

# डरे नहीं, लड़ें



## बादाम व दखिनी मिर्च का प्रयोग कर वायरस से लड़ें

जागरण संवाददाता, अलीगढ़ : कोरोना वायरस इंसान की रखांस नली में दिक्कत करने के साथ फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है।

शरीर की आंतरिक शक्ति को कमजोर करता है। इंसान की रोग प्रतिरोधक क्षमता

अच्छी हो, तो वह वायरस से मजबूती से लड़ सकता है। यूनानी चिकित्सा पद्धति में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के कारगर उपाय हैं। अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी (एमयू) के तिबिया कॉलेज के हकीम प्रो. नईम अहमद खान के अनुसार अंकुरित घने, दाल जैसे नाश्ते के साथ बादाम व दखिनी मिर्च रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का कारगर नुस्खा है। इनका सेवन बहुत जरूरी है। साथ ही मौसमी फल, प्रोटीनयुक्त पदार्थ और खजूर का सेवन करें...



### नाश्ते में लें बादाम

- हर दिन नाश्ते में पांच बादाम व 5-10 दखिनी मिर्च लेनी चाहिए।
- बादाम कारगर एंटी ऑक्सीडेंट है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- दखिनी मिर्च शरीर के लिए एंटी डोज की तरह काम करती है। संक्रमण को रोकती है।
- ये दोनों चीजें इंसान को दिनभर रोगों से लड़ने की शक्ति देती हैं।
- अंकुरित चना, दाल और फल व्यक्ति को भरपूर ऊर्जा देते हैं।

### भोजन में क्या लें

- खाने में प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ लेने चाहिए। पनीर मिले तो जरूर लें।
- सोयाबीन, हरी सब्जियां, नींबू, दाल और दही खाएं।
- खजूर धोकर और आवले के मुरखे का सेवन करें।
- खजूर में आयरन के साथ पीप्टिक होते हैं, जो लाभदायक है।
- डायट पर खर्चा ज्यादा दिखे तो आवले का मुरखा लें।
- ब्रेड पर शहद लगाकर लें।

### भारत में अधिक रोग प्रतिरोधक क्षमता

- प्रो. नईम का मानना है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता शहरी लोगों की तुलना में ग्रामीणों में अधिक होती है।
- कोरोना वायरस का यूरोप-अमेरिका जैसा असर भारत में नहीं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता का असर है।
- दूसरे मुल्कों की तुलना में अपने देशवासियों में ये क्षमता अधिक है।
- गर्म पानी का सेवन करें व्यक्ति के लिए गर्म पानी रोगों से बचने का सबसे बेहतर उपाय है। लगातार गर्म पानी का सेवन करते रहें।

### कपूर को पानी में रखें

- नवरात्र में घर-घर हवन हो रहे हैं। लोग अपने घरों में पानी से भरी कटोरी में कपूर रख दें।
- कपूर की महक पूरे वातावरण को शुद्ध करती है। सांस के जरिये जो ऑक्सीजन हम लेते, वो भी शुद्ध होगी।
- कोरोना संक्रमण से बचने के लिए हाथ साबुन से धोते रहें। लोगों से मिलें नहीं। घर से कतई न निकलें।

## छठा नवरात्र

## घर पर रहकर करें पूजा-पाठ आपके साथ हैं मातारानी

नईदुनिया, राजनांदगांव : छठीसमगद के प्रसिद्ध मंदिरों में शुमार डोंगरगढ़ की मां बम्लेश्वरी मंदिर के पुजारी पंडित युवराज शर्मा ने कोरोना संकट की इस घड़ी में श्रद्धालुओं से अनुरोध किया है कि वे घरों में ही आराधना, पूजा-पाठ और यज्ञ-अनुष्ठान करें। माता तो कण-कण में विराजित हैं। आंखें बंद आत्मसात हो जाएं तो मां का चेहरा सामने हो जाता है। दर्शन कर लें। उन्होंने कहा है कि मां बम्लेश्वरी किसी भी भक्त पर कोई संकट नहीं आने देंगी। यह एक अलग तरह का युद्ध है। इसे मैदान में उतरकर नहीं, मैदान से दूर रहकर यानी अपने घरों में रहकर ही जीता जा सकता है।



पंडित युवराज शर्मा, मंदिर के पुजारी के बड़े सदस्यों की सेवा कर सकें। छोटों को वक्त दे सकें। उन्होंने कहा कि मातारानी श्रद्धालुओं की सुरक्षा में सदैव खड़ी हैं। इसलिए बिना किसी चिंता के अपना ध्यान घर-परिवार और माता की भक्ति में लगाएं। उन्होंने बताया कि मंदिर में 5111 मनोकामना ज्योत प्रज्वलित की गई हैं। ट्रस्ट के सदस्य और पुजारी माता की सेवा में तगे हुए हैं।

पंडित शर्मा ने कहा है कि श्रद्धालुओं के सामने यह परीक्षा की घड़ी है। इसमें संयम और धैर्य न खोयें। घरों में रहें। परिवार के सदस्यों का ध्यान रखें। माता-पिता की सेवा करें। पत्नी और बच्चों के साथ पक्क बिताने। उन्होंने कहा कि माता-पिता की सेवा भी ईश्वर सेवा है। इससे ऐसा भी समझें कि ईश्वर ने ही ऐसी परिस्थिति बनाई है कि आप परिवार

## पेड़ पर मचान बनाकर क्वारंटाइन हुए युवकों को प्रशासन ने उतारा

जागरण संवाददाता, आसनसोल : लॉकडाउन की घोषणा होने पर चेन्नई से घर लौटने के बाद 24 मार्च से पेड़ पर मचान बनाकर क्वारंटाइन हुए सात युवकों को शनिवार की शाम पेड़ से उतारा गया। मामला बंगाल के पुरलिया जिले के जंगीडीह गांव का है। बीडीओ और पुलिस की मदद से पेड़ से उतारे गए युवकों को गांव के ही एक आइसिडीएस (समेकित बाल विकास परियोजना) सेंटरमें रखा गया है। युवकों को सेंटर में ही खाने-पीने की सामग्री से लेकर अन्य सुविधाएं मुहैया कराई जा रही है।

चेन्नई से हाल ही में लौटे युवकों ने बताया कि आजीविका की तलाश में कुछ माह पहले सभी चेन्नई गए थे, जहां एक फैक्ट्री में मजदूरी किया करते थे। 22 मार्च को कारखाना प्रबंधन की ओर से लॉकडाउन के कारण कारखाना बंद कर दिए की जानकारी दी गई। इसके बाद सभी 23 मार्च को खड़गपुर लौट आए, जहां उनके स्वास्थ्य की जांच की गई। संक्रमित नहीं होने के बावजूद डॉक्टरों ने एहतियात के तौर 14 दिनों के लिए क्वारंटाइन में रहने का परामर्श दिया। युवकों ने बताया कि गांव-घर के लोग सुरक्षित रहे, इसे केंद्र में रखकर सभी ने 24 मार्च से खुद को पेड़ पर बने मचान पर क्वारंटाइन कर दिया। हाथियों के उपद्रव से परेशान यहां के ग्रामीणों को पेड़ों पर रहने की आदत है। सो सभी ने पेड़ पर ही अपना अस्थायी आशियाना बना डाला। परिजन पेड़ के नीचे खाना रख दिया करते थे, जिससे वे ग्रहण करते थे। युवकों के अनुसार अब सारी व्यवस्था सेंटर में हो जाने से उनकी परेशानी दूर हो गई है।



बंगाल के पुरलिया जिले के जंगीडीह गांव में चेन्नई से लौटे सात युवकों को प्रशासन और चिकित्सकों ने होम क्वारंटाइन की सलाह दी थी। इनके घर में अलग से रहने के लिए कमरा नहीं था। ऐसे में उन्होंने खुद को पेड़ पर आइसोलेट कर लिया था।

# शरीर से गायब कोरोना का भी पता लगाएगी किट

## तलाशी राह ▶ एंटीबॉडी बेस्ड रैपिड किट को एनआइवी पुणे ने किया वैध, बीमारियों की पहचान होगी आसान

यह किट कम्युनिटी केस रिपोर्ट में लंबे समय तक आएगी काम संदीप पांडेय, लखनऊ



प्रतीकात्मक

देश में कोरोना की मास टेस्टिंग पर बहस बनी हुई है। कम्युनिटी बेस्ड जांच पर आइसीएमआर इन्कार कर रहा है। वहीं, एनआइवी पुणे ने पहली रैपिड किट को वैध कर दिया है। यह किट वर्तमान संक्रमण के साथ ही भविष्य में भी काम आएगी। इसमें कोविड-19 से मुक्ति के बाद भी बीमारी की पहचान की जा सकेगी। सार्स-कोव-2 वायरस की जांच के लिए 27 मार्च को गाइड लाइन जारी कर दी गई है।

इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आइसीएमआर) देश में अभी कोरोना वायरस का थर्ड फेज नहीं मान रहा है। ऐसे में कम्युनिटी बेस्ड टेस्टिंग भी नहीं की जा रही है। वहीं एनआइवी पुणे के साथ करीब 11

### 30 मिनट में होगा टेस्ट

बीएसएल थ्री लेब में कोरोना की रिपोर्ट आठ से 12 घंटे में मिल रही है। विशेषज्ञ के मुताबिक एंटीबॉडी बेस्ड किट से 30 मिनट में जांच मुमकिन होगी। कंकर्मेशन के लिए बेवजह पॉलीमरेज चेन रिप्लेशन (पीसीआर) जांच की भी आवश्यकता नहीं पड़ेगी। विशेषज्ञ किसी केस में आशंका होने पर भले ही लेब से जांच रिपोर्ट कराएं। गाइड लाइन के अनुसार, किट से जांच ब्लड, सीरम व प्लाज्मा से किया जाएगा। वहीं इसमें संक्रमण के सात से 10 दिन में टेस्ट पॉजिटिव आएगा।

### देश में सबसे कम जांच

देश में कोरोना टेस्टिंग कम हो रही है। अनुमान है कि यहां प्रति 10 लाख व्यक्तियों पर 6.8 लोगों का टेस्ट हुआ। चिकित्सा विज्ञानियों के मुताबिक, जांच का दायरा बढ़ाया जाए तो मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी हो सकती है। इसके लिए सिंगापुर व दक्षिण कोरिया जैसे देशों का हवाला दिया जा रहा है।

### संक्रमण होने के बाद शरीर में सबसे पहले बनती है आइजीएम

इसके लिए उसके शरीर में बन चुकी एंटीबॉडी 'आइजीजी' पकड़ने में भी यह किट सक्षम होगी। दरअसल, व्यक्ति में पांच प्रकार की एंटीबॉडी- जी, ए, एम, डी, ई होती हैं। इसमें संक्रमण की शुरुआत में आइजीएम बनती है, बाद में आइजीजी का निर्माण होता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसे में कोरोना वायरस से मुक्ति पा चुका व्यक्ति कभी अन्य बीमारी की गिरफ्त में आया तो उसके जोखिम की स्थिति व इलाज की दिशा तय करने में आसानी होगी।

कि व्यक्ति पहले कोविड-19 से संक्रमित रह चुका है। कुल मिलाकर यह किट भविष्य में बेहद कारगर सिद्ध हो सकती है।

## भारत में कोविड-19 का प्रसार रोकने के लिए 49 दिनों का लॉकडाउन जरूरी

नई दिल्ली, आइएनएस : ब्रिटेन में केंब्रिज विश्वविद्यालय के भारतीय मूल के दो शोधकर्ता एक गणितीय मॉडल के साथ आए हैं। इसमें कोविड-19 का प्रसार रोकने के लिए 49 दिनों का लॉकडाउन या टुकड़ों में दो महीने तक चलने वाले लॉकडाउन की वकालत की गई है। विश्वविद्यालय में एप्लाइड मैथेमेटिक्स और थ्योरिटिकल फिजिक्स के रोजीजॉय अधिकारी और राजेश सिंह द्वारा तैयार पेपर में कहा गया है कि भारत सरकार द्वारा लगाए गए 21 दिनों के लॉकडाउन के प्रभावी होने की संभावना नहीं है। 21 दिनों का यह लॉकडाउन खत्म होने के बाद कोरोना के फिर से उभर आने की आशंका है। इस अध्ययन में सामाजिक दूरी के साथ कार्यस्थल पर लोगों की अनुपस्थिति, स्कूल बंद करने और लॉकडाउन के प्रभाव की जांच की गई है। लेखकों ने लिखा है कि सामाजिक संपर्क की संरचनाएं गंभीर रूप से संक्रमण के प्रसार को निर्धारित करती हैं। टीकों की अनुपस्थिति में बड़े पैमाने पर सामाजिक दूरी के जरिये इसका नियंत्रण किया जा सकता है।

## प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाइए, कोरोना से बचिए

कोरोना वायरस के संक्रमण को देखते हुए तमाम उपाय और परहेज लोग कर रहे हैं। घर में रहते हुए किस तरह अपनी प्रतिरोधक क्षमता आप बढ़ा सकते हैं, इसकी जानकारी आयुर्वेदाचार्य और महावीर आयुर्वेदिक मेडिकल कालेज के प्रिंसिपल डा. देवदत्त भादलीकर दे रहे हैं। वे कहते हैं कि कोरोना या अन्य वायरस से लड़ने के लिए जरूरी है कि हम अपनी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के सभी उपाय रसोई में ही मौजूद हैं...

### मुलेठी की चाय या दूध

100 मिली पानी में एक चम्मच मुलेठी डाल लें और उसे खोलाएं, बिना शक्कर के पी लें। पानी की जगह दूध का भी इस्तेमाल हो सकता है।



डा. देवदत्त भादलीकर

**सहजन**  
सहजन जिसे इमरिटिक भी कहते हैं। इसमें प्रदूषण मात्रा में विटामिन ए रहता है। यह एंटी वायरल है। इसकी सब्जी बनाकर या दाल में डालकर खाने से वायरस का खात्मा होता है।

**कुम्हड़ा का बीज**  
कुम्हड़े का बीज इम्युनिटी बूस्टर है। बीज का पाउडर बनाकर रोजाना रात को सोते समय खा लें या फिर सौंफ के साथ बीज चबाकर भी खाया जा सकता है।

**खाली पेट फल खाएं**  
रात में हमारी बॉडी अम्लीय प्रक्रियाओं से गुजरती है। ऐसे में खाली पेट कोई एक फल खा लें। यह शरीर के अंदर क्षारीय गुण बढ़ाएगा।

**नारियल पानी**  
ताजा नारियल पानी में आधा नींबू मिलाकर पीएं, यह प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएगा।

**दाल**  
अरहर की एक कटोरी दाल को अपने खाने में जरूर शामिल करें। प्रोटीन का यह बहुत बड़ा माध्यम है।

**धूप करें**  
धूप जलाना एंटी बैक्टीरियल प्रक्रिया मानी जाती है। घर में नियमित रूप से धूप जलाएं। इसमें गोबर के उपले, नीम के पत्ते, पके हुए नारियल का छिलका, हींग, लहसन के छिलके, नमक, कपूर को शामिल करें।

**भाप लें**  
कोरोना भी गले में कुछ दिन रहकर आगे बढ़ता है। ऐसे में गर्म पानी का भाप जरूर लें। एक चम्मच हल्दी, 10-15 तुलसी के पत्ते डालकर पानी को उबाल लें और फिर तौलिये या वडर से ढककर भाप लें।

**काफी या चाय**  
तुलसी, सौंठ, काली मिर्च, गुड़, प्याज का एक छोटा टुकड़ा, गिलोय मिलाकर काफी या चाय बनाएं। यह स्वादिष्ट भी होगा और स्वास्थ्यपरक भी। इम्युनिटी का बूस्टर डोज मिलेगा।

**गार्गल करें**  
खांसी-सर्दी हो तो हल्दी, त्रिफला, मुलेठी, सौंठ, सेधा नमक डालकर पानी को गर्म करें और गार्गल करें। जो सामग्री न मिले उसे छोड़कर भी गार्गल करें, लाभकारी होगा।

**गार्गल करें**  
खांसी-सर्दी हो तो हल्दी, त्रिफला, मुलेठी, सौंठ, सेधा नमक डालकर पानी को गर्म करें और गार्गल करें। जो सामग्री न मिले उसे छोड़कर भी गार्गल करें, लाभकारी होगा।

**मेथी का पानी**  
वायरस गले के बाद फेफड़े में भी पहुंचता है। ऐसे में रोजाना रात को मुद्दीभर मेथी के दाने पानी में भिगो दें। सुबह खाली पेट पीएं। यह प्यूरिफायर का काम करता है। टॉक्सिन शरीर से बाहर करता है।

## लोगों को सीख...

देशव्यापी लॉकडाउन के दौरान लोगों को 21 दिन घर में रखने की सीख देने का पोस्टर लिए मासूम की यह तस्वीर पीएम नरेंद्र मोदी ने अपने ट्विटर हैंडल पर पोस्ट की है। प्रेड



देशव्यापी लॉकडाउन के दौरान लोगों को 21 दिन घर में रखने की सीख देने का पोस्टर लिए मासूम की यह तस्वीर पीएम नरेंद्र मोदी ने अपने ट्विटर हैंडल पर पोस्ट की है। प्रेड

# सैनिटाइज होकर आपके हाथ में आ रहे अखबार

जेएनएन, नई दिल्ली

कुछ लोग भ्रम फैला रहे हैं कि अखबार से कोरोना हो सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। समाचार पत्र कई प्रक्रियाओं से गुजरने के बाद सैनिटाइज भी किए जा रहे हैं। इसलिए, अखबारों और पत्रिकाओं से कोरोना वायरस फैलने की कोई आशंका नहीं होती। ये कहना है संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान (पीजीआई) लखनऊ के डेप्टी सर्जन प्रो. ज्ञान चंद का। उन्होंने बताया कि शोध संस्थान ने भी दावा किया कि अखबार पूरी तरह सुरक्षित हैं। इनसे कोरोना वायरस फैलने का अब तक कोई मामला सामने नहीं आया है।

यह सिर्फ संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से होता है। इस खतरनाक वायरस से बचने के लिए अखबार आपका सच्चा साथी हो सकता है। इस समय पूरी दुनिया में कोरोना को लेकर कई शोध चल रहे हैं। इस संबंध में आप अखबार के माध्यम से ही खुद को

है, जो लोग विदेश से होकर आए हैं या जो उनके संपर्क में आए हैं। ऐसे में अखबार से संक्रमण की कोई संभावना नहीं है। इसलिए इस भ्रम में कतई न आएं। अखबार आपका तमाम जानकारियों से अपडेट करता है और ऐसे में जब आप घर पर ही हैं और समय व्यतीत करने में अखबार आपका साथी हो सकता है। मेरठ के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. संजीव सक्सेना के अनुसार, कोरोना संक्रमण को लेकर अखबार नियमित रूप से हमें नित नई जानकारी देते रहते हैं। कोरोना ऐसा वायरस है, जिसमें बचाव ही इलाज है। ये तेजी से संक्रमित होकर बड़ी आबादी को अपने गिरफ्त में ले लेता है। ऐसे में बड़ी संख्या में लोग दहशत में आ जाते हैं। लॉकडाउन की स्थिति में लोग अपने घरों में रहें। इधर-उधर कतई न भटकें। खांसने एवं छींकने वाली से दूर रहें। रोजाना सुबह का आगाज अखबार पढ़कर करें। पत्रिकाएं भी पढ़ें, जिससे मानसिक सेहत भी दुरुस्त रहेगी।

अपने घर में अखबार पढ़ते प्रो. ज्ञान चंद्रा (सीमैप) के निदेशक डॉ. प्रमोद त्रिवेदी कहते हैं कि देश में अभी इफेक्शन इस हद तक नहीं है, जिससे बड़ी संख्या में आबादी संक्रमित हो। फिलहाल संक्रमण उन्हीं लोगों से हो रहा

## आंखों के रास्ते हो सकता है संक्रमण

धर्मनद्र मिश्रा, लखनऊ

कोरोना वायरस का संक्रमण मुंह व नाक के अलावा आंखों के रास्ते भी होता है। इसलिए मुंह में मास्क लगाने के अलावा आंखों को सुरक्षित रखने रखना जरूरी है। ऐसे में प्रत्येक व्यक्ति को इन दिनों चश्मा भी पहनना चाहिए। संक्रमण से बचाव के लिए सिर्फ मास्क ही पर्याप्त नहीं है। केजीएमयू लखनऊ में ऑपथैल्मोलॉजी विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. सिद्धार्थ अग्रवाल कहते हैं कि जब कोई संक्रमित मरीज किसी स्वस्थ व्यक्ति के पास एक मीटर से कम दूरी पर छींकता, खांसता या थूकता है तो वायरस वायु कणों के साथ मिलकर मुंह, नाक व आंखों के पास पहुंच सकता है। ऐसी स्थिति में संक्रमण हो सकता है।

आमतौर पर लोग मुंह पर मास्क या रुमाल लगा रहे हैं, लेकिन आंखों को लेकर अभी भी हर कोई संजीदा नहीं है। जो लोग कांटेक्ट लेंस लगाते हैं, वह भी अपने

कोरोना वायरस का संक्रमण मुंह व नाक के अलावा आंखों के रास्ते भी होता है। इसलिए मुंह में मास्क लगाने के अलावा आंखों को सुरक्षित रखने रखना जरूरी है। ऐसे में प्रत्येक व्यक्ति को इन दिनों चश्मा भी पहनना चाहिए। संक्रमण से बचाव के लिए सिर्फ मास्क ही पर्याप्त नहीं है। केजीएमयू लखनऊ में ऑपथैल्मोलॉजी विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. सिद्धार्थ अग्रवाल कहते हैं कि जब कोई संक्रमित मरीज किसी स्वस्थ व्यक्ति के पास एक मीटर से कम दूरी पर छींकता, खांसता या थूकता है तो वायरस वायु कणों के साथ मिलकर मुंह, नाक व आंखों के पास पहुंच सकता है। ऐसी स्थिति में संक्रमण हो सकता है।

आमतौर पर लोग मुंह पर मास्क या रुमाल लगा रहे हैं, लेकिन आंखों को लेकर अभी भी हर कोई संजीदा नहीं है। जो लोग कांटेक्ट लेंस लगाते हैं, वह भी अपने

# अखबार सुरक्षित है

कारोना सिर्फ संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से होता है, खतरनाक वायरस से बचने के लिए अखबार सच्चा साथी

अखबार सुरक्षित है

कारोना सिर्फ संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से होता है, खतरनाक वायरस से बचने के लिए अखबार सच्चा साथी