



दैनिक जागरण



शिवराज बोले, सिर्फ मानवों के लिए होते हैं मानवाधिकार >> 5

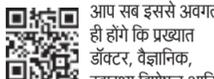


कोरोना मीटर

(स्रोत - वर्ल्डमीटर्स डॉट इंडो स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय)

	विश्व	अमेरिका	इटली	भारत	(27 मार्च)	दिल्ली	भारत के प्रमुख राज्य	राजस्थान	133	2	अन्य प्रमुख देश
कुल केस	9,61,343	2,15,362	1,10,574	2331	719	293	राज्य	उत्तर प्रदेश	121	2	देश
मौतें	49,160	5,113	13,155	73	16	4	महाराष्ट्र	कर्नाटक	110	3	केस
स्वस्थ हुए	2,03,153	8,878	16,847	174	43	8	तमिलनाडु	तेलंगाना	107	0	मौतें
							आंध्र प्रदेश	अन्य	552	48	राजस्थान
								शाम 11:45 बजे तक			चीन
											जर्मनी

निश्चित रहें, पूरी तरह सुरक्षित है आपका अखबार



आप सब इससे अवगत ही होंगे कि प्रख्यात डॉक्टर, वैज्ञानिक, स्वास्थ्य विशेषज्ञ आदि बार-बार यह कह रहे हैं कि अखबारों से कोरोना वायरस के संक्रमण फैलने का कोई खतरा नहीं है। आप पूरी तरह निश्चित होने के लिए इस व्युत्पन्न और को स्कैन करके को यह प्रक्रिया हम हर दिन-हर क्षण अपनाते हैं, क्योंकि आपकी तरह हम भी कोरोना का प्रसार करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इस प्रतिबद्धता को और प्रबल करने के लिए यह आवश्यक है कि आप समाचारों के सबसे विश्वसनीय स्रोत से जुड़ रहें। आपकी तरह हमें भी यह भरोसा है कि हम यह जंग जीतेंगे।

टेस्टिंग और क्वारंटाइन पर ध्यान दें राज्य, बनाएं नई रणनीति : मोदी

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली

पिछले दो दिनों में देश के अंदर बढ़े कोरोना संक्रमण के बीच प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सभी मुख्यमंत्रियों को फिर से अलर्ट किया है कि टेस्टिंग, आइसोलेशन और क्वारंटाइन पर पूरा ध्यान केंद्रित करें तथा कोरोना के लिए डेडिकेटेड अस्पताल तैयार करें।

शारीरिक दूरी बनाए रखने को लेकर प्रधानमंत्री की गंभीरता का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि उन्होंने मुख्यमंत्रियों को यह ध्यान रखने के लिए कहा है कि किसानों से अनाज की खरीद और बैंकों में आने वाली वित्तीय मदद

निकालने के लिए भीड़ इकट्ठी न हो। हर जिले में आपदा प्रबंधन के लिए भी टीम तैयार करने का सुझाव दिया। बाद में केंद्र सरकार की ओर से राज्यों को पत्र में साफ किया गया कि बैंकों में भीड़ न हो इसीलिए उनके खाने में पैसे भी अलग-अलग दिन दिए जाएंगे और पैसे निकालने का दिन भी अलग होगा।

गुरुवार को प्रधानमंत्री ने दूसरी बार सभी राज्यों के मुख्यमंत्रियों से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये कोरोना पर चर्चा की। उन्होंने अपने शुरुआती संवोधन में ही मुख्यमंत्रियों को आगाह किया कि देश में संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ी है। वैश्विक स्थिति पर चिंता जताते हुए

प्रधानमंत्री ने राज्यों के मुख्यमंत्रियों से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये की चर्चा

खातों में राहत राशि पहुंचने पर बैंकों में भीड़ जुटने पर सतर्क रहने का निर्देश



वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से मुख्यमंत्रियों के साथ बैठक के दौरान पीएम नरेंद्र मोदी। प्रे

प्रधानमंत्री ने आगाह भी किया कि यह अटकल है कि कुछ देशों में कोरोना का प्रकोप देहरा सकता है। ऐसे में भारत

को बहुत सतर्क रहने की जरूरत है। इसी लिहाज से उन्होंने तैयारियों पर भी पूरा जोर दिया। पीएम ने मेडिकल स्प्लाई

चेन, दवाइयों के रॉ मैटेरियल आदि के आवागमन में किसी तरह का अवरोध नहीं होने पर जोर दिया। साथ ही डॉक्टरों, नर्सों आदि का प्रबंध किए जाने पर जोर दिया। इस क्रम में उन्होंने ऑनलाइन ट्रेनिंग देकर आयुष डॉक्टरों को भी जोड़ने की बात कही। इसी तरह पारा मेडिकल स्टाफ, एनसीसी कैडेट आदि को भी साथ लाने की बात कही। कोरोना टेस्टिंग और संख्या को लेकर अटकलों का बाजार गर्म रहता है। ऐसे में प्रधानमंत्री ने कहा कि टेस्टिंग के लिए अधिकृत लैब से ही डाटा लिया जाए ताकि समानता बनी रहेगी।

शनिवार से मिलेगी सहायता राशि पेज>>5

आज देशवासियों को वीडियो संदेश देंगे प्रधानमंत्री

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शुक्रवार को देश से एक वीडियो संदेश साझा करेंगे। वीडियो का विषय बताए बिना उन्होंने ट्वीट किया, 'सुबह नौ बजे देशवासियों से छोटा वीडियो संदेश शेयर करूंगा।' कोरोना संकट को लेकर मोदी ने 19 और 24 मार्च को उन्होंने 22 मार्च के 'जनता कपर्दू' की अपील की थी और 24 मार्च को 21 दिन के देशव्यापी लॉकडाउन का एलान किया था।

हेल्पलाइन नंबर

कोरोना से जुड़ी सही जानकारी देने के लिए भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन ने वाट्सएप हेल्पलाइन नंबर जारी किए हैं। इन नंबरों को मोबाइल में सुरक्षित करके कोई भी प्रामाणिक सूचना पाई जा सकती है। कृपया नंबर दर्ज करके वाट्सएप पर सिर्फ नमस्कार का संदेश भेजें। तुरंत एक मैन्यू आएगा, जिसके अनुसार वांछित जानकारी ली जा सकती है।

who: +41 798931892
mygov: +919013151515

कोरोना को हराना है

लॉकडाउन में वोरियत से वचाएगी अनुशासित दिनचर्या ● पेज 5

कोरोना के संक्रमण के खतरे से एप करेगा सावधान ● पेज 6

10 लाख जरूरतमंदों की मदद करेंगे एक लाख स्वयंसेवक ● पेज 7

सरोकार

कोरोना को वेकार करेगी विटामिन-डी की 'दीवार'

लखनऊ : दुनिया में कोरोना संक्रमण से हुई मौतों का प्रमुख कारण विटामिन-डी की कमी के रूप में भी सामने आया है। यह रिपोर्ट हमें भी सतर्क कर रही है, क्योंकि देश में भी बड़ी आबादी विटामिन-डी की कमी से जूझ रही है। (पेज-6)

जागरण विशेष

कोरोना से जंग: अब तो हर चेहरा वेगाना लगता है

गोरखपुर : जिनके आने पर कभी खुशियां दोगुनी हो जाती थीं, अब वही परिजन और मित्रगण वेगाने लगने लगे हैं। संवेदनाएं मौन हैं, बेबस हैं क्योंकि कोरोना को हराना भी तो है। जीत की खुशी साथ मनाएंगे। (पेज-12)

960 विदेशी तब्लीगी काली सूची में, वीजा रद्द

कार्रवाई ▶ गृह मंत्रालय ने हमेशा के लिए बंद किए दरवाजे, विदेशी व आपदा प्रबंधन कानून के तहत भी होगा एक्शन

तब्लीगी गतिविधियों में शामिल होकर किया पर्यटक वीजा का उल्लंघन

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली

नियमों और निर्देशों की धृच्चयां उड़ाकर तब्लीगी जमात के कार्यक्रमों में शामिल होने और देश के विभिन्न हिस्सों में कोरोना संक्रमण फैलाने के दोषी 960 विदेशियों का वीजा रद्द कर दिया गया है। इसके साथ ही गृह मंत्रालय ने इन विदेशियों को काली सूची में शामिल करके उनके लिए देश के दरवाजे हमेशा के लिए बंद कर दिए हैं।

गृह मंत्रालय के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि पर्यटन वीजा पर भारत आने के बाद तब्लीगी गतिविधियों में शामिल होकर इन लोगों ने वीजा नियमों का उल्लंघन किया है। इस कारण उनका वीजा रद्द कर दिया गया है। साथ ही इन लोगों ने कोरोना संकट के दौरान बड़ी संख्या में एकजुट नहीं होने के निर्देशों का भी उल्लंघन किया है। इस कारण इन सभी के भविष्य में भारत में प्रवेश पर रोक लगाते हुए उन्हें काली सूची में डाल दिया गया है।

राज्य	नए मामले	तब्लीगी
असम	03	03
मणिपुर	01	01
आंध्र प्रदेश	38	38
दिल्ली	142	129
तमिलनाडु	75	74
केरल	21	02
कर्नाटक	14	10
हिमाचल प्रदेश	03	03

सार्वजनिक स्थलों पर नहीं पढ़ने दी जाए नमाज : योगी

लखनऊ : उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने अधिकारियों के साथ बैठक में दो टूक कहा कि सार्वजनिक स्थल पर नमाज कतई न पढ़ने दी जाए। जो भी जमाती पुलिस या स्वास्थ्य कर्मियों के साथ असहयोग या बटसलुकी करें, उनके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए। (पेज-5)

वहीं, देश में गुरुवार को 328 नए मामले सामने आए।

बढ़ सकती है कोरोना ग्रसित तब्लीगियों की संख्या : स्वास्थ्य मंत्रालय के संयुक्त सचिव लव अग्रवाल ने कहा, तब्लीगियों का टेस्ट किया जा रहा है और उनमें कोरोना से ग्रसित होने वालों की संख्या बढ़ सकती है। अब तक तब्लीगी जमात से संबंधित तमिलनाडु में 173, राजस्थान में 11, अंडमान निकोबार में नौ, दिल्ली में 47, पुडुचेरी में दो, जम्मू-कश्मीर में 22, तब्लीगियों और उनसे संबंधित लोगों की पहचान कर आइसोलेशन में रखा गया है।

कोरोना के तीसरे फेज में पहुंचने की आशंका

नीलू रंजन, नई दिल्ली

भारत में कुछ इलाकों में कोरोना के कम्युनिटी ट्रांसमिशन यानी फेज तीन में पहुंचने की आशंका गहरी गई है। खासकर तब्लीगी जमात के लोगों के बड़े पैमाने पर देश के कई इलाकों में फैलने और कोरोना के नए मरीजों के सामने आने के बाद सरकार रोकथाम के लिए नई रणनीति अपनाते हुए विचार कर रही है। इसके तहत कोरोना के मरीजों वाले हॉटस्पॉट में लोगों का बड़ी संख्या में टेस्ट शुरू किया जा सकता है। इसके लिए भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) शुक्रवार को नई गाइडलाइंस जारी करेगी। नई रणनीति के तहत, कम्युनिटी ट्रांसमिशन की आशंका वाले क्षेत्रों में घर-घर जाकर लोगों से संपर्क किया जाएगा। इन इलाकों में कोरोना के लक्षण वाले लोगों को जांच के साथ-साथ बड़े पैमाने पर आम

आइसीएमआर आज जारी करेगी नई गाइडलाइंस, हॉटस्पॉट पर बड़े पैमाने पर किया जा सकता है टेस्ट

लोगों के सैंपल की भी जांच की सकती है। ताकि यह पता लगाया जा सके कि वहां कोरोना वायरस कितना फैला है। एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि नई परिस्थिति को देखते हुए कोरोना वायरस टेस्ट के दिशानिर्देशों को बदलने की तैयारी की जा रही है। आइसीएमआर ने दिशानिर्देश तैयार करने में जुटी है जिसमें बताया जाएगा कि कौन-कौन से लोगों का कोरोना टेस्ट किया जा सकता है। आइसीएमआर के डॉक्टर रमन गंगाखड़कर ने कहा कि शुक्रवार को नए दिशानिर्देश जारी कर दिए जाएंगे।

लॉकडाउन से मिलेगी मदद

अनजाने में लोगों तक कोरोना के वायरस पहुंचने के इस फेज को कम्युनिटी ट्रांसमिशन कहा जाता है। इसके बाद वायरस महामारी का रूप धारण कर लेता है। जैसा कि इटली, स्पेन, अमेरिका समेत दुनिया के कई देशों में हो चुका है। जिसके बाद इन देशों को मजबूरी में लॉकडाउन लागू करना पड़ा है। वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि भारत के लिए अच्छी बात है कि कम्युनिटी ट्रांसमिशन फेज में पहुंचने के पहले ही थोड़े लॉकडाउन लागू कर दिया गया था। इससे कोरोना वायरस को हॉटस्पॉट वाले इलाके तक सीमित रखने में मदद मिलेगी, लेकिन आशंका बढ़ गई है।

अब तक की रणनीति सफल पेज>>3

पाकिस्तान में पर्ल की हत्या के दोषी की मौत की सजा कैद में बदली

कराची, प्रे : पाकिस्तान के सिंध प्रांत की हाई कोर्ट ने अमेरिकी पत्रकार डेनियल पर्ल की हत्या के मामले में अलकायदा के आतंकी अहमद उमर शेख की मौत की सजा गुरुवार को सात साल कैद में बदल दी। साथ ही तीन अन्य दोषियों पंहद नसीम, सलमान साकिब और शेख आदिल को रिहा कर दिया। जात हो, 'द वाल स्ट्रीट जर्नल' के दक्षिण एशिया ब्यूरो प्रमुख पर्ल की 2002 में कराची से अगवा करने के बाद हत्या कर दी गई थी।

हाई कोर्ट के न्यायाधीश मुहम्मद करीम खान आगा की अगुआई वाली दो सदस्यीय पीठ ने आतंकवाद रोधी अदालत (एटीसी) द्वारा ब्रिटेन में जन्मे आतंकी अहमद उमर शेख को सुनाई गई मौत की सजा को पलट दिया। पीठ ने दोषियों की 18 साल पहले दखिल की गई अपीलों पर यह फैसला सुनाया। साथ ही राज्य सरकार की उस याचिका को भी खारिज कर दिया, जिसमें तीनों सह आरोपितों की सजा की अवधि को उम्र कैद में बदलने की अपील की गई थी। रिपोर्ट के अनुसार, शेख की सात साल की जेल की सजा उसके जेल में बिताए गए समय से गिनी जाएगी। वह पिछले 18 साल से जेल में है। याचिकाकर्ताओं के वकीलों ने कोर्ट में दलीलें पेश करते हुए कहा, अभियोजन पक्ष उनके मुवकिलों के खिलाफ मामला साबित करने में विफल रहा है। अधिकतर गवाह पुलिसकर्मी थे, जिनके गवाहों पर भरोसा नहीं किया जा सकता। मजिस्ट्रेट के समक्ष नसीम और आदिल के इकबालिया बयान दोषपूर्ण व स्वैच्छिक नहीं थे। नसीम से लैपटॉप की बरामदगी 11 फरवरी, 2002 दिखाई गई थी, जबकि कंप्यूटर विशेषज्ञ रोनाल्ड जोसेफ ने कहा था कि उन्हें जांच के लिए कंप्यूटर चार फरवरी को दिया गया था। दि एक्सप्रेस ट्रिब्यूनल के अनुसार, वर्ष 2014 में एटीसी ने सह आरोपित कारी हाशिम को सुबूतों के अभाव में बरी कर दिया था। उसी साल शेख ने कथित रूप से जेल में खुदकशी की कोशिश की थी।

मद्र में मेडिकल टीम पर हमला करने वाले सात गिरफ्तार

उपद्रवियों पर रासुका और आपदा प्रबंधन अधिनियम के तहत कार्रवाई

उंडे पड़ते ही मांगी माफी, वीडियो फुटेज के आधार पर 15 अन्य की शिनाख्त



स्वास्थ्यकर्मियों पर हमला करने वालों को हवालात में बंद करने से पूर्व हर्बल सैनिटाइजर से सैनिटाइज किया गया। श्याम कामले

नईदुनिया, इंदौर

मध्य प्रदेश में इंदौर के टाटपट्टी बाखल क्षेत्र में कोरोना संक्रमितों की जांच करने पहुंची स्वास्थ्यकर्मियों की टीम पर हमला करने वाले सात उपद्रवियों को पुलिस ने गुरुवार सुबह गिरफ्तार कर लिया। आरोपितों में एक हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। उसके विरुद्ध गिरफ्तार कर लिया। आरोपितों में एक हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। आरोपितों की जांच करने पहुंचे डॉक्टरों के दल पर बुधवार दोपहर भीड़ ने हमला कर दिया था। उन्हें दौड़ा-दौड़ाकर मारा और पथराव किया था। पुलिस ने एक महिला डॉक्टर को शिकार पर अज्ञात हमलावरों के विरुद्ध केस दर्ज किया था। बुधवार देर रात वीडियो फुटेज के आधार पर कुछ लोगों की पहचान कर ली गई थी। इसके बाद गुरुवार सुबह करीब 10 बजे आरोपित मोहम्मद मुस्तफा, नौशाद अहमद कादरी, मोहम्मद गुलरज, शाहरख खान, मुबारिक मोहम्मद, शोहेब उर्फ शोबी मोहम्मद मुख्तियार और मज्जू जेल में रहेंगे।

उर्फ मजीद अब्दुल गफूर सभी निवासी टाटपट्टी बाखल को गिरफ्तार कर लिया गया। हमलावरों में हिस्ट्रीशीटर भी : सीएसपी (सिटी एसपी) डीके तिवारी के मुताबिक, आरोपितों में मज्जू हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। उसके विरुद्ध गिरफ्तार कर लिया। आरोपितों में एक हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। आरोपितों की जांच करने पहुंचे डॉक्टरों के दल पर बुधवार दोपहर भीड़ ने हमला कर दिया था। उन्हें दौड़ा-दौड़ाकर मारा और पथराव किया था। पुलिस ने एक महिला डॉक्टर को शिकार पर अज्ञात हमलावरों के विरुद्ध केस दर्ज किया था। बुधवार देर रात वीडियो फुटेज के आधार पर कुछ लोगों की पहचान कर ली गई थी। इसके बाद गुरुवार सुबह करीब 10 बजे आरोपित मोहम्मद मुस्तफा, नौशाद अहमद कादरी, मोहम्मद गुलरज, शाहरख खान, मुबारिक मोहम्मद, शोहेब उर्फ शोबी मोहम्मद मुख्तियार और मज्जू जेल में रहेंगे।

संक्रमण पर आक्रमण

सीएसआइआर ने एक बड़ी निजी दवा कंपनी और सॉफ्टवेयर कंपनी के साथ छेड़ी मुहिम, नई दवाओं के विकसित होने की लंबी प्रक्रिया को देख उठाया गया कदम

कोरोना जैसी वैश्विक महामारी से निपटने के लिए भारतीय वैज्ञानिक भी जुट गए हैं। नई दवा विकसित होने तक वह मौजूदा दवाओं के जरिये ही इसे मात देने की तैयारी में हैं। हालांकि मेडिकल के क्षेत्र से जुड़ी यह सामान्य प्रक्रिया होती है, जिसमें किसी नई बीमारी के उभरने पर दूसरे रोगों में इस्तेमाल होने वाली दवाओं को रणनीति अपनाई जा रही है। सीएसआइआर के मुताबिक कम समय में दवाओं के उत्पादन की यह नई प्रक्रिया विकसित की जा रही है। हालांकि इस काम में तेजी तब आयी, जब कोरोना के संक्रमण में मलेरिया की दवा को कुछ हद तक प्रभावी पाया गया है। ऐसे

मौजूदा दवाओं से ही वायरस को मात देने की तैयारी

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली

कोरोना जैसी वैश्विक महामारी से निपटने के लिए भारतीय वैज्ञानिक भी जुट गए हैं। नई दवा विकसित होने तक वह मौजूदा दवाओं के जरिये ही इसे मात देने की तैयारी में हैं। हालांकि मेडिकल के क्षेत्र से जुड़ी यह सामान्य प्रक्रिया होती है, जिसमें किसी नई बीमारी के उभरने पर दूसरे रोगों में इस्तेमाल होने वाली दवाओं को रणनीति अपनाई जा रही है। सीएसआइआर के मुताबिक कम समय में दवाओं के उत्पादन की यह नई प्रक्रिया विकसित की जा रही है। हालांकि इस काम में तेजी तब आयी, जब कोरोना के संक्रमण में मलेरिया की दवा को कुछ हद तक प्रभावी पाया गया है। ऐसे

दवा के उत्पादन की नई प्रक्रिया विकसित की जा रही, मलेरिया की दवा प्रभावी पाए जाने पर शोध को मिली रफ्तार

अस्सी फीसद लोग मास्क पहने तो वायरस पर लग सकती है लगाम

नई दिल्ली : केंद्र के प्रधान वैज्ञानिक सलाहकार के विज्ञान प्रयोजन के कार्यालय का मानना है कि देश की 80 फीसद लोग मास्क पहनने लगे तो कोरोना महामारी को थामा जा सकता है। सरकार की ओर से मास्क बनाने की एक नियमावली भी जारी की गई है जिसमें जिसमें घर के ही पुराने सूती कपड़े से मास्क बनाने की विधि भी बताई है। हालांकि वैश्विक महामारी बन चुके कोरोना वायरस की रोकथाम में मास्क की गुणवत्ता को लेकर सवाल उठते रहे हैं। (पेज-6)

मास्क पहनकर आप भी कर सकते हैं

कोरोना पर वार



चीन, दक्षिण कोरिया और जापान ने तो सार्वजनिक रूप से मास्क पहनने को जरूरी कर दिया है।

कोरोना वायरस के खिलाफ शारीरिक दूरी का सिद्धांत अहम है। इसके लिए लॉकडाउन के बाद दूसरा सबसे सुरक्षित उपाय मास्क है। विश्व स्वास्थ्य संगठन समेत तमाम स्वास्थ्य विशेषज्ञों में ही मास्क को लेकर दो राय है कि इसे अनिवार्य किया जाना चाहिए या नहीं। हालांकि एक राय है कि मास्क पहनने में कोई बुराई नहीं है, लोग अपनी सुविधा के अनुसार मास्क जरूर पहनें।

भारत में प्रधानमंत्री के वैज्ञानिक सलाहकार ने भी लोगों को कहा है कि वे मास्क पहनें, ताकि कोरोना वायरस से लड़ाई में बड़ा सहयोग मिल सके। देश में एन-19 और एन-99 मास्क की कमी है। सरकार ने उपलब्ध संसाधनों को मेडिकल फील्ड में काम कर रहे लोगों की जरूरतों को पूरा करने के लिए लगाने को कहा है। मगर देश में सर्जिकल मास्क काफी मात्रा में उपलब्ध हैं और इनकी

सप्लाई भी काफी है। हालांकि इसमें एक दिक्कत है। सर्जिकल मास्क को कुछ घंटों के बाद बदल देना चाहिए। ऐसे में इसे पहनना भी आर्थिक रूप से महंगा साबित हो सकता है। ऐसे में सरकार ने सलाह दी है कि लोग घर पर सूती कपड़े के मास्क बनाएं और इन्हें पहनें, सिर्फ इन्हें हर बार प्रयोग के बाद अच्छी तरह धो लें। आइये जानते हैं आम लोगों के जीवनरक्षक इस मास्क के बारे में:

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कथन

मास्क हालात को बदलने में तभी मददगार हो सकते हैं जब उसे पहनने वाले लोग लगातार हाथ साफ करते रहें। हाथ को 70 फीसद एल्कोहल आधारित हैंड सैनेटाइजर या साबुन से लगातार साफ करते रहें। यदि आप मास्क पहनते हैं तो आपको यह पता होना चाहिए कि इसे कैसे पहनना चाहिए और इसका निस्तारण कैसे करना चाहिए।

घरेलू मास्क बनाते समय रखें इन बातों का ध्यान

- कम से कम दो मास्क बनाने चाहिए, ताकि एक आप पहनें और एक को साफ कर लें
- वयस्कों को नो इंच गुणा सात इंच और बच्चों के लिए सात गुणा पांच इंच का मास्क बनाना चाहिए
- मास्क बनाने के बाद इसे अच्छी तरह धो लेना चाहिए और सुरक्षित रखना चाहिए

सर्जिकल और घरेलू मास्कों में अंतर

विशेषता	सर्जिकल मास्क	घरेलू मास्क
इस्तेमाल	एक बार	कई बार
प्रभावशाली	97 फीसद तक	70 फीसद तक
धुलना	कभी नहीं, सर्जिकल मास्क को धोने से इसका फेब्रिक बर्बाद हो जाता है	आराम से गर्म पानी और साबुन की मदद से धोया जा सकता है
उपलब्धता	मेडिकल स्टोर्स पर पर्याप्त संख्या में उपलब्ध है	घर पर उपलब्ध सूती कपड़े से बनाया जा सकता है
निस्तारण	सुरक्षित रूप से प्लास्टिक के बैग में रखकर मेडिकल वेस्ट की तरह निस्तारित करें। यह बैग लोगों या घर के सामानों के संपर्क में न आए	घर पर ही साबुन, गर्म पानी, घरेलू प्रेस की मदद से साफ किया जा सकता है

घरेलू मास्क को कैसे रखें सुरक्षित



सर्जिकल मास्क का निस्तारण

- मास्क को उसके स्ट्रींग (फीते) को खोलकर मेडिकल वेस्ट के लिए प्रयोग में लाए जाने वाले खास काले रंग के बैग में डालें।
- हाथ को तुरंत 70 फीसद अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइजर से हाथ साफ करें या फिर साबुन से 40 सेकेंड तक हाथ धोएं
- बैग को सुरक्षित तरीके से मेडिकल वेस्ट करने वाले नगर निगम या अस्पताल की गाड़ियों तक पहुंचाएं

ताकतवर है घरेलू मास्क

- एक दोहरी तह वाला सूती मास्क 0.02 माइक्रोन तक के कणों को पूरी तरह रोक सकता है
- 70 फीसद तक कोरोना वायरस रोकने में घरेलू मास्क कामयाब रहता है
- इससे सांस लेने में ज्यादा दिक्कत नहीं होती है
- इसे बनाना, साफ-सफाई और इसका सामान आसानी से उपलब्ध रहता है

घरेलू मास्क की सफाई

- फीते की मदद से मास्क को खोलें और तुरंत खीलते हुए पानी में डाल लें। संभव हो तो पानी में नमक डालें
- मास्क उतारकर हाथ को अच्छी तरह हैंड सैनिटाइजर की मदद से साफ कर लें या साबुन से साफ कर लें
- गर्म पानी में साबुन से अच्छी तरह धुलने के बाद पांच घंटे तक सूरज की रोशनी में लटकाकर रखें
- यदि आपके घर या प्लेट में सूरज की रोशनी नहीं आती है तो आप मास्क को प्रेशर कूकर में 10 मिनट तक उबलने दें। पानी में नमक मिलाया अच्छा रहेगा
- प्रेशर कूकर भी नहीं है तो नमक मिले पानी में 15-20 मिनट तक उबालें
- सूरज की रोशनी नहीं मिलने पर साधारण प्रेस से प्रेस कर लें

जानिए, कौन सा मास्क कितना सुरक्षित

(फीसद में)	एन 95 (सर्वाधिक सुरक्षित)	सर्जिकल मास्क (चिकित्सकीय इस्तेमाल)	एफएफपीआई मास्क (सूक्ष्मकण रोधी)	एक्टिवेटेड कार्बन (गंधरोधी)	कपड़े का मास्क (खुद से तैयार)	संजं मास्क (फैशन के लिए)
वायरस	95	95	95	10	00	00
बैक्टीरिया	100	80	80	50	50	05
धूलकण	100	80	80	50	50	05
परम कण	100	80	80	50	50	05

कोविड 19 को बेकार करेगी विटामिन-डी की 'दीवार'

तलाशी राह ▶ इसकी कमी से सेल को भेदकर खतरनाक बन रहा वायरस

संदीप पांडेय, लखनऊ

दुनिया में कोरोना संक्रमण से हुई मौतों का प्रमुख कारण विटामिन-डी की कमी के रूप में भी सामने आया है। यह रिपोर्ट हमें भी सतर्क कर रही है, क्योंकि देश में भी बड़ी आबादी विटामिन-डी की कमी से जूझ रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि शरीर में विटामिन-डी की स्थिति बेहतर करके हम कोरोना वायरस के खतरे को कम कर सकते हैं।

लंदन के डॉ. ब्राउन और डॉ. सरकार ने कई देशों के अस्पतालों में 12 फरवरी से 16 मार्च तक भर्ती हुए मरीजों पर अध्ययन किया। इसमें आइसलैंड में भर्ती गंभीर मरीजों की जांच रिपोर्ट का बारीकी से जांचा गया। वायरस से मृत्यु का शिकार हुए मरीजों में विटामिन-डी की कमी मौत का प्रमुख कारण मिली। अमेरिका, यूरोप, ईरान में आइसलैंड में हुई मौतों में 80 फीसद मरीज 65 वर्ष से अधिक आयु के थे। वहीं इनमें 16 से 54.5 फीसद मृतकों में विटामिन डी की मात्रा न्यूनतम से भी कम मिली है। इन देशों के आधार पर विटामिन-डी (25 हाइड्रोक्सी-डी) का शरीर में मानक 25 नैनो मोल प्रति लीटर मानकर यह स्टेडी की गई।

सेल से लेकर शरीर तक मजबूत करता विटामिन-डी : लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान के ब्लड ट्रांसप्लान्ट मेडिसिन विभाग के अध्यक्ष डॉ. सुब्रत चंद्रा के मुताबिक, अमूमन लोग विटामिन-डी की कमी से हड्डियां कमजोर होना ही समझते हैं। मगर, हड्डी-मांस पेशियों में दर्द विटामिन-डी की कमी का लक्षणभर है। विटामिन-डी का शरीर में मल्टीपल रोल है। यह सेल की रिसेप्टर के साथ मजबूत बाइंडिंग करने के साथ-साथ शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

विटामिन-डी की कमी से रिसेप्टर में वायरस का पैठ बनाना आसान : डॉ. सुब्रत चंद्रा के मुताबिक, शरीर के सेल्स (कोशिकाएं) में रिसेप्टर की बाइंडिंग

12 फरवरी से 15 मार्च तक

कहां-क्या रहा प्रभाव

लंदन - अस्पताल में 3,983 पॉजिटिव मरीज भर्ती हुए। इसमें 177 की मौतें हुईं। स्टेडी में पाया कि मृतकों में 16 फीसद में विटामिन-डी का स्तर न्यूनतम से कम पाया गया।

इटली - अस्पताल में 47 हजार 221 पॉजिटिव भर्ती किए गए। इसमें चार हजार 32 लोगों की मौत हुईं। यहां 54.5 फीसद में विटामिन-डी की मात्रा न्यूनतम मानक से कम पाई गई।

स्पेन - अस्पताल में 21 हजार 571 मरीज भर्ती किए गए। 1093 की मौत हुईं। यहां मृतकों में 47 फीसद में विटामिन-डी की मात्रा न्यूनतम मानक से कम पाई गई।

ईरान - अस्पताल में 19 हजार 664 मरीज भर्ती किए गए। यहां 1433 मरीजों की मौत हुई, जिसमें 31 फीसद में विटामिन-डी की मात्रा न्यूनतम मानक से कम मिली।

यूएस-चीन - इन देशों ने मरीजों की रिपोर्ट में विटामिन-डी डिफिशिएंसी मिली है। मगर, न्यूनतम मानक अंकित न होने से यह साफ न हो सका कि कितने फीसद मरीजों की मौत इसके चलते हुए। हालांकि, आइसलैंड में 65 उम्र से अधिक के मरीजों की 80 फीसद मौतें हुईं।

विटामिन-डी की कमी दूर करने के उपाय

धूप विटामिन-डी का प्राकृतिक स्रोत है। सुबह 11 बजे तक इसकी मात्रा प्रचुर रहती है। रोज धूप में 30 मिनट बैठें, मगर जिन व्यक्तियों में पहले से विटामिन कम है, उनमें इस प्रक्रिया से पूर्ति होने में देर लगेगी।

विटामिन-डी का इंजेक्शन, सीरप बेहतर उपाय है। 18 से 80 वर्ष तक की आयु के लोगों के लिए पहले 12 सप्ताह का कोर्स चलता है। इसमें सप्ताह में एक बार इंजेक्शन, सीरप की डोज दी जाती है। इसके बाद दोबारा टेस्ट कर कोर्स तय किया जाता है।

विटामिन-डी की टैबलेट और पाउडर का भी विकल्प है। यह यूनिट के अनुसार डॉक्टर के परामर्श पर लें। इसका कोर्स लंबा हो जाता है।

देश की 45 फीसद आबादी में विटामिन डी की कमी

डॉ. सुब्रत चंद्रा के मुताबिक, देश में शरीर में विटामिन-डी की सामान्य वैल्यू 50-70 नैनो मोल प्रति लीटर निर्धारित की गई है, इसकी मात्रा 50 से कम होने पर इसे डिफिशिएंसी माना जाता है। देश की विभिन्न स्टेडी में 30 से 45 फीसद आबादी में विटामिन-डी की कमी बताई गई है। ऐसे में लोगों को प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए विटामिन-डी की कमी को पूरा करना होगा।



प्रतीकत्मक तस्वीर।



डॉ. सुब्रत चंद्रा। सौजन्य : डॉ. सुब्रत चंद्रा।

होती है। विटामिन-डी इस बाइंडिंग को मजबूती प्रदान करता है। लंदन में हुई स्टेडी में पाया गया कि विटामिन-डी की कमी से सेल्स में मौजूद रिसेप्टर साइक्लिक एएमपी, ऑक्ट 3/4, पी 53 की बाइंडिंग में कमजोरी आ जाती है। यहीं मौका

पाकर वायरस सेल में दाखिल हो जाता है। इसके बाद शरीर पर हमला करता है।

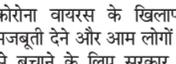
सरोकार की अन्य खबरें पढ़ें www.jagran.com/topics/positive-news

80 फीसद लोग मास्क पहनें तो थम सकती है महामारी

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली : मास्क की गुणवत्ता और उसके उपयोग को लेकर थोड़ी असमंजस की स्थिति हो गई है। एक तरफ जहां स्वास्थ्य मंत्रालय और खुद आइसीएमआर का कहना है कि मास्क हर किसी को लगाने की जरूरत नहीं है। वहीं केंद्र के प्रधान वैज्ञानिक सलाहकार के. विजय राघवन के कार्यालय का मानना है कि देश की 80 फीसद

कोरोना वायरस के संक्रमण के खतरे से एप करेगा सावधान

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली



कोरोना को हराना है

आबादी मास्क पहनने लगे तो कोरोना महामारी को थामा जा सकता है। मास्क बनाने की एक नियमावली भी जारी की है जिसमें जिसमें घर के ही पुराने सूती कपड़े से मास्क बनाने की विधि भी बताई है। हालांकि वायरस से रोकथाम में मास्क की गुणवत्ता को लेकर सवाल उठते रहे हैं।

स्वास्थ्य मंत्रालय की एडवाइजरी में कहा गया है कि किसी भी स्वस्थ व्यक्ति को तभी मास्क पहनने की जरूरत है जब वह बीमार की सेवा में हो या उसके संपर्क में हो। अन्यथा मास्क लगाने की जरूरत नहीं है। लेकिन राघवन के कार्यालय की वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. शैलजा चैध गुप्ता ने बताया कि मास्क को अहम करार दिया। एक नियमावली जारी कर लोगों से घर पर ही मास्क बनाने पर जोर दिया गया है। इसकी खूबी यह है कि इन्हें धोकर दोबारा उपयोग कर सकते हैं। घर में तैयार किए गए मास्क की सफाई रखने को लेकर भी दिशा-निर्देश दिए गए हैं। इसमें मास्क को साफ और कीटाणु रहित रखने के लिए उसे हर दिन साबुन और गर्म पानी से धोकर तेज धूप में सुखाने की सलाह दी गई है। साथ ही कहा गया है कि यदि घर में धूप नहीं आती है, तो मास्क को प्रेशर कूकर में पानी डालकर दस मिनट तक उबालें। यदि यह भी संभव नहीं है, तो मास्क को साबुन से धोएं और उस पर पांच मिनट तक गर्म प्रेस (इस्त्री) चलाएं।

कोरोना वायरस के खिलाफ जंग को मजबूती देने और आम लोगों को संक्रमण से बचाने के लिए सरकार ने 'आरोग्य सेतु' नामक मोबाइल एप लांच किया है। यह एप किसी कोरोना संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर न सिर्फ सूचना देता है, बल्कि सरकारी एजेंसियों को भी सूचित कर देता है। 'आरोग्य सेतु' गुगल और एपल दोनों प्लेटफॉर्म पर 11 भाषाओं में उपलब्ध है। इसे सार्वजनिक निजी भागीदारी (पीपीपी) के तहत तैयार किया गया है।

स्वास्थ्य मंत्रालय के एक वरिष्ठ अधिकारी के अनुसार, आम लोगों के सामने सबसे बड़ी समस्या यह थी कि उसे कैसे पता चलेगा कि वह कोरोना संक्रमित व्यक्ति के नजदीक पहुंच गया है। साथ ही सरकार के लिए भी यह जानना मुश्किल था कि कोरोना संक्रमित किन-किन लोगों के संपर्क में है और सरकार ऐसे लोगों को बचाने के लिए क्या कर सकती है। उन्होंने कहा कि 'आरोग्य सेतु' एप इन सारी समस्याओं का हल है। मोबाइल में डाउनलोड होने के बाद यह एप किसी

तकनीक
● संक्रमित व्यक्ति के बारे में छह फीट दूर से ही कर देगा अलर्ट
● एपल और गुगल दोनों प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है 'आरोग्य सेतु'

कोरोना संक्रमित से छह फीट की दूरी पर ही यूजर को सावधान कर देगा। यह नोटिफिकेशन भेजकर यूजर को बताएगा कि वह कोरोना संक्रमित व्यक्ति से कितनी दूरी पर है। यदि वह कोरोना पॉजिटिव व्यक्ति के ज्यादा करीब पहुंचेगा और उसके भी संक्रमित होने की आशंका हुई तो सरकारी एजेंसियों को भी सूचना दे देगा, ताकि उस संधिध व्यक्ति पर नजर रखी जा सके। वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि जांच में कोरोना पॉजिटिव पाए गए सभी व्यक्तियों का डाटा इस एप में सुरक्षित है। एप उस व्यक्ति की गतिविधियों पर पूरी नजर रखता है। जैसे ही कोई सामान्य व्यक्ति कोरोना संक्रमित के नजदीक आता है तो ब्ल्यूटूथ के माध्यम से यह एप उसे पहचान लेता है और यूजर को सूचित कर देता है। जिस तरह फोन को लोकेशन ट्रैकी जाती है कुछ उसी तर्ज पर यह काम करेगा, लेकिन इसकी एन्क्रिप्शन अधिक होगी।

डॉक्टर का कहना है

लॉकडाउन और शारीरिक दूरी बनाए रखने के लगातार सलाह के बावजूद कुछ लोगों की गलतियों से कोरोना वायरस का संक्रमण जिस तेजी से फैल रहा है, वह चिंताजनक है। ऐसे में मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया के पूर्व सदस्य और जम्मू मेडिकल कॉलेज के मेडिसीन विभाग के विभागाध्यक्ष रहे डॉ. अनिल महाजन का फाइल फोटो

स्वस्थ समझने की गलती न करें जांच जरूर कराएं



ट्रैवल हिस्ट्री न छिपाएं

देश में यह बीमारी अभी तक उन लोगों के कारण फैली है, जिन्होंने विदेश से आने की जानकारी छिपाई और यहां-वहां घूमते रहे। सबसे पहले उनके नजदीकी लोग संक्रमित हुए। अगर किसी का इन्फ्यूज सिस्टम अच्छा है, उसमें बीमारी के लक्षण देर से नजर आते हैं, लेकिन इस दौरान समझ लेते हैं कि वह तो सुरक्षित है, ऐसी गलती न करें। संक्रमण चैन को तोड़ कर ही इसे खत्म किया जा सकता है।

जांच का नहीं विकल्प

अगर आपको जुकाम या बुखार है, सांस लेने में परेशानी है तो तुरंत जांच करानी चाहिए। पलू और विशेष अंतर नहीं है। यह संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल रहा है। अगर सभी लोग जांच कराएंगे तो कोरोना वायरस को फैलने से रोका जा सकता है।

अफवाहों पर विश्वास न करें

अभी इसकी कोई दवा नहीं बनी है। इसीलिए अफवाहों पर विश्वास न करें और डॉक्टर की सलाह के बगैर कोई दवा न लें। खाने में पौष्टिक आहार लें। अपनी प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाएं। इससे भी संक्रमण की आशंका कम हो सकती है।

कोरोना के योद्धा

10 लाख जरूरतमंदों की मदद के लिए

आगे आए संघ के एक लाख स्वयंसेवक

कश्मीर में कोरोना वायरस से संक्रमित पहली महिला स्वस्थ होकर पहुंची घर

मदद में उठे हाथ ▶ देश के दस हजार से अधिक स्थानों पर स्वयंसेवकों ने संभाली कमान

कहीं राशन तो कहीं भोजन सामग्री दे रहे, कहीं मास्क बांट रहे, समाज से मिल रही है मदद

संजय कुमार, रांची



झारखंड के बोकारो में कोरोना की मार झेल रहे लोगों के लिए राहत सामग्री बांटने को ले जाते स्वयंसेवक।

विश्व के सबसे बड़े स्वयंसेवी संगठन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के स्वयंसेवकों ने देश में कोरोना वायरस जैसी महामारी में लोगों की मदद को लेकर कमर कस ली है। अभी तक देश में 10 हजार स्थानों पर एक लाख से अधिक स्वयंसेवक सेवा कार्य में लग चुके हैं। कहीं कच्चा राशन दे रहे हैं तो कई जरूरतमंदों को भोजन खिला रहे हैं। कहीं गांवों को सैनिटाइज कर रहे हैं तो कहीं मास्क बांट रहे हैं। अब तक 10 लाख जरूरतमंदों तक सहायता पहुंचा चुके हैं।

समाज का भी सहयोग लें : आरएसएस के सरकारीवाह भय्याजी जोशी ने गुरुवार को रामनवमी के अवसर पर संदेश जारी करते हुए स्वयंसेवकों से कहा कि जहां जरूरत है वहां समाज के लोगों का भी सहयोग लें, लोग संघ के साथ मिलकर काम करने को तैयार बैठे हैं। स्वयंसेवक भोजन सामग्री

कोरोना से लड़ रहे लोगों की भी कर रहे मदद

सरकार्यवाह ने कहा कि जगह-जगह पुलिस, स्वास्थ्य सेवा में लगे विकिक्सक, परिचारिकाएं, अन्य कर्मचारी रात-दिन मेहनत करते हुए अपने समाज को नियमों का पालन कराने और उनको सुविधाएं उपलब्ध कराने में लगे हैं। ऐसे लोगों के लिए जहां-जहां आवश्यकता हो रही है, भोजन, अत्याहार इत्यादि की व्यवस्था स्वयंसेवकों की ओर से की जा रही है।

देश में आए इस संकट की घड़ी में संघ के स्वयंसेवक मदद को घरों से निकल चुके हैं, जरूरत पड़ने पर और लोग रहें तैयार। इस महामारी को परास्त कर विश्व के सामने एक आदर्श प्रस्तुत करना है। -रामनवमी पर सरकारीवाह भय्याजी जोशी का संदेश।

पहुंचाने, सेनेटाइजर जैसी उपयुक्त वस्तुओं को लोगों तक पहुंचाने, चिकित्सालयों में जाकर सेवा देने व रक्तदान करने जैसे कामों में लगे हैं। लोगों की हर सेवा के लिए तैयार रहें।

वर्तमान समय में एक जगह से दूसरी जगह जाना और अधिक घातक रूप से मजदूरी का काम करने के लिए जाते हैं। उनकी स्थिति काफी चिंताजनक है। अविश्वास और असुरक्षा के माहौल में कई स्थानों पर अपने घरों की ओर जाने

जगमग संवाददाता, श्रीनगर

कश्मीर में कोरोना वायरस से संक्रमित होने वाली पहली महिला के ठीक हो जाने पर उसे शेर-ए-कश्मीर मेडिकल इंस्टीट्यूट (सौरा) अस्पताल से छुटी कर दी गई है। अस्पताल के मेडिकल सुपरिटेण्डेंट डॉ. फारूक अहमद जान ने कहा कि महिला का मेडिकल किया गया और उसे स्वस्थ पाने के बाद घर भेज दिया गया है। महिला को अगले 14-28 दिनों तक जरूरी गाइडलाइन पर अमल करने की सलाह दी गई है। वहीं, श्रीनगर के अस्पताल में भर्ती एक और कोरोना पॉजिटिव रोगी का दूसरा टेस्ट निगेटिव आया है। डॉक्टरों के अनुसार, मरीज तेजी से ठीक हो रहा है। तीसरा टेस्ट निगेटिव आने की सूरत में उसे भी अस्पताल से जल्द घर भेज दिया जाएगा।

ठीक होकर गुरुग्राम की डॉक्टर बोलों, मरीजों की सेवा में फिर से लौटंगी

अनिल भास्कराज, गुरुग्राम

दूसरों की जान बचाने के लिए अपनी जान संकट में डालने वाली महिला डॉक्टर ड्यूटी करते समय परिवार को भूल चुकी थीं। मगर जब सैपल लेने के दौरान वह खुद संक्रमित हुई और रिपोर्ट पॉजिटिव आई तो यह संकल्प लिया कि अपने नो महीने के बच्चे के लिए उन्हें ठीक होकर घर पहुंचना है। उन्हें अपनी जिम्मेदारी का ख्याल है। यही वजह है कि खुद को स्वस्थ कर जल्द ड्यूटी पर वापस लौटने का मन बना चुकी हैं। डॉक्टर ने लोगों से अपील की है कि वह सरकार के आदेशों का पालन करें जो व्यक्ति किसी मरीज के संपर्क

में रहा है तो स्वयं इलाज कराने पहुंचें। कोरोना से लड़ कर जीता जा सकता है। जिसने मन में डान ली उसे कोई नहीं हरा सकता। खुद को सुरक्षित कर वह स्वजनों को सुरक्षित कर रहा है। उन्होंने कहा कि एक मां होते हुए 9 माह के बेटे को दूर रखा। इसका दर्द एक मां ही समझ सकती है। पर बेटे व खुद को सुरक्षित रखने को ऐसा करना जरूरी है। गौरतलब हो कि स्वास्थ्य विभाग की महिला डॉक्टर संधिध कोरोना मरीजों का सैपल लेते हुए खुद संक्रमित हो गई थीं। 21 मार्च को उन्हें मेडता में भर्ती कराया गया। पर अब वह बिल्कुल ठीक हो चुकी हैं। बुधवार को अपने घर भी लौट चुकी हैं।

गई है। महिला के उपचार में लगे डाक्टरों के अनुसार, मरीज की दृढ़ इच्छा शक्ति से ही वह जल्दी स्वस्थ हुई है। देश और दुनिया के अन्य हिस्सों से कश्मीर पहुंचने के बाद प्रशासन द्वारा एहतिायतन क्वारंटाइन में रखे गए लोगों को निगरानी अवधि पूरी होने के बाद अपने घर रवाना करने का सिलसिला गुरुवार को तीसरे दिन भी जारी रहा। इस बीच 334 लोगों को क्वारंटाइन के बाद अपने घरों के

लिए रवाना किया गया। क्वारंटाइन में लोगों की देखरेख की जिम्मेदारी निभा रहे एडीसी मोहम्मद नहीफ बलखी ने कहा कि इन 334 लोगों में अधिकांश विद्यार्थी थे, जिन्हें श्रीनगर के विभिन्न होटलों और गेस्ट हाउसों में रखा गया था। इनमें बांग्लादेश से आए छात्र भी थे। गुरुवार सुबह उनका मेडिकल किया गया और डाक्टरों द्वारा उन्हें फिट करार दिए जाने के बाद उन्हें उनके घरों को भेज दिया गया।

लॉकडाउन में फंसे लोगों की मदद करेंगे आइआइटी-आइआइएम छात्र

कोरोना को हराना है

नई दिल्ली, प्रेड : आइआइटी, एनआइटी और आइआइएम जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के छात्रों ने कोरोना वायरस पर नियंत्रण के लिए घोषित लॉकडाउन में फंसे लोगों के 'सहयोग' की पहल की है। छात्रों ने टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर की स्थापना के साथ-साथ 'सहयोग' नाम से मोबाइल एप को भी लॉंच किया है। इन दोनों माध्यमों से छात्र लोगों की जरूरतों के बारे में सूचनाएं जुटाएंगे और एनजीओ के जरिये जरूरतमंद लोगों तक मदद पहुंचाएंगे। 'सहयोग' नामक 700 छात्रों के इस स्वयंसेवी समूह का मानना है कि कई गैर सरकारी संगठन (एनजीओ) और सरकारी एजेंसियों लोगों की मदद करना सही है, लेकिन उन तक जरूरतमंद लोगों की सूचनाएं ही नहीं पहुंच पा रही हैं। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आइआइटी) गुवाहाटी के पीएचडी छात्र विक्रंत सिंह

कोरोना के खिलाफ लड़ाई में 100 करोड़ और देगी वेदांता

नई दिल्ली, प्रेड : विविध प्राकृतिक संसाधन कंपनी वेदांता ने कोरोना वायरस के खिलाफ लड़ाई में 100 करोड़ रुपये की धनराशि और देने की घोषणा की है।

कंपनी ने गुरुवार को एक बयान जारी कर कहा, 'वेदांता ने पीएम केयर्स फंड में 101 करोड़ रुपये का योगदान दिया है। देशभर में विभिन्न समुदायों को राहत प्रदान करने के लिए कंपनी 200 करोड़ रुपये तक की धनराशि देगी।' वीएसएफ कर्मियों ने दिया एक दिन का वेतन : सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के कर्मियों ने अपना एक दिन का वेतन पीएम केयर्स फंड में दिया है। यह राशि करीब 33.28 करोड़ रुपये है। वीएसएफ में करीब 2.5 कर्मचारी हैं। एनजीटी वेयरमेन ने दिए 50 हजार : नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) के चेयरमैन जस्टिस आदर्श कुमार गौतम ने पीएम केयर्स फंड में 50 हजार रुपये का योगदान दिया है। उन्होंने उम्मीद जताई कि ट्रिब्यूनल के सभी सदस्य और कर्मचारी भी आगे बढ़कर योगदान देंगे। बीईएल ने दिए 12.71 करोड़ : सार्वजनिक क्षेत्र की नवरत्न कंपनी भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड (बीईएल) के कर्मचारियों ने अपना एक दिन का वेतन पीएम केयर्स फंड में दिया है। यह राशि करीब 2.71 करोड़ रुपये है। इसके अलावा कंपनी ने कोरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी फंड से भी पीएम केयर्स फंड में 10 करोड़ रुपये का योगदान दिया है।

कोरोना से जंग, जीत पर उमंग

कोरोना के विजेता

रिपोर्ट आने तक क्वारंटाइन रखा

नोएडा सेक्टर-62 की आइटी सेल कंपनी में काम करता हूँ। छह मार्च को पत्नी व एक साल की बेटी के साथ न्यूरॉक घूमने गए थे। वहां से 17 मार्च को वापस घर लौट आए। सबसे पहले रिपोर्ट जानने के बाद जहां खुशी का घर लौटने की जानकारी स्वास्थ्य विभाग को दी और परिवार समेत जांच कराने के बाद होम क्वारंटाइन हो गए। रिपोर्ट आने तक मैंने खुद को घर की छत पर बने कमरे में कैद रखा। दो दिन बाद स्वास्थ्य विभाग ने रिपोर्ट बताई। बेटी व पत्नी की नेगेटिव रिपोर्ट जानने के बाद जहां खुशी का कोई टिकाना नहीं रहा, वहीं खुद की रिपोर्ट पॉजिटिव आने के बाद घर का माहौल बदल गया।

अपनों ने बढ़ाया मनोबल

इस माहौल में स्वजनों ने मनोबल बढ़ाया और बीस मार्च को ग्रेटर नोएडा स्थित जिम्स में भर्ती हो गया। दस दिनों तक आइसोलेशन वार्ड में रहा और 30 मार्च को स्वस्थ होकर अपने घर लौट आया। एक अनुभव साझा करना चाहूंगा कि आइसोलेशन वार्ड कोई जेल नहीं है बल्कि बिल्कुल घर जैसा माहौल होता है। मेरा तो किफित्तकों ने अभिभावकों की तरह होसला बढ़ाया, तकलीफें हुई तो तत्काल निवारण किया। सच पूछें तो वार्ड में दस दिन कैसे बीत गए पता ही नहीं चला। घर वापस आकर बेहतर महसूस कर रहा हूँ लेकिन 14 दिनों तक स्वजनों से दूरी बनाए रखूंगा।



उमंग • जागरण

आपसे अपील

कोरोना वायरस का डरकर नहीं बल्कि मानसिक मजबूती से मुकाबला करें। समय पर उपचार से वायरस को मात दी जा सकती है। जरा भी लक्षण दिखाई दें तो स्वास्थ्य विभाग को जानकारी दें। आइसोलेशन वार्ड में रहकर खुद के साथ-साथ परिवार व समाज दोनों को सुरक्षित रखा जा सकता है।

(प्रस्तुति : नोएडा से आशीष धामा)



रक्तदान महादान

कोरोना वायरस पीड़ितों के लिए रेलवे पुलिस अधिकारियों ने गुरुवार को कोलकाता के हावड़ा रेलवे स्टेशन पर रक्तदान किया। रायटर

बंगाल में बुजुर्ग ने खुद को नाव पर किया क्वारंटाइन

राज्य ब्यूरो, कोलकाता : बंगाल में पेड़ के बाद अब नाव पर क्वारंटाइन का मामला प्रकाश में आया है। नदिया जिले में एक बुजुर्ग को गांव वालों ने गांव में घुसने नहीं दिया। इसके बाद बुजुर्ग ने खुद को गांव के बाहर खड़ी एक नाव पर क्वारंटाइन कर लिया है। अब वह 14 दिन तक इसी नाव पर अपना वक्त गुजारेंगे। नदिया जिले के रहने वाले बुजुर्ग हाल ही में वे अपने एक रिश्तेदार के यहां हबीबपुर गए थे, वहां से लौटने के बाद लोगों ने गांव में घुसने नहीं दिया। बता दें, कुछ दिनों पहले भी राज्य के पुरुलिया जिले में पेड़ पर सात युवकों ने खुद को क्वारंटाइन कर लिया था। हालांकि बाद में प्रशासन ने उन्हें वहां से उतारकर समुचित क्वारंटाइन सेंटर भेज दिया था।

बुजुर्ग बताते हैं कि रिश्तेदार के यहां से लौटने पर उन्हें हल्का बुखार था। गांव वालों को यह पता चला तो उन्होंने एहतिायत के तौर पर बुजुर्ग को गांव में घुसने नहीं दिया। डॉक्टर की सलाह पर बुजुर्ग ने गांव के बाहर एक नाव पर खुद को क्वारंटाइन कर लिया है। इसी नाव पर बुजुर्ग का बिस्तर लगा है। यहीं उनका खाना पहुंचा दिया जाता है। यहीं उनका पूरी दिन गुजता है।

ध्यान-योग एवं व्यायाम और 16 घंटे काम

ऐसे बताया दिन

धनंजय प्रताप सिंह, भोपाल



अमूमन भीड़ से घिरे रहने वाले चौहान अब लोगों से बचनाकर रखते हैं छह फीट की दूरी

मध्य प्रदेश के चौथी बार मुख्यमंत्री बने शिवराज सिंह चौहान यूँ तो हमेशा ही भीड़ के बीच घिरे रहने वाले राजनेता हैं, पर कोरोना के संकट के दौर में भी वे आम जनता से दूर नहीं हैं। बस अंतर इतना है कि इन दिनों वे आम लोगों से छह फीट की दूरी बनाकर रख रहे हैं। तेरह साल तक मध्य प्रदेश की कमान संभालने वाले शिवराज कोरोना के खिलाफ जंग में प्रतिदिन सोलह घंटे का समय दे रहे हैं। इसके साथ ही अपनी सेहत के प्रति भी वे बेहद सतर्क हैं। सुबह पांच बजे से उठकर वे नियमित ध्यान, योग और व्यायाम करते हैं, जिसकी बदौलत वह अपने आप को चुस्त-दुरूस्त रख रहे हैं।

योग करते मग के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान। सौ.: मुख्यमंत्री कार्यालय

वैद्यो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये अधिकारियों की बैठकें लेकर देते हैं निर्देश

स्वअनुशासन उनके जीवन का मूल मंत्र है। सुबह के पांच से साढ़े छह बजे तक का समय चौहान योग, ध्यान और व्यायाम को दे रहे हैं। इसके बाद वह सूर्य भगवान को अर्घ्य देते हैं। आधा घंटे

जेल में सैनिटाइजर, चेहरे पर मास्क

चौहान जेल में सैनिटाइजर और चेहरे पर मास्क लगाकर आम लोगों का दुख दूर करने पहुंचते हैं। इस दौरान शारीरिक दूरी का पूरा ख्याल रखते हैं। रोजाना कम से कम आठ घंटे का समय तो उनका प्रशासनिक कामकाज में निपट रहा है। इसमें शिवराज 52 जिलों के सभी कलेक्टरों से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग कर स्थिति का जायजा लेते हैं। इस दौरान आवश्यक निर्देश भी देते हैं।

जब के तैयारी है। सुबह करीब साढ़े सात बजे तैयार होकर सबसे पहले अखबार पढ़ते हैं। इसके बाद पीपता, पोहा या एक पराठा खाते हैं। नाश्ता करने के बाद उनका असली काम शुरू हो जाता है।

पूजा करते हैं। सुबह करीब साढ़े सात बजे तैयार होकर सबसे पहले अखबार पढ़ते हैं। इसके बाद पीपता, पोहा या एक पराठा खाते हैं। नाश्ता करने के बाद उनका असली काम शुरू हो जाता है।

वैसे खाने के मामले में शिवराज बेहद सादगी पसंद हैं, लेकिन घर से निकलते हैं तो भूने हुए कुछ चने अपने साथ रख लेते हैं। जब वक्त मिला तो उनको खाकर पानी पी लेते हैं।

नुस्खा

योग के जरिये हरा रहीं कृषि विश्वविद्यालय की छात्राएं

अरविंद सिंह, ऊधमसिंह नगर

कोई मणपुर, सिक्किम और मिजोरम से है तो कुछ का घर आंध्र और महाराष्ट्र में है। कोरोना के आतंक से कोई भी राज्य अछूता नहीं है। इससे बचाव के लिए घोषित लॉकडाउन ने राज्यों की सीमाओं को भी बांध दिया है। फिलहाल दूरी घर से भी बहुत ज्यादा है और अकों से भी। जीवी पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की छात्राएं भी इसी दूरी के बीच खुद को फिट रखने का जतन कर रही हैं। विवि बंद है और रेगुलर क्लासेज भी। ऐसे में कुलपति ने भी परेशानी को समझा तो 40 छात्राओं ने कोरोना से जंग के लिए पढ़ाई से इतर खुद को फिट रखने के लिए योग, ध्यान और संकीर्तन को जरिया बनाया है। देशव्यापी लॉकडाउन के बाद से जीवी पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पंतनगर (ऊधमसिंह नगर) में शिक्षण, शोध समेत सभी गतिविधियां ठप हैं। विवि में पंजीकृत देश-विदेश के करीब 3500 छात्र-छात्राओं में



उत्तराखंड के पंतनगर कृषि विश्वविद्यालय के स्वर्ण जयंती हॉस्टल में योगाभ्यास करती छात्राएं।

जगमग

40 छात्राएं लॉकडाउन के दौरान घर नहीं जा सकीं। ये सभी पूर्वोत्तर एवं दक्षिण भारत के दूरस्थ जिलों से हैं। कॉलेज में रह गई छात्राओं का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे इसके लिए विवि प्रशासन इनका मनोबल बढ़ाने में लगा है। छात्राएं भी हालात को समझ योग व ध्यान आदि से कोरोना से लड़ने का जज्बा दिखा रही हैं। विवि के स्वर्ण जयंती छात्रावास में इनके लिए योग कक्षाएं शुरू की

गई हैं। शारीरिक दूरी के मानकों का पालन करते हुए छात्राएं सुबह योग तो शाम को ध्यान एवं संकीर्तन कर रही हैं। चीफ वॉर्डन डॉ. शोभित गुप्ता एवं डॉ. गुर्दीप बैस छात्राओं को टिप्स दे रहे हैं। इन 40 में से 15 कृषि स्नातक और परास्नातक की व 25 शोध छात्राएं हैं। कृषि संचार विभाग के अधीन शोध कर रही प्रज्ञा गोस्वामी योग में भी पारंगत हैं। वह सभी को योग से शारीरिक व मानसिक रूप

से मजबूत होना सिखा भी रही हैं। विवि के कुलपति डॉ. तेजप्रताप ने सभी शोध छात्राओं की दिक्कत को समाप्त होए उन्हें छात्राशाला, पुस्तकालय एवं योग विभाग में कार्य रहते रहने की अनुमति दी है। साथ ही अपने शोध के जरिये कोरोना से जंग के लिए भी कुछ बेहतर प्रयोग करते रहने को प्रेरित किया है।

इन राज्यों की हैं छात्राएं : कर्नाटक, तमिलनाडु, केरल, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, उड़ीसा, सिक्किम, मिजोरम, नागालैंड और मणिपुर।

यहां महामारियों भी चारों ओर से आती हैं। बरसात के मौसम में उल्टी-दस्त से अब भी यहां हर साल सैकड़ों लोगों की मौत हो जाती है। मलेरिया भी यहां किसी महामारी से कम संभावित नहीं होता है। यह भी कई लोगों की जान ले लेता है। पूर्व की कठिन परिस्थितियों का सामना करने के कारण ही यहां के आदिवासी ज्यादा सजग हैं। बकावंड गांव के धर्म मंजयन ने दैनिक जागरण के सहयोगी प्रकाशन नईदुनिया को बताया कि इनके दादा समथू ने उन्हें बताया था कि मलमली से बड़ी संख्या में लोग मारे गए थे। उस समय कई गांव खाली हो गए थे। लोग श्मशान जाकर शव को दफनाते भी नहीं थे। गांव के आसपास जंगल में शव फेंक कर आ जाते थे। लोगों ने एकपारा से दूसरे पारा (गांव के दो छोर) तक जाना भी छोड़ दिया था। कई बार ऐसे मौके भी आए कि किसी के यहां मौत होने पर शव को चार कोंधों का सहारा भी नसीब नहीं हुआ।



सौरभ जैन
शोध अध्येता, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर

आजकल

कोरोना को गांवों तक पहुंचने से रोकना होगा

एक विदेशी संस्था की रिपोर्ट में भारत में छह लाख से भी अधिक चिकित्सकों की कमी का अनुमान लगाया गया है। शासकीय अस्पतालों में तो चिकित्सकों की कमी एक प्रमुख समस्या है ही, निजी अस्पताल भी चिकित्सकों की कमी का सामना कर रहे हैं। भारत में चिकित्सकों की इस कमी के कारण शहरों की अपेक्षा गांवों की स्थिति अत्यधिक दयनीय है। ऐसे में यदि कोरोना वायरस का संक्रमण गांवों तक पहुंच गया तो हालात को संभाल पाना सरकार और समाज के लिए बेहद मुश्किल हो सकता है

में उपलब्ध चिकित्सक कार्यभार के बोझ तले दबे हुए हैं। नतीजा यह है कि भारत में चिकित्सक औसतन महज दो मिनट ही अपने मरीजों को देख पाते हैं। इस बात की पुष्टि भी एक वैश्विक अध्ययन में की गई है। इस अध्ययन में कहा गया है कि दुनिया के 15 देश जहां विश्व की आधी आबादी निवास करती है, वहां प्राथमिक चिकित्सा परामर्श पांच मिनट या इससे भी कम होता है। ब्रिटेन की चिकित्सा पर आधारित एक प्रमुख पत्रिका 'बीएमजे ओपिन' के अनुसार भारत में प्राथमिक चिकित्सा परामर्श का समय वर्ष 2015 में दो मिनट था, जबकि पड़ोसी देश पाकिस्तान में यह दो मिनट से भी कम का था।

हमें समझना होगा कि जब ग्रामीण भारत के सुदूर क्षेत्रों में डिग्रीधारी योग्य चिकित्सकों को उपलब्धता नहीं हो पाती है तो इस स्थिति का अयोग्य चिकित्सकों अपने लिए एक अवसर के रूप में उपयोग करते हैं। आम बोलचाल की भाषा में कहा जाए तो चिकित्सकों की कमी का सर्वाधिक लाभ दूरदर्शन के इलाकों में रहने वाले झोला छाप चिकित्सक उठाते हैं। वर्ष 2016 में जारी विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार भारत में एलोपैथिक चिकित्सक के रूप में प्रैक्टिस करने वाले कुल चिकित्सकों की संख्या में करीब एक तिहाई ऐसे हैं जिन्हके पास नागरिकों का इलाज करने के लिए मुकम्मल डिग्री ही नहीं है। बावजूद इसके लोग इन चिकित्सकों से इलाज करा रहे हैं।

मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया के पास वर्ष 2017 तक कुल 10 लाख 41 हजार पंजीकृत चिकित्सक थे। इनमें सरकारी अस्पताल में सेवाएं देने वाले चिकित्सकों की संख्या एक लाख 20 हजार थी। शेष चिकित्सक निजी अस्पतालों अथवा निजी क्लीनिक में लोगों का इलाज करते हैं। सरकारी अस्पतालों में रिक्त पदों पर भर्ती के लिए विज्ञप्ति भी निकालती है, किंतु निजी क्षेत्रों में संभावनाओं के चलते युवा चिकित्सकों का रहान शासकीय अस्पतालों में सेवा देने में नहीं है। कुछ वर्ष पूर्व मध्य प्रदेश सरकार ने एमबीबीएस चिकित्सकों की भर्ती हेतु विज्ञापन जारी किया था, वेतन में भी वृद्धि की गई, किंतु प्राप्त आवेदनों की संख्या रिक्त पदों की संख्या से कम थी। एक बड़ा कारण यह भी है कि सुविधाओं के अभाव वाले ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सक सेवा देना पसंद ही नहीं करते। इसीलिए उच्चतम न्यायालय ने केंद्र सरकार और भारतीय चिकित्सा परिषद को सुझाव दिया है कि सरकारी संस्थानों में प्रशिक्षित डॉक्टरों द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों में कुछ समय तक सेवा देने को अनिवार्य किया जाए। कई राज्यों ने सरकारी संस्थानों में प्रशिक्षण के पश्चात ग्रामीण क्षेत्रों में सेवा देने की अनिवार्य शर्त लागू की थी। इनमें आंध्र प्रदेश, गोवा, गुजरात, हिमाचल प्रदेश, कर्नाटक, केरल, महाराष्ट्र, ओडिशा, राजस्थान, तमिलनाडु, तेलंगाना और पश्चिम बंगाल जैसे राज्य हैं। अनिवार्य सेवा सार्वजनिक हित में है और समाज के वंचित वर्गों के लिए लाभकारी है।

ये तमाम चुनौतियां इस देश की नागरिक स्वास्थ्य व्यवस्था का आईना हैं। जब हम अपनी इन समस्याओं से सीमित संसाधनों के माध्यम से लड़ रहे हैं तो नागरिकों को समझना होगा कि कोरोना संकट की इस स्थिति में वे अपने घरों में ही रहें। यह नागरिक भागीदारी सुनिश्चित करने का समय है, ताकि इस संक्रमण की कड़ी को तोड़ा जा सके। अन्यथा मरीजों की बढ़ती संख्या हमारी स्वास्थ्य व्यवस्था एवं संसाधनों के लिए प्रतिकूल साबित होगी।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट में इस बात का भी उल्लेख है कि देश की आबादी के करीब चार प्रतिशत यानी पांच करोड़ से अधिक भारतीय अपने घरेलू बजट का एक चौथाई से ज्यादा खर्च अपने इलाज पर ही करते हैं, जबकि श्रीलंका में ऐसी आबादी महज 0.1 प्रतिशत, ब्रिटेन में 0.5 फीसद, अमेरिका में 0.8 फीसद और चीन में 4.8 फीसद है। भारत में लगभग 23 करोड़ लोगों को वर्ष 2007 से 2015 के दौरान अपनी आय का 10 फीसद से अधिक इलाज पर खर्च करना पड़ा। भारत में स्वास्थ्य के मद में होने वाले खर्च का 67 प्रतिशत खर्च नागरिकों की जेब से होता है, जबकि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यह आंकड़ा मात्र 17.3 प्रतिशत है।



प्रदीप शुक्ला
स्थानीय संपादक, झारखंड



झारखंड डायरी

ज्यादा मजदूरों को बसों में भरवाकर राज्य के विभिन्न हिस्सों में भिजवाया। यह तब किया गया जब राष्ट्रीय आपदा कानून के तहत पूरे देश में किसी भी तरह के आवागमन पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया गया था। निर्देश जारी हो चुके थे कि जो जहां है, वहीं रहेगा। इस निर्देश की अनदेखी कर मंत्री ने यह कृत्य किया। निकला। राज्य सरकार इस अदृश्य शत्रु से लड़ने के लिए युद्ध स्तर पर जुटी हुई है, लेकिन सरकार के ही कुछ मंत्रों पूरी तैयारी को पलीता लगाते दिख रहे हैं। विपक्ष ने इसे मुद्दा भी बनाया शुरू कर दिया है। फिलहाल तो सरकार चुप्पी साधे है, पर यह चुप्पी राज्य पर भारी भी पड़ सकती है। ऐसे लोगों को सख्त संदेश देने की जरूरत है, ताकि इस आपदा से बेहतर ढंग से लड़ा जा सके।

पहले बात सरकार के दो जिम्मेदार मंत्रियों की कर लेते हैं। ग्रामीण विकास मंत्री आलमगीर आलम ने रांची के जिला प्रशासन पर दबाव बनाकर पांच सौ से अधिक मजदूरों को बसों में भरवाकर राज्य के विभिन्न हिस्सों में भिजवाया। यह तब किया गया जब राष्ट्रीय आपदा कानून के तहत पूरे देश में किसी भी तरह के आवागमन पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया गया था। निर्देश जारी हो चुके थे कि जो जहां है, वहीं रहेगा। इस निर्देश की अनदेखी कर मंत्री ने यह कृत्य किया। निकला। राज्य सरकार इस अदृश्य शत्रु से लड़ने के लिए युद्ध स्तर पर जुटी हुई है, लेकिन सरकार के ही कुछ मंत्रों पूरी तैयारी को पलीता लगाते दिख रहे हैं। विपक्ष ने इसे मुद्दा भी बनाया शुरू कर दिया है। फिलहाल तो सरकार चुप्पी साधे है, पर यह चुप्पी राज्य पर भारी भी पड़ सकती है। ऐसे लोगों को सख्त संदेश देने की जरूरत है, ताकि इस आपदा से बेहतर ढंग से लड़ा जा सके।

नजरिया
उमेश चतुर्वेदी
वरिष्ठ पत्रकार

जगरण जन्मत कल का परिणाम
क्या कोरोना संकट को देखते हुए बीसीसीआई को इस साल आइपीएल को रद्द कर देना चाहिए?
83.10 हां
14.40 नहीं
2.50 कह नहीं सकते
सभी आंकड़े प्रतिशत में हैं।
आज का सवाल
क्या मौजूदा स्थिति को देखते हुए आठवीं कक्षा तक के सभी बच्चों को पास करने का सरकार का फैसला सही है?
परिणाम जागरण इंटरनेट संस्करण के पाठकों का मत है।
जन्मत
हमला डॉक्टर पर करें 'कोरोना के मित्र', कहां गंवई इंसानियत अजब दिख रहा चित्र।
अजब दिख रहा चित्र चले जो जान बचाने, लेपे पर कुछ लोग उतार उनकी जानें।
मरकज में क्या सीख-सीख कर निकला अमला, जनसेवक पर आज कर रहा है ही हमला।
-ओमप्रकाश तिवारी

ज्यादा मजदूरों को बसों में भरवाकर राज्य के विभिन्न हिस्सों में भिजवाया। यह तब किया गया जब राष्ट्रीय आपदा कानून के तहत पूरे देश में किसी भी तरह के आवागमन पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया गया था। निर्देश जारी हो चुके थे कि जो जहां है, वहीं रहेगा। इस निर्देश की अनदेखी कर मंत्री ने यह कृत्य किया। निकला। राज्य सरकार इस अदृश्य शत्रु से लड़ने के लिए युद्ध स्तर पर जुटी हुई है, लेकिन सरकार के ही कुछ मंत्रों पूरी तैयारी को पलीता लगाते दिख रहे हैं। विपक्ष ने इसे मुद्दा भी बनाया शुरू कर दिया है। फिलहाल तो सरकार चुप्पी साधे है, पर यह चुप्पी राज्य पर भारी भी पड़ सकती है। ऐसे लोगों को सख्त संदेश देने की जरूरत है, ताकि इस आपदा से बेहतर ढंग से लड़ा जा सके।

भयावह कोरोना और अगंभीर मंत्री

आकर उन्होंने यह नहीं बताया कि उनका पुत्र भी इस जमात में शामिल था, उल्टा इसे छिपाते रहे। यहां तक कि जब पुलिस उन तक पहुंची तो उन्होंने स्पष्ट कह दिया कि उनका पुत्र दिल्ली गया ही नहीं था। बाद में जब सख्ती बरती गई तो स्वयं और पूरे परिवार को क्वारंटाइन कर लिया। उनका यह बर्ताव बहुत ही गैर-जिम्मेदाराना था।



आलमगीर आलम।



हाजी हुसैन अंसारी।

संपर्क में आ चुके हैं यह पता नहीं चला है। खुफिया एजेंसियां इसकी जांच में जुटी हुई हैं। होना तो यह चाहिए कि इन्हें खुद आगे आकर बताना चाहिए कि वे लोग कहाँ-कहाँ गए और किन-किन लोगों के संपर्क में आए ताकि प्रशासन इन्हें निगरानी में ले सके।

इन चुनौतियों के बीच ही सरकार कई अन्य स्तरों पर भी जुझ रही है। राज्य में कोरोना से लड़ने के लिए पर्याप्त ढांचागत

सुविधाएं नहीं हैं। राज्य में स्वास्थ्य सुविधाओं की हालत बहुत खराब है और यह किसी से छिपा नहीं है। लेकिन इस बीच काफी कुछ तैयारियां की गई हैं और आने वाले समय में इसमें काफी सुधार होगा, क्योंकि शायद पहली बार

दाल-भात केंद्र खोले हैं जहां जरूरतमंदों को दो वक्त का भोजन आसानी से मिल रहा है। एक बड़ी आबादी जन वितरण प्रणाली की दुकानों पर आश्रित है। राज्य सरकार ने एक कदम आगे बढ़ाते हुए गरीबी रेखा से ऊपर रहने वालों के लिए भी जन वितरण प्रणाली की सुविधा का लाभ देने का निर्णय किया है। पूरा अमला इस काव्यद में है कि राज्य में खाद्यान्न का संकट नहीं पैदा हो। यही वजह है कि अन्य राज्यों को आपूर्ति फिलहाल रोकनी गई है। झारखंड हरी सब्जियों की आपूर्ति अन्य राज्यों को बढ़े पैमाने पर करता है। एक बड़ी चिंता अन्य राज्यों में फंसे झारखंड के लोग हैं। राज्य सरकार ने इन्हें हर स्तर पर राहत पहुंचाने के लिए फौरी उपाय किए हैं। भारतीय प्रशासनिक सेवा के वरिय अफसरों की एक टीम को अन्य राज्यों संग समन्वय के मोर्चे पर लगाया गया है। इसके बेहतर परिणाम सामने आ रहे हैं। लोगों से अपील की जा रही है कि वे जहां हैं, वहीं लॉकडाउन की अवधि तक रुकें।

आकर उन्होंने यह नहीं बताया कि उनका पुत्र भी इस जमात में शामिल था, उल्टा इसे छिपाते रहे। यहां तक कि जब पुलिस उन तक पहुंची तो उन्होंने स्पष्ट कह दिया कि उनका पुत्र दिल्ली गया ही नहीं था। बाद में जब सख्ती बरती गई तो स्वयं और पूरे परिवार को क्वारंटाइन कर लिया। उनका यह बर्ताव बहुत ही गैर-जिम्मेदाराना था।

संपर्क में आ चुके हैं यह पता नहीं चला है। खुफिया एजेंसियां इसकी जांच में जुटी हुई हैं। होना तो यह चाहिए कि इन्हें खुद आगे आकर बताना चाहिए कि वे लोग कहाँ-कहाँ गए और किन-किन लोगों के संपर्क में आए ताकि प्रशासन इन्हें निगरानी में ले सके।

इन चुनौतियों के बीच ही सरकार कई अन्य स्तरों पर भी जुझ रही है। राज्य में कोरोना से लड़ने के लिए पर्याप्त ढांचागत

सुविधाएं नहीं हैं। राज्य में स्वास्थ्य सुविधाओं की हालत बहुत खराब है और यह किसी से छिपा नहीं है। लेकिन इस बीच काफी कुछ तैयारियां की गई हैं और आने वाले समय में इसमें काफी सुधार होगा, क्योंकि शायद पहली बार

दिल्ली मेरी यादें

लॉकडाउन ने दिया पेंटिंग करने का मौका

मेरा बचपन उत्तरी पश्चिमी दिल्ली में बीता है और परिवार के सभी लोग अब भी यही रहते हैं। दिल्ली मेरे राग में बसी हुई है। यहां की आजादी, चौड़ी सड़कें, खुला आकाश, और अभी तो मौसम भी बहुत खुशनुमा है...सभी चीजों को हमेशा मिस करता हूँ। फिलहाल शूटिंग नहीं हो रही है तो अपने शौक...जैसे मुझे कला के प्रति बहुत लगाव है तो वही कर रहा हूँ। इस एकांतवास के दौरान मुझे अपनी कला के विभिन्न आयामों को जीने का मौका मिल रहा है। और भी बहुत सारे ऐसे काम थे जो शूटिंग में बिजी होने के कारण पूरे नहीं हो पाते थे उन सभी को अब पूरा कर रहा हूँ। इस समय बागवानी से लेकर घर को

नाम : हर्षद अरोड़ा
 सीरियल : तेरा क्या होगा आलिया किरदार : आलोक

दुरुस्त करने का काम कर रहा हूँ। मैं अभी एक पेंटिंग बना रहा हूँ जो कि इस लॉकडाउन के टाइम तक पूरी कर लूँगा। जैसे ही काम बंद हुआ सभी अपने होम टाउन चले गए लेकिन मैंने सोचा कि टैवल करने से भी समस्या आ सकती है इसलिए मैं यहीं रह गया। और मुझे बहुत करने का मौका भी मिल गया। फोन पर सभी से हाल-चाल लेना इस समय मेरा रूटीन बन गया है। मेरी लोगों से अपील है कि वे इस लॉकडाउन को गंभीरता से लें नहीं तो नतीजे विश्व के अन्य हिस्सों जैसे हो जाएंगे। अगर सरकार ने कोई कदम उठाया है तो सभी को इसका पालन करना चाहिए। मैंने बचपन से दिल्ली को जिया है। दिल्ली की गलियों में घूमना और वहां की हर एक जगह की विशेषता का जायका लिया है। दिल्ली का जो स्वाद है वह कहीं नहीं मिल सकता। आलू की टिक्की से लेकर परांठे और गोल गप्पे तक...सब दिल्ली की याद दिलाते हैं। वहां पर कर्नाट प्लेस से लेकर ग्रेटर कैलाश का एम ब्लॉक मार्केट बेहतरीन शॉपिंग व हैंगिंग आउट डेस्टिनेशन है। मैं जब भी आता हूँ तो साउथ दिल्ली की तरफ जरूर जाता हूँ। और रोड साइड की जितनी भी लजीज चीजें हैं, सुभाष प्लेस में फूड ज्वाइंट्स हैं सबका सुस्वाद लेता हूँ। यहां के लोग बहुत अच्छे हैं और सांस्कृतिक विविधता में भी एकता का जो नमूना यहां दिखता है वह कहीं नहीं मिल सकता।
 प्रियंका दुबे मेहता से बातचीत पर आधारित



हर्षद अरोड़ा

कदम दहलीज में हैं तो क्या हुआ, दिल तो घर में बैठे ही आनंदमय है। नृत्य-कला संस्कृति सब आपके लिए घर पर मौजूद है। आप महफूज रहें, इसलिए लॉकडाउन है, लेकिन आज हम सर्व सुविधा संपन्न हैं। इसलिए घर बैठे ही तकनीक के माध्यम से हर उत्सव को जी रहे हैं। वर्चुअल दुनिया में कलाकृतियों के सौंदर्य से खूबरु हो रहे हैं...जिससे आत्मिक सुकून की अनुभूति होती है...इच्छाशक्ति, सकारात्मक ऊर्जा का संचार हो रहा है। आइए सबरंग के इस अंक में लॉकडाउन के दौरान क्या है आपके लिए वर्चुअल दुनिया में... खूबरु करा रहे हैं **संजीव कुमार मिश्र :**

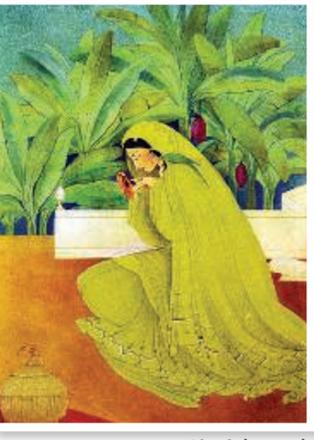
लॉकडाउन में वर्चुअल टूर

लॉकडाउन के दौरान राष्ट्रीय आधुनिक कला संग्रहालय ने 66वें स्थापना दिवस को वर्चुअल टूर के साथ सेलिब्रेट कर रहा है। अब कला प्रेमी घर बैठे जैसे ही मार्डन आर्ट गैलरी की वेबसाइट खोलते हैं तो उन्हें वर्चुअल दुनिया के अलग-अलग चार रंग नजर आते हैं। जहां विभिन्न तरह की कलाकृतियां आपके सामने होती हैं। आप क्लिक करते जाइए और रंग व कल्पनाओं का अद्भुत संसार आपके समक्ष प्रस्तुत होता चला जाता है। राष्ट्रीय आधुनिक कला संग्रहालय के निदेशक अर्द्धत गणनायक कहते हैं कि यह उस इतिहास प्रोजेक्ट का विस्तार है। जिसे तीन साल पहले मैंने 63वें स्थापना दिवस पर शुरू किया था। हमारी कोशिश है कि घर बैठे लोग इन महान कलाकारों की ज़िंदगी, उनकी कलाकृतियों से रूबरू हों। उनकी कलाकृतियों के भावों को समझें।

प्रेमभाव की झलक : मुहम्मद अब्दुल रहमान चुगताई की कलाकृति हीरामन तोता प्रेमियों के भाव को दर्शाता है। यह तोता प्रेमियों के लिए एक दूत के रूप में चित्रित है। चुगताई द्वारा एक सुंदर दृश्य संदर्भ है। यह कलाकृति अपनी प्राकृतिक मनोरमा के चलते दर्शकों के दिल को छू लेती है। केले के पौधे चारों तरफ दिखते हैं। पृष्ठभूमि में वास्तु की विभिन्न आकृतियां दिखाई पड़ती हैं। सबसे सुंदर दृश्य...तोता नायिका के कंधे पर बैठा हुआ है, जिससे प्रेमभाव झलकता है।
कृष्ण को अर्पण : यह पेंटिंग ग्रामीण समुदाय का मनोरम दृश्य प्रस्तुत करती है। जैमिनी रॉय ने अपने कई चित्रों में



एमएफ हुसैन की कलाकृति में मां के आपल में लिपटा दिखाता है बचपन



कलाकार मुहम्मद अब्दुल रहमान चुगताई ने पथी और मानव और पेड़-पौधों को रंगों में ऐसे बयां किया।



डीपी रॉय चौधरी ने गंदी बस्ती को कुछ इस तरह देखा।



बीसी सान्याल ने दिल्ली के बुजुर्ग का यह अंदाज दिखाया।



यह सब कलाकृति आपको वर्चुअल प्रदर्शनी में देखने को मिल रही है दर्शक खूब सराह रहे हैं...इसी क्रम में जैमिनी रॉय ने गोपियों को सबूत में इस अंदाज में दर्शाया है।

कदम दहलीज में दिल आनंद में

कोरोना के खिलाफ एकजुट कलाकार
 भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद ने कोरोना के खिलाफ एकजुटता दर्शाने के लिए लोगों का आह्वान करते हुए एक प्रतियोगिता शुरू की है। जिसे यूनाइटेड अगेंस्ट कोरोना एक्सप्रेस थ्रू आर्ट नाम दिया गया है। पदाधिकारियों ने बताया कि 1 अप्रैल से प्रतियोगिता शुरू हुई है। इसमें कलाकार, अकृशल कलाकार समेत युवाओं से प्रविष्टियां मंगाई गई हैं। कोई भी व्यक्ति ऑनलाइन प्रविष्टि भेज सकता है। कलाकृति की फाइल 10 एमबी से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। कंटेपरीरी कंटेपरीरी आर्ट, फोक आर्ट, ट्राइबल, डिजिटल या न्यू एज आर्ट भेजा जा सकता है। एक जुरी सभी कलाकृतियों को परखने के बाद मई में विजेता की घोषणा करेगी। विजेता को पुरस्कृत भी किया जाएगा।



आंशुकी आर ने वेबसाइट पर प्रतियोगिता आगंतकों ने इसी पेंटिंग को दर्शाया है।

वैष्णव, कृष्ण के अनुयायियों का चित्रण किया है जो प्रभु के दर्शन या उनकी भक्ति में लीन मंदिर जा रहे हैं या फिर रंग में भजन कीर्तन कर रहे हैं। जैमिनी रॉय ने उस कल्पना को चित्रित किया जो सदियों से विकसित हुई इस क्षेत्र की लोक कलाओं से प्रेरित रूप में प्रामाणिक थी। इस कलाकृति में कलाकार ने गोपियों के समूह दर्शाया है जिसमें स्त्री सौंदर्य भी झलकता है। कलाकार एक आदर्श की धारणा व्यक्त करता है जहां विश्वास, भ्रम और आध्यात्मिकता जीवन में एक जैविक पूर्णता पैदा करते हैं। जैमिनी रॉय की निपुणता ने उन्हें स्थानीय परिदृश्य और स्थानीय किसानों के जीवन को चित्रित करने के लिए प्रेरित किया। दिलचस्प बात यह है कि उन्होंने अपनी नव-विकसित लोक शैली के साथ यूरोपीय शैली मिश्रित कर लाजवाब चित्रण प्रस्तुत किया। ऐसी ही एक पेंटिंग संथाली महिला की भी वर्चुअल टूर में दिखेगी। जिसमें महिला पानी में अपनी परछाईं देख रही है।
गंदी बस्ती का चित्रण : डीपी रॉय चौधरी का काम यथार्थवाद के चित्रण और उनके विषय में एक नाटकीय गुणवत्ता के लिए जाना जाता है। यह कलाकृति इसी तरह गंदी बस्ती के लोगों के एक यथार्थवादी चित्रण को दर्शाती है, जहां एक बिंदु पर प्रकाश नाटक पर केंद्रित है। प्रकाश, रंग और जनता के यथार्थवादी स्केच का उपयोग कलाकृति को जीवंत बना देता है।
मां की छांव में बचपन : लॉकडाउन में

वर्चुअल कलाकृतियों में मां बच्चे की यह कलाकृति बहुत सुकून देती है। यह मदर एंड चाइल्ड सीरीज में एमएफ हुसैन की सर्वश्रेष्ठ रचनाओं में से एक है। इस शृंखला में मां, एक बच्चे के साथ है, जहां मां, मदर टेरेसा के व्यक्तित्व का प्रतिनिधित्व करती है। एक बच्चा मां के पैरों के पास साड़ी की ओट में छिपा हुआ है। यह अद्भुत कलाकृति मां की ममता और वात्सल्य रस को अपने अंदर समेटे है। मदर एंड चाइल्ड शीर्षक से ही राम किंकर बैज की भी कलाकृतियां हैं। बैज अपने आस-पास के परिवेश, सामान्य लोगों और प्रकृति से बेहद प्रभावित थे जो कलाकृति, मूर्तिकला और प्रिंटमेकिंग के विषय बन गए थे। उपरोक्त प्रिंट में एक

21 दिन 21 शायर
 जयन ए रेखा ने लॉकडाउन के दौरान अनूठी पहल की है। फेसबुक पेज पर 21 दिन तक 21 शायरों की नज्मे साझा की जाएगी बल्कि शायरों के बारे में भी जानकारी दी जाएगी। इस कड़ी में अब तक दाग देहलवी, अखतर शीरानी, मुनीर निजाजी, अबुल मौजिफर मुहम्मद कुली कुतुब शाह की नज्मों से फॉलोअर रूबरू हुए हैं। इसके अलावा मल्लिका-ए-गजल का भी लाइव प्रसारण किया गया। जिसमें राधिका चोपड़ा की दिलकश आवाज ने दर्शकों का दिल छू लिया। वहीं बुधवार को विशा शाह ने बेगम अख्तरी से जुड़ी कहानियां और नज्म दर्शकों से साझा की।

आयोजन : वर्चुअल टूर
 आयोजक : राष्ट्रीय आधुनिक कला संग्रहालय

मां और एक बच्चे के बीच की चंचलता दिखाई गई है। रचना रैखिक प्रस्तुति है। स्थायी की मदद से आकृति को चित्रित कर विषय को विस्तार दिया गया है।
दिल्ली का मिजाज ने दिल्ली के बुजुर्ग आदमी को चित्रित किया है। जो कलरफुल लुंगी पहने हुए हैं। दाढ़ी सफेद हो चुकी है। बड़े इत्मीनान से बैठा है। उसके कंधे पर एक चिड़िया बेंदी है। ऐसा लगता है दोनों बातें कर रहे हैं। वहीं बीबी मुखर्जी की कलाकृति मछली पकड़ने वाली महिला दर्शकों से संवाद करती है। जिंदगी के चटख रंग...जो मन पर छाप छोड़ते हैं...गाढ़े रंगों का समावेश अद्भुत है। शैली पश्चिमी आधुनिक कला एवं प्राच्य परंपराओं का मिश्रण है।

जायका

बात सिर्फ फील करने की होती है, चुनौतियां और विपरीत परिस्थितियां हमेशा कुछ सिखाने के लिए...कुछ नया प्रेरक करने के लिए अक्सर भी लेकर आती हैं। हमारे शोपस ने भी ऐसा ही सोच लिया है और कोरोना वायरस के कारण हुए लॉकडाउन में नित नए प्रयोग कर रहे हैं। इतना ही नहीं अन्य क्षेत्रों से जुड़े लोग अपनी क्षेत्रीय पारंपरिक डिशेज पर हाथ आजमा रहे हैं। भूली-बिसरी डिशेज किचन में लौट रही हैं। एक और खास बात देखने में आ रही है कि लोग किचन से जुड़ रहे हैं और उन डिशेज का स्वाद फिर से जिंदा करने की कोशिश कर रहे हैं जो कि दादी-नानी के साथ ही विलुप्त सी हो गई थी।

रसोई में लौटने लगे हैं भूले बिसरे पारंपरिक सुस्वाद



पटियाला की दूध वाली सब्जी

अंजली सिंह वेसे तो कला और संस्कृति के संरक्षण के लिए वर्षों से कार्यरत हैं लेकिन इन दिनों वे पारंपरिक डिशेज को बनाने में लगी हैं। कहती हैं कि यह सबसे अनुकूल समय है कि अपनी पारंपरिक डिशेज की खुशबू फिर से फैलाई जा सके। अंजली के मुताबिक उनकी मां और सास दोनों ही पटियाला से हैं ऐसे में उन्हें बचपन में मां के हाथ से दूध वाली सब्जी खाने को मिलती थी और फिर शादी के बाद सास से। उन्होंने ही इस डिश की विधि बताई। तो आप भी ट्राई करिए ऐसे तैयार होगी सब्जी
 : 200 ग्राम मिक्स सब्जियों में बीस, गाजर, गोभी, मटर, और बहुत थोड़ी शिमला मिर्च (छोटी-छोटी कटी हुई), तड़के के लिए बारीक कटे प्याज, हींग, अदरक, हरी मिर्च, एक चोटा चम्मच धनिया पाउडर, एक तेजमत्ता, पिच गम मसाला, आधा किलो दूध। कड़ाही में थोड़ा सा तेल डालकर उसमें प्याज को सुनहरा होने तक भून लें। अब इसमें धनिया पाउडर, अदरक, मिर्च डालकर मिक्स करें, अब इसमें पानी में घुली हुई हींग के छींटे मारें। सब्जियों को अच्छे से मिलाएं, बीच-बीच में चलाते भी रहें। अब आपको इसमें गर्म दूध डालना है। फि कड़ाही को ढक्कर कुछ देर सब्जी को पकने दें। अंत में हल्का सा गर्म मसाला डालें और इसे खुशबूदार बासमती चावल के साथ खाएं। पटियाला का यह स्वाद कभी नहीं भूलेगे।

फुर्सत मिली तो चना मादरा की डिश

हिमाचल मूल की दिल्ली निवासी मीनाक्षी दत्त वेसे तो अपने सौंदर्य क्षेत्र की जानीमानी हस्ती हैं लेकिन इस समय उन्हें काम से फर्सत है और वे पूरी तरह से रसोई में नए नए प्रयोग कर रही हैं। मीनाक्षी का कहना है कि कितनी भी व्यस्तता हो, भोजन में खुद ही पकाना पसंद करती हूँ लेकिन क्षेत्रीय पारंपरिक डिशेज में समय ज्यादा लगने की वजह से वे बना नहीं पाती थीं। अब मौका मिला तो मैंने चना मादरा की डिश बनाई।
ऐसे बनेगा का चना मादरा : एक कप दही, दो कप सफेद चने, आधा कप चावल, एक काली इलायची, एक चम्मच धनिया पाउडर, दो हरी इलायची, आधा चम्मच जीरा, आधा चम्मच हल्दी, एक कप पानी, आधा बड़ा चम्मच घी, हींग (स्वादानुसार), दो लॉन्ग, आधा चम्मच दालचीनी, एक चम्मच सरसों का तेल, स्वादानुसार नमक। चावल का पेस्ट बनाएं। इस डिश को बनाने के लिए पहले चावल को इलायची के साथ भिगो दें। एक घंटे भिगोने के बाद उसका पानी निकालकर चावल का पेस्ट बना लें। मसाले भूने एक कड़ाही में तेल गर्म करें। [सिम गैस पर तेल गर्म करके उसमें काली इलायची, लॉन्ग, हींग, जीरा और दालचीनी डालें। सभी मसालों को एक मिनट के लिए भून लें। अब इसमें हल्दी व धनिया पाउडर डालकर तीस सेंकंड के लिए भूनें। चने व दही मिलाएं। [अब मसालों में रात भर भिगोकर सुबह उबाले हुए चने डालें। इसमें बीट की हुई दही डालें और इसे लगातार मिक्स करते रहें। ध्यान रखें कि दही में लप न पड़ जाए। इस मिश्रण को लगभग दस मिनट तक पकाएं। चावल का पेस्ट मिक्स कर लें और अब इसे उपरोक्त मिश्रण में मिला दें। अब लास्ट में घी मिलाने के बाद सिम गैस पर इसे 30 मिनट और पकने दें। डिश तैयार।



हेल्दी डिशेज भी ट्राई करो

परमजीत एक शेफ होने के साथ-साथ हेल्थ एक्सपर्ट भी हैं। ऐसे में इन दिनों वे मेनस्ट्रीम जायकों से हटकर हेल्दी रेसिपीज पर काम कर रहे हैं। परमजीत का कहना है कि वे इन दिनों उन क्षेत्रीय भोजन के जायकों को बना रहे हैं जो कि इस समय के लिए उपयुक्त व इम्यूनिटी बूस्टर हैं। ऐसे में इन्होंने चंडीगढ़ के पारंपरिक पेय को ग्रीन हल्क का नाम दिया है और एलोवेरा करी को हेल्दी वे में बनाया।
तैयार करें इम्यूनिटी बूस्टर : दो एलोवेरा, दो मध्यम आकार के प्याज, छह सात लहसुन, बीस ग्राम बारीक कटी अदरक, चार हरी मिर्च, चार ताजा टमाटर, दो चम्मच देसी गी, तीन ग्राम जीरा, नमक स्वादानुसार, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच लाल मिर्च, एक चम्मच गरम मसाला, एक चम्मच धनिया पाउडर, एक चम्मच अमचूर। अब एलोवेरा को छीलकर क्यूब्स में काट लें। अगर यह ज्यादा मुलायम है तो इनके



काटें निकालकर छिलके सहित काटकर उबाल लें। एलोवेरा पीसेज को थोड़ा नमक मिलाकर पांच मिनट तक उबाल लें। पानी निकालकर इसे अलग रख दें। अब एक कड़ाही में घी गर्म करें। इसमें जीरा डालें, चटखने के बाद बारीक कटे प्याज डालें, सुनहरा भूरा होने तक भूनें। इतने अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को प्याज में मिलाकर तीन मिनट भूनें। अब इसमें उबले हुए एलोवेरा मिलाकर भूनें। इसमें मसाले मिलाएं और दो से तीन मिनट के लिए भूनें। ताजा टमाटरों की प्यूरी बनाकर कड़ाही के मिश्रण में डालें और चार से पांच मिनट तक पकाएं। इसमें पानी डालें। दस से पंद्रह मिनट तक



लखनऊ के दही चावल

ममता शुक्ला को घर पर नई-नई डिशेज बनाने का शौक है लेकिन वे अपनी रसोई में उन व्यंजनों को ज्यादा महत्व देती हैं जो बचपन में उन्होंने अपने प्रदेश में खाई हैं और अब उनका जिज्ञा नहीं होता। इन दिनों वे इसी तरह के पारंपरिक स्वाद से बच्चों को रूबरू करवा रही हैं। उन्होंने बताया कि सामान्य से दही चावल को उपर के स्टाइल में बनाकर स्वाद व स्वास्थ्य से भरपूर डिश पाई जा सकती है -
आसानी से हो जाए तैयार : चावल (एक गिलास), राई, सरसों का तेल, हरी मिर्च, दही (पानी निकाली हुई), अदरक, हरा धनिया, काली मिर्च पाउडर, करी पत्ता। चावल उबाल कर टंडा कर लें। अब कड़ाही में तेल गर्म करके उसमें राई व करी पत्ता डालें, अब इसमें हरी लंबी कटी हुई हरी मिर्च, हरा धनिया डालकर थोड़ी देर भूनें। इसमें चावल डालें। दही, नमक व काली मिर्च डालकर दो मिनट पकाएं। दही चावल तैयार है।



प्रियंका दुबे मेहता

