

रोगों के मुहाने पर दिल्ली

लोकल सर्किल्स द्वारा हाल ही में किए गए एक सर्वेक्षण से पता चला है कि बुखार, गते में खाशा, खांसी, सिरदर्द, पेट की परेशानी, जोड़ों में दर्द और सांस की समस्याएं स्वाइन फ्लू (एचपीएन) के लक्षणों में से हैं, जो दिल्ली के 54 प्रतिशत घरों में मौजूद हैं। सर्वेक्षण में यह भी पाया गया था कि छोटे बच्चों और बुजु़गों (50 से अधिक उम्र के) को इन लक्षणों के हानी से अधिक खतरा है। दिल्ली-सीधी आय इलाकों में मोसीम इन्हुंनीजा में वृद्धि की हालिया रिपोर्टों के मध्यनक्त, एक बार पिछे यह समय एहतियाती सचिवा जारी करने

और देश में व्यस्क टीकाकरण पर जार बढ़ाने के लिए नए प्रयास करने का है। इलाज कर रहे कई फिजीशियन्स और श्वास-रोग विशेषज्ञों ने बताया है कि इस मौसम से संवर्धित प्रमुख स्ट्रेन इन्स्ट्रुमेंट्स ए और इन्स्प्रूंट्स बी हैं। इन्स्ट्रुमेंट्जा, जिसे फ्लू भी कहा जाता है, वायरस से होने वाला एक संक्रामक इवास रोग है। इसे अक्सर आम सूर्दी में शामिल कर लिया जाता है, ब्यॉकिंग मौजूद लक्षण एक जैसे होते हैं, अचानक खांसी और गले में खाराश, साथ में तेज बुखार, मांसपेशियों में दर्द, बदन दर्द, स्मिर्दर्द, थकान और भरी हुई नाक, लेकिन, दोनों कर्तव्य एक नहीं हैं। दोनों अलग-अलग वायरस की बहज से होते हैं और लक्षणों वं गंभीरता में भिन्नता हो सकती है। फ्लू के कारण हल्की से लेकर गंभीर अस्वस्था हो सकती है जिसमें कभी-कभी अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत पड़ती है और कुछ सामालों में, ज्यादातर भर्ती में देर होने पर, मौत भी हो सकती है। भारत में मौसमी इन्स्ट्रुमेंट्जा दो बार चरम पर होता है, एक बार जनवरी से मार्च के दौरान और दूसरी बार दिक्षिण-पश्चिम मानसून के उत्तरार्ध में अगस्त से अक्टूबर के दौरान। भारत ने स्वास्थ्य सुविधा केंद्रों में सामने आने वाले इन्स्ट्रुमेंट्जा जैसी अस्वस्था (आईएलआई) और सिवियर एक्यू रेस्पिरेटरी इफेक्टर्स (एसएआरआई) के मामलों को लगभग वातावरिक समय (रियल टाइम) में निगरानी की व्यवस्था विकसित कर ली है। कोविड-19 महामारी के दौरान और उसके बाद इस कार्यक्रम को ज्यादा मजबूत बनाया गया। नैदानिक प्रयोगशालाओं (डायग्नोस्टिक लैंग्व) के देशव्यापी नेटवर्क के जरिए भी रियल टाइम निगरानी की जाती है। महामारी विशेषज्ञों का कहना है कि फैल रहे स्ट्रेनों पर नजर रखने और मौसमीपीन (सीजैनलिटी) को परिभासित करने के लिए इन्स्ट्रुमेंट्जा की नियानी सबसे महत्वपूर्ण औजार है। इसके अलावा, यह फैल रहे प्रासांकिक स्टेनों के साथ टीकाकरण के समन्वय में अहम भूमिका निभाता है। इन सारी सूचनाओं को मौजूदगी के देखते हुए, मामलों में कोई भी मौसमी वृद्धि स्वास्थ्य प्रबंधकों की नजर से छुकने की संभावना बहुत कम है। हालांकि, सरकारों के लिए जो काम हाथ में है वह थोड़ा ज्यादा जटिल है। यह है, पूर्वानुमान लगाकर बीमारी के प्रकाप का संभालने के लिए

तयार हाना आ बचाव का भावना जगाना, खासकर उच्च जाग्रित
वाले समझो में, जिसमें बहुत कम और बहुत ज्यादा उम्र के लोग अते
हैं। बच्चों, वर्षासी को और समस्तीका पुरानी तकलीफ वाले महल्यों
पर ध्यान दिया जाना चाहिए। अनुशासित हस्तक्षेपों में सबका वाले महल्यों
है इन्स्ट्रुमेंट्स के लिए टीकाकरण पर जागरूकता बढ़ाना। वास्तव में,
फ्लू का उन्नत (अपडेटेड) टीका समय-समय पर लगावाने से सभी
उम्र के लोग लाभान्वित होंगे।

सहारनपुर स्टेशन नां शाकंबरी देवी और देवबंद स्टेशन मदनी साहब के नाम पर हो



इमरान मसूद
सांसद कांग्रेस

बर्लिन से ज्यादा ऊँची नफरत की दीवारों पर खामोश है मोदी जी

1989

मान लिया जाए
इंडो-प्रेसिया और
पड़गां। ये दोनों
अत्यसंख्यक स
वह राष्ट्रीय सरकार
आजादी के
नई दृष्टि का अभियान हैं पर अतिम नतीजे के खेल में सरकार को

नवम्बर 1989 में वर्लिंग की दीवार के ध्वनि होने के साथ मान लिया गया कि भौगोलिक विभाजन और जमीनों साप्राप्ति द्वारा अब खत्म होते जाएंगे। मारी जी ने इस संदर्भ में एक स्थिति घटायी विवरणों के पाकिस्तान में करतारपुर स्थित युद्धाश्रय द्वारा साधित में जाने के लिए पंजाब सामा पर कॉरिंडोर के निर्माण के सिलसिले में की थी। युर पवर के अवसर पर उत्तरी कहा था: किसी सोचा था कि वर्लिंग की दीवार गर मिटानी है। युर युक्त नामक के आरोपी के संकेतात्मक कॉरिंडोर (भारत-पाक के) जन-जन को जांड़त का

बड़ा काण बन सकता है। यूर्कन युद्ध और हाल की अन्य घटनाएं बताती हैं कि न सिर्फ़ भौगोलिक विभाजन फिर से जिंदा हो गया है नए युद्ध सूखा हो गए हैं। ये युद्ध समाजों के दर्शक के आधार पर विभाजित करने के हैं। मात्री जी पांचवें की राजधानी वारासा से दस घंटों की दून यात्रा करके सिर्फ़ सात घंटों के लिए यूर्कन की राजधानी कीव इसलिए जाते हैं क्योंकि महाशृंखली रूस के साथ उस छोटे से देश की लड़ाई खूब करका सकता है। पर अपने ही देश के एक बड़े दर्शक और छोटे स्प्रेडिंग वाले के बीच उनको ही पारी तक तांड़ा द्वारा चलाया जा रहे युद्ध के प्रति प्रधानमंत्री बहुत ही सहजता से आँखें मूँद लेते हैं। आपसी गिले-शिकवे द्वारा करने के त्योहार होती कि अवसर पर 'सांप्रदायिक प्रेम और सोहाग' कायम रखने के नाम पर उत्तर प्रदेश में जो कुछ हाल दहशत ऐंडा करने लाया है। आवादी के मान से यांपों के एक राष्ट्र

चिंताजनक है सरकारी अधिकारियों का दुलपयोग

2014 का क्लिकल ब्लॉग ग्रोटेक्सन एक उन लोक सेवकों के लिए सुरक्षा प्रदान करता है, जो गलत कानों की एपीर्ट करते हैं, नागरिकों के साथ संक्रिय रूप से जुड़ने से विश्वास बढ़ता है और शत्रुता कम होती है।



प्रियंका सौर्य

के लिए एक मजबूत नातक ढांच का आवश्यकता है। सरकारी अधिकारी-जिसमें चुनाव कार्यक्रमों का न्यायालीया, नियमकाम और कानून प्रवर्तन करियों को बढ़ावी हुई धमकी, उद्दीपन और यहां तक कि शारीरिक धमकियों का समाना करना पड़ रहा है। यह सब राजनीति, तिक विभाजन, गलत सूचना और सोशल मीडिया के प्रभाव जैसे विभिन्न कारकों से प्रेरित है, जो आकामक बयानबाजी को बढ़ावा देती है। कुछ लोगों में, अधिकारियों को डॉक्यूमेंट किया गया है, उनकी व्यक्तिमति जानकारी अँगनलाल जारी की गई है और उन्हें संगठित उद्दीपन अभियानों या शारीरिक हमलों का लक्ष्य बनाया गया है। शिकायतों के लिए स्पष्ट और खुले चैनल बनाने से बढ़ावी उपायों को लागू करना आवश्यक है। जब ब्रिटेन और फ्रांसीसी अधिकारियों ने अपने विभिन्न को निष्पक्ष स्पष्ट से इससे संस्थानों और न्याय प्रणाली में जनता का विवाद खत्म हो सकता है। यह प्रवर्ति प्रभावी साझन में बाधा डाल सकती है, बर्बोंकी अधिकारी प्रतिशोध के डर से न्यायपूर्ण और निष्पक्ष तरीके से कार्य करने में संकेतकरण कर सकते हैं। ऐसे शुतार्पूण व्यवहार को समाना करते समय सिलिं संकों का मार्गदर्शन करने वाले नैतिक मानकों का विश्लेषण करना और जबाबदी और

A cartoon illustration of a man with glasses and a pink bow tie sitting at a desk, working on two computer monitors simultaneously. He is sweating and looking stressed. The background shows shelves filled with books and papers.



अशांति का बिजनेस...

1933



440,760

से 1945 के बीच नाजी जर्मनी का यहूदियों पर अत्याचार लगातार कठूल्हयें होता गया, इस कठूल्हता में 60 लाख यहूदियों की सान्तुष्टिक हत्या हुई। यहूदी-स्वामित्व वाले व्यवसायों का बहिष्कार करने का आझान हुआ, स्टार्न ट्रॉपस के सदस्य, बहिष्कार के संकेतों के साथ यहूदी-स्वामित्व वाली दुकान के प्रवेश द्वार को अखंड कर दिया करते थे।

प्रति घुणा या पूर्वांग्रह, नाजी विचारधारा का मूल सिद्धांत था। वर्ष 1933 से 1945 के बीच नाजी जर्मनी का यहूदियों पर अत्याचार लगातार कटरपंथी हाता गया। इस कटरता में 60 लाख यहूदियों की सामृहिक हत्या हुई। यहूदी-स्थापितवाले व्यवसायों का बहिष्कार करने का आहान हुआ। स्टॉर्म ट्रूपर्स के संस्थान, बहिष्कार के संकेतों के साथ, यहूदी-स्थापितवाले दुकान के व्यवसाय द्वारा को अवसर्द कर दिया करते थे। प्रसार होता था कि-जर्मन! अपना बचाव करें। यहूदियों से समाज मत खरिदो। जैसा कि आज अप भारत में देख रहे हैं। मुसलमानों से सामान न खरीदें। मुसलमानों से दूरी बनाओ। आदि। इंटरलर सबसे ज्यादा प्रभावित भारत का एक तथाकथित राष्ट्रवादी संगठन और उसका आका रहा और उसका संगठन निरतर 70 सालों तक अपने प्रोफैंडों में लगा रहा और अन्त में सफल रहा।

**त्योहारों के बीच डाइट
जा नहीं होगा मुरिकल**

त्वाहरां
है। ऐसे में
आल रख
मिश्किल हो
जब अप
री रखने के
रहे हों। तो
यह भी
एक बार
जाए, तो
लो करना
भी ऐसा ही
का प्रश्नान

अल्कोहल से बचाएं दूरी

इसके साथ ही अल्कोहल में
हाँड़ कैलोरी होती है जिसकी अग्र
आप अल्कोहोलिक ड्रिंक पीते हैं,
तो आपका हड्डी फूँट और
एकटिविटी प्लानिंग पर टिके रहना
मिश्किल हो सकता है। इनलिप

जब भी हम किसी पार्टी में
शामिल होते हैं, तो तरह-तरह के
फॉर्म्स को देखकर क्विंग होना
लायझी है। इस बात का खास छ्याल
रखें कि आप तभी खाएं, जब
आपको भूख लगी हो। आप ऐसा भी
तय कर सकते हैं कि आप अपनी

वन के साथ वन के साथ शरीर में रहता है। फिर चाहे वीनों वाली पौधे फिरी शामिल हो आप किसी को नहीं देख सकते। यहाँ आयोजन आया शुगर चीज़ों से तब कर सकते हैं। कि आप १८०८ में जीवन बार खाना खाएं। वहाँ दो समय हेतु स्कैंपिंग कर सकते हैं।

हेट्टी छाना

शादी या फिर किसी पार्टी में शामिल होने के दौरान आप हेट्टी खाने की ओरीन प्रियंकरी बनाएं। आप फ्रूट्स या सब्जियों का सलाद खा लें। वहाँ ज्यादा भूख लगने पर आप दाल-चावल खा सकते हैं।

