

मानसून की तबाही

जून और जुलाई माह के पहले पखवाड़े में मानसून ने जिस तरह की अंगमिचौली की, उससे लगने लगा था कि एक बार फिर सारे अनुमान फेल होने का है। गर्मी की तपिश और शरीर से बह रहे पसीने को देखकर यह आभास ही नहीं हो रहा था कि देश में मानसून दस्तक दे चुका है। मगर अब पिछले सात दिनों में देश के अलग-अलग हिस्सों में मानसून का जो रुतबा दिखा है, उसने आम जन से लेकर सरकारों को हल्काकान कर दिया है। भारी जन हानि के साथ संपत्ति को नुकसान पहुंचा है। महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश के साथ बिहार व अन्य राज्यों में बारिश से तबाही का सिलसिला शुरू हो गया है। अकेले महाराष्ट्र में ही 150 से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है। नदियां खतरनाक स्थिति में पहुंच रही हैं। मप्र में ही कई गांवों का संपर्क कट चुका है। नदी के किनारे बने मंदिर पानी में डूब चुके हैं। महाराष्ट्र के बाद हिमाचल प्रदेश के किन्नौर में भू-स्वतलन ने बर्बादी के निशान छोड़े हैं। बरसात के दिनों में बाढ़, भूस्खलन और मकानों के ढहने से सैकड़ों लोगों का जान गंवा बैठना जैसे हर साल की स्थायी स्थिति बन चुकी है। इस साल भी अब तक महाराष्ट्र, गोवा, केरल, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश आदि में बरसात से काफी तबाही मच चुकी है। आने वाले दिनों में और भारी बरसात की चेतावनी जारी की जा चुकी है। बरसात के समय मचने वाली इस तबाही की वजहें छिपी नहीं हैं। ऐसा भी नहीं कि पिछले कुछ सालों में पहले की अपेक्षा अधिक बारिश हो रही है। यह जरूर है कि बरसात की प्रकृति में कुछ बदलाव आया है। मगर इससे ज्यादातर परेशानियां अनियोजित शहरी विकास, जल निकासी के रास्तों में अवरोध, नदियों के पाटों पर अतिक्रमण, बांधों की क्षमता का समुचित आकलन न हो पाने आदि की वजह से पैदा होती हैं। नदियों के पाट स्किउडेट और पेटा उथला होता गया है। इसलिए बरसात का पानी संभाल पाने की उनकी क्षमता काफी घट गई है। उनका पानी उफन कर रिहाइशी इलाकों को जलमन कर देता है। यही हाल गाद भरते जाने से बांधों का भी हो गया है। जब वे बरसात का पानी संभाल नहीं पाते तो बिना चेतावनी के उनके फाटक खोल दिए जाते हैं और पानी के बेग में बहुत सारे लोग मारे जाते हैं। मुंबई और महाराष्ट्र के दूसरे शहरों में बरसात की वजह से पैदा होने वाली दुश्शारियां वहां के नगर निकायों और प्रशासन की लापवाही का नतीजा अधिक होती हैं। मुंबई के अनेक इलाकों में बहुत सारे जर्जर हो चुके मकान खड़े हैं, जिनमें दर्जनों परिवार रहते हैं। अधिक बरसात होने से अक्सर ऐसे मकान धसक कर बैठ जाते हैं और कई लोग मारे जाते हैं। इसी तरह पहाड़ी टीलों, नालों के किनारे बहुत सारी बस्तियां बसी हुई हैं, जिनके मकानों की न तो नींव सही से डली है और न उनके ऊपर खड़ी मजिलों के बजान का आकलन किया गया है। तेज बरसात से जब उन टीलों की जमीन धंसती है तो वे मकान भी जर्मीदोज हो जाते हैं। छिपी बात नहीं है कि ये सारी बस्तियां प्रशासन की जानकारी में बसती और अनियोजित तरीके से फैलती जाती हैं। आखिर पुराने पड़ चुके मकानों को खाली कराने और खतरे वाली जगहों पर रह रहे लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाने की जिम्मेदारी नगर निगमों की है, पर वे इससे आंखें चुराते देखे जाते हैं। इसी तरह पहाड़ी इलाकों में अवैध खनन, अवैध निर्माण और सड़कों आदि के लिए होने वाली खुदाई के चलते पहाड़ दरक चुके हैं। नतीजतन, भारी बारिश से उनके भूखंड खिसकने शुरू हो जाते हैं। उनकी जद में आने वाले मकान ध्वस्त हो जाते हैं। बरसात के बक्क मचने वाली तबाही को केवल कुदरत का कहर बता कर प्रशासन अपनी जिम्मेदारियों से मुह नहीं मोड़ सकता। हर साल बाढ़ में फंसे लोगों को सुरक्षित जगहों पर पहुंचाने के लिए राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन के कर्मचारियों को हल्काकान होना पड़ता है। अगर शहरों की बसाहट को सुनियोजित किया जाए, जल निकासी की समुचित व्यवस्था हो तो जलभराव की स्थितियों से काफी हट तक पार पाया जा सकता है।

अरविन्द प्रेमचंद जैन

बिना कारण के कोई कार्य उत्पन्न नहीं होता। कोई भी कार्य निर्थक नहीं होता। बहुत पहले समाज विखरित था। उस समय आवागमन के साधन शून्य कच्चे मार्ग, बैलगाड़ी, घोड़े की सवारी ही मुख्य साधन होते थे। अधिकतर निवास गांव में होते थे। व्यापार शून्य, खेती किसानी से निवृत्ति और आवागमन का साधन न होने से जीवन अवरुद्ध सा हो जाता। उस समय समय की उपयोगिता हेतु अधिकतर धार्मिक आयोजन किये जाते थे। जिससे समय के साथ जीवन की यथार्थता का दर्शन होते थे। हमें क्या करना चाहिए और हम क्या कर रहे हैं। इससे जीवन की दशा और दिशा समझ में आती थी और हैं भी। कच्ची सड़कें, हरियाली अधिक, वर्षा की आधिक्यता से आवागमन सीमित होने से धार्मिक सामाजिक आयोजन

किये जाते। जीव हिंसा का डर, हरी साग सब्जी में रोगों का संक्रमण होने से उसका भी त्याग और उस समय इतनी प्रकार की सब्जियाँ भी नहीं मिलती थीं तो सादा भोजन, जीवन और उच्च विचार का परिपालन करते थे।

यह चारुमासि सब समाज में और दर्शन में मनाते हैं और इसका आयोजन कुछ सार्थक उद्देश्य के होते थे और हैं। इसमें मुख्यतः जीव हिंसा का वचाब और धार्मिक भावना का उद्घाटन करना, इसके लिए कही भागवत गीता, रामायण आदि का परायण होता है। आत्म कल्याण की भावना बलबती होती है। जैन समाज में आज से पचास साठ पहले जैन आचार्यों नियंत्रों की इतनी अधिक संख्या नहीं

रहती थी और न सब जगह मुनि
वर्ग पहुंच पाते थे तथा उस समय
आर्थिक संघर्ष भी आज की
अपेक्षा अधिक था। उस समय
आवागमन के साधन तैयार होने
लगे थे। और समाज गांव से
शहरों की ओर आने लगी चाहे
व्यापार के लिए ,नौकरी के लिए या शिक्षा के
लिए। या विकास के लिए। पचास साठ साल
पहले कुछ पंडित जी ,कुछ विद्यावान ही पर्युषण
पर्व में बुलाये जाते थे उसी समय धरम का
रसास्वादन मिल जाता था। आचार्य श्री के
प्रादुर्भाव से और उस समय अन्य आचार्यों के
कारण अनेकानेक मनि आचार्य , आर्थिकायें



दीक्षित हुए और अब इस समय
चातुर्मास स्थापना ने एक महोत्सव
का रूप ले लिया ,इन्हीं भव्यता
होती हैं की भव्यता में भी प्रतिस्पर्धा
होने लगी यह शुभ लक्षण है । !इससे
समाज में मुनि संघों ,आचार्य संघों
,आर्थिक संघों और ऐलक,क्षुलक
,ब्रह्मचारी आदि के माध्यम से ज्ञान की अमृत
वर्षा होती हैं और प्रभावना का बोध होता है ।
आजकल उच्च श्रेणी के श्रावक /श्राविका होते
जा रहे हैं और वर्तमान में आचार्यों के कारण
उनके शिष्य भी बेजोड़ ज्ञानी,ध्यानी ज्ञाता हो गए
है । उन्होंने लगातार अध्ययन कर अपने आप में
श्रेष्ठता हासिल की है । उनकी प्रभावना हमारे ऊपर

अधिक क्यों पड़ती है ?उसका कारण उनकी त्याग ,तपस्या .साधना ,विवेक ,ज्ञान और उनके द्वारा कुछ समाज ,देश के कल्याण के हित की बात करते हैं .और वे मात्र स्व पर कल्याण में रत होते हुए समाज को बहुत देते हैं .संसार की अनित्य दशा से छूटकर आत्मिक कल्याण में लगो .आचार्य /मुनि /श्राविका समाज से आहार लेते हैं ,जिसके कारण आहार दाता अपने को बड़ा भाग्यशाली मानता है ,बड़े पुण्य से मुनि महाराज आदि आहार लेते हैं जिसके उत्साह का ठिकाना दाता को होता है और उसके बदले आचार्य /मुनि /आर्थिकाये स्वकल्याण /आत्मसाधना करती/करते हैं और समाज को ज्ञान दान .चरित्र निर्माण में सहयोग देती हैं कमवकृत (कम वकृत) होते जा रहे हैं ,आज वर्तमान में आर्थिक ,भौतिक चकाचौंध के कारण और बहुत सुशिक्षित होने के कारण विदेशों में जाना आजकल सामान्य होता जा रहा है और महानगरों में भी /व्यापार /नौकरी के कारण जाने से आहार/भोजन की परमपरा जो रात्रिकालीन त्याग की थी वह पूर्णतयः समाप्त हो गयी ,और अब अंतरजातीय विवाह या प्रेमविवाह होने के कारण वे लोग समाज से जुड़ना नहीं चाहते .और धनवान लोग अपने अपने द्वीपस्थित होकर पूर्ण स्वच्छंदता से रहकर पर उपदेश देते हैं .नगर निगम अशुद्ध पानी प्रदाय करती हैं पर हम अपना लोटे का पानी छान कर .साफ़ रखते हैं वैसे धरम व्यक्ति प्रधान होता है।

आस-पड़ोस नेपाल में लगेगी मोबाइल के ग्रे बाजार पर लगाम!



यह नियम सख्ती से लागू नहीं है लेकिन अब यह नियम सख्ती से लागू होगा। इस नियम के लागू होने के बाद मोबाइल फोन के रजिस्ट्रेशन से राज्य को मिलने वाले राजस्व में वृद्धि होगी और मोबाइल फोन भी सुरक्षित रहेंगे। नई प्रणाली के लागू होने के बाद मूल रूप से ग्रे मार्केट से मोबाइल आयात और बिना बिल तथा वारंटी के बचे जाने वाले फोन का कारोबार खत्म हो जाएगा। नए नियम के तहत नेपाल में फोन सेट पर मोबाइल सिस्म कार्ड तब तक काम करेगा, जब तक सैट का इंटरनेशनल मोबाइल इक्प्रॉपर्टी आइडेंटिटी (आईएमईआई) नंबर रजिस्टर नहीं किया जाता। हालांकि मोबाइल फोन सेवा बाधित न हो, इसके लिए एनटीए द्वारा ऐसे लोगों के लिए पंजीकरण कराने के लिए अभी लंबा समय निर्धारित किया है, जिनके पास पहले से ही ऐसे मोबाइल हैं। एक बार जब फोन मोबाइल नेटवर्क से कनेक्ट हो जाता है तो सिस्टम की मदद से उसके आईएमईआई नंबर का पता लगाया जाता है। यदि मोबाइल औपचारिक चैनलों के माध्यम से नहीं आया है तो उसे ब्लॉक कर दिया जाएगा, इसलिए नेपाल में अब मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने के लिए उसका रजिस्ट्रेशन अनिवार्य है।

कोई फर्क नहीं तर पर खरीदे गए पंजीकरण एनटीएम से किया जा सकता। आम जनता से योग में आने वाले जीकृत करने का वैध फोन कॉल के के लिए लागू की जली उन मोबाइल सेवा के उपयोग नकल और चोरी करते हैं। यह और हार्डवेयर चाबहिल में एक गया है।

अब भी जान लें कि एमडीएमएस आखिर है क्या? यह एक ऐसा सुरक्षा सॉफ्टवेयर है, जो दूरसंचार नियामक को उन नीतियों को लागू करने में सक्षम बनाता है, जो अंतिम उपयोगकर्ता मोबाइल उपकरणों को सुरक्षित, मॉनीटर तथा प्रबंधित करती हैं। नेपाल सरकार की यह केन्द्रित प्रणाली मोबाइल उपकरणों का उनके 'अंतर्राष्ट्रीय मोबाइल उपकरण पहचान' (आईएमईआई) नंबर के साथ पंजीकृत होने के बाद रिकॉर्ड रखती है। दरअसल प्रत्येक मोबाइल फोन का 15 अंकों का एक विशिष्ट आईएमईआई नंबर होता है और दुअल सिम फोन सेट के लिए दो आईएमईआई नंबर होते हैं। एमडीएमएस की महत्ता के बारे में एनटीएम

वयान के मुताबिक विद्युत को नियंत्रित करने वालों द्वारा लिए इस द्वी से लागू किया जाता है। यह रहे मोबाइलों पर

जब डिवाइस कम गुणवत्ता का हो। दरअसल ऐसे मोबाइल सैट आवश्यक मानकों को पूरा किए बिना निर्मित किए जाते हैं और ऐमडीएमएस गुणवत्ता तथा मानकों को पूरा करने वाले वास्तविक मोबाइल उपकरणों को आयात करने में मदद करेगा। यह खोए हुए या चोरी हुए फोन का पता लगाने तथा वास्तविक गुणवत्ता वाले फोन आयात करने में भी मदद करेगा।

नेपाल में मोबाइल फोन के अवैध आयात के कारण सरकार को राजस्व का भी भारी नुकसान हो रहा था और यह प्रणाली सरकार के राजस्व संग्रह में योगदान देने वाले ग्रे मोबाइल फोन के आयात को पूरी तरह समाप्त कर देगी। दरअसल सरकार नेपाल में आयात होने वाले प्रत्येक मोबाइल फोन पर ढाई फीसदी उत्पाद शुल्क और तेरह फीसदी

वैट वसूलती है। ग्रे बाजार ऐसा बाजार है, जहां से हजारों मोबाइल सेट बिना बिल और बिना वारंटी के आयात किए जाते हैं। लोग बड़ी असानी से बैग, कार्डों या अपने कपड़ों की जेब में ही ऐसे मोबाइल बरीदकर लाते रहे हैं। व्यापारी संगठनों के अनुसार नेपाल ने वित्त वर्ष 2019-20 में 4.3 मिलियन यूनिट मोबाइल फोन का आयात किया, जिनमें से करीब 40 कीसीदी ग्रे चैनल के माध्यम से आए। नेपाल में बाहर से आने वाले मोबाइल फोन का बहुत बड़ा बाजार है। सीमा गुल्क विभाग के अनुसार देश ने चालू कर्तव्य के शुरूआती 11 महीनों में 34.14 अरब रुपये के मोबाइल फोन का आयात किया जबकि उससे पिछले वित्त वर्ष की इसी अवधि के दौरान आयात केवल 15.74 अरब रुपये था। नेपाल के सीमा शुल्क विभाग के अनुसार लोगों को अब अपने साथ दो मोबाइल डिवाइस लाने की अनुमति होगी, एक उपयोग में और दूसरा अतिरिक्त या नए फोन सेट के रूप में। यदि कोई इससे ज्यादा मोबाइल सेट लाता है तो उसे खरीद बिल जमा करके सीमा शुल्क का भुगतान करना चाहिए। नेपाली मोबाइल डीलरों का मानना है कि एमडीएमएस प्रणाली लागू होने के बाद नेपाल में मोबाइल फोन महीने हो नकरते हैं और खासकर जो ग्रे मार्केट से आयात होते रहे हैं।

भारत से भी बड़ी संख्या में मोबाइल फोन नेपाल जाते हैं लेकिन नया नियम लागू होने के बाद इस कारोबार पर बड़ा असर पड़ना तय है। भारत-नेपाल के बीच

रेटी-बेटी के संबंध हैं, इसीलिए दोनों देशों के नागरिक एक-दूसरे से सामान खरीदकर ले जाते हैं लेकिन नए नियम का भारत के सीमांत बाजार पर काफी असर पड़ेगा, जिस कारण सीमांत के व्यापारियों में आक्रोश है। बड़ी संख्या में नेपाली नागरिक भारतीय सीमा से मोबाइल खरीदते हैं क्योंकि यहां अपेक्षाकृत कम कीमत में बढ़िया मोबाइल मिलते रहे हैं किन्तु नए नियम के बाद भारत से नेपाल जाने वाले मोबाइल सेट पर भारी टैक्स लगेगा, जिससे वहां के नागरिक भारतीय बाजारों से मोबाइल फोन खरीदने में संकोच करेंगे और इस प्रकार सीमायी बाजारों में भारतीय मोबाइल फोन का व्यवसाय काफी हट तक प्रभावित होगा। नए नियम के तहत दूसरे देशों से नेपाल घूमने या अन्य कार्यों से आने वाले लोगों के मोबाइल फोन में भी नेपाली सिम नहीं चलेंगी लेकिन वे अपनी सिम का इस्तेमाल रोमिंग में अवश्य कर सकेंगे। इसीलिए वहां सरकार से मांग की जा रही है कि पर्यटकों के मोबाइलों को नेपाली सिम कार्ड लगाने से प्रतिबंधित नहीं किया जाए। दरअसल प्रतिदिन हवाई और सड़क मार्ग से बड़ी संख्या में लोग नेपाल जाते हैं, भारत से भी बहुत से लोग नेपाल घूमने जाते हैं। नेपाल जाने पर वहां की स्थानीय सिम का इस्तेमाल करने से सस्ती दरों पर कॉल होती है, इसीलिए अधिकांश लोग वहां जाने पर अपने मोबाइल में नेपाली सिम का प्रयोग करते हैं लेकिन नए नियम लागू होने के बाद ऐसा नहीं हो सकेगा।

સુખ કી ઉપદેશ્ય કર્યો?

मेरे पास लोग आते हैं। जब वे अपने दुख की कथा रोने लगते हैं, तो बड़े प्रसन्न मालूम होते हैं। उनकी आंखों में चमक मालूम होती है। जैसे कोई बड़ा गीत गा रहे हों! अपने घाव खोलते हैं, लेकिन लगता है जैसे कमल के फूल ले आए हैं। सुख की तो काई बात ही नहीं करता। और ऐसा नहीं है कि सुख नहीं है; हम सुख पर पर ध्यान नहीं देते हैं। हम दुख-दुख चुन लेते हैं; हम सुख की उपेक्षा कर देते हैं। फिर जिसकी उपेक्षा कर देते हैं, स्वभावतः धीरे-धीरे बह दूर चला जाता है और जिसमें हम रस लेते हैं वह पास होता चला जाता है। संतों की बात तुम्हें तभी जमेगी, रुचेगी, भली लगेगी, प्रीतिकर मालूम होगी-जब तुम दुख को पकड़ना छोड़ दोगे; जब तुम जागेगे और सुख की सचेष्ट खोज शुरू करोगे। तुम्हारे भीतर अगर अभी भी दुख को पकड़ने का आयोजन चल रहा है, तो संतों के वचन तुम्हारे कानों में गूंजेंगे और खो जाएंगे। तुम्हारे हृदय तक नहीं पहुंचेंग। क्योंकि संतों के वचनों में बड़ा सुख भरा है। तुम सुखोन्मुख हो जाओ, तुम आनंद की खोज में लग जाओ; तो ये एक-एक शब्द ऐसे जाएंगे तुम्हारे भीतर जैसे तीर चले जाएं। और ये एक-एक शब्द तुम्हारे भीतर ऐसे-ऐसे हजार-हजार फूल खिला देंगे, जैसे कभी न खिले थे। तुम्हारे भीतर बड़ी रोशनी होगी। ये छोटे-छोटे शब्द हैं। मगर ये बड़े सार्थक शब्द हैं। सुनो- ‘बोलू हरिनाम तू छोड़ि दे काम सब, सहज में मुक्ति होई जाय तेरी। काम यानी कामना। काम यानी वासना। काम यानी इच्छा, तुष्णा। यह मिले वह मिले-कछ मिले!

,प्रेरणा देती हैं, प्रेरक बनते हैं. आज कल साधन

कोरोना से बचाव हेतु जागरूकता जरूरी

इं भूत मिथ पाची

A portrait photograph of a middle-aged man with white hair and a mustache. He is wearing a dark blue suit jacket over a light-colored collared shirt. The background is a light-colored wall with a repeating pattern of circular motifs.

की सोच में लापरवाही प्रवेश कर फिर से कोरोना का शिकार बना सकती है। फिर इस बात को ज्यादा बल मिलने लगता कि वैक्सीन बेअसरदार है। इसकी आड़ में की गई लापरवाही की चर्चा नहीं होती। वैक्सीन पूर्णरूप से कारगर है, कोरोना से बचाव का फिलहाल एकमात्र यहीं कवच है पर जब तक कोरोना जड़ से खत्म नहीं हो जाता तब तक इस कवच को पहन लेने के बाद भी फिलहाल जागरूकता जरूरी है। कोरोनाकाल में आना - जाना, पूजा - पाठ, मिलना - जुलना, सबकुछ बंद रहा। वैक्सीन आने के बाद इस तरह की बंद पड़ी गतिविधियां शुरू हुई हैं। इस हालात में जागरूकता जरूरी है। इस दिशा में आई जागरूकता लापरवाही करने से रोक सकती है। जब कोरोना के तीसरे चरण की सुगंभागहट होने लगी है तो इससे बचने के लिये सभी को जागरूक होना जरूरी है। वरना कोरोना के पहले, दूसरे चरण से भी भयावह स्थिति हो सकती है। अभी देश के बच्चों को वैक्सीन नहीं लगी है। हमारी जरा सी असावधानी एवं लापरवाही इन बच्चों के भविष्य को संकट में डाल सकती है। ये बच्चे हमारे भविष्य हैं। जिसकी सुरक्षा का दायित्व हर एक के कंधे पर है। इन्हें बचाने के लिये कोरोना के मामले में सभी की जागरूकता जरूरी है। देश में चुनाव, बच्चों की परीक्षा समय पर हो, पर्व त्योहार भी मनें, एक दूसरे से मिलना - जुलना भी हो सके, पर कोरोना के पांग फिर से न पसरे, इस ओर जागरूकता जरूरी है।

डायबिटीज के रोगी, हो सकते हैं कोरोना के संकेत सावधानियां

अरविंद ग्रेमचंद जैन

कोरोना महामारी की दूसरी लहर के प्रकोप में वैसै तो हर उम्र के लोग वायरस की चपेट में आ रहे हैं लेकिन सबसे ज्यादा खतरा उन पर जो पहले से ही सेहत की समस्याएं झेल रहे हैं। खासकर डायबिटीज के मरीजों को इस वक्त ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। उन्हें इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

जिससे खतरा बढ़ जाता है। इस सिचुएशन में मधुमेह से पीड़ित रोगी का रक्त प्रवाह भी खराब होने लगता है और दूसरी तरह की समस्याएं भी पनपने लगती हैं। जिन लोगों की कंडीशन अस्पताल में भर्ती होने की होती है, उनमें वैस्कुलर समस्याएं भी हो सकती हैं जैसे कार्डियो वैस्कुलर लेप्स, रेस्परेटरी डिक्लाइन, ओनिक लंग डिजीज। इसके अलावा, कोविड-19 के कछ लक्षण और भी हो सकते हैं ज्यादा होने के कारण वायरस आसानी से शरीर में फैलकर कई तरह से हानि पहुंचा सकता है। यह खतरा टाइप -1 और टाइप -2 डायबिटीज दोनों के मरीजों के लिए एक समान है। ऐसे में फेफड़ों का क्षतिग्रस्त होना ज्यादा संभव है जिसे कोरोना वायरस के संक्रमण के दौरान स्पष्ट तौर पर देखा गया है।

ऑक्सीजन का गिरना

कोरोना वायरस की दूसरी लहर और पिछले साल की महामारी में काफी अंतर सामने आया है। म्यूटेशन के बाद कोविड के नए-नए वेरिएंट सामने आ रहे हैं जो पहले के वायरस की अपेक्षा ज्यादा संक्रामक हैं। कोविड मामलों को कंट्रोल करने में सरकार ज्यादा से ज्यादा लोगों को वैक्सीनेट करने का प्रयास कर रही है बावजूद इसके बड़ी तादाद में लोग इससे संक्रमित हो रहे हैं। नए वेरिएंट लक्षणों में भी बदलाव आया है जो मरीजों की जान जोखिम में डाल रहे हैं। इसमें मधुमेह के रोगियों के कोविड का सबसे ज्यादा खतरा बताया जा रहा है। हाल के दिनों में कोविड संक्रमित डायबिटीज के मरीजों का डेथ रेट ज्यादा आया है। आए दिन ही कोविड की चपेट में आने वाले डायबिटीज मरीजों में नए-नए सिस्टम्स देखने को मिल रहे हैं जिन्हें हमें गंभीरता से लेने की जरूरत है। जो पहले से सेहत संबंधी समस्याएं झोल रहे हैं उनके लिए नया स्ट्रेन बेहद घातक सांकेतिक हो रहा है। मधुमेह के रोगी अगर अपने अंदर हो रहे बदलाव की पहचान कर सही समय पर उपचार कर लें तो खतरे के टाला जा सकता है।

हो सकते हैं कोरोना के संकेत सावधानियां

जिससे खतरा बढ़ जाता है। इस सिचुएशन में मधुमेह से पीड़ित रोगी का रक्त प्रवाह भी खराब होने लगता है और दूसरी तरह की समस्याएं भी पनपने लगती हैं। जिन लोगों की कटीशन अस्पताल में भर्ती होने की होती है, उनमें वैस्कुलर समस्याएं भी हो सकती हैं जैसे काडियो वैस्कुलर लेप्स, रेस्प्रेटरी डिक्लाइन, क्रोनिक लंग डिजीज. इसके अलावा, कोविड-19 के कुछ लक्षण और भी हो सकते हैं, जिनसे डायबिटीज के मरीजों को ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। कोरोना वायरस की दूसरी लहर में मरीजों में कई तरह के असामान्य लक्षण देखे जा रहे हैं।

जैसे त्वचा पर चकते, लाल धब्बे, सूजन और एलर्जी आदि। ऐसे में कोरोना वायरस के ज्यादातर लक्षण जैसे पैर की उंगलियों पर चकते पड़ना, खुजली होना, त्वचा पर लाल धब्बे आदि डायबिटीज के मरीजों द्वारा अनुभव किए जाने की अधिक संभावना है। डायबिटीज मरीजों के ब्लड में शुगर लेवल ज्यादा होने पर त्वचा शुष्क हो जाती है जिसके चलते शरीर पर सूजन, दाग, धब्बे, फफोले, लाल धब्बे, खुजली, चकते, फफोले आदि पड़ जाते हैं। अब ये सभी कोविड संक्रमण के लक्षणों में से भी एक हैं। इसलिए डायबिटीज के मरीजों को अपनी त्वचा का बेहद ख्याल रखना चाहिए। जिससे वह कोरोना वायरस के इन शुरुआती लक्षणों को पहन कर कर ट्रीटमेंट ले सकें।

कोविड निमोनिया

COVID संक्रमित रोगियों के लिए निमोनिया एक गंभीर फैक्टर साबित हो सकता है, खासकर उनके लिए जो डायबिटीज की चपेट में हैं। शरीर में सूजन का बढ़ना और अनियंत्रित ब्लड शुगर लेवल से रेस्प्रेटरी हेल्थ पर काफी प्रभाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप शरीर को कई तरह से क्षति

ज्यादा होने के कारण वायरस आसानी से शरीर में फैलकर कई तरह से हानि पहुंचा सकता है। यह खतरा टाइप - 1 और टाइप - 2 डायबिटीज दोनों के मरीजों के लिए एक समान है। ऐसे में फेफड़ों का क्षतिग्रस्त होना ज्यादा संभव है जिसे कोरोना वायरस के संक्रमण के दौरान स्पष्ट तौर पर देखा गया है।

ऑक्सीजन का गिरना

कोविड- 19 से जूझ रहे मरीजों के लिए ऑक्सीजन लेवल में गिरावट आना सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। ऐसी सिचुएशन में डायबिटीज मरीज की और भी ज्यादा इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। डायबिटीज के मरीज या कमजोर इम्यूनिटी वाले रोगियों में ऑक्सीजन की कमी और सांस फूलना, सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द, दिल से जुड़ी बीमारियां आदि संबंधित लक्षणों से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है। हाइपोकिस्या ऐसी स्थिति है जिसमें बिना कोई लक्षण दिखे ही अचानक से ऑक्सीजन लेवल बहुत कम हो जाता है। आमतौर पर यह स्थिति डायबिटीज से पीड़ित रोगियों में अधिक देखी गई है। उन्हें अपनी सेहत पर हर पल ध्यान देने की जरूरत है।

ब्लैक फंगस

कोरोना संक्रमित मरीजों में अब ब्लैक फंगस का संक्रमण भी तेजी से फैल रहा है। एक्सपर्ट्स ब्लैक फंगस को एक गंभीर बीमारी बता रहे हैं। यह रहस्यमयी फंगस अनियंत्रित डायबिटीज, स्ट्रेंग्ड की वजह से कमजोर इम्यूनिटी या किसी अन्य बीमारी जूझ रहे लोगों को शिकार बना रहा है।

इस बीमारी के मुख्य लक्षण हैं आंखों में लालपन, सिरदर्द, बुखार, सांस लेने में तकलीफ आदि शामिल हैं। डायबिटीज, इम्यूनिटी को कमजोर बनाकर संक्रमण के

तेजी से बढ़ेगी हाइट, बस रोजाना दबाएं ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट



अगर उम्र के हिसाब से आपकी या फिर आपके बच्चों की हाइट छोटी रह गई है तो यकीन इसे बढ़ाने के लिए आप काफी मशक्कतें करते होंगे। यह जरूरी भी है क्योंकि अच्छी हाइट पर्सनलिटी में चार चांद लाना ने मदद जो करती है। इसके लिए आप चाहें तो कुछ एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स दबा सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स बारे में बताते हैं, जिन्हें रोजाना दबाकर तेजी से हाइट बढ़ाई जा सकती है।

क्या है एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स?

शरीर में कई ऐसे प्रेशर प्वाइंट्स होते हैं, जिनका संबंध शरीर के विभिन्न भागों से होता है। इन प्वाइंट्स के द्वारा शरीर के विभिन्न हिस्सों की जैसे पैरों और हाथों के महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर दबाव डालकर विभिन्न रिएंगों का इलाज किया जाता है।

आइब्रो के बीच का हिस्सा दबाएं

हाइट को बढ़ाने के लिए रोजाना आइब्रो के बीच का हिस्सा दबाना फायदेमंद साकृत हो सकता है। इसके लिए आप अपनी आइब्रो के बीचों-बीच कोई भी एक ऊंगली रखें और उसपर माथा पर दबाव बनाएं। इसके बाद इसे सर्कुलेशन मोशन में घुमाएं। आप इसे 10-15 बार दबा सकते हैं। बेहतर परिणाम के लिए दिन में 2 बार इसका एक्यूप्रेशर प्वाइंट को दबाएं।

हाथ के अंगूठे के नीचे दबाएं

अपनी हाइट बढ़ाने में हाथ के अंगूठे के निचले हिस्से को दबाना काफी प्रभावी है। इसके लिए आप पहले अपने दाढ़ं हाथ को आगे करें और फिर इसके के नीचे के हिस्से को बाए हाथ के अंगूठे से दबाएं। आप इसे 10 बार दबा सकते हैं। इसके बाद दाढ़ं हाथ के अंगूठे से बाए हाथ के अंगूठे से दबाएं। आप इसके बाद दाढ़ं हाथ के अंगूठे से बाए हाथ के अंगूठे के निचले हिस्से को दबाएं। बेहतर परिणाम के लिए दिन में 2 बार इसका अभ्यास करें।

पैरों के तलवों के बीच से दबाएं

हाइट बढ़ाने के लिए पैरों के तलवों को दबाना भी लाभकारी माना जाता है। इसके लिए पहले अपने दोनों पैरों के तलवों के बीच में दोनों हाथों को कोई दो ऊंगली रखें।

और फिर इस प्वाइंट को दबाएं। आप 8-10 बार इस प्वाइंट को दबा सकते हैं। इसके नियमित अभ्यास से आपका कद तेजी से बढ़ने लगेगा। इसी के साथ इससे आप कई तरह अन्य स्वास्थ्य लाभ भी मिलने लगेंगे।

पिंडलियों को दबाएं

हाइट बढ़ाने के लिए पिंडलियों को दबाना भी फायदेमंद है। इसलिए रोजाना अपनी पिंडलियों को हाथों की मदद से कम 10 बार दबाएं। इससे बेहतर परिणाम पाने के लिए आप पिंडलियों को दिन में दो-तीन बार दबा सकते हैं। हालांकि, धन रखें कि अगर आपके बच्चे की हाइट छोटी है तो एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स की बजाय उसे बढ़ाने से ही हाइट बढ़ाने के लिए एक अच्छी डाइट दें और कुछ एक्सरसाइज करवाएं।

बिंग बॉस 15 को ओटीटी प्लेटफॉर्म पर होस्ट करेंगे करण जौहर

बिंग बॉस टीवी का लोकप्रिय रोमाना जाता है। बिंग बॉस के चौदावें सीजन के खेल होने के बाद से प्रशंसक आगामी सीजन की प्रतीक्षा में हैं। हाल में खबर सामने आई थी कि इस बार बिंग बॉस 15 के ओटीटी बर्जन को सलमान खान होस्ट नहीं करेंगे। शो को ओटीटी पर होस्ट करने के लिए कई कृदर्शकर्ताओं के नाम सुर्खियों में थे। अब खबर है कि बिंग बॉस 15 को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर फिल्म निर्माता करण जौहर होस्ट करेंगे। रिपोर्ट में दोस्त करने के लिए मिडार्थ शुक्रा, फराह खान और रोहित शेट्टी जैसी हस्तियों के नाम चर्चा में थे। इस शो का प्रसारण स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म वूट पर 8 अगस्त से शुरू हो जाएगा। करण शो में सलमान को रिलेस करेंगे। कॉफी विद करण के कई सीजन को होस्ट करने के बाद करण इस बार नई भूमिका में दिखेंगे। करण ने बिंग बॉस 15 को ओटीटी पर होस्ट करने को लेकर कहा, मैं और मेरी मां बिंग बॉस के बहुत बड़े प्रशंसक हैं और इसे एक दिन के लिए भी मिस नहीं करेंगे। एक दर्शक के रूप में यह शो में लिए बेब दमनोंका है। उन्होंने दर्शकों से मैंने शो की मेजबानी का आनंद लिया है और अब बिंग बॉस का यह स्थान के लिए एक दिन के लिए भी बदल दिया जाएगा।



करण ने दावा किया है कि बिंग बॉस का ओटीटी संकरण बहुत अधिक सासनीखेज और नाटकीय होने वाला है। उन्होंने कहा कि उन्हें आशा है कि वह उनके मां का सपना सच होने जैसा है।

करण ने दावा किया है कि बिंग बॉस का ओटीटी संकरण बहुत अधिक सासनीखेज और नाटकीय होने वाला है। उन्होंने कहा कि उन्हें आशा है कि वह उनको आवाज से जाना जाता है।

फिल्म की शूटिंग विवेश में करने की योजना रद्द हो गई है। फिल्म भारत में ही शूट होगी। जानवी अभिनेत इस फिल्म का नाम मिली हो सकता है। इस फिल्म को जानवी के पिलांग की स्ट्रीट के बीचों-बीच कोई भी एक ऊंगली रखें और उसपर माथा पर दबाव बनाएं। इसके बाद इसे सर्कुलेशन मोशन में घुमाएं। आप इसे 10-15 बार दबा सकते हैं। बेहतर परिणाम के लिए दिन में 2 बार इसका एक्यूप्रेशर प्वाइंट को दबाएं,

हेलेन के हिंदी रीमेक के लिए तैयार जान्हवी, अगस्त से शुरू कर सकती हैं शूटिंग



फिल्म की शूटिंग विवेश में करने की योजना रद्द हो गई है। फिल्म भारत में ही शूट होगी। जानवी अभिनेत इस फिल्म का नाम मिली हो सकता है।

इस फिल्म को जानवी के पिलांग की स्ट्रीट के बीचों-बीच को आकर्षित करेगा। करण शो को होस्ट करने के लिए कामों उसाहित है। उन्होंने डेटिंग शो बहुत लोट लेते हुए अपने दोस्तों की उम्मीदों पर रहा तो उन्होंने कहा कि वह उनके मां का सपना सच होने जैसा है।

करण ने दावा किया है कि बिंग बॉस का ओटीटी संकरण बहुत अधिक सासनीखेज और नाटकीय होने वाला है। उन्होंने कहा कि उन्हें आशा है कि वह उनको आवाज से जाना जाता है।

फिल्म के जुड़े सूत्र ने बताया कि महिला केंद्रित

भूषण कुमार के साथ एक्शन फिल्म कर सकते हैं शाहिद कपूर

शाहिद कपूर ने जब से फिल्म कीरीज में काम किया है, उनके पास फिल्मों की कमी नहीं है। वो बात अलग है कि अब शाहिद बहुत सूच-बूच से कर्दम बढ़ा रहे हैं। फिल्म जर्मी की रीलिंज का इंजार कर रहे शाहिद ने अपनी बॉलीवुड के जाने-माने निर्माता भूषण कुमार की एक एक्शन फिल्म सैडन कर ली है। भूषण के मुताबिक इस फिल्म की निर्माण भूषण कुमार और अमर बुटाला करेंगे। अमर के साथ शाहिद पिल्लों की काफी समय से इस फिल्म पर चर्चा कर रहे थे और अब उन्होंने इसका हिस्सा बनने के लिए रजामंदी दे दी है। पिल्लों में बदला रखा गया है कि यह एक एक्शन ग्लोबर फिल्म है, जिसमें शूटिंग शाहिद की रोल में उनका बॉलीवुड में अभी तक इंडस्ट्री में नहीं आई थी। निर्माता भूषण कुमार ने फिल्मों में ही काम किया है। नायरा ने फिल्म 'अजह' में असिस्टेंट डायरेक्टर के तौर पर भी काम किया था। नायरा भले ही बॉलीवुड में अभी तक इंडस्ट्री में उनका खूब नाम है। नायरा 15 से ज्यादा साल विवेश की फिल्मों में काम किया है। नायरा ने हिंदी इंडस्ट्री में डेब्यू किया। हालांकि नायरा ज्यादा फिल्मों में टिक नहीं पाई और उन्होंने अपनी तक 'इश्क ने झेजी किया रे' और 'वन नाइट स्टैंड' जैसी फिल्मों में ही काम किया है। नायरा ने फिल्म 'अजह' में असिस्टेंट डायरेक्टर के तौर पर भी काम किया था। नायरा भले ही बॉलीवुड में अभी तक अपने पैर न जमा पाई हैं, मगर साउथ की इंडस्ट्री में उनका खूब नाम है। नायरा 15 से ज्यादा साल विवेश की फिल्मों में काम किया है। जिनमें केवल तेलुगू ही नहीं बालिका नायरा ने हिंदुस्ट्री में एक एक्शन फिल्म 'कमाल धमाल मालामाल' से बॉलीवुड में डेब्यू किया। हालांकि नायरा ज्यादा फिल्मों में टिक नहीं पाई और उन्होंने अपनी तक 'इश्क ने झेजी किया रे' और 'वन नाइट स्टैंड' जैसी फिल्मों में ही काम किया है। नायरा ने फिल्म 'अजह' में असिस्टेंट डायरेक्टर को कामी सराहना मिली थी। फिल्मों और टीवी के कामोंमध्ये सीरीज 'एक्सप्रेस बूम' में डेब्यू किया। नायरा ने ऑल्ट बालाजी के 'जुबान संभालें' और 'हेलोजी' में काम किया है। इसके अलावा नायरा ने जी5 की सीरीज 'स्काईफायर' में भी काम किया।

हॉट फोटोशूट को लेकर चर्चा में आई राइमा सेन



अभिनेत्री राइमा सेन अक्सर अपने स्टाइल अलावत होने वाली राइमा सेन को लेकर सुर्खियों में बनी रहती है। उनका फैशन लोगों का ध्यान अपनी तरफ खींचता है। अब एक बार पिल रोजा गामा सेन अपने फैशन और स्टाइल की वजह से चर्चा में आई है। राइमा सेन अपने फैशन सेंस की वजह से चर्चा में आई है। अभिनेत्री राइमा सेन ने एक हाल ही में एक ताजा फॉटोशूट करवाया है। जिसमें वो बिना टॉप और टी-शर्ट के सिर्फ डेनिम जैकेट में पोश दें रहा है। सोशल मीडिया पर जैसे ही राइमा सेन के फॉटोशूट की हाईटरें सामने आई हैं। राइमा सेन ने हाल ही में फॉटोशूट करवाया है। जिसमें वो बिना टॉप और टी-शर्ट के सिर्फ डेन

