



आइसोलेशन के बाद  
अस्पताल में भर्ती हुए  
ब्रिटिश पीएम

>>11

## राष्ट्रीय संस्करण

वर्ष 3 अंक 300



मूल्य ₹6.00, नई दिल्ली, मंगलवार, 7 अप्रैल 2020

www.jagran.com  
पृष्ठ 14

# दैनिक जागरण



**कोरोना मीटर**

(स्रोत: वर्ल्डमीटर्स डॉट इंडो)

स्वास्थ्य एवं परिवर्तन मंत्रालय)

विश्व	अमेरिका	स्पेन	भारत	31 मार्च की स्थिति	दिल्ली	भारत के प्रमुख राज्य	आंध्र प्रदेश	303	0	अन्य प्रमुख देश	
कुल केस	3,36,907	1,35,032	4602	1,225	525	राज्य	केस	मौतें	राजस्थान	जर्मनी	फ्रांस
मौतें	9,624	13,055	142	31	7	महाराष्ट्र	868	52	मध्य प्रदेश	251	18
स्वस्थ हुए	2,72,029	17,977	40,437	344	111	तमिलनाडु	621	5	तेलंगाना	234	11
					19	केरल	327	7	अन्य	855	33
						उत्तर प्रदेश	317	7	शाम 12:00 बजे तक		

देश	इटली	जर्मनी	फ्रांस
केस	1,28,948	1,00,232	92,839
मौतें	15,887	1,591	8,078

नोट: कोरोना से प्रभावित लोगों के संदर्भ में आकें उल्लिखित दो स्रोतों के अंतर्विक जागरण न्यूज नेटवर्क के रूप में भूम्याद्यों से भी लिए गए हैं। अतः तात्पर्य तथा दैनिक जागरण के इन अकें भवित्व सामग्री में आकें को अंतर सम्भव है।

## हेल्पलाइन नंबर



कोरोना से जुड़ी सही जानकारी देने के लिए भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन ने वाटसनपे फोन लाइन नंबर जारी किया है। इन नंबरों को मोबाइल में सुरक्षित करके कोई भी प्रामाणिक सूचना पाई जा सकती है। कृपया नंबर दर्ज करके वाटसनपे फोन नंमर का संदेश भेजें। युरेंट एक मैनू आगा, जिसके अनुसार वाहित जानकारी ली जा सकती है।

who:+41 798931892  
mygov:+919013151515

## कोरोना को हराना है



अब एक घंटे में होगी कोरोना  
यायरस की जांच ● पृष्ठ 5

सीएनजी सिलेंडर्स से होगी  
ऑक्सीजन की आपूर्ति ● पृष्ठ 6

बुरी यादें तो अच्छी आदतें भी दे  
जाएगा कोरोना ● पृष्ठ 7

## अपना देश

कैलन मोदी जी एलान, सरकार  
रहे के हितुस्तान...

कटिहार : बिहार के कटिहार जिले का द्वाशय गांव। कोरोना का खोज है तो कौतूहल भी। धरों के दरवाजे बंद या गरियों में इक्का-दुकान लोग। गांव अपनी भाषा में समझा रहा कोरोना से चल रही लड़ाई का मर्म। (पृष्ठ-13)

## जागरण विशेष

बल बुद्धि विद्या देहु मोहिं, हरहु  
कलेश विकार...

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी। पानीपत में तो इसे मुख्यमंत्री की शक्ति दे दी जाएगी। (पृष्ठ-13)

जागरण विशेष

बल बुद्धि विद्या देहु मोहिं, हरहु

कलेश विकार...

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

पानीपत : कल हनुमान जयंती पर घर-घर में हनुमान गालीसा का पाठ कर संकटोवर्गन से प्रार्थना की जाएगी।

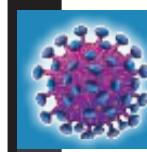








# जरे नहीं, लड़े



**कोविड-19 से निपटने में कितना कारबाहर ऐप्टिक टेस्ट**



ऐसे समझिए ऐप्टिक टेस्ट

व्यक्ति के शरीर में किसी भी प्रकार का वायरल संक्रमण हुआ है या नहीं, यह जानने के लिए ऐप्टिक टेस्ट किया जाता है। जब कोई रोगी प्रयत्न के शरीर में प्रवेश करता है तो वायरस की प्रतिक्रियाखरूप शरीर एंटीबॉडीज

देश में कोरोना वायरस के संक्रमण के 4000 से ज्यादा मामले अब तक सामने आ चुके हैं। यह वायरस के काम्युनिटी ट्रांसमिशन नहीं रोका गया तो यह बेहद खतरनाक हो सकता है। इससे निपटने के लिए केंद्र सरकार ने पोषण की है कि देश में कोरोना के ज्यादा टेस्ट होंगे। वहीं केंद्र सरकार ने ऐप्टिक टेस्ट की घोषणा की है जो कि शिश्व ही परिणाम सुनिश्चित करेगा और वो भी आधे घंटे में। केंद्र सरकार को इसके लिए भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) की मंजूरी मिल गई है। राज्य के स्वास्थ्य विभाग ने अपने हालिया जारी बयान में कहा है कि आईसीएमआर और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ वायरोलॉजी पुणे द्वारा स्वीकृत किए गए उपयोग करते हुए परीक्षण किया जाएगा।

जारी करता है। ऐप्टिक टेस्ट इन एंटीबॉडीज को रक्त, सीरम या प्लाज्मा नमूनों में पता लगाकर के संक्रमण की पहचान करता है। अमरीका पर महामारी के दौरान वायरस के काम्युनिटी ट्रांसमिशन की जांच के लिए इस टेस्ट को

किया जाता है। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार यह सामान्य टेस्ट है और व्यक्ति के लिए संक्रमण से इनकार नहीं की जाती है। साथ ही इसके नतीजे महज 10 से 30 मिनट में आ जाते हैं। यह काफी कम कोम्प्रेशन में हो सकता है।

आईसीएमआर का नजदिया इस तरह की महामारी में ऐप्टिक टेस्ट बेहद ही कारबाहर सिद्ध हो सकता है, लेकिन यह सार्स-सीओवी२ संक्रमण की पुष्टि करने वाला टेस्ट नहीं है जो कि कोरोना वायरस के संक्रमण का कारक बनता है। आईसीएमआर ने 28 मार्च को जारी अपने दिशा-निर्देशों में साफ कहा है कि कोरोना वायरस के संक्रमण की जांच के लिए ऐप्टिक एंटीबॉडी किट की सिफारिश नहीं की जाती है। यह प्राथमिक स्क्रीनिंग टेस्ट है। यदि टेस्ट पॉजिटिव आता है तो यह सार्स-सीओवी२ का सकेत देता है। वहीं टेस्ट पॉजिटिव आता है तो कोरोना वायरस की पुष्टि के लिए पीसीआर टेस्ट करवाना ही चाहिए। ऐप्टिक टेस्ट वायरल संक्रमण के 7-10 दिनों के मध्य ही पॉजिटिव आता है और उसके कई सप्ताह बाद तक पॉजिटिव रहता है।



## इसलिए केवल में पर्योग

केवल के स्वास्थ्य विभाग द्वारा ऐप्टिक टेस्ट का उपयोग समुदाय के भीतर तेजी से जांच करने और संदिग्ध संक्रमण वाले लोगों की फाइनां वेलिंग के लिए किया जा सकता है। उन्हें नियमिती में वायरा जा सकता है और यदि अवश्यकता हो तो कोरोना वायरस की पुष्टि के लिए पीसीआर टेस्ट भी कारबाहर जारी करता है। राज्य का स्वास्थ्य विभाग अधिक तेजी से ऐप्टिक एंटीबॉडी किट हासिल करने की योजना बना रहा है, जिसका उपयोग विशेषरूप से कासरगोड जैसे जिलों में किया जा सकता है, जहाँ बड़ी संख्या में कोरोना वायरस के मामलों की पुष्टि हुई है। अन्य जिलों की अपेक्षा कासरगोड की स्थिति गंभीर है और यहाँ पर प्रशासन ने सख्त लॉकडाउन उपाय अपनाए हैं।

ये कर सकते हैं टेस्ट

ऐप्टिक टेस्ट के सरकारी और निजी लैब कर सकते हैं, जिन्हें आईएमसीआर से अनुमति मिली है। इसके लिए डॉक्टर की पर्वी की भी आवश्यकता होती है।

## इन्हें करवाना चाहिए टेस्ट

राज्य के स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, ऐसे लोग जिन्होंने हाल ही में विदेश यात्रा की है, विदेश से आने वाले के संपर्क में आने वाले, कोविड-19 के मरीजों के संपर्क में आने वाले, कोरोना के प्रकोप वाले क्षेत्र में रहने वाले लोग जिन्हें श्वसन संबंधी परेशानी हो और वो जो श्वसन संबंधी बीमारी से गुजर रहे हैं, उन्हें ऐप्टिक टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

(स्रोत: मीडिया रिपोर्ट)

# सीएनजी सिलेंडरों से होगी ऑक्सीजन की आपूर्ति

**तैयारी** ► सरकार ने सीएनजी उत्पादकों व सिलेंडर निर्माताओं को दिए निर्देश

देश में उपलब्ध आधे सीएनजी सिलेंडरों व ट्रंपट्रॉकों का किया जा सकता है इस्तेमाल

जागरण व्यारो, नई दिल्ली

कोरोना वायरस के खिलाफ लड़ाई में अस्पतालों के सामने ऑक्सीजन की कमी का संकट न पैदा हो इसके लिए सरकार इससे निपटने के लिए सिलेंडरों के मार्फत करने पर विचार कर रही है। इसके लिए सीएनजी गैस सिलेंडर और ट्रंपट्रॉकों को तैयार करने के लिए कहा गया है।

सरकार का अकलिन है कि महामारी के खिलाफ लड़ाई की स्थिति में देश में वैटोंडेरों के साथ-साथ ऑक्सीजन भरने से पूर्ण रूप से इनकार हो जाएगा। ऐसे में भविष्य के लिए ऑक्सीजन की भी कमी हो जाएगी है। ऐसे साथ-साथ ऑक्सीजन की भी कमी हो जाएगी।

ऑक्सीजन सिलेंडरों तथा उपकरणों को सैनिटाइज करने के लिए निर्देश स्वास्थ्य मंत्रालय ने मेडिकल और लिप्ट्रॉक ऑक्सीजन की सैलाइ करने वाली कंपनियों तथा अस्पतालों से सिलेंडरों को ऑक्सीजन भरने से पूर्ण रूप से इनकार हो जाएगा। इसके उपरिकारण ऑक्सीजन भरने से अच्छी तरह धोया जाना चाहिए अथवा उसे फागिंग मशीन के जरिए रसायन छिक कर लेना चेहरत होगा। इसके मद्देनजर स्वास्थ्य मंत्रालय ने ऐप्टोलियम एवं प्राकृतिक ऑक्सीजन के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया।

डिलीवर किया जाता है। बीस किलोग्राम वायरस के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से पूर्ण रूप से उत्तम क्षमता वाला गोपनीय वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी प्रकार तीन तरह के क्रेट होते हैं, जिनमें सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5 टन अथवा 9 टन गैस होती है। इसी तरह लेने के लिए खाली रखवाए तथा अपनी नियमित प्रमाणपत्र लेने को कहा गया है।

एक अनुमान के अनुसार इस समय देश के प्रमुख शहरों में तकनीन 2500 ट्रॉकों के जरूर रखी जाएंगी की जरूरी है। इनके लिए इनमें से उत्तम वायरल सिलेंडरों के आकार के अनुसार 6 टन, 7.5

# कोरोना के योद्धा

दवा और भोजन की जरूरत हो तो जीआरपी को करें फोन  
आप रहें घर पर हम आपंगे दर पर



## बुजुर्ग और बेसहारों की ऐसे करें मदद

कोरोना लॉकडाउन के कारण सभी लोग घरों में रहने को मजबूर हैं। परेशन भी है। लेकिन बुजुर्ग और बेहर जैसे ज्यादा जीखिम वाले लोगों की परेशनिया सामान्य से बढ़कर है। इसलिए ऐसे जरूरतमंद लोगों का खास ध्यान रखा जाना जरूरी है। संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए जरूरी है कि ऐसे लोगों को बाहर निकलने की जीवन

नहीं आए। यह सुनिश्चित करने के लिए सक्षम लोगों को कुछ

उपाय और प्रयास भी करने होंगे। एज

यूके की निदेशक तैरेलिन

अंग्रेजी, कुछ अन्य विशेषज्ञ

तथा कैफें एंड लॉनीन्स के लोग

कुछ ऐसे टिप्प बता रहे हैं, जिनसे

सक्षमता आपने आपसाथ के बुजुर्गों तथा

अन्य जीखिम वाले की मदद कर उठें घर

से बहुत तराई लोगों तक

पहुंचते हैं। इसी व्यवस्था को आगे

बढ़ाव द्यु एप्सी रेलवे ने भोजन

के साथ दवा उपलब्ध करवाने की सुविधा भी शुरू की है। जीआरपी के

हेल्पलाइन नंबर 8299789105 पर

फोन करने वाले जरूरतमंद के घर

जीआरपी के प्रश्नों ही चुक्का भोजन

के साथ निःशुल्क दवा भी उपलब्ध

कराएं। पृष्ठांतर देवी की देखेख में

जिसे लिए जाए तो आपसान

का सहयोग करे। सभी लोग घरों में

बने रहे, लॉकडाउन का पालन करे।

भोजन व दवा की जरूरत होने पर

हेल्पलाइन नंबर पर फोन करें।



### बेघरों की भी करें मदद

लॉकडाउन के कारण काम-धंधा चौपट है। कई लोग बेघर भी हैं। खुले आसमान के नीचे भूखे रहने को मजबूर हुए हैं। ऐसे लोगों के लिए इस खाने का इंतजाम करने के लिए खैलिक रूप से फूंक बैंक बनाया जा सकता है। इस उपाय से बेघरों को खाने के लिए इधर-उधर भटकने से रोका जा सकेगा।

संघर्ष के लिए डिजिटल तरीके अपनाएं

सरकार ने शारीरिक दूरी की बात कही है,

जिसमें आपने-

सामने का संवाद कठिन हो सकता है। लेकिन इसका यह

मतलब नहीं कि सामाजिक

तौर पर कट जाए। खास

दिक्षित उन बुजुर्गों के लिए है,

जो तानीक से बहुत ज्यादा

वाकिफ नहीं हैं। ऐसे लोगों

के लिए कई ऐसा रचनात्मक

उपाय करना चाहिए, जिससे

संपर्क बना रहे और उनका

मनोबल बना रहे। वैसे तो

आमतौर पर फोन, ऑनलाइन

या पोस्ट के जरिए संपर्क

रखना आसान है। अहम यह

है कि कम से कम जीखिम

वाले तरीके पर अपना कर उन्हें घर

से संक्रमण का खतरा टालने के साथ ही धर्मार्थ

काम भी हो जाएगा।

एक्टिविटी और मूवमेंट को ग्रोस्ताहित करें

घरों में बंद बुजुर्गों के लिए मानसिक परेशानी के

साथ ही उनके मूवमेंट और

एक्टिविटी में भी कमी आ

जाती है। यह उनके शारीरिक

स्वास्थ्य पर भी असर डालता

है। इसलिए उन्हें शारीरिक तौर पर सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करने की जरूरत है। ऐसे में उनकी

रुचि या आदतों के अनुरूप वैसे सामानों के दान बहुत अच्छी देखी गई है।

जरूरत है कि फूड बैंक में अपना

सहयोग बढ़ावा दें। इसके लिए घरों के अंदर लगे

पौधों की देखभाल कर प्रूफिंट से संवाद बनाना भी

एक अच्छी तरीका है।

संघर्ष हो तो समय भी दें

जिन लोगों को पूरी तरह से खुद आइसोलेट रहने की जरूरत नहीं है, वे शारीरिक तौर पर भी मदद

कर सकते हैं। इसमें सक्षम सामानों के खरायेकर शामिल हो सकते हैं। ऐसे लोगों को खुले

आसमान के नीचे भूखे रहने को मजबूर हुए हैं। ऐसे लोगों के लिए खाने का इंतजाम

करने के लिए खैलिक रूप से फूंक बैंक बनाया

जा सकता है। इस उपाय से बेघरों को खाने के

लिए इधर-उधर भटकने से रोका जा सकेगा।

संघर्ष हो तो समय भी दें

जिन लोगों को पूरी तरह से खुद आइसोलेट रहने की जरूरत नहीं है, वे शारीरिक तौर पर भी मदद

कर सकते हैं। इसमें सक्षम सामानों के खरायेकर शामिल हो सकते हैं। ऐसे लोगों को खुले

आसमान के नीचे भूखे रहने को मजबूर हुए हैं। ऐसे लोगों के लिए खाना चाहिए। जिससे

संपर्क बना रहे हैं। और उनका

मनोबल बना रहे। वैसे तो

आमतौर पर फोन, ऑनलाइन

या पोस्ट के जरिए संपर्क

रखना आसान है। अहम यह

है कि कम से कम जीखिम

वाले तरीके पर अपना कर उन्हें घर

से संक्रमण का खतरा टालने के

साथ ही धर्मार्थ काम भी हो जाएगा।

खाना, स्वच्छता सामग्री की मदद दें

संप्रत्येक लोग अभी अपने लिए

दैनिक जरूरत के सामान को

घरों में भर रहे हैं। इस प्रृथिवी की

हतोत्ताहित किया जाना चाहिए।

ऐसे में फूड बैंक अन्य सामानों के दान बहुत अच्छी देखी गई है।

जरूरत है कि फूड बैंक में अपना

सहयोग बढ़ावा दें। इसके लिए घरों के अंदर लगे

पौधों की देखभाल कर प्रूफिंट से संवाद बनाना भी

एक अच्छी तरीका है।

दिल खोलकर करें दान

किसी भी धर्मार्थ कार्य के लिए

दान बहुत अच्छा होता है। इसके

अधिकारी ने बहुत अच्छी देखी गई है।

जरूरत है कि फूड बैंक में अपना

सहयोग बढ़ावा दें। यह अपने लिए

संपर्क लोग अभी अपने लिए

दैनिक जरूरत के सामान को

घरों में बंद बुजुर्गों के लिए मानसिक परेशानी के

साथ ही उनके मूवमेंट और

एक्टिविटी में भी कमी आ

जाती है। यह उनके शारीरिक

स्वास्थ्य पर भी असर डालता

है। इसलिए उन्हें शारीरिक तौर पर सक्रिय रहने के

लिए प्रेरित करने की जरूरत है। ऐसे में उनकी

रुचि या आदतों के अनुरूप वैसे

सामान बहुत अच्छी देखी गई है।

जरूरत है कि फूड बैंक में अपना

सहयोग बढ़ावा दें। यह अपन













## इधर-उधर की

वीडियो कांफ्रेंसिंग से उकता गए हैं लोग

लंदन, एजेंसी: वर्क फ्रॉम होम के दौरान काम करते हुए कई लोगों को ऑफिस की वीडियो कांफ्रेंसिंग में भाग लेता है। लेकिन कई लोग इसमें परेशन हैं।