

संपादकीय

कोरोना: नए दौर की चुनौतियां

केंद्र सरकार ने देश भर में लॉकडाउन बढ़ाने का मन बना लिया है। कुछ राज्यों ने पहले ही इसे और पंद्रह दिन बढ़ाने का फैसला कर लिया और इसकी घोषणा भी कर दी। जिस तरह से वायरस से संक्रमित लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है, उसे देखते हुए लॉकडाउन जारी रखने के अलावा और कोई रास्ता नहीं है। लेकिन इसके साथ कुछ और चुनौतियां गहरा रही हैं जिसका इशारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया है। शिविवार को मुख्यमंत्रियों के साथ विडियो कॉन्फ्रैंसिंग के जरिए बात करते हुए उन्होंने 'जान है तो जहां है' की जगह अब 'जान भी, जहां भी' पर ध्यान केंद्रित करने की घोषणा की, जिसे उद्योग तथा कृषि समेत विडियो आर्थिक गतिविधियों के लिए लॉकडाउन में छूट के संकेत के तौर पर देखा जा रहा है।

दरअसल प्रधानमंत्री को अहसास है कि 21 दिनों के लॉकडाउन से उत्पादन लगभग ठप है, कृषि कार्य में बाधा आ रही है, मजदूर बेरोजगार हैं। अगर आर्थिक गतिविधियां तुरंत झूल नहीं की गई तो एक बड़े तबके के सामने भुखमरी की समस्या आ सकती है जो न सिफ कोरोना से लड़ाई को कमज़ोर करेगी बल्कि एक नया सामाजिक संकट पैदा कर सकती है। ऐसे में बीच का कोई रास्ता निकाला जरूरी हो गया है।

बहराहल लॉकडाउन के इस दूसरे दौर में जहां हमें सोशल डिस्टेंसिंग का पूरी तरह पालन करना होगा, वहीं समाज के विडियो वर्गों की आवश्यकताएं भी पूरी करनी होंगी। इंटरनैशनल लेबर ऑर्गेनाइजेशन के मुताबिक कोरोना वायरस के संकट के कारण भारत के असंगठित क्षेत्र के 40 करोड़ श्रमिकों के पूरी तरह निर्धन और वर्धित होने का खतरा पैदा हो गया है। मार्च के अंतिम हफ्ते में किए गए एक सर्वे के अनुसार दूसरे राज्यों में फैसले रह गए लाखों मजदूरों में 80 प्रतिशत से ज्यादा मजदूरों के पास लॉकडाउन आज 14 अप्रैल से पहले ही पूरी तरह राशन खत्म हो जाएगा। इसलिए कई विशेषज्ञ मानते हैं कि सरकार को अपेक्षा अंडारों से उन्हें तत्काल अनाज उपलब्ध कराना चाहिए। इसके अलावा उन्हें तेल, नमक, चीनी और साबुन भी उपलब्ध कराए जाने चाहिए। यह भी देखना होगा कि सरकारी योजनाओं का लाभ सभी जरूरतमंदों तक पहुंच रहा है या नहीं। इसी तरह मजदूरों की आवाजाही रुकी होने की वजह से गेहूं की फसल की कटाई नहीं हो पाई है।

लॉकडाउन के वर्तमान दौर में पुलिस के दुराग्रह के कारण आवश्यक चीजों की सलाई प्रभावित हुई। पुलिस की अत्यधिक चेंट्रिंग से परेशान होकर कई ट्रांसपोर्ट वालों ने काम बंद कर दिया। अभी सिफ 10 फीसदी ट्रक सलाई का काम कर रहे हैं। कोशिश यह होनी चाहिए कि ज्यादा से ज्यादा ट्रक निकलें और अनिवार्य वस्तुओं की आपूर्ति बढ़े। इसके साथ ही हमें ट्रेसिंग को बढ़ाना होगा। अभी देश में रोज करीब 17,000 टेस्ट हो पा रहे हैं, जिसे एक लाख करने का लक्ष्य है। यह लक्ष्य जल्द हसिल करने की कोशिश होनी चाहिए। लॉकडाउन के इस दौर में अस्पतालों को और ज्यादा क्षमतासंपन्न बनाना होगा।



माधुरी दीक्षित ने अपनी इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। इसमें वह अपने पैरों में घुरू वाले हुए ढाँगों को अपने साथ डांस करता रहा है। माधुरी दीक्षित कूदते हुए ताली बजा रही हैं और डाँगों भी उनकी ताल पर कूद रहा है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे रहता है, वह जो हमेशा भीरे होता है। माधुरी दीक्षित ने अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है, जो इसे खाने के बाद नहीं होती है। साथ ही स्लिक में भी गत नजर आती है। लॉकडाउन के लिए आपको यह जारी रखना चाहिए। इसके तत्वत्व से वर्चित हैं। इसके अलावा इससे पाचन और अवश्यक विटामिन के लिए अपनी डाइट में सलाद को जरूर शामिल करें। लोगों को खीरा खाना बहुत पसंद भी होता है। सलाद में खीरा का इस्तेमाल सबसे ज्यादा होता है। इसमें पानी की बहुत अधिक मात्रा मौजूद होती है। साथ ही कई पोषक तत्व भी होते हैं जो शरीर के लिए एक बहुत फायदेमंद माना जाता है। ऐसे में इसे खाने के बाद पानी पीने से आप इन अवश्यक पोषक तत्वों से वर्चित रह सकते हैं।

कोरोना वायरस के चलते 21



जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, यह सभी तत्व शरीर को स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी हैं। यहीं वजह है कि गर्भियों में इसका सेवन काफ़ी फायदेमंद होता है। लेकिन यह आपको पता है कि खीरा खाने के बाद पानी पीने से सेहत को नुकसान होता है।

खीरा खाने के बाद क्यों नहीं पीना चाहिए पानी-

खीरी में 95 फीसदी पानी होता है। खीरा विटामिन सी, पोटेशियम, मैग्नीजियम, विटामिन के, कॉर्गर, मैग्नीशियम, पोटेशियम, मैग्नीजियम और सबसे महत्वपूर्ण सिलिका जैसे अवश्यक पोषक तत्वों से भरा हुआ होता है, जो त्वचा और बालों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। ऐसे में इसे खाने के बाद पानी पीने से आप इन अवश्यक पोषक तत्वों से वर्चित रह सकते हैं।

डॉगी के साथ डांस करती दिखीं माधुरी दीक्षित

मनोरंगन करता है, मेरा पसंदीदा डांसिंग पार्टनर और वह जो हमेशा मेरे चेहरे पर मुकुराहट लेकर आता है। इसमें पहले माधुरी दीक्षित ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया था। इसमें वह वीडियो कॉल से अपने गुरु से बात करती है और इसके बाद वह कथक की प्रैक्टिस करती है। एप्टेंटेस के गुरु तबला बजा रहे हैं और वह उससे ताल मिलता रही है। बताते चले कि हाल ही में माधुरी दीक्षित ने सोशल मीडिया पर घोषणा की थी कि 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक हर सप्ताह दो बार डांस करना चाहिए। इसके साथ डांस करती दिखीं माधुरी दीक्षित ने अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सुनारी बनारही है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे रहता है। एकेसे ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा भीरे होता है। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी फैमिली के साथ घर पर है। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह एक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी अंदारी सु