

शहर	अधिकतम	न्यूनतम
धनबाद	37.3	22.2
जमशेदपुर	38.6	21.0
डालनगर्जुन	38.8	18.3

तापमान डिग्री मेसिन्युलर में।

* * *

रांची, धनबाद एवं पटना से प्रकाशित

www.lagatar.in

शुभम संदेश

एक राज्य - एक अखबार

गुरुवार 28 मार्च 2024 ● चंद्र कृष्ण पक्ष 03, संवत् 2080 ● पृष्ठ : 12, मूल्य : ₹ 12 ● वर्ष : 1, अंक : 338

आनंद्रण मूल्य : ₹ 3 मात्र



प्रतिबद्ध है तो दूसरी तरफ सारे भ्रष्ट

एक-दूसरे को बचाने के लिए एक

साथ आ गये हैं।

उन्होंने विश्वास जताया कि परिचय

बंगल में जनता परिवर्तन के लिए

मतदान करेंगे। राज्य में बृहत्तर

दृष्टिमूलक भ्रष्टाचारी

भाजपा के मुख्य युद्ध में से

एक है। पूर्व मंत्री पार्थ चतुर्जी सहित

कुछ नेताओं की गिरफ्तारी और बड़ी

साथ आ गए हैं।

भाजपा में धन और अन्य संघीय

कार्रवाई को लेकर भाजपा पिछले

समय से तृप्तिमूलक

कांग्रेस सरकार पर हमलावर होते हैं। भाजपा

ने 2019 में राज्य की 42 लोकसभा

सीटों में से 18 पर जीत हासिल की

थी। इस बार वह इससे बेहतर प्रदर्शन

की कोशिश कर रही है।

देश बेरोजगारी के 'टाइम बम' पर बैठा है: कांग्रेस

भाषा। नवी दिल्ली

कांग्रेस ने अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन और इंस्टीट्यूट फॉर ह्यूमन डेवलपमेंट (आईएचडी) की भारत में रोजगारी की स्थिति से संबंधित रिपोर्ट को लेकर बुधवार को केंद्र सरकार पर निशाना साधा और आरोप लगाया कि देश बेरोजगारी के 'टाइम बम' पर बैठा है और युवा यह समझ चुके हैं कि मोदी सरकार रोजगार नहीं दे सकती। पार्टी अध्यक्ष मलिकार्जुन खरो, पार्टी मलांचिव प्रियंका गांधी वाडा व जयराम रमेश और पर्व वित्त मंत्री पीयु चंद्रबरम ने इस रिपोर्ट का उल्लंघन करते हुए यह भी कहा कि कांग्रेस के पास रोजगार को लेकर तो सो योजना है। खरो ने

युवाओं से 12 करोड़ से ज्यादा नौकरियां छान लीं



- 2012 की तुलना में मोदी सरकार में युवा बेरोजगारी तीन बुना हो गई।
- कांग्रेस पार्टी इस बोर्ड 'युवा न्याय' लेकर आई है।

आर्थिक मलाहकार यह कहकर प्रिय नेता का बचाव करते हैं कि सरकार बेरोजगारी जैसी सभी सामाजिक, अधिक समस्याओं का समाधान नहीं कर सकती।

खरो ने दावा किया, मोदी जी ने 10 साल में 20 करोड़ नौकरियां देने का वादा किया था, लेकिन युवाओं से 12 करोड़ से ज्यादा

चुनावी समर

2024

मुताबिक, आईएचडी और पोस्ट किया, हाथरे युवा मोदी सरकार की रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में बेरोजगारी की समस्या गंभीर है। उन्होंने दावा किया, हम लगातार बढ़ती बेरोजगारी ने उनका लेकिन मोदी सरकार के मुख्य विधायक बदल कर दिया है। उनके

गरीबों से लूटा गया धन उनको लौटाएंगे : मोदी

एजेंसी। नवी दिल्ली

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि वह यह सुनिश्चित करने के लिए काम कर रहे हैं कि परिचय बंगल में गरीबों से लूटा गया और प्रवर्तन निदेशलय (ईडी) द्वारा कुर्किया गया धन उन्हें वापस मिले। भाजपा नेताओं ने

बताया कि पीएम मोदी ने बृद्धावार को कृष्णानगर लोकसभा क्षेत्र में तृष्णापूर कांग्रेस की महाओंडियां के खिलाफ भाजपा उम्मीदवार और पूर्ववर्ती राजधानी की सदस्य अमृता रोय के साथ टेलीफोन पर बातचीत में यह

काले धन पर पीएम नरेंद्र मोदी ने निशाना साधा



- प्रस्तावित ग्रामीणों ने आम जनता के विकास का पैमाना लूटा है।
- सारे प्रस्तावित एक-दूसरे को बचाने के लिए एक साथ आ गए हैं।

बात कही। भाजपा के एक नेता ने कहा, 'प्रधानमंत्री मोदी ने राजमाता अमृता रोय से कहा कि प्रस्तावित ग्रामीणों ने आम जनता का पैसा लूटा है और भाजपा नेताओं ने कहा कि मोदी ने ईडी ने उन प्रस्तावितों से जो भी कहा कि एक तरफ भाजपा देश से संपत्ति और धन जब किया है, उसे

गरीब जनता को वापस दिया जाये। यह सुनिश्चित करने के लिए वह कानूनी विकल्प तलाश रहे हैं, जो भाजपा नेताओं ने कहा कि मोदी ने ईडी ने उन प्रस्तावितों से जो भी कहा कि एक तरफ भाजपा देश से प्रस्तावित ग्रामीणों ने आम जनता को वापस दिया जाये।

राज्य बैंकर्स समिति ने वित्तीय वर्ष 2023-24 के आंकड़े जारी किए

सूक्ष्म, लघु व मध्यम उद्योग में वृद्धि दर में 18% उछाल

उद्योगों का विताव

रवि भारती। रांची

ज्ञारखंड में सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्योगों का विस्तार हुआ है। इस सेक्टर में वृद्धिक वृद्धि (वित्तीय वर्ष 2023-24) दर 18 फीसदी दर्ज की गई है। राज्य स्तरीय बैंकसंघ समिति के आईएचडी के अनुसार, इस सेक्टर में वित्तीय वर्ष 2023-24 में 40 फीसदी तक राशि लगाई गई है। वहीं कृषि क्षेत्र में वृद्धिक वृद्धि दर 17 फीसदी आई गई है। इस क्षेत्र में 13% राशि लगाई गई है।

गैर प्राथमिक क्षेत्र में 14% प्रतिशत की वृद्धि



प्राथमिक क्षेत्र में वृद्धिक वृद्धि दर 15% प्रतिशत रही है। इस क्षेत्र के विकास के लिए वित्तीय वर्ष 2023-24 में 55 प्रतिशत राशि लगाई गई है। वहीं गैर प्राथमिक क्षेत्र में वृद्धिक वृद्धि दर 14% प्रतिशत रही है। वहीं अन्य प्राथमिक क्षेत्र में वृद्धिक वृद्धि दर सिक्के चार प्रतिशत रही है। अब तक कृषि क्षेत्र में 6,824 करोड़ रुपये, एमएसएमर्प में 21,662 करोड़, अन्य प्राथमिक क्षेत्र में 1,272 करोड़, प्राथमिक क्षेत्र में 29758 करोड़, और गैर प्राथमिक क्षेत्र में 24,614 करोड़ रुपये खर्च किये गये हैं।

केंद्र के सीएम की बेटी पर ईडी ने केंद्र दर्ज किया

केंद्रीय ग्रामीण विकास विभाग

नेताओं ने जो भाजपा की बोर्डी जीवा

विजयन, उनके सामने विवादित भाजपा की बोर्डी जीवा

विजयन और अन्य विवादित भाजपा की बोर्डी जीवा

विजयन और

लाइफ लाइन



खांस-खांस कर हैं बेहाल!

आजकल चारों ओर सुनिए तो खांसी से लोग परेशान हैं। एक बार सर्दी जुकाम हुआ नहीं कि खांसी छूटने का नाम ही नहीं लेती। कोविड के बाद यह कुछ ज्यादा ही देखने को मिल रहा है। आइए इसपर प्रकाश डालते हैं।

सर्दी-खांसी या जुकाम-नजला जिसे कॉम्पन कोल्ड से भी कहते हैं, आजकल काफ़ी ज्यादा देखने को मिल रहा है। जितन उपचार के अधार में यह जल्दी ठीक भी नहीं होती। पोस्ट वायरल कफ़ यानी वायरल के बाद तक होने वाली खांसी बहुत लंबी तक होती है। यहां तक कि 8 हफ्ते तक रह सकती है। जुकाम का कारण आमतौर पर वायरल इम्फेक्शन होता है। कुछ लोगों में यह एलजी रेस्प्रेसरी ट्रैक का सूजन या इम्फेक्शन (यू.आर.टी.आई) होता है। अपने रेस्प्रेसरी ट्रैक नाक से लेकर साइनरेस, तातु, गला, यूटोचियन द्यूरु, मिडिल इअर, टाइस्लिंस एवं कंठ तक होता है। इन सभी काढ़ा पार्दस के सूजन के कारण लक्षण देखने को मिलते हैं।



डॉ एके श्रीवास्तव
कंसलटेंट
फिजिओथेरेपी, छाती व
गहन रोग विशेषज्ञ

गंभीर हो सकती है खांसी

मार्ग यदि आपकी खांसी कीरीब 2 हफ्ते से है और छूट नहीं रही तो डॉक्टर से मिलना अनिवार्य है, क्योंकि दो हफ्ते की खांसी कॉम्प्लिकेशन की ओर इशारा करती है, यानी ब्रॉकाइटिस, निमोनिया इत्यादि भी हो सकती है। यदि रखें दो हफ्ते से ऊपर की खांसी होने पर हमारे जैसे देश में टी बी की भी नकारा नहीं जा सकता। इसलिए इसे बिल्कुल भी अनेकों जांचों कारण संकेत करने के लिए एक विकार के परामर्श अवश्य करें तथा उचित अपेक्षित खांसी पोर्ट वायरल कफ़ ही है या फिर कुछ और।

ये हैं प्रमुख वायरस

प्रमुख वायरसेस जो सर्दी-जुकाम करते हैं उनके नाम हैं इन्हलुपॉज़ा वायरस, राइनो वायरस, पैडिनो वायरस, कोरोना वायरस (कोविड-19 स्ट्रेन से अलग) इत्यादि, बहुत से सांस के लक्षण वाले पैरेट (एलर्जिक रायरलस्ट्रिस या अस्थमा वाले) जो अपनी दवाओं पर रस्ट्रबल होते हैं, यदि वायरल इक्वेशन से गुजारे हैं तो उनकी बीमारी (एलजी) उच्छ जाती है और लक्षण तेज हो जाते हैं जिसमें खांसी सहसे प्रमुख है, कोविड-19 के बाद भी ऐसा ही हुआ। रंगी का वातावरण एलर्जिक है यद्यकि यह परामर्श यानी पॉलेन्स की मात्र बहुत अधिक है, इसी तरह जिन स्थानों पर एलर्जिक एटर्मॉस्ट्रीयर होती है।

कोविड से संबंध

कोविड-19 के बाद से यू आर टी ईर्ज ज्यादा कॉम्पन हो गया है, इसका कारण कुछ विशेषज्ञ मानते हैं कि जिनको कोविड हो चुका है उनके रेसिप्टरी ट्रैक्ट हाइपरसेन्सिटिव हो गए हैं, जिस से एस्प्रोटर फ्रैक्ट हाइपरसेन्सिटिव हो गए हैं, कोविड के बाद लोगों की इम्युनिटी भी कम हुई है। इसलिए भी लग जल्दी बीमार पड़ रहे हैं, कोविड-19 वायरस भी बार बार स्ट्रोशन कर यानी अपना रुप बदल कर सर्वांग करने की क्षमिता कर रहा है, कोविड-19 के बाद लोगों से भी नक्फेशन सम्भव है जो कि बीच बीच में वेट बम्स देखने को मिलता है, जिनको मॉडर्न या सीपीयर कोविड हो चुका है उनके फैफड़े ऐसे ही अपी कम्प्लीट (फाइलिटिक) हैं। यदि कोई रेसिप्टरी इन्फेशन होता है तो खांसी बढ़ चढ़ कर अपना रुप दिखाने लगती है।

इन दिनों एचाएन इन्हलुपॉज़ा यानी स्वाइन प्रत्युषी भी फैला हुआ है, स्वाइन प्लू एक खतरनाक वायरल इफेक्शन है जो सीपीयर निमोनिया करवाता है। इसके लक्षण कीरीब करीब किसी भी वायरल फीवर या फ्लू जैसे ही हैं, जिसमें तेज बदन दर्द के साथ बुखार आना, सर्दी/खांसी/गले में दर्द या खारश, कम्प्लीट इत्यादि जो अधिकतर लोगों को होती है और उपर भी जाते हैं, मगर कुछ लोगों में यह निमोनिया का रूप ले लेता है। यह निमोनिया बहुत तेजी से प्रोग्रेस करता है और रेस्प्रेटरी फिलियर करवाता है। इसके उपचार में ऑसेलटिमिवर और रेट्रोइड्स की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है।

उपचार

- नजले यानी सर्दी लक्षण (जैसे नाक बहना या गले में खिचखिच होना कान में खुजली होना) के लिए आप मोन्टीलुकार्ट-लीवोसेंट्रीज़न का कॉम्प्लिनेशन एक बार रात में 5-10 दिनों के लिए ले सकते हैं। कॉल्ड प्रैपरेशन टेबलेट्स जैसे लेमालेड/पैटिंटेस/सूमो कॉल्ड/सिसारस्टर इत्यादि ही सकते हैं तो आपेक्षी।
- दुखार, बदन दर्द, सर्दर्द इत्यादि के लिए सबसे उपचार प्रैपरेशन एम्पोल 500 या 650 एम्पी ही क्योंकि यह सबसे सोक है, निमोनियाड या पेन किलर्स अवॉयड करने चाहिए। ही यदि लक्षण अधिक है या प्रैपरेशन मोल से आराम न मिल रहा हो तो आप मेफिनेमिक एसीड वाली कॉम्प्लिनेशन जैसे मेप्टल फॉर्ट या कॉम्प्लिमेंट ले सकते हैं। यदि यहां को दिन में 3 बार तक कर रखता जा सकता है। यदि रखें इन्हें कुछ खा कर लीं, खाली पेट बिल्कुल नहीं।
- एनीबायोटिक्स की दरअसल आवश्यकता होती नहीं है क्योंकि अधिकतर सर्दी-खांसी-जुकाम वायरल या एलर्जिक होते हैं। मगर फिर भी जो

कमजोर हैं जैसे शुगर के मरीज, बुजुर्ग या जो स्टरेंग्ड इत्यादि पे हैं तो उन्हें सेंकेंडरी बैक्टीरियल इन्फेशन से बचने के लिए एंटीबायोटिक लेना चाहिए। इसके लिए आप अपने विकिट्स्क से ही परामर्श करें। खुद से ओवर द काउंटर एंटीबायोटिक के दुरुपयोग से पहले जो दायाद्या बहुत अच्छा काम करती थी वी अब विफल होती जा रही है जैसे एजीओसीड इत्यादि।

यासी के लिए कफ़ सिरप ले सकते हैं। किसी किसी कफ़ सिरप से थरथराहट, कम्पन, धूकन, बैची और घबराहट हो सकती है। इसीलिए सभल कर ही कफ़ सिरप लें। ओवर द काउंटर एंटीबायोटिक के दुरुपयोग से पहले जो दायाद्या बहुत अच्छा काम करती थी वी अब विफल होती जा रही है जैसे एजीओसीड इत्यादि।

यासी के लिए कफ़ सिरप ले सकते हैं। किसी किसी कफ़ सिरप से थरथराहट करने का काम भी नहीं है। इसीलिए सभल कर ही कफ़ सिरप लें। ओवर द काउंटर एंटीबायोटिक के दुरुपयोग करना स्टीमीर करना, स्टीम धूकन, गुणेन्ट्रेशन, लीवोसललुटुमोल वाली कॉम्प्लिनेशन प्रैपर करे, टरबुलिन और फिनाइलूफरिन वाली जैसी अवॉयड करें। फिनाइलूफरिन वाली जैसी एपीयूट करने के लिए एंटरोबैकर लोगों को होती है और उपर जैसे देश में 3 बार काटी है, बाल की इरिटेटिंग खारी के लिए आप कफ़ सप्रेंट जैसे डेक्सट्रोमेथोफिन या

लीवोक्लोप्रेसिस्टन वाली कफ़ सिरप ले सकते हैं। बेहतर होगा डॉक्टर की सलाह से ही कफ़ सिरप लें।

अतःसर लग सबसे बड़ी गलीयी यह करते हैं कि सोपोर्टिंग ट्रीटमेंट नहीं लेते जो सबसे महत्वपूर्ण है। वायरल इलेनेस से लड़ने के लिए नीन चीज़ बहुत आवश्यक हैं—हाइड्रेशन, न्यूट्रिशन और रेस्ट। यानी आप खुब पानी पीजिए और तरल पचार करें। डाइट का खाला रखने से लक्षण बहुत आवश्यक है। पूरा आराम लें, अनावश्यक काम न करें, काम से छुट्टी ले कर घर पर रहें।

इनके अलावे दो चीज़े जरूरी हैं एक स्टीम लेना और दूसरा इन्फेशन से बहुत रहत होना। केंजेन रुद्धी होता है, सर बिलुन हल्का लगता है। कारोबोल प्लास, विक्स वाइटाइन-तुरुसी डाल कर दिन में 2-3 बार अच्छे से धारण। गर्म पानी में एक चुट्की नमक डाल कर या फिर आयडिन (बीटाडीन) से दिन में 2-3 बार गोर्गल करें।

इनके अलावे कुछ घरेलू नुस्खे अपनाएं। जैसे गर्म धूम में एक चुट्की हल्दी डाल कर पिएं, गर्म-गर्म सुप्प बना कर पिएं, कॉफ़ी और अदरक वाली चाय पिएं, तुलसी-कालीनी-प्रैटिंग-अदरक का काढ़ा बना कर पिएं, धी शाद-गुड़-अदरक का मिश्रण भी फैदा करता है। लंगव चुरू, नीमू इत्यादि सिद्धिक फूट का सेन करें। धूप में बैटैट, सर्रोते तल में लहसुन पचा कर शरीर में मालिश लें। अनुलोम-विलाम योग करें।

मगर यदि आपकी खांसी कीरीब 2 हफ्ते से है और छूट नहीं रही तो डॉक्टर से मिलना अनिवार्य है क्योंकि दो हफ्ते की खांसी कॉम्प्लिकेशन की ओर इशारा करती है। यानी ब्रॉकाइटिस, निमोनिया इत्यादि का लक्षण होता है। यदि रखें दो हफ्ते से ऊपर की खांसी होने पर हमारे जैसे देश में टी बी की भी नकारा नहीं जा सकता। इसलिए इसे बिल्कुल भी बायोरिकर लोगों को होती है और उपर भी जाते हैं, मगर कुछ लोगों में यह निमोनिया का रूप ले लेता है। यह निमोनिया बहुत तेजी से प्रोग्रेस करता है और रेस्प्रेटरी फिलियर करवाता है। इसके उपचार में ऑसेलटिमिवर और रेट्रोइड्स की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है।

झारखंड के औषधीय वृक्ष

झारखंड के ये उपयोगी वृक्ष शाल (सखुआ), देव सखुआ और राल

झारखंड में किसी जानने में आय का मुख्य साल शाल (सखुआ) वृक्ष। शाल वृक्ष को हिंदी में सखुआ

या शाल, बंगला में शालगाछ, अंग्रेजी में शालट्री, लैटिन में कहते हैं।

झारखंड में कुछ लोग एक वृक्ष को देवसखुआ नाम से पूकरते हैं। और घर बाहर आने वाली खांसी को अवॉयड करने के लिए एक वृक्ष ही जाना जाता है। शाल वृक्ष और शालघट (सज़क) नामक कॉम्प्लिनेशन प्रैपर या एसीड इत्यादि के लिए एंटीबायोटिक करने के लिए जाना जाता है। शाल वृक्ष का पत्ता लेने से आराम होता है।

झारखंड में आराम होने के लिए एक वृक्ष जाना जाता है। इसके फूल से तेल को प्राप्त

