक टन ऑक्सिजन की आपूर्ति करनी होगी।

आंध्र प्रदेश में मिला कोरोना का नया स्ट्रेन, मौजूदा वायरस से 15 गुना ज्यादा खतरनाक

हैदराबाद/एजेंसी। कोरोना की दूसरी लहर के बीच आंध्र प्रदेश से परेशानी बढ़ाने वाली खबर है। यहां वायरस का नया स्ट्रेन मिला है। इसे AP Strain और 2440Z नाम दिया गया है। सेंटर फॉर सेल्युलर एंड इंस्ट्रुमेंटल रिसर्च के वैज्ञानिकों का दावा है कि भारत में मौजूदा स्ट्रेन के मुकाबले नया वैरिएंट 15 गुना ज्यादा खतरनाक है। हैदराबाद स्थित CCMB कार्डिसल ऑफ साइंटिफिक एंड इंस्ट्रुमेंटल रिसर्च के तहत काम करता है। दक्षिण भारत में अब तक कोरोना के 5 वैरिएंट मिल चुके हैं। इनमें AP Strain आंध्र प्रदेश, कर्नाटक और तेलंगाना में काफी तेजी से फैल रहा है। इसका असर महाराष्ट्र में भी देखा जा रहा है।

Unique ID: JH/2021/0276302

SAICARE FOUNDATION

Helping • Healing • Caring

We Always Believe To Help You In Any Way

Registered Add: Raj Bhawan, Office No: 02, Station Road, Lalazar, Jharkhand - 820207

Corporate Add: Rajdhani Green Garden Parking, Malanda Colony, Kharipura, Bailey Road, Patna - 800014

+91-9975800608, +91-9825310450, +91-9973578177 & +31-826703632

Web: www.saicarefoundation.com Email: saicareworld@gmail.com

आवश्यकता

झारखण्ड की उपराजधानी दुमका से संचालित 'झारखण्ड देखो' डिजिटल ईपेपर के लिए झारखण्ड के सभी जिलों से संवाददाता एवं विज्ञापन प्रतिनिधि की आवश्यकता है।

संपर्क करें -9955599136

कोरोना से हुई कमजोरी को ऐसे भगाएं दूर

कोरोना के हल्के लक्षण वाले मरीज 14 दिनों में ठीक हो जाते हैं। हालांकि नेगेटिव रिपोर्ट आने के बाद भी थकान और कमजोरी कई दिनों तक बनी रहती है। कुछ लोगों को तो इससे पूरी तरह उबरने में 6-8 महीने तक का समय लग जाता है। जल्दी रिकवरी और पुराने रुटीन में वापस आने के लिए हेल्थ एक्सपर्ट्स की कुछ टिप्स आपके काम आ सकती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स ने कोरोना के मरीजों के लिए कुछ ऐसे टिप्स बताए हैं जो जल्दी रिकवरी में मदद करते हैं। एक्सपर्ट्स ने सुरक्षा का ख्याल रखते हुए न्यूट्रिशन, फिटनेस और पूरे हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत बताई है।

● सुबह जल्दी उठें

सुबह जल्दी उठने से आप अंदर से खुद को सकरात्मक और ऊर्जावान महसूस करेंगे। सुबह की ताजी हवा और धूप शरीर को एक्टिव बनाती है। सुबह-सुबह एक्सरसाइज करने से मूड अच्छा होता है और दिन अच्छा गुजरता है। इससे आप शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी मजबूत होंगे। कोरोना से ठीक होने की प्रक्रिया में किसी भी तरह की जल्दबाजी नहीं दिखानी चाहिए। बहुत भारी-भरकम एक्सरसाइज करने से बचें, धीरे-धीरे वॉक से शुरूआत करें, ब्रीदिंग एक्सरसाइज और मेडिटेशन करें। इस समय आपके शरीर को आराम की भी जरूरत होती है। इसलिए हल्की-फुल्की एक्सरसाइज ही करें।

● रात में जल्दी सोएं

कोरोना से जल्दी और पूरी तरह ठीक होने में नींद को बहुत अहम भूमिका है। जितनी अच्छी नींद लेंगे, आप उतनी जल्दी ठीक होंगे। रात में जल्दी सोने की कोशिश करें। टीवी और मोबाइल का कम इस्तेमाल करें। कोरोना से रिकवरी के समय भी सावधानी बहुत जरूरी है वरना थोड़ी सी लापरवाही आपका इम्यून सिस्टम और कमजोर कर सकती है। बहुत जरूरी ना हो तो बाहर बिल्कुल ना जाएं। अगर जाना भी पड़े तो दो मास्क लगाकर जाएं और सोशल डिस्टेंसिंग का पूरा ध्यान रखें।

● प्राणायाम करें

घर पर रहते हुए ऑक्सीजन का स्तर सही रखें। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति और भस्त्रिका प्राणायाम करने से शरीर में ऑक्सीजन की कमी नहीं होती है। इन प्राणायाम को हर दिन किया जा सकता है। हर दिन सुबह 30 मिनट तक धूप में बैठें। सुबह-सुबह की धूप बहुत तेज नहीं होती है। सुबह की धूप में बैठने से आपको विटामिन ऊ और एनर्जी मिलेगी।

हर दिन सुबह एक खजूर, मुट्ठी पर किशमिश, दो बादाम और दो अखरोट खाएं। ध्यान रखें कि ये सारे भोजन रात भर पानी में भोंगे हुए होने चाहिए। हर दिन ड्राई फ्रूट्स खाने से आपका शरीर अंदर से मजबूत बनेगा। कोरोना से ठीक होने के कुछ दिनों बाद तक खाना ऐसा ही खाएं जो हल्का और आसानी से पचने वाला हो। हर दिन दाल का पानी पिएं और एक दिन छोड़कर पौष्टिक खिचड़ी खाएं। इससे शरीर में जल्दी मजबूती आएगी।

मोरिंगा यानी सहजन में बहुत औषधीय गुण होते हैं। इसमें कैल्शियम और फॉस्फोरस होता है। ये हड्डियों को मजबूत करने के साथ ही डिप्रेशन, घबराहट और थकान को भी दूर करता है। हफ्ते में दो-तीन बार मोरिंगा का सूप जरूर पिएं।

जीरा, धनिया और सौंफ की चाय- दिन में दो बार जीरा, धनिया और सौंफ की बनी चाय पिएं। ये शरीर को अंदर से साफ करता है, सही वजन बनाए रखता है, तनाव घटाता है और पाचन क्रिया सही रखता है। इसे खाना खाने के एक घंटे बाद पीना चाहिए। इम्यूनटी बढ़ाने के लिए आप हर्बल टी भी पी सकते हैं।



● साभार : बेवदुनिया डॉट कॉम

गर्मी के मौसम की बीमारियां लक्षण और रोकथाम के तरीके

जाड़े के मौसम में जुकाम, कफ, पलू सर्दी के आम लक्षण हैं, उसी तरह डेंगू, मलेरिया के खतरा मौसम के आने के साथ ही बढ़ जाते हैं। ठीक उसी तरह डायरिया, फूड प्वायजनिंग होने की अधिक संभावना होती है। आपको गर्मी में होनेवाली आम बीमारी और उसके लक्षणों के अलावा रोकथाम के उपाय जानना चाहिए। जैसे हर मौसम में कुछ मामूली बीमारी किसी को हो सकती है, लेकिन गर्मी का मौसम अपने साथ कई खतरनाक बीमारियों को लाता है। इस मौसम में थोड़ी लापरवाही सेहत पर भारी पड़ सकती है। वास्तव में कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं जो सिर्फ मौसम के मुताबिक होती हैं, जैसे सर्दी, कफ, पलू सर्दी के आम लक्षण हैं, उसी तरह डेंगू, मलेरिया के खतरा मौसम के आने के साथ ही बढ़ जाते हैं। ठीक उसी तरह डायरिया, फूड प्वायजनिंग होने की अधिक संभावना होती है। न सिर्फ ये बल्कि लू, डिहाइड्रेशन भी लोगों को इस मौसम में तेज धूप और पसीना के कारण बीमार कर सकता है। ऐसी परिस्थिति में आपको जानना चाहिए कौन सी बीमारियां हैं जिसकी चपेट में आप गर्मी के मौसम में आ सकते हैं और उनसे कैसे बचें।

● लू लगना यानी हीट स्ट्रोक

मेडिकल की परिभाषा में शरीर का तापमान अचानक बढ़ने की स्थिति को 'हाइपरथर्मिया' कहते हैं। गर्मी के मौसम में होनेवाली सबसे आम बीमारियों में से ये एक है। अगर आप देर तक कड़ी धूप में रहते हैं, तब आप तपिश की चपेट में आ सकते हैं।

» लू लगने के लक्षण

तेज सिर दर्द, तेज बुखार, उल्टी, सांस का तेज चलना, चक्कर, कमजोरी या बेहोशी, जल्दी-जल्दी पेशाब आना लक्षणों में शामिल होता है। खाली पेट कभी बाहर नहीं निकलें। जहां तक संभव हो सके हाइड्रेटेड रहें और धूप में अपने सिर को ढाँकें। 11 बजे से शाम 4 बजे तक घर के अंदर रहें।

● फूड प्वायजनिंग

ये भी गर्मी की एक आम समस्या है। ये दूषित भोजन खाना या पानी पीने से होता है। इस मौसम में बैक्टीरिया, वायरस और फंगस तेजी से बढ़ते हैं। ऐसी परिस्थिति में अगर किसी तरह का बैक्टीरिया, वायरस, टॉक्सिन शरीर के अंदर जाता है, तब फूड प्वायजनिंग हो सकता है।

» फूड प्वायजनिंग के लक्षण

उसके लक्षणों में पेट दर्द, मतली, डायरिया, बुखार और शरीर में दर्द शामिल है। इसमें न सिर्फ पेट के साथ पेट दर्द होता है बल्कि डायरिया, उल्टी भी शुरू हो जाती है। इसलिए, इस मौसम में जरूरी है कि सड़क किनारे के फूड, कच्चा मांस, खुले में बिक रहा फूड, ठंडा फूड, बासी फूड खाने से परहेज करें।

● टायफायड

दूषित पानी या शर्बत के पीने के कारण होनेवाली पानी जनित बीमारी है। आम तौर पर बीमारी के लक्षण उस वक्त जाहिर होते हैं जब संक्रमित बैक्टीरिया पानी के साथ शरीर के अंदर घुसता है।

» टायफायड के लक्षण

लक्षणों में तेज बुखार, भूख की कमी, सख्त पेट दर्द, कमजोरी शामिल है। बीमारी को रोकने के लिए बच्चों को टायफायड की वैक्सीन लगाई जाती है जिसे पुरुषों को भी दिया जा सकता है। इसके अलावा, इलाज के लिए दवाओं का सहारा लेना पड़ता है।



सावधान! ज्यादा परफ्यूम लगाने से हो सकती है गंभीर बीमारी



गर्मियों में होने वाले पसीने और शरीर से आने वाली बदबू से बचने के लिए हम सभी तरह-तरह के ब्रांड के परफ्यूम इस्तेमाल करते हैं। समय के साथ महिलाओं और पुरुषों के लिए बाजार में अलग-अलग परफ्यूम भी बिकने लगे हैं। इसके एक-दो स्रोतों से न सिर्फ शरीर से आने वाली बदबू चली जाती है साथ ही आपको दूसरों से मिलते वक्त शरीर की दुर्गंध के कारण शर्मिंदा नहीं होना पड़ता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बाजार में बिकने वाले डिब्बों और परफ्यूम आपकी सेहत के लिए कितने नुकसानदायक हो सकते हैं? जानकारों का मानें तो इन परफ्यूम में कई ऐसे रसायन मिले होते हैं जो आपको कैन्सर जैसी गंभीर बीमारियों का शिकार बना सकते हैं। आइए जानते हैं कि आखिर खुशबू देने वाले ये परफ्यूम हमारे लिए इतने खतरनाक क्यों होते हैं? विशेषज्ञों का कहना है कि परफ्यूम को बनाने और इसकी खुशबू को लंबे समय तक बरकरार रखने के लिए कंपनियां कई तरह के ऐसे रसायनों को प्रयोग में लाती हैं जिनके संपर्क में आने तक से हमें स्वास्थ्य संबंधी गंभीर बीमारियों का खतरा हो सकता है। इन परफ्यूमों और डिब्बों में कई तरह के ऐसे सिंथेटिकों को भी मिलाया जाता है जो त्वचा को बहुत नुकसान पहुंचा सकती हैं। अब सोचिए जिस परफ्यूम को आप दिन में दो से चार बार प्रयोग में ला रहे हैं उससे आपको कितना नुकसान हो रहा है।