



## वीर शहीद नीलांबर पीतांबर की धरा से लातेहार, पलामू और गढ़वा की बहनों को खुशियों का उपहार

झारखण्ड मुख्यमंत्री मंडियां सम्मान योजना के तहत श्री हेमन्त सोरेन माननीय मुख्यमंत्री

### सम्मान राशि का करेंगे हस्तांतरण

**पलामू प्रमंडल** (लातेहार, पलामू और गढ़वा) की सभी बहनों का समारोह में स्वागत है

केवल 2 सप्ताह में 45 लाख निबंधन

अब तक 43 लाख बहनों का आवेदन स्वीकृत

31 अगस्त से पहले सभी बहनों के खातों में होगी एक हजार रुपये की सम्मान राशि (पहली किस्त)

सितंबर से हर महीने की 15 तारीख को हर बहन के खाते में बिना देर पहुँचेगी सम्मान राशि



हर बहना को हर साल ₹12 हजार



हेमन्त सोरेन  
मुख्यमंत्री, झारखण्ड

















# लाइफ लाइन

**कोविड 19 वायरस से हम बमुश्किल अभी अभी तो उबरते हैं कि एक अन्य वायरस एमपाक्स ने आतंक फैलाना शुरू कर दिया है. डब्ल्यूएचओ ने इसे ग्लोबल पब्लिक हेल्थ इमरजेंसी करार दिया है. एमपाक्स वायरस जानवरों से मनुष्यों में फैलता है. इसके लक्षणों में दाने निकलना, फफोले बनना, बुखार शामिल हैं. इसके लक्षण चेचक के समान होते हैं, हालांकि चिकित्सकीय रूप से यह कम गंभीर होता है. सामान्यतया, इसके लक्षण दो से चार सप्ताह तक रहते हैं.**

**एमपाक्स क्या है?**  
एमपाक्स एक वायरल बीमारी है जो मंकीपाक्स वायरस के कारण होती है, जो ओर्थोपाक्सवायरस जीनस की एक प्रजाति है. एमपाक्स को पहले मंकीपाक्स के नाम से जाना जाता था. इस वायरस की पहचान वैज्ञानिकों ने पहली बार 1958 में की थी जब बंदरों में 'पाक्स जैसी' बीमारी का प्रकोप हुआ था. एमपाक्स वायरस के उसी परिवार 9 से संबंधित है, जिसमें चेचक होता है.

**एमपाक्स क्या है?**  
एमपाक्स एक वायरल बीमारी है जो मंकीपाक्स वायरस के कारण होती है, जो ओर्थोपाक्सवायरस जीनस की एक प्रजाति है. एमपाक्स को पहले मंकीपाक्स के नाम से जाना जाता था. इस वायरस की पहचान वैज्ञानिकों ने पहली बार 1958 में की थी जब बंदरों में 'पाक्स जैसी' बीमारी का प्रकोप हुआ था. एमपाक्स वायरस के उसी परिवार 9 से संबंधित है, जिसमें चेचक होता है.

## झारखंड के औषधीय वृक्ष

**वात, पित्त, दाह, रुधिरविकार, क्षय, नाशक होता है अमड़ा**

आमड़ा या अमड़ा झारखंड में सर्वत्र मिलने वाला लोकप्रिय फल है जिसकी पहचान आकार और चटनी के लिए है. हिंदी और बंगला में आमड़ा नाम से पुकारते हैं तो अंग्रेजी में स्पॉन्डियस मिन्ट और लैटिन में स्पॉन्डियस मैंगिफेरा कहते हैं. यह एक ग्राम औषधीय वृक्ष है. चालीस पचास साल पहले यह झारखंड के वन प्रदेश में देखने को मिल जाता था. पर अब वन प्रदेश से विलुप्त हो गया है. लालहार जिला के वन विभाग से रिटायर्ड और औषधीय वृक्ष के ज्ञाता स्व. एन. के. मिश्रा जी के अनुसार आजादी के बाद वन प्रदेश से वृक्षा को कटाई की नीलामी अर्थात् निविदा प्रक्रिया के चलते और ग्रामीण द्वारा संरक्षण विहीन फल का दोहन के चलते विलुप्त हो गया है. जंगलों में अमरा के वृक्ष अब देखने को नहीं मिलते हैं.



**अनिल कुमार पाठक**  
पारंपरिक चिकित्सक

और जिसका रंग स्वर्ण वर्ण का होता है. देखने में मनभावन लगता है. फल का आकार बरे से थोड़ा सा बड़ा और अंडाकार होता है जिसे पूर्ण गोलाकार नहीं कह सकते हैं. ग्रीष्म ऋतु के अंत तक झारखंड के ग्रामीण इलाके के बाजार में उपलब्ध होने लगता है और ग्रामीण इलाकों से यह फल झारखंड की राजधानी रांची में बिकने के लिए आ जाते हैं. इस वृक्ष का छाल, फल, गोंद का उपयोग में लाया जाता है. इस देहाती फल और वृक्ष को बहुत ही ज्यादा संरक्षण की आवश्यकता है और राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड रांची को वृक्षारोपण कार्यक्रम में इसे शामिल करना चाहिए. (औषधीय पौधा की खेती एवं संवर्धन संरक्षण के जानकार) सभित तस्वीर: अनिल कुमार पाठक

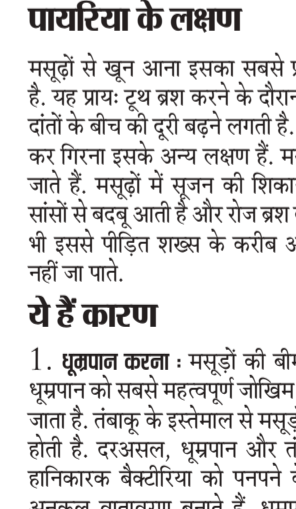


कच्चा अमड़ा के फल खट्टे होते हैं और वात नाशक, रुचिकर, गरम, दस्तावर होता है और पके अमड़ा फल स्वदिष्ट, पाक में शीतल, पुष्टिकारक, कफकारी, वीर्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, बलकारक, भारी, वात, पित्त, दाह, क्षय, रुधिरविकारनाशक होता है. अमड़ा के वृक्ष ऊंचे होते हैं. काण्ड स्थूल, त्वचा अर्थात् वृक्ष की उपरी सतह का रंग स्वेत वर्ण का होता है. पत्र पीले चिकने और एक विशेष ढंग से छोटे छोटे पत्र आपस में जुड़े हुए रहते हैं और अग्रभाग में एक फुट पत्र होता है अर्थात् एक प्यारा या पत्ता जुड़ा रहता है, बसंत ऋतु में मंजूरी आता है

## दवाओं के साइड इफेक्ट से पायरिया!

**पायरिया के लक्षण**  
मसूड़ों से खून आना इसका सबसे प्रमुख लक्षण है. यह प्रायः दूध ब्रश करने के दौरान होता है. दो दांतों के बीच की दूरी बढ़ने लगती है. दांतों का टूट कर गिरना इसके अन्य लक्षण हैं. मसूड़े लाल हो जाते हैं. मसूड़ों में सूजन की शिकायत होती है. सांसों से बदबू आती है और रोज ब्रश करने के बाद भी इससे पीड़ित शख्स के कंबू आप कई बार नहीं जा पाते.

**ये हैं कारण**  
1. धूम्रपान करना: मसूड़ों की बीमारी के लिए धूम्रपान को सबसे महत्वपूर्ण जोखिम कारक माना जाता है. तंबाकू के इस्तेमाल से मसूड़ों की बीमारी होती है. दरअसल, धूम्रपान और तंबाकू मुंह में हानिकारक बैक्टीरिया को पनपने के लिए एक अनुकूल वातावरण बनाते हैं. धूम्रपान न करने वाले लोगों के मुकाबले धूम्रपान करने वाले लोगों में ट्रीटमेंट का प्रभाव देरी से होता है.  
2. आनुवंशिकता: कई बार सब कुछ ठीक तरीके से करते रहने के बाद भी मसूड़ों की बीमारी हो जाती है. आबादी का लगभग एक तिहाई हिस्सा मसूड़ों की समस्याओं से ग्रस्त है और ये ओरल हेल्थ समस्याएं उन्हें आनुवंशिकता में मिली हैं.  
3. दवाएं: एंटीडिप्रेसेंट दवाएं, एंटीहिस्टामिन जैसी दवाओं में ऐसे तत्व होते हैं, जो मुंह में लार बनने की क्रिया को धीमा करते हैं. लार दांतों को साफ रखने में मदद करती है, जिससे बैक्टीरिया की वृद्धि में रोकथाम होती है. इसलिए, लार की मात्रा कम होने से प्लैक और दांत में मैल जमा होने लगता है.  
4. डायबिटीज: डायबिटीज होने की वजह से शरीर में कई तरह के और संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है. इनमें मसूड़ों का इंफेक्शन भी शामिल है.



**पायरिया से बचाव**  
दांतों को स्वस्थ बनाने के लिए ओरल हाइजीन जरूरी है.  
• सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले ब्रश अवश्य करें.  
• ब्रश करने की तरह प्लॉसिंग करने की भी आदत डालें इससे दांतों की सफाई सही तरीके से होगी.  
• सिगरेट या तंबाकू जैसी चीजों का सेवन बंद कर दें.

**पायरिया से बचने के लिए कुछ आवश्यक खाद्य पदार्थ**  
1. पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर क्रेनबेरी दांतों और मसूड़ों के लिए अच्छा स्रोत है.  
2. अदरक और लहसुन के सेवन से दांतों और मसूड़ों की परेशानी कम होती है.  
3. दिन में एक से दो कप ग्रीन टी सेहत को स्वस्थ रखने के साथ दांतों की भी स्वस्थ रखता है.  
4. सोयाबीन में मौजूद पर्याप्त विटामिन और मिनरल फायदेमंद होता है.  
5. आहार में ब्रोकली के सेवन से भी फायदा मिलता है.  
6. स्वस्थ मुंह के लिए चुड़ंगम चबाने की आदत डालें लेकिन ध्यान रहे इसे बहुत देर तक चबाते न रहें.  
7. गाजर और पालक का रस पीने से फायदा होता है.  
8. सेंधा नमक या अनार के छिलके का पाउडर बना कर नियमित दांतों पर मसाज करना.  
10. खाने के बाद ठीक तरह से कुल्ला करने से दांतों को सफाई हो जाती है.

**पायरिया से बचने के लिए**  
1. गलेरिया - मच्छर जनित बीमारियों में मलेरिया सबसे चर्चित है. झारखंड समेत पूरे देश में इससे हर साल लाखों लोग प्रभावित होते हैं. यह प्लास्मोडियम जीनस के एककोशिकीय परजीवी के कारण होता है. परजीवी आमतौर पर मच्छरों के काटने से मनुष्यों में फैलता है. गंभीर अवस्था में इसके श्वसन संबंधी समस्याएं और ऑर्गेन फेलियर तक के लक्षण नजर आ सकते हैं और समुचित इलाज के अभाव में यह जानलेवा भी हो सकता है.  
2. डेंगू - डेंगू फैलाने के लिए एडीज मच्छर जिम्मेदार माना जाता है. यह रूके हुए पानी में होता है. कूलर, नाली, निर्माण स्थलों, पानी की टैंकियों, स्विमिंग पूल, गमलों, कूड़े-कचरे में मच्छर की यह प्रजाति पनप सकती है. तेज बुखार, जोड़ों और मांसपेशियों में गंभीर दर्द, आंखों में परेशानी और गंभीर मामलों में ब्लॉडिंग बुखार या शॉक सिंड्रोम जैसे लक्षण हो सकते हैं. ये लक्षण एक हफ्ते या अधिक समय तक बने रहते हैं. गंभीर अवस्था में यह भी जानलेवा हो सकता है.  
3. जापानी एन्सेफलाइटिस - जापानी एन्सेफलाइटिस एक वायरल दिमाग संक्रमण है जो क्यूलेक्स मच्छरों से फैलता है. इसके गंभीर मामलों में दिमाग में

उम्र के साथ शरीर की विटामिन-स की अवशोषित करने की क्षमता कम हो जाती है. इसलिए बुजुर्गों में इसकी अधिक जरूरत होती है. इसी तरह विटामिन बी9 (फोलिक एसिड) गर्भवती शिशु के विकास के लिए जरूरी है. गर्भवती महिलाओं को फोलिक एसिड की उचित मात्रा सुनिश्चित करनी चाहिए. चूंकि विटामिन बी12 मुख्य रूप से पशु उत्पादों में पाया जाता है. इसलिए शाकाहारी लोगों को इस विटामिन की कमी का सामना करना पड़ सकता है. तनाव, अवसाद जैसी समस्याओं के लिए विटामिन बी6 और बी12 अहम होते हैं. इसलिए मनोरोगियों के आहार में विटामिन बी 12 की उपलब्धता के लिए आवश्यक है.

**पांव पसार रही हैं ये बीमारियां**  
बरसात में मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है. इसके साथ ही बढ़ जाती है मच्छरों से होने वाली बीमारियों की आशंका. आइए आज हम मच्छरों से होने वाली कुछ आम बीमारियों और उसके लक्षणों की करें चर्चा ...

**1. मलेरिया** - मच्छर जनित बीमारियों में मलेरिया सबसे चर्चित है. झारखंड समेत पूरे देश में इससे हर साल लाखों लोग प्रभावित होते हैं. यह प्लास्मोडियम जीनस के एककोशिकीय परजीवी के कारण होता है. परजीवी आमतौर पर मच्छरों के काटने से मनुष्यों में फैलता है. गंभीर अवस्था में इसके श्वसन संबंधी समस्याएं और ऑर्गेन फेलियर तक के लक्षण नजर आ सकते हैं और समुचित इलाज के अभाव में यह जानलेवा भी हो सकता है.  
**2. डेंगू** - डेंगू फैलाने के लिए एडीज मच्छर जिम्मेदार माना जाता है. यह रूके हुए पानी में होता है. कूलर, नाली, निर्माण स्थलों, पानी की टैंकियों, स्विमिंग पूल, गमलों, कूड़े-कचरे में मच्छर की यह प्रजाति पनप सकती है. तेज बुखार, जोड़ों और मांसपेशियों में गंभीर दर्द, आंखों में परेशानी और गंभीर मामलों में ब्लॉडिंग बुखार या शॉक सिंड्रोम जैसे लक्षण हो सकते हैं. ये लक्षण एक हफ्ते या अधिक समय तक बने रहते हैं. गंभीर अवस्था में यह भी जानलेवा हो सकता है.  
**3. जापानी एन्सेफलाइटिस** - जापानी एन्सेफलाइटिस एक वायरल दिमाग संक्रमण है जो क्यूलेक्स मच्छरों से फैलता है. इसके गंभीर मामलों में दिमाग में





