सदर अस्पताल समेत तारापुर, असरगंज, संग्रामपुर व बरियारपुर को दी गईं एम्बुलेंस

जिले को मिली पांच नई बीएलएस एम्बुलेंस, मरीजों को होगी सुविधा

स्वास्थ्य

मुंगेर, निज संवाददाता। जिले में आपातकालीन चिकित्सा व्यवस्था को और मजबूत करने की दिशा में सोमवार को एक अहम कदम उठाया गया। समाहरणालय परिसर से जिलाधिकारी निखिल धनराज ने स्वास्थ्य विभाग द्वारा जिले को उपलब्ध कराई गई पांच नई बुनियादी जीवन रक्षक एम्बुलेंस को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

इस मौके पर स्वास्थ्य विभाग के डीपीएम फैजान असर्फी समेत कई अन्य पदाधिकारी और कर्मी मौजूद रहे। एम्बुलेंस को हरी झंडी दिखाने के बाद जिलाधिकारी ने बताया कि जिले में स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ और त्वरित बनाने के उद्देश्य से ये एम्बुलेंस प्राप्त हुई हैं। इन्हें जिला मुख्यालय से लेकर दूर-दराज के प्रखंड स्तरीय अस्पतालों तक तैनात किया गया है, ताकि ग्रामीणों को तुरंत एम्बुलेंस सेवा का लाभ मिल सके। डीएम ने कहा कि नई एम्बुलेंसों की उपलब्धता से आपातकालीन परिस्थितियों में गंभीर मरीजों को समय पर बड़े अस्पतालों तक पहुंचाने में काफी सहूलियत होगी।

सोमवार को एंबुलेंस को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते डीएम। • हिन्दुस्तान

किस अस्पताल को मिली कौन सी एम्बुलेंस

सदर अस्पताल, मुंगेर : 1 एम्बुलेंस
अनुमंडलीय अस्पताल, तारापुर : 1 एम्बुलेंस
प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, असरगंज : 1 एम्बुलेंस
प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, संग्रामपुर : 1 एम्बुलेंस
प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, बरियारपुर : 1 एम्बुलेंस

- एम्बुलेंस सेवा का लाभ मरीजों को देने के लिए डीएम ने दिखाई हरी झंडी

टेक्नीशियन छुट्टी पर, अल्ट्रासाउंड जांच ठप

- सोमवार को बिना जांच कराए लौटीं दो दर्जन से अधिक महिलाएं

मुंगेर, निज संवाददाता। सदर अस्पताल में पीसीपीएनडीटी एक्ट के तहत गर्भवतियों के लिए संचालित अल्ट्रासाउंड जांच सेवा सोमवार से पूरी तरह ठप हो गई है।

अस्पताल में कार्यरत एकमात्र टेक्नीशियन के 28 सितंबर से 1 अक्टूबर तक अवकाश पर चले जाने के कारण यह स्थिति उत्पन्न हुई है। प्रबंधन ने इस संबंध में केंद्र के बाहर एक सूचना नोटिस भी चिपका दिया है।

गौरतलब है कि सदर अस्पताल में स्थायी अल्ट्रासाउंड टेक्नीशियन की तैनाती नहीं होने से एक्स-रे जांच टेक्नीशियन ही गर्भवतियों का अल्ट्रासाउंड करते हैं। केवल एक कर्मी के भरोसे व्यवस्था चलने के कारण अक्सर छुट्टियां होते ही सेवाएं बाधित हो जाती हैं। सोमवार को जांच केंद्र बंद मिलने से दूर-दराज से पहुंची लगभग दो दर्जन गर्भवती महिलाओं को बिना जांच कराए निराश होकर वापस लौटना पड़ा। सदर अस्पताल के उपाधीक्षक डॉ. रमन कुमार ने बताया कि टेक्नीशियन के अवकाश पर रहने से सेवा प्रभावित हुई है। वे 1 अक्टूबर तक छुट्टी पर हैं, जिसके बाद 2 अक्टूबर से अल्ट्रासाउंड जांच नियमित रूप से दोबारा शुरू कर दी जाएगी।

कार्यस्थल पर मारपीट व फायरिंग, प्राथमिकी दर्ज

- टेटियाबंबर के तिलकारी गांव में जी रामजी योजना के तहत चल रहा कार्य
- आरोपियों ने जमीन हड़पने और जान से मारने की धमकी दी

टेटियाबंबर, संवाददाता। प्रखंड क्षेत्र के तिलकारी गांव में जी रामजी योजना के तहत चल रहे तटबंध निर्माण कार्य के दौरान मारपीट, हवाई फायरिंग और रंगदारी मांगने का मामला सामने आया है। घटना 21 सितंबर की बताई जा रही है, लेकिन प्राथमिकी सोमवार को दर्ज कराई गई है।

मामले को लेकर तिलकारी निवासी बीरबल पासवान, पिता-विद्या पासवान ने टेटियाबंबर थाने में आवेदन दिया है, जिसमें उन्होंने बताया है कि, गांव में ही जी राम जी योजना अंतर्गत चल रहे कार्य की देखरेख कर रहे थे। इसी दौरान गांव के ही जयराम मंडल पिता चंगो मंडल, रामरूप मंडल, संजय कुमार उर्फ मौछी मंडल, दीपक कुमार, पिता सोनेलाल मंडल और एक अज्ञात व्यक्ति हथियार से लैस होकर कार्यस्थल पर पहुंचे एवं ठेकेदार के बारे में पूछताछ की और जातिसूचक गाली-गलौज करते हुए पांच लाख रुपये रंगदारी की मांग की। रंगदारी नहीं देने पर कार्य बंद कराने और जान से मारने की धमकी दी। विरोध करने पर जयराम मंडल ने कमर से पिस्टल निकालकर एक राउंड हवाई फायरिंग की। इसके बाद सभी ने लाठी-डंडे से हमला कर दिया, जिसमें उनके सिर और शरीर में चोटें आईं। पीड़ित का आरोप है कि जाते-जाते आरोपियों ने मुकदमा करने पर जमीन हड़पने और जान से मारने की धमकी दी।

इस संबंध में टेटियाबंबर के प्रभारी थानाध्यक्ष प्रभुनाथ कुमार झा ने बताया कि प्राप्त आवेदन के आधार पर प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है।

शहर 30s

बेलहरनी नदी से महिला का शव बरामद

संग्रामपुर। संग्रामपुर थानाक्षेत्र अंतर्गत बेलहरनी नदी से सोमवारको एक अज्ञात महिला का शव मिलने से इलाके में सनसनी फैल गई। नदी में शव होने की सूचना मिलते ही आसपास के ग्रामीणों की भीड़ मौके पर जुट गई। ग्रामीणों ने घटना की सूचना संग्रामपुर थाना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को नदी से बाहर निकलवाया। मृतका की उम्र करीब 40 वर्ष है। थानाध्यक्ष विनोद कुमार झा ने बताया कि, शव की पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं। आसपास के गांवों एवं थानों से संपर्क किया जा रहा है।

जमालपुर : रोको-टोको अभियान से मचा हड़कंप

जमालपुर। मुंगेर पुलिस अधीक्षक सैयद इमरान मसूद के निर्देश पर रविवार और सोमवार रात्रि शहर में चलाए गए दो दिनों का रोको-टोको अभियान से वाहन चालकों और संदिग्ध गतिविधियों में शामिल लोगों के बीच हड़कंप मच गया। अचानक सड़कों पर पुलिस की सख्त चेकिंग शुरू होने के बाद कई बाइक सवार रास्ता बदलते नजर आए। वहीं कुछ वाहन चालकों ने पीछे से ही अपना रास्ता बदल लिया। आदर्श थाना जमालपुर की पुलिस सर्वप्रथम मुंगेर-जमालपुर मुख्य मार्ग पर वाहनों को रोककर जांच की।

योजनाओं पर जागरूकता कार्यक्रम एक को

मुंगेर। वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर एक अक्टूबर को वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार एवं विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं को लेकर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। मुंगेर जिला पेंशनर समाज के सभापति ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकार के निर्देश के आलोक में कार्यक्रम दोपहर 12 बजे पेंशनर सभाकक्ष, जिला आपूर्ति कार्यालय के समीप आयोजित होगा। पहले यह कार्यक्रम दो अक्टूबर को निर्धारित था, जिसे निर्देशानुसार एक अक्टूबर कर दिया गया है।

यूको बैंक UCO BANK

पता: अंचल कार्यालय, बेगूसराय
सोना जागेश्वर कॉम्प्लेक्स,
ट्रैफिक चौक, बेगूसराय

ई-नीलामी बिक्री सूचना

अचल संपत्तियों की ई-नीलामी हेतु बिक्री सूचना (परिशिष्ट-IV-A नियम 8 (6) का प्रावधान देखें)

वित्तीय आस्तियों के प्रतिभूतिकरण और पुनर्निर्माण तथा प्रतिभूति हित के प्रवर्तन अधिनियम 2002 साथ में पठित प्रतिभूति हित (प्रवर्तन) नियमों, 2002 के नियम 8 (6) के प्रावधान के तहत अचल संपत्तियों की बिक्री हेतु ई-नीलामी बिक्री सूचना। जैसा कि, यूको बैंक के प्राधिकृत अधिकारी ने बैंक के बकायों की वसूली हेतु 28.10.2026 को केवल "जैसा है", "जहां है" तथा "जो कुछ भी है" आधार पर इसे बेचने के अधिकार के साथ हमारी शाखा में निम्नांकित ऋण खातों में सरफेसी अधिनियम की धारा 13(2) के अधीन जारी सूचना के अनुसरण में निम्नांकित संपत्तियों का कब्जा ले लिया है, अधोहस्ताक्षरी कथित संपत्ति की बिक्री द्वारा बैंक के बकाए की वसूली का प्रस्ताव रखते हैं। बिक्री वेबसाइट: https://www.baanknet.com

क्रम सं., शाखा का नाम एवं दूरभाष सं., ई-मेल आईडी, प्राधिकृत अधिकारी का नाम, दूरभाष सं.	ऋणी/ गारंटर का नाम	सम्पति का विवरण	(क) मांग सूचना की तिथि (ख) कब्जा तिथि (ग) शेष बकाया राशि	(क) आरक्षित मूल्य (ख) अग्रिम राशि (ग) वृद्धि योग्य राशि	कब्जा की स्थिति
1. ब्रांच - मुंगेर, monghy@ucobank.co.in मोबाइल नं. 9230500428 (श्री चंदन कुमार) प्राधिकृत अधिकारी: श्री कुमारेश बिहारी शरण, मोबाइल नं. 8294853641	उधारकर्ता- 1. मेसर्स पूजा ट्रेडर्स प्रोपराइटर श्रीमती डोमनी देवी पत्नी रामानुज यादव, हवाई अड्डा के पास नौलखा, सफियाबाद जिला मुंगेर पिन-811201 2. श्रीमती डोमनी देवी पत्नी रामानुज यादव, हवाई अड्डा के पास, नौलखा सफियाबाद जिला मुंगेर पिन-811201	संपत्ति के स्वामी: श्रीमती डोमनी देवी के नाम संपत्ति के सभी अंश और हिस्से जिसकी माप 3.00 डिसमल है। बंधक विलेख संख्या 4621 दिनांक 19.12.2024, मौजा-बिशनपुर, थाना नंबर 205, तौजी नंबर 1342 भाग वर्तमान- 4. पृष्ठ संख्या 58. खेसरा नंबर 93, थाना-मुंगेर, जिला मुंगेर में स्थित है। चौहद्दी: उत्तर- प्लॉट के अंतर्गत 10 फीट का रास्ता, दक्षिण- प्लॉट नंबर 91, पूरब- श्रीमती सरोजबाला देवी, पश्चिम-हाल खरीदार नारद यादव	क) 13(2) दि. 28.08.2025 ख) 17.01.2026 ग) रु. 42,80,408.81/ 30.04.2025 तक बकाया (कोई वसूली हो उसे घटाकर) + अन्य व्यय	क) रु. 41.08 लाख ख) रु. 4.10 लाख ग) रु. 0.10 लाख	सांकेतिक कब्जा

ई-नीलामी 28.10.2026 को प्रातः 11:00 बजे से सायं 05:00 बजे तक

नियम और शर्तें : 1. बिक्री की विस्तृत नियम एवं शर्तों हेतु कृपया लिंक https://www.baanknet.com देखें। 2. इच्छुक खरीददार से अनुरोध है कि वो अपना ID उपरोक्त वैबसाइट पे मोबाइल सं. एवं ईमेल id से पंजीकृत कर लें। अग्रधन राशि को 28.10.2026 को प्रातः 10 बजे भा.मा.स. तक या उससे पूर्व ऑनलाइन जमा किया जाए। ई-नीलामी 28.10.2026 को प्रातः 11:00 बजे से सांय 05:00 बजे तक भा.मा.स. के बाद 10 मिनट प्रत्येक का असीमित विस्तार के साथ संचालित की जाएगी। 3. निर्दिष्ट (अपसेट) मूल्य/आरक्षित मूल्य का 10% उपरोक्त वैबसाइट पर ऑनलाइन जमा किया जाना है। 4. सफल बोलीदाता को तुरंत ही ईएमडी जमाराशि को घटाकर, बोली राशि की 25 प्रतिशत (पच्चीस प्रतिशत) जमा करनी होगी और शेष रकम् को नीलामी की तिथि से 15 दिनो के अंदर भुगतान करना होगा। निर्धारित समय अवधि अंतर्गत रकम जमा करने में असफल होने की स्थिति मे, भुगतान किए गए रकम को प्राधिकृत अधिकारी द्वारा जब्त कर लिया जाएगा। और प्राधिकृत अधिकारी के पास नीलामी को रद्द करने और एक नयी नीलामी संचालित करने की भी छूट होगी। यह प्रकाशन प्रतिभूति हित प्रवर्तन नियमो, 2002 के नियम 8 (6) व (2) के अधीन अपेक्षित सभी कर्जदारों/गारंटीदाताओं के लिए 15 दिवसीय सूचना भी है।

दिनांक : 22.09.2026
प्राधिकृत अधिकारी, यूको बैंक, अंचल कार्यालय बेगूसराय

अभियान : 30 से नाइट ब्लड सर्वे

मुंगेर, निज संवाददाता। फाइलेरिया (हाथीपांव) के उन्मूलन के लिए स्वास्थ्य विभाग ने कमर कस ली है। आगामी 'सर्वजन दवा सेवन' कार्यक्रम की पूर्व तैयारी के तहत जिले में 30 सितंबर से व्यापक नाइट ब्लड सर्वे अभियान की शुरुआत हो रही है।

सर्वे की सफलता और गुणवत्तापूर्ण रक्त नमूना संग्रह सुनिश्चित करने के लिए सोमवार को सदर अस्पताल परिसर स्थित फैब्रिकेटेड अस्पताल में स्वास्थ्य कर्मियों को एक दिवसीय विशेष प्रशिक्षण दिया गया। जिला वेक्टर जनित रोग नियंत्रण पदाधिकारी डॉ. रमण कुमार ने बताया कि फाइलेरिया के परजीवी रात्रि के समय ही रक्तधारा में अधिक सक्रिय होते हैं। चिन्हित साइटों से 300-300 सैंपल लिए जाएंगे, यानी प्रति प्रखंड कुल 900 लोगों का ब्लड सैंपल संग्रह होगा। जिला वेक्टर जनित रोग सलाहकार पंकज कुमार प्रणव ने बताया कि प्रशिक्षण में जिले के सभी प्राथमिक, सामुदायिक एवं शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (लालदरवाजा, नागलोक मोहद्दीपुर, लेडी स्टीफेंसन) की एनबीएस टीमों ने भाग लिया।

सोमवार को प्रशिक्षण देते डीएवएस डा. रमण व अन्य पदाधिकारी। • हिन्दुस्तान

ट्रेन में चोरी के मामले में वारंटी गिरफ्तार

जमालपुर। रेल थाना जमालपुर पुलिस ने ट्रेन में चोरी के एक मामले में फरार चल रहे एक वारंटी को उसके घर से गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार वारंटी धरहरा थाना क्षेत्र के इटवा निवासी गंगाधर मिश्रा के पुत्र रवीश कुमार है। इस बावत रेल थाना जमालपुर के प्रभारी एसएचओ अर्चना कुमारी ने बताया कि पुलिस को सूचना मिली थी कि चोरी के मामले में फरार चल रहा वारंटी रवीश कुमार मिश्रा अपने घर के आसपास मौजूद है। सूचना मिलते ही एसआई शिशुपाल के नेतृत्व में पुलिस टीम गठित कर तत्काल कार्रवाई की गई।

K.K.
INSTITUTE OF NURSING
(Biharsharif, Nalanda, Bihar)
APPROVED BY
GOVT. OF BIHAR
A.N.M.
(2 YEARS)
G.N.M.
(3YEARS)
बिहार स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड के माध्यम से उच्च शिक्षा प्राप्त करने का सुनहरा अवसर
TOLL FREE: 1800 123 4202
www.kkuniversity.ac.in

छापेमारी में फरार वारंटी गिरफ्तार

हवेली खड़गपुर। हवेली खड़गपुर थाना पुलिस ने फरार चल रहे वारंटी को जेल भेज दिया। उपरोक्त बातों की जानकारी देते हुए प्रभारी थानाध्यक्ष संजीव कुमार ने बताया कि पुलिस ने गुप्त सूचना और छापामारी अभियान के तहत हवेली खड़गपुर थाना क्षेत्र के बरुई निवासी अजब लाल बिंद उर्फ अजय बिंद को दबोचा है।

www.zalimlotion.in
जालिम लोशन®
दाद, खाज, खुजली एवं एक्जिमा के लिए उपयोगी
मेडिकल स्टोर से आज ही खरीदें

एसडीओ ने सीएचसी का लिया जायजा

संग्रामपुर। एसडीओ महेश कुमार ने सोमवार की शाम संग्रामपुर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान अस्पताल में साफ-सफाई की व्यवस्था, ड्यूटी रोस्टर, चिकित्सकों एवं स्वास्थ्यकर्मियों की उपस्थिति सहित अन्य व्यवस्थाओं की जानकारी ली। कई स्तर पर अनियमितता मिलने पर उन्होंने प्रभारी उपाधीक्षक को कड़ी फटकार लगाई। एसडीओ ने ड्यूटी रोस्टर के अनुसार चिकित्सकों की उपस्थिति की जांच की। अनुपस्थित चिकित्सकों के संबंध में प्रभारी उपाधीक्षक से जानकारी ली गई।

काम की खबर

साइबर अपराध होने पर 1930 पर दें सूचना

बैंक ग्राहकों को केवाईसी अपडेट करने और कोई एप डाउनलोड करने या या किसी लिंक पर क्लिक करने के लिए नही कहता है। ग्राहकों के मोबाइल पर वैसे एसएमएस या ईमेल प्राप्त होता है तो इसकी सूचना 1930 पर दें।

आज का मौसम

34.0°	29.0°
अधिकतम	न्यूनतम

सूर्योदय : 05:34 । सूर्यास्त : 17:37

अनुमान

आसमान में बादल छाए रहने के साथ बारिश व आंधी-तूफान की संभावना है।

MDPH
Zed Black®
प्रीमियम अगरबत्ती एवं धूप
प्रार्थना होगी स्वीकार®
Dhoni has something to say
SCAN TO FIND OUT
MS Dhoni
Brand Ambassador, Zed Black

मीडिया मार्केटिंग इनिशिएटिव

युवा वर्ग में भी पांव पसार रही हार्ट अटैक की समस्या

दिल के दौरे को एक बूढ़े आदमी की बीमारी के रूप में जाना जाता था क्योंकि सालों पहले 40 साल से कम उम्र के लोगों को दिल का दौरा पड़ना दुर्लभ था। हालांकि अब यह चिंताजनक विषय बन गया है। आजकल 30-40 आयु वर्ग के युवाओं में हार्ट अटैक के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हेल्थ विशेषज्ञों के अनुसार, यह तनाव, अनहेल्दी लाइफस्टाइल, शारीरिक गतिविधि की कमी और कम सोने के कारण देखा जाता है जो सीधा दिल पर असर डाल सकता है।

युवाओ में हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ रहा है। धूम्रपान, तम्बाकू का उपयोग, मादक द्रव्यों के सेवन आदि जैसी बुरी आदते इसे बढ़ाने में योगदान दे रही है, दिल की समस्याओ को दूर रखने के लिए एक बैलेंस लाइफस्टाइल का पालन करना महत्वपूर्ण है। आइए, युवाओ में बढ़ते हार्ट अटैक के पीछे के महत्वपूर्ण कारणों को जानें और अपने दिल को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी सावधानियाँ समझें।

डायबिटीज :

हाई ब्लड शुगर लेवल आपके ब्लड वेसेल्स को नुकसान पहुंचाता है जिससे नसो में फैट जमा हो जाता है और ब्लॉकिज आ जाती है।

हाई ब्लड प्रेशर :

हाई ब्लड प्रेशर दिल की मांसपेशियों को मोटा करने के लिए जाना जाता है, जिससे दिल अधिक मेहनत करता है और हार्ट अटैक पड़ने की संभावना बढ़ जाती है।

मोटापा :

अधिक वजन या मोटापा दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। खाने-पीने और सोने की अनियमित दिनचर्या के कारण युवाओ में चर्बी का जमाव देखा जाता है। वजन कम करना और दिल को बचाना बेहतर है।

धूम्रपान :

सिगरेट और वापिंग कुछ महत्वपूर्ण रिस्क फैक्टर है, जो युवा व्यस्को मे हार्ट अटैक का कारण बनते हैं। सिगरेट के धुएं मे मौजूद रसायन नसों के अंदर खून को गाढ़ा या थक्का जमने का कारण बनता है।

सूखा नशा :

अभी खास कर बिहार मे युवा सूखा नशा जैसे स्मैक, गाँजा, भांग, डेन्ड्राइट से ग्रसित है। स्मैक एवं डेन्ड्राइट का सीधा असर हृदय पर पड़ता है इससे हृदय के खून की नली सकड़ी कभी कभी पूरा सिकुड़ कर बंद हो जाता है जिससे हार्ट अटैक होता है। इससे युवा को बचने की जरूरत है।

एरिथमिया क्या है ?

जब हृदय की धड़कन बहुत तेज, बहुत धीमी या अनियमित हो जाती है, तो इसे एरिथमिया कहा जाता है। हर एरिथमिया गंभीर नही होती, लेकिन कुछ प्रकार शरीर मे रक्त की आपूर्ति को प्रभावित कर सकते है। व्यक्ति को धड़कन तेज या अनियमित महसूस होना, चक्कर आना, कमजोरी, सांस फूलना या बेहोशी जैसी समस्या हो सकती है। कुछ गंभीर एरिथमिया मे स्ट्रोक या कार्डियक अरेस्ट का जोखिम बढ़ सकता है, इसलिए बार-बार ऐसे लक्षण होने पर चिकित्सकीय जांच जरूरी है।

कार्डियोमायोपैथी क्या है ?

कार्डियोमायोपैथी मे हृदय की मांसपेशियाँ कमजोर, मोटी या कठोर हो सकती है। इसके कारण हृदय के लिए रक्त को प्रभावी ढंग से पंप करना मुश्किल हो सकता है। व्यक्ति को सांस फूलना, थकान, चक्कर या पैरो मे सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कुछ मामलों मे हृदय की धड़कन भी अनियमित हो सकती है। इसका असर धीरे-धीरे बढ़ सकता है, इसलिए लगातार बने रहने वाले लक्षणों को नजरअंदाज नही करना चाहिए।

बचाव के उपाय

- हार्ट अटैक से बचने के लिए बिना फिजिकल एक्टिविटी वाली लाइफस्टाइल तुरंत बदलें। ज्यादा से ज्यादा फिजिकली एक्टिव रहे और घंटों एक जगह बैठने से बचें। समय पर सोना-जागना और हेल्दी डाइट लेना बेहद जरूरी है। हर दिन कम से कम 7-8 घंटे की पर्याप्त नींद लें। अपनी लाइफस्टाइल को हेल्दी बनाएं।
- हर दिन 40 मिनट में 4 किलोमीटर ब्रिस्क वॉक करने से हार्ट हेल्थ को मजबूती मिलती है और दिल के दौरे का जोखिम कम हो सकता है। ब्रिस्क वॉक को हार्ट के लिए सबसे जरूरी माना गया है। हार्ट अटैक से बचने का यह अचूक उपाय हो सकता है। हालांकि जिम करने से पहले डॉक्टर से जरूर सलाह लें।
- आज के जमाने मे अधिकतर लोग तनाव यानी स्ट्रेस का सामना कर रहे है। धीरे-धीरे यह एंजाइटी और डिप्रेशन मे बदल जाता है। इसकी वजह से हार्ट अटैक का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। लोगों को अपने तनाव को कंट्रोल करना चाहिए और मेंटल हेल्थ पर फोकस करना चाहिए। इससे हार्ट हेल्दी बन जाएगा।
- स्मोकिंग करने से हार्ट हेल्थ बुरी तरह प्रभावित होती है। बीड़ी, सिगरेट और अन्य स्मोकिंग वाली चीजों का धुंआ हार्ट के लिए गंभीर खतरे पैदा कर देता है। धूम्रपान करने से हमारी सेहत पर नेगेटिव असर पड़ता है और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में स्मोकिंग से तुरंत दूरी बना लेनी चाहिए।
- हार्ट अटैक से बचने के लिए कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और अन्य बीमारियों को कंट्रोल करना चाहिए। समय-समय पर हेल्थ चेकअप कराना चाहिए। जंक फूड और शुगरी ड्रिंक्स को अवॉइड करना चाहिए। किसी भी तरह की परेशानी होने पर कार्डियोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए।

डॉ. बी. एन. कुमार
एम.बी.बी.एस. (ऑनर्स) एल.एन.एम.यु
एम.डी. (मेडिसीन) पटना
डी.एन.आर.बी. (एस.) सी.ओ.एम.आई.ए.पी.
कन्सलटेन्ट फिजिशियन एवं हृदय रोग विशेषज्ञ
निदेशक - गैलेक्सी हॉस्पीटल एवं हार्ट केयर सेन्टर
एन. एच.- 31, लाईन बाजार, पूर्णिया-854301