RNI No. MPBIL02443/2020-TC

सामुदायिक GOONJ

National News Magazine

वर्ष : 01 अंक : 06 जून 2021 मूल्य: ₹ 25 पृष्ठ : 52

International Day of Yoga

प्रकृति और योग

WORLD ENVIRONMENT DAY

माननीय श्री नरेन्द्र सिंह तोमर जी

के जन्म दिन पर हार्दिक शुभकामनाएं

गूंज न्यूज नेटवर्क

परिवार

ग्वालियर (म.प्र.)

90.8 FM GOONJ आपकी अपनी आवाज़

GOONJ (M.P.) आपकी अपनी आवाज़

योग और पर्यावरण का महत्व

कोरोना काल में जिस तरह से ऑक्सीजन की समस्या थी उससे तो हम सभी भलीभांति परिचित हैं और कोरोना को हराने में पर्यावरण और योग किस तरह से सहायक सिद्ध हुए हैं यह भी हम जानते हैं तो फिर प्रकृति से खिलवाड़ क्यों अब समय आ गया है कि हम प्रकृति को सहेजें पेड़ लगाएं वृक्षों को ना काटें अधिक से अधिक संख्या में पौधे लगाएं जिससे जीवन यापन में सहायक सिद्ध हो सकें। प्रकृति, पर्यावरण और योग कोरोना को हराने में सहायक सिद्ध हुआ है प्रकृति के प्रति प्रेम व आदर की भावना, सादगीपूर्ण जीवन पद्धति और वानिकी के प्रति नई चेतना जागृत करनी होगी। आज हमें यह स्वीकारना होगा कि कि आम आदमी को इस चुनौती के विभिन्न पहलुओं से परिचित कराया जाये, ताकि उसके अस्तित्व को संकट में डालने वाले तथ्यों की उसे समय रहते जानकारी हो और स्थिति सुधारने के उपाय भी गम्भीरता से किये जा सकें।

वहीं दूसरी ओर योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है- मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है- विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है। स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है।

कहते हैं कि योग की शुरुआत तब से है जब से भारतीय सभ्यता की बात की जाती है। योग के पहले गुरु आदिदेव शिव और गुरु दत्तात्रेय को माना गया है। पुराणों में कहा गया है कि भगवान शिव ने योग की पहली शिक्षा अपनी पत्नी माता पार्वती को दी थी। इसके बाद शिव के 7 शिष्यों को योग की शिक्षा दी गयी, ताकि संपूर्ण धरती पर योग का प्रचार किया जा सके। इन्ही सात शिष्यों को आगे चल कर सप्तऋषि भी कहा गया।

योग के संदर्भ में बात करें तो योग भारत का अभिन्न हिस्सा रहा है और लगभग 5 हजार साल पहले से ही भारत में योगासन की परंपरा रही है। आप कह सकते हैं कि योग भारत की एक अमूल्य धरोहर है। भारत में योग पर कई सारी किताबें लिखी हुई हैं और आपको यहां की लाइब्रेरी में इससे संबंधित पुरातन किताबें जरूर मिल जाएंगी। वहीं योग को लेकर कहा जाता है कि स्वामी विवेकानंद ने भी अपने शिकागो के सम्मेलन में योग का जिक्र किया था और संपूर्ण विश्व को योग के बारे में बताया था।

हरा-भरा पर्यावरण, मानव जीवन की प्रतीकात्मक शक्ति है और इसमें समय के साथ-साथ हो रही कमी से हमारी वास्तविक ऊर्जा में भी कमी आई है। वैज्ञानिकों का मत है कि पूरे विश्व में पर्यावरण रक्षा की सार्थक पहल ही पर्यावरण को सन्तुलित बनाए रखने की दिशा में किये जाने वाले प्रयासों में गति ला सकती है।

वर्तमान समय में प्रदूषण की बढती चिंता ने पर्यावरण संरक्षण के लिए सोचने को मजबूर कर दिया है। हाल के दिनों में जब महामारी के कारण अफरातफरी की स्थिति आई तो एकबार फिर प्रकृति और पर्यावरण की ओर सभी का ध्यान गया। खासकर ऑक्सीजन की कमी ने सभी को एक अलग अहसास करा दिया कि पर्यावरण के प्रति हमारा पहला कर्तव्य होना चाहिए। आज सरकार और सामाजिक संगठन इसके पर्यावरण संरक्षण को लेकर काफी मुखर हैं। केंद्र में नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार बनने के बाद इस ओर गंभीरता से ध्यान दिया गया है। वैसे भारतीय संस्कृति में भी पर्यावरण के संरक्षण को हमेशा से महत्त्व दिया गया है। आज दुनिया में अनेक स्तरों पर यह कोशिश हो रही है

पिछले कई वर्षों में जलवायु परिवर्तन, ऐसी चुनौती बनकर सामने आई है, जिसने वैज्ञानिकों ही नहीं बल्कि आम आदमी को भी चेताया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयास एवं उनके द्वारा चलाये जा रहे विभिन्न अभियानों के कारण आज एक सामान्य व्यक्ति इसके प्रति सजग नजर आता है और अपनी राय भी रखता है जो कि बहुत अच्छी बात है। आज विश्व का हर देश इस दिशा में काम करने के प्रति प्रतिबद्धता जाहिर करता है। भारत ने एक पहल की और एक उदाहरण पेश किया कि आप वातावरण के साथ सामंजस्य बनाकर भी अपने देश की तरक्की कर सकते हैं।

कृति सिंह
संपादक

> **भारतीय संस्कृति में पर्यावरण संरक्षण की इस विराट अवधारणा की सार्थकता है, जिसकी प्रासंगिकता आज इतनी बढ़ गई है। पर्यावरण संरक्षण का समस्त प्राणियों के जीवन तथा इस धरती के समस्त प्राकृतिक परिवेश से घनिष्ठ सम्बन्ध है। भारतीय संस्कृति में पर्यावरण संरक्षण का भाव पुरातनकाल में भी मौजूद था, भले ही उस काल में कोई राष्ट्रीय वन नीति या पर्यावरण पर काम करने वाली संस्थाएं नहीं थीं। लेकिन, पर्यावरण का संरक्षण हमारे दैनिक और अन्य क्रियाकलापों से ही जुड़ा हुआ था। भारतीय दर्शन की तो यह मान्?यता रही है कि मानव शरीर की रचना पर्यावरण के महत्वपूर्ण घटकों- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से ही हुई है। श्रीकृष्ण की गोवर्धन पर्वत की पूजा की शुरुआत का लौकिक पक्ष यही है कि मिट्टी, पर्वत, वृक्ष एवं वनस्पति का आदर करना सीखें।**

ग्वालियर, जून 2021
(वर्ष 01, अंक 06, , पृष्ठ 52, मूल्य 25 रुपए)

प्रेरणास्रोत
श्रीमती संध्या सिकरवार

प्रधान सम्पादक
डॉ. जे. एस. सिकरवार

सम्पादक
कृति सिंह

कार्यकारी संपादक
डॉ. आर. एन. एस. तोमर

सह संपादक
कुशाग्र तोमर

सहायक संपादक
अछेन्द्र सिंह कुशवाह

सब एडिटर/एडिटिंग
इमरान गौरी

एडिटोरियल प्रभारी
दिलीप जूदेव, आरती शेखावत

संकलन
भरत सिंह

कानूनी सलाहकार
अरविन्द दूदावत

कार्यालय प्रभारी
स्तुति सिंह

छायांकन/सिटी रिर्पोटर
अनिल सिंह सिकरवार

कार्यालय प्रभारी
आकांक्षा तिवारी

गूंज पत्रिका संपादकीय कार्यालय
ई-69/70, हरिशंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश
(संपर्क: 7987167692)

GOONJ

IN THIS ISSUE...

24

03

02

43

06

44

47

48

स्वात्वाधिकारी एवं प्रकाशक कृति सिंह के लिए मुद्रक संदीप कुमार सिंह द्वारा नेहा ग्राफिक्स, 32 ललितपुर कॉलोनी, लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश से मुद्रित एवं ई-69/70, हरिशंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश से प्रकाशित। **संपादक कृति सिंह**। सभी विवादों के लिए न्याय क्षेत्र ग्वालियर होगा। **RNI.Title Code-MPBIL02443/2020-TC** (समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार) पत्रिका में प्रकाशित सामग्री, रचनाएं, एवं स्तंभ लेखक के स्वयं के हैं इसमें संपादक की सहमति अनिवार्य नहीं है। (पत्रिका में सभी पद अवैतनिक एवं अस्थाई हैं।) **संपर्क**: 7987167692

भारत के सबसे कम के आईपीएस ऑफिसर सचिन अतुलकर

आईपीएस अधिकारी सचिन अतुलकर अपनी फिटनेस को काफी अहमियत देते हैं इसलिए वो खुद को फिट रखने के लिए योगा और जिम दोनों का सहारा लेते हैं. खबरों की मानें तो सचिन हर रोज करीब दो घंटे तक एक्सरसाइज करते हैं. इन दो घंटों में वो जिम में पसीना बहाने के साथ ही योगा भी करते हैं.

फिटनेस के मामले में पूरे पुलिस महकमे के साथ दूसरे ऑफिसर्स के लिए हैं मिसाल

● गूंज न्यूज नेटवर्क

सचिन अतुलकर भारत के सबसे कम के आईपीएस ऑफिसर में से एक है। वे ऐसे आईपीएस ऑफिसर है जो केवल 22 साल की छोटी उम्र में ही भारत में संघ लोक सेवा आयोग द्वारा ली जाने वाली सिविल सेवा परीक्षा को पास कर चुके है और इस छोटी उम्र में ही वे आईपीएस ऑफिसर बने हैं। आईपीएस अधिकारी सचिन अतुलकर जो फिटनेस के मामले में पूरे पुलिस महकमे के साथ दूसरे ऑफिसर्स और कर्मचारियों के लिए मिसाल बनते जा रहे हैं.

सचिन अतुलकर का जन्म मध्य प्रदेश राज्य के भोपाल शहर में हुआ है। आईपीएस की परीक्षा पास करने के बाद वे अपने गृह राज्य मध्य प्रदेश के उज्जैन में अपनी सेवाएं दीं। हर सिविल सर्वेंट का यह सपना होता है कि वह अपने राज्य में ही अपनी सेवाएं दें और उस राज्य को अपनी कर्मभूमि बनाये जिस राज्य में उसका जन्म हुआ है। सचिन अतुलकर भी उन्ही ऑफिसर में से एक है जो अपने ही राज्य में अपनी सेवाएं दे दीं।

आईपीएस अधिकारी सचिन अतुलकर अपनी फिटनेस को काफी अहमियत देते हैं इसलिए वो खुद को फिट रखने के लिए योगा और जिम दोनों का सहारा लेते हैं. खबरों की मानें तो सचिन हर रोज करीब दो घंटे तक एक्सरसाइज करते हैं. इन दो घंटों में वो जिम में पसीना बहाने के साथ ही योगा भी करते हैं.

सचिन ने अपने इस फिजिक को बनाने के लिए बहुत कड़ी मेहनत की है. जिसकी वजह से वो 'द फिटेस्ट आईपीएस ऑफिसर ऑफ इंडिया' का खिताब भी अपने नाम कर चुके हैं.वैसे तो सचिन अतुलकर खेल में काफी शानदार है, उन्होने क्रिकेट में कई कारनामे किये है वैसे ही उन्होंने अपनी आईपीएस की ट्रेनिंग के दौरान भी उन्होंने हॉर्स राइडिंग में काफी अच्छा प्रदर्शन किया है। 2010 की आईपीएस की ट्रेनिंग के दौरान उनको होर्स राइडिंग में अच्छे प्रदर्शन के लिए उनको गोल्ड मेडल से नवाजा गया था।

सचिन अतुल्कर से जुड़ी कुछ खास बातें

सचिन अतुलकर ने केवल 22 वर्ष की उम्र में ही 2007 में यूपीएससी की परीक्षा पास की थी और उसी साल उनको उनकी पसंदीदा पोस्ट आईपीएस मिल गई।

मध्यप्रदेश के भोपाल में जन्मे सचिन अतुलकर उस राज्य के उस समय के सबसे छोटी उम्र के आईपीएस ऑफिसर है।

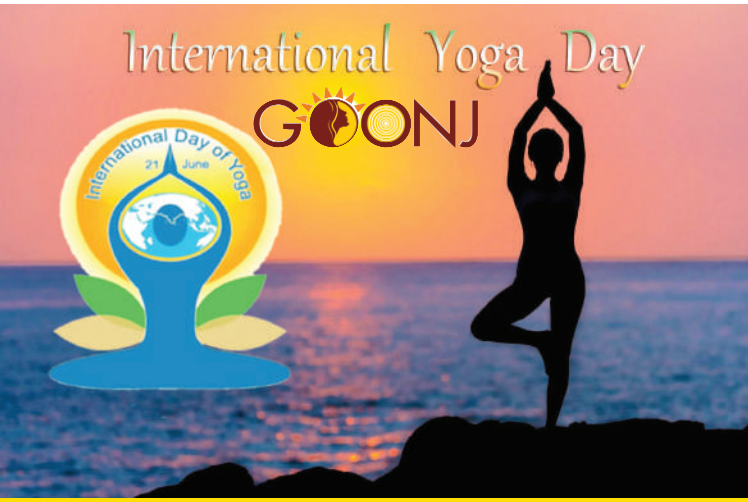
इनके परिवार के बारे में बात करे तो इनके एक भाई भी है जो भारतीय सेना में कार्यरत है और उनके पिता सरकारी सेवा से पहले ही रिटायर हो चुके हैं।

सचिन को अपनी सेहत की काफी चिंता रहती है, वह अपने पहले से ही बने शेड्यूल के अनुसार रोजाना योग करते है और अपने शरीर को सेहतमंद रखते है।

सचिन अतुलकर बारे में आपको शायद बात पता नहीं होगी कि वे राष्ट्रीय स्तर तक क्रिकेट खेल चुके है और उसमे उनको गोल्ड मेंडल भी मिल चुका है।

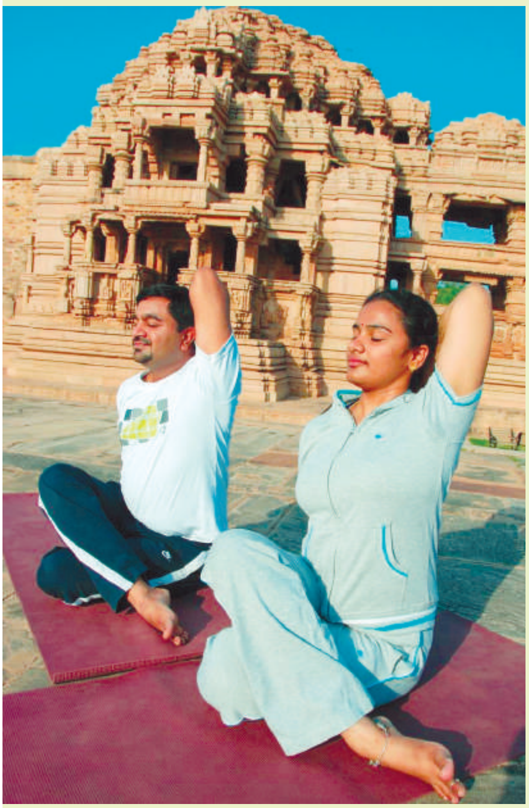
अतुलकर को घोड़े की सवारी करना काफी पसंद है और उन्होंने अपनी ट्रेनिंग के दौरान इसमें गोल्ड मेडल भी हासिल किया हुआ है।

आईपीएस अधिकारी सचिन अतुलकर अपनी ड्यूटी करने के साथ ही फेसबुक पर भी काफी एक्टिव रहते हैं और दिनों दिन उनके लिए लोगों की दीवानगी बढ़ती ही जा रही है जिसे देखकर यह कहना गलत नहीं होगा कि अगर ये आईपीएस ऑफिसर फिल्मों में आता तो बड़े-बड़े स्टार्स की छुट्टी कर देता.



योग और प्राणायाम भारतीय संस्कृति और जीवन शैली के प्राण हैं

करें योग रहें निरोग



● गूंज न्यूज नेटवर्क

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने योग की महत्ता को स्वीकारते हुए माना कि योग मानव स्वास्थ्य व कल्याण की दिशा में एक संपूर्ण नजरिया है। यह दिन वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है। 21 जून को ही अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बनाए जाने के पीछे वजह है कि इस दिन ग्रीष्म संक्रांति होती है। इस दिन सूर्य धरती की दृष्टि से उत्तर से दक्षिण की ओर चलना शुरू करता है। यानी सूर्य जो अब तक उत्तरी गोलार्ध के सामने था, अब दक्षिणी गोलार्ध की तरफ बढ़ना शुरू हो जाता है। योग के नजरिए से यह समय संक्रमण काल होता है, यानी रूपांतरण के लिए बेहतर समय होता है। योग की शुरुआत भारत में पूर्व-वैदिक काल में हुई मानी जाती है कोरोना काल में कोरोना महामारी से लड़ने में भी योग से काफी मदद मिली है।

योग हजारों साल से भारतीयों की जीवन-शैली का हिस्सा रहा है। ये भारत की धरोहर है। योग में पूरी मानव जाति को एकजुट करने की शक्ति है। यह ज्ञान, कर्म और भक्ति का आदर्श मिश्रण है। दुनिया भर के अनगिनत लोगों ने योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया है। योग और प्राणायाम भारतीय संस्कृति और जीवन शैली के प्राण हैं। योग और प्राणायाम हमारे ऋषि मुनियों की संसार को देन है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग को वरदान माना गया है।

योगासन का सबसे बड़ा लाभ यह है कि वे सहज, सरल और सुलभ है। इसके लिए धन की आवश्यकता नहीं है। यह अमीर, गरीब सबके लिए बराबर है। योगासनों में जहाँ माँसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऐंठने वाली शारीरिक क्रियाएँ करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर तनाव, खिंचाव दूर करने वाली क्रियाएँ भी होती हैं। इससे शारीरिक थकान मिटने के साथ-साथ आधुनिक जीवन शैली की विभिन्न बीमारियों से भी मुक्ति मिलती है। इससे शरीर पुष्ट होने के साथ पाचन संस्थानों में विकार उत्पन्न नहीं होते। मोटापा कटता है। शरीर सुडौल बनता है। निश्चय ही योग शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान है। योगासन हमारे शरीर के विकारों को नष्ट करता है। नेत्र ज्योति बढ़ाता है, योग हमारे तन और मन दोनों का ध्यान रखता है और विभिन्न बीमारियों से मुक्त रखता है। शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए योगासनों का अपना महत्व और उपयोगिता है। आसनों से शारीरिक सौष्ठव के साथ-साथ श्वास-पश्वास की प्रक्रिया और रक्त संचार आवश्यक और नियमित रूप से बना रहता है। जो स्वस्थ तन-मन के लिए बेहद जरूरी है। योग की जरूरत और महत्ता को विश्व के चिकित्सकों ने भी एक मत से

स्वीकारा है और यह निर्विवाद रूप से माना है कि विभिन्न बीमारियों से बचाव के लिए योग का उपचार वरदान साबित होगा योगासनों को सीखने से पूर्व आवश्यक सावधानियाँ भी रखनी चाहिये। सही आसन ही प्रयोग में लाने चाहिये।

योगासनों में सूर्य नमस्कार सबसे उपयोगी प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया साधक को सम्पूर्ण व्यायाम की शक्ति प्रदान करता है। इसके अभ्यास से व्यक्ति का शरीर निरोग और स्वस्थ रहता है। योग से अनेक बीमारियाँ न केवल दूर होती हैं अपितु जड़मूल से नष्ट हो जाती हैं। मोटापा, गठिया, गैस, शारीरिक दर्द और पेट की विभिन्न बीमारियों का योग दुश्मन है। योग और प्राणायाम का घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राचीन काल की इस महत्वपूर्ण जीवन शैली को हमने धीरे-धीरे भुला दिया जिसके फलस्वरूप पाश्चात्य रोगों ने शरीर पर अपना अधिकार जमा लिया। आज घर-घर में फास्ट और जंक फूड का धड़ल्ले से इस्तेमाल हो रहा है।

YOGA DAY SPECIAL

YOGA
AS A PHILOSOPHY THAN PRACTICE IN THE
COVID TIMES

SARS Cov 2 has become a threat to mankind in the recent times. People are in constant misery from the last phase of 2019.Doctors, nurses and all other frontline workers are day and night serving people and doing more than their Hippocratic Oath. Alongwith all the allopathic medicines, alternative therapies have also shown a great impact on the sufferers, be it Homeopathy, Naturopathy or Ayurveda. Yoga too has proved it's worth in these covid times.

MAITREYEE SHARMA
M.A. English, B.Ed.s
Yoga Instructor(S Vyasa)
M.Sc.Yoga

Yoga as the term, has its root in the Sanskrit word 'Yuj' which means to join. Most people say Yoga joins the Jivatma to the Paramatma but in true sense is it so easy to connect ourselves to the Supreme Creator? Actually it is not so. Then are the classical texts wrong? No, they are not but our "karmendriyas' (body parts) or Jnanendriyas(sense organs) always lead us to the path of sinfulness and hence our 'arishadvargas' (enemies of man) rise against us. We are more drawn towards Kama, Krodha, Lobha, Moha and Matsarya. Even during these tough times we are coming across peoplewho are black marketing different life saving drugs, oxygen when their own fellowmen are dying. Thus, herein comes the role of Yoga more as a philosophy as described in Bhagvad Gita. Yoga has been misinterpreted by most as physical practices only but the four paths of Yoga as described by Swami Vivekananda as Raja Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga and Bhakti Yoga as also the means of joining oneself to the Supreme Creator. Helping each other in these tough times without thinking about one's own benefit is also a path to liberate your sins as Shri Krisna says in Bhagvad Gita, ch2, verse 47; There are a number of social media channels, mushroom like Yoga centres who are claiming to practice Pranayama to fight Covid. My only request would be to choose a proper Instructor before you go for Yoga as an alternative therapy for covid just like you go for a specialist to cure your particular disease. Also devote yourself to listening to some mantra chantings, bhajans, reading good books, having a sattvik diet as all these are the different paths of Yoga which lead you the same goal, that is getting away from misery and live a life of happiness and bliss. On this International Yoga Day lets practice Yoga in true sense not only on the mat but off the mat too.

आईएएस और स्मार्ट सिटी परियोजना की सीईओ जयति सिंह के नेतृत्व में

ग्वालियर की महत्वपूर्ण परियोजनाएं निंरतर प्रगति के पथ पर अग्रसर

● गूंज न्यूज नेटवर्क

आधी आबादी माने जानी वाली स्त्रियाँ सिर्फ घर-परिवार ही नहीं संभाल रही हैं अपितु पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं। वे आज न सिर्फ अपना परिवार चला रही हैं बल्कि अपने वजूद के लिए लड़ भी रही हैं। दुनिया के तमाम क्षेत्रों में स्त्रियाँ आज अपनी कामयाबी का लोहा मनवा रही हैं। indian Administrative Service देखा जाए तो भारत

की सबसे बड़ी कॉम्पिटेटिव परीक्षा है। इसमें चुनाव होने पर बड़ी जिम्मेदारी का भी वहन करना पड़ता है। आइए आपको मिलवाते हैं ग्वालियर आईएएस और स्मार्ट सिटी परियोजना की सीईओ जयति सिंह से जो न सिर्फ देश की सेवा कर रही हैं अपितु उन्हें आम जनता से ईमानदार और दबंग आईएएस होने का सम्मान भी प्राप्त है।

जयति सिंह के नेतृत्व में स्मार्ट सिटी की महत्वपूर्ण परियोजना निंरतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है. नए बस स्टैंड, दीवारों को सुन्दर पेंटिंग से सजाने काम जोर से चल रहा है स्मार्ट सिटी द्वारा कराए जा रहे निरंतर विकास पथ के कार्यों से ग्वालियर शहर निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है और एक नया ग्वालियर हमारे सामने उभर रहा है जिसमें आकर्षक लाईटिंग, पार्को का सौंदर्यीकरण, आकर्षक साइन बोर्ड जैसे अनेकों कार्य स्मार्ट सिटी के द्वारा किए जा रहे हैं। साथ ही आप अपनी शिक्षा के समय से ही अपनी पॉकेट मनी बचा कर लोगों की सहायता करने आदत डाली थी, वह आज भी कायम है .ग्वालियर पदस्थ होने सी पूर्व डबरा एस डी एम् रह चुकी है.

देश की बागडोर असल मायने में अफसरों के हाथ में होती है. यदि नौकरशाही दुरुस्त हो तो कानून-व्यवस्था उचित बनी रहती है. जिस तरह से भ्रष्टाचार का दीमक नौकरशाही को खोखला किए जा रहा है, लोगों का उससे विश्वास उठता जा रहा है. लेकिन कुछ ऐसे भी IAS और IPS अफसर हैं, जो अपनी साख बचाए हुए हैं. उनके कारनामे आज मिसाल के तौर पर पेश किए जा रहे हैं. गूँज ऐसी ही एक प्रशासनिक IAS अफसर के बारे में आपको बता रहा है। ये महिला अफसर कोई और नहीं हमारे अपने ग्वालियर के जयति सिंह है। आइये पहले बताते है कि

2016 बैच की आईएएस अफसर जयति सिंह लखनऊ की रहने वाली है। जयति के पिता इरीगेशन डिपार्टमेंट में एग्जीक्यूटिव इंजीनियर है तथा माता एक कुशल गृहणी है। City Montessori School से पढ़ाई ख़तम कर उन्होंने Institute of Engineering and Technology से इंजीनियरिंग कि डिग्री प्राप्त कर IIT खड़गपुर से MBA किया। उन्होंने 2 साल के अवधी के लिए एक बैंक में भी कार्य किया। 2014 में बैंक कि नौकरी छोड़ कर उन्होंने सिविल सर्विसेज के तैयारी करना प्रारम्भ किया। उनकी मेहनत रंग लाई और वो अपने पहले ही एटेम्पट में न केवल पास हो गये बल्कि 94 वीं रैंक भी प्राप्त किया। आज भी वह दिन याद कर जयति सिंह बताती हैं के वे अपने माता पिता के साथ श्याम कि चाय पी रही थी जब उनके पति शिवम वर्मा जो के खुद 2013 बैच के IAS अधिकारी हैं और वर्तमान में ग्वालियर नगर निगम में आयुक्त हैं उन्होंने फ़ोन कर सुचना दी कि जयति न केवल पास हो गये बल्कि 94 वीं रैंक भी प्राप्त किया है। जयति के अनुसार पिछले साल के प्रश्न पत्रों का विश्लेषण करना एक अच्छी समझ बुझ रही। इस से वे काम समय में बहुत अच्छी त्यारी करने में सक्षम रही।

अपनी बेबाक स्टाइल की वजह अक्सर ही जयति सिंह सुर्खियों में रहती हैं उनका नाम मिलावटखोरों और गलत काम में लिप्त लोगों के लिए खौफ से कम नहीं। ईमानदारी ऐसी के सामने कोई मंत्री ही क्यों न हो अपना रास्ता और फैसला नहीं बदलती हैं जयति सिंह। करती वहीं हैं जो कानूनी रूप से सही हो। कहते है इस दुनिया में कुछ भी ऐसे ही नहीं मिलता , हर चीज़ कि कीमत अदा करनी पड़ती है चाहे वह व्यावसाइक ईमानदारी ही क्यों न हो। इस ईमनदारी का खामियाज़ा जयति सिंह को भी भरना पड़ा। यह किस्सा तब का है जब वे डबरा में बतौर इस एसडीएम नियुक्त थी और अवैध रूप से सील तोड़ने वाले कुछ दुकानदारों के ख़िलाफ़ कार्यवाही के बात करी थी। इन व्यापारियों के कहने पर इमरती देवी ने यहाँ तक कह दिया था कि या तो एसडीएम रहेगी या में। इस मामले के बाद ही उनका तबादला ग्वालियर में कर दिया गया।

मोदी सरकार के सात साल

आर्टिकल 370 और राम मंदिर को लेकर सरकार ने वाहवाही बटोरी दूसरे कार्यकाल की लोकप्रियता पर भारी पड़ा कोरोना?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मन की बात कार्यक्रम के जरिए देश की जनता को संबोधित किया। इस दौरान प्रधानमंत्री ने कहा केन्द्र सरकार 7 साल पूरे हो गए हैं इन वर्षों में देश सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास के मंत्र पर चला है। देश की सेवा में हम सभी ने हर क्षण समर्पित भाव से काम किया। इन 7 वर्षों में ही देश के अनेकों पुराने विवाद भी पूरी शांति और सौहार्द से सुलझाए गए हैं। पूर्वोत्तर से लेकर कश्मीर तक शांति और विकास का एक नया भरोसा जगा है। इन 7 सालों में हमने सरकार और जनता से ज़्यादा एक देश के रूप में काम किया, टीम इंडिया के रूप में काम किया।

देश में अप्रैल महीने में शुरू हुई कोरोना वायरस की दूसरी लहर की वजह से भारी तबाही हुई। दुनिया में पहली बार किसी देश में चार लाख से ज्यादा दैनिक मामले सामने आए। कुल मृतकों का आंकड़ा भी तीन लाख के पार पहुंच गया। इन सबके बीच, मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल के दो साल भी पिछले दिनों पूरे हो गए। पिछले सात सालों में पहली बार कोरोना की वजह से मोदी सरकार की इतनी अधिक आलोचना हो रही है। एक ताजा सर्वे में मोदी-2.0 से नाराजगी की सबसे बड़ी वजह कोरोना महामारी बनी है। इस सर्वे में कहा गया है कि दूसरे कार्यकाल में मोदी सरकार जिस प्रकार से कोरोना से निपट रही है, उससे लोग काफी नाराज हैं। ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में यह नाराजगी शहर में रहने वाले लोगों में काफी अधिक है।

कश्मीर अब मुख्य धारा में

50 के दशक से 'जहां हुए बलिदान मुखर्जी, वो कश्मीर हमारा है', का नारा लगाने और 'एक देश एक विधान, एक प्रधान' की सोच के साथ कश्मीर से 'आर्टिकल 370' के अस्थायी प्रावधान को हटाने में करीब 70 साल लग गए। संसद में आर्टिकल 370 हटाने का बिल पास करके मोदी ने न केवल क्ष्छ्क्क बल्कि देश के राजनीतिक इतिहास में एक बड़ी जगह बना ली।

राम मंदिर शिलापूजन

राम मंदिर शिलापूजन से ठीक एक साल पहले की यह तारीख थी पांच अगस्त 2019 सुप्रीम कोर्ट से राम मंदिर निर्माण का रास्ता साफ हुआ। 5 अगस्त 2020 को पीएम मोदी ने अयोध्या में राम मंदिर निर्माण की नींव रखी। मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल का पहला सबसे बड़ा फैसला। इसके साथ ही जम्मू कश्मीर और लद्दाख को केन्द्र शासित प्रदेश में बदलना और एक साल तक बंदी के बाद वहां स्थानीय निकायों के चुनाव कराना, बड़ी कामयाबी मानी जानी चाहिए, लेकिन अपने ही मुल्क में शरणार्थी बने कश्मीरी पंडितों को अभी भी एक बड़े फैसले का इंतजार है।

जिंदगी नहीं धुआं-धुआं

1 मई 2016 को मोदी ने उत्तरप्रदेश के बलिया शहर में उज्ज्वला योजना की शुरुआत की जिसके तहत 5 करोड़ महिलाओं को मुफ्त गैस कनेक्शन देने का टारगेट रखा गया। 1 मई 2016 को मोदी ने उत्तरप्रदेश के बलिया शहर में उज्ज्वला योजना की शुरुआत की जिसके तहत 5 करोड़ महिलाओं को मुफ्त गैस कनेक्शन देने का टारगेट रखा गया।

पहला सुख निरोगी काया

मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल का अभी पहला साल पूरा भी नहीं हुआ था कि देश कोरोना की गिरफ्त में आ गया। मार्च 2020 में प्रधानमंत्री ने देशभर में लॉकडाउन का ऐलान करते हुए कहा कि 'जान है, तो जहान है'। लोगों की जिंदगी थम सी गई। सड़कों पर हजारों, फिर लाखों की तादाद में प्रवासी मजदूर अपने घरों को लौटने लगे। फिर लॉकडाउन खोलते हुए मोदी ने कहा कि 'जान भी, जहान भी, तो लगा कि जिंदगी पटरी पर लौटने लगी है।

अर्थशास्त्र का उल्टा पहिया

कालेधन को खत्म करने के जुमले के साथ 2014 में आई मोदी सरकार ने नवम्बर 2016 में अचानक एक रात नोटबंदी का ऐलान कर दिया। कहा गया कि इससे काले धन पर रोक लगेगी और अर्थ व्यवस्था सुधरेगी। हुआ उल्टा, छोटे शहरों में चलने वाले काम-धंधे बंद हो गए। ना भ्रष्टाचार खत्म हुआ और ना आतंकवाद। साल 2016 में आर्थिक विकास दर 8.25त्न थी वो 2017 में 7.04त्न, 2018 में 6.11त्न और 2019 में 4.18त्न पर पहुंच गई। GDP में भारत 147वें स्थान पर है जो 2016 में 125वें स्थान पर था, यानी हिन्दुस्तानी अब पहले से ज्यादा गरीब हो गए हैं।

21 जून से सभी देशवासियों का मुफ्त टीकाकरण कराएगी मोदी सरकार

योग दिवस से मुफ्त वैक्सीन

18 साल से बड़ों को अब केंद्र देगा मुफ्त वैक्सीन,80 करोड़ गरीबों को दिवाली तक मुफ्त अनाज

“

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्र के नाम अपना संबोधन दिया। उन्होंने कोरोना की दूसरी लहर के बीच लोगों को जागरूक रहने की अपील की। साथ ही, कोरोना वॉरियर्स का हौसला भी बढ़ाया। उन्होंने इस दौरान कहा कि देश भर में अब कोविड टीकाकरण की जिम्मेदारी भारत सरकार की होगी। 21 जून यानी योग दिवस से देश के हर राज्य में, 18 वर्ष से ऊपर की उम्र के सभी नागरिकों के लिए, भारत सरकार राज्यों को मुफ्त वैक्सीन मुहैया कराएगी।

80 करोड़ आबादी को मुफ्त राशन

मोदी ने कहा कि पिछले साल जब लॉकडाउन लगाना पड़ा तो प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के तहत 80 करोड़ देशवासियों को 8 महीने तक मुफ्त राशन दिया गया। दूसरी वेव के कारण मई और जून के लिए भी ये योजना बढ़ाई गई। अब सरकार ने फैसला लिया है कि इस योजना को दीपावली तक आगे बढ़ाया जाएगा। नवंबर तक 80 करोड़ गरीबों को तय मात्रा में मुफ्त अनाज दिया जाएगा। मकसद यही है कि मेरे किसी भी गरीब भाई-बहन को, उसके परिवार को भूखा नहीं सोना पड़े।

बीते 100 वर्षों में आई ये सबसे बड़ी महामारी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि कोरोना की दूसरी लहर से हम भारतवासियों की लड़ाई जारी है। कई लोगों ने अपने परिजनों को, परिचितों को खोया है। ऐसे सभी परिवारों के साथ मेरी संवेदना है। बीते 100 वर्षों में आई ये सबसे बड़ी महामारी है। ऐसी महामारी आधुनिक विश्व ने न देखी थी और न अनुभव की थी। पीएम नरेंद्र मोदी ने कहा कि हमारे पास अपनी वैक्सीन नहीं होती तो भारत जैसे बड़े देश में क्या होता? आप पिछले 50-60 साल का इतिहास देखेंगे तो पता चलेगा कि भारत को विदेशों से वैक्सीन प्राप्त करने में दशकों लग जाते थे। विदेशों में वैक्सीन का काम पूरा हो जाता था तब भी हमारे देश में वैक्सीनेशन का काम शुरू नहीं हो पाता था। लेकिन हमने इस समस्या के समाधान के लिए मिशन इंद्रधनुष को शुरू किया है।

पीएम मोदी ने कहा कि जरूरी दवाओं के प्रोडेक्शन को कई गुना बढ़ाया गया। दूसरे देशों से उन्हें लाने में कोई कोर कसर नहीं छोड़ी

गई। कोरोना जैसे अदृश्य दुश्मन के लिए सबसे प्रभावी हथियार एहतियात ही है। इस लड़ाई में वैक्सीन हमारे लिए सुरक्षा कवच की तरह हैं। आज देश में 7 कंपनियां, विभिन्न प्रकार के टीके का उत्पादन कर रही हैं। तीन और टीके का ट्रायल भी एडवांस स्टेज में चल रहा है।

टीकाकरण की जिम्मेदारी भारत सरकार की

पीएम मोदी ने कहा कि आज ये निर्णय लिया गया है कि राज्यों के पास वैक्सीनेशन से जुड़ा जो 25 फीसदी काम था, उसकी जिम्मेदारी भी भारत सरकार उठाएगी। ये व्यवस्था आने वाले 2 सप्ताह में लागू की जाएगी। इन दो सप्ताह में केंद्र और राज्य सरकारें मिलकर नई गाइडलाइंस के अनुसार आवश्यक तैयारी कर लेंगी। 21 जून, सोमवार से देश के हर राज्य में, 18 वर्ष से ऊपर की उम्र के सभी नागरिकों के लिए, भारत सरकार राज्यों को मुफ्त वैक्सीन मुहैया कराएगी। वैक्सीन निर्माताओं से कुल वैक्सीन उत्पादन का 75 फीसदी हिस्सा भारत सरकार खुद ही खरीदकर राज्य सरकारों को मुफ्त देगी। देश की किसी भी राज्य सरकार को वैक्सीन पर कुछ भी खर्च नहीं करना होगा। अब तक देश के करोड़ों लोगों को मुफ्त वैक्सीन मिली है। अब 18 वर्ष की आयु के लोग भी इसमें जुड़ जाएंगे। सभी देशवासियों के लिए भारत सरकार ही मुफ्त वैक्सीन उपलब्ध करवाएगी।

प्राइवेट अस्पताल की व्यवस्था जारी रहेगी

देश में बन रही वैक्सीन में से 25 फीसदी प्राइवेट सेक्टर के अस्पताल सीधे ले पाएं, ये व्यवस्था जारी रहेगी। प्राइवेट अस्पताल, वैक्सीन की निर्धारित कीमत के उपरांत एक डोज पर अधिकतम 150 रुपए ही सर्विस चार्ज ले सकेंगे। इसकी निगरानी करने का काम राज्य सरकारों के ही पास रहेगा।

वैक्सीन सुरक्षा कवच की तरह

लड़ाई में वैक्सीन सुरक्षा कवच की तरह है. पूरी दुनिया में वैक्सीन बनाने वाली कंपनियां गिनी-चुनी हैं. अभी हमारे पास भारत में बनी वैक्सीन नहीं होती तो भारत जैसे विशाल देश में क्या होता. पिछले 50-60 साल का इतिहास देखेंगे तो पता चलेगा कि भारत को विदेशों से वैक्सीन हासिल करने में दशकों लग जाते थे. वैक्सीन का काम पूरा हो जाता था, तब भी हमारे देश में वैक्सीनेशन का काम शुरू नहीं हो पाता था. पोलियो, स्मॉल पॉक्स, हैपेटाइटिस बी की वैक्सीन के लिए देशवासियों ने दशकों तक इंतजार किया था.

आगे बढ़ रहे थे कि कोरोना ने घेर लिया

हमने 5-7 साल में ही वैक्सीनेशन कवरेज 60 प्रतिशत से बढ़ाकर 90 प्रतिशत तक पहुंचा दिया. हमने वैक्सीनेशन की स्पीड और दायरा दोनों बढ़ा दिया. बच्चों को कई जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिए कई नए टीकों को अभियान का हिस्सा बनाया. हमें हमारे देश के बच्चों की चिंता थी, गरीब की चिंता थी, गरीब के बच्चों की चिंता थी, जिन्हें कभी टीका लग ही नहीं पाया. हम सही तरह से आगे बढ़ रहे थे कि कोरोना वायरस ने हमें घेर लिया. देश ही नहीं दुनिया के सामने फिर पुरानी आशंकाएं घिरने लगीं कि भारत कैसे इतनी बड़ी आबादी को बचा पाएगा. जब नीयत साफ होती है और नीति स्पष्ट होती है और निरंतर परिश्रम होता है तो नतीजे भी मिलते हैं. हर आशंका को दरकिनार करके भारत में एक साल के भीतर ही एक नहीं बल्कि दो मेड इन इंडिया वैक्सीन लॉन्च कर दी.

वैज्ञानिकों ने दिखा दिया कि भारत किसी से पीछे नहीं

हमारे देश के वैज्ञानिकों ने ये दिखा दिया कि भारत बड़े-बड़े देशों से पीछे नहीं है. आज जब बात कर रहा हूं तो देश में 23 करोड़ से ज्यादा वैक्सीन डोज दी जा चुकी है. हमारे यहां कहा जाता है कि विश्वासेन सिद्धि यानी हमारे प्रयासों से सफलता तब मिलती है जब हमें स्वयं पर विश्वास होता है. हमें पूरा विश्वास था कि हमारे वैज्ञानिक बहुत ही कम समय में वैक्सीन बनाने में सफलता हासिल कर लेंगे. इसी विश्वास के चलते जब हमारे वैज्ञानिक अपना रिसर्च वर्क कर रहे थे, तभी हमने तैयारियां कर ली थीं.

आने वाले दिनों में वैक्सीन की सप्लाई बढ़ने वाली है

पिछले साल अप्रैल में जब कोरोना के कुछ हजार केस थे, तभी हमने वैक्सीन टास्क फोर्स का गठन कर दिया था. भारत के लिए वैक्सीन बनाने वाली कंपनियों को हर तरह से सपोर्ट किया. वैक्सीन निर्माताओं को क्लीनिकल ट्रायल में मदद की गई. रिसर्च और डेवलपमेंट के लिए जरूरी फंड दिया गया. हर स्तर पर सरकार उनके साथ कंधे से कंधा मिलाकर चली. आत्मनिर्भर पैकेज के तहत मिशन कोविड सुरक्षा के जरिए हजारों करोड़ रुपए उपलब्ध कराए गए. पिछले कई समय से देश जो लगातार प्रयास कर रहा है, उससे आने वाले दिनों में वैक्सीन की सप्लाई बढ़ने वाली है.

कोरोना से अनाथ हुए बच्चों के लिए पीएम केयर्स फंड बनी वरदान

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कोरोना महामारी के चलते अनाथ हुए बच्चों के लिए पीएम केयर्स फंड से कई योजनाओं की घोषणा की है। इस योजना के अन्तर्गत कोरोना महामारी में माता-पिता गंवाने वाले बच्चों को मुफ्त शिक्षा दी जाएगी और उनका हैल्थ बीमा किया जाएगा। भारत को सशक्त ही नहीं, बल्कि संवेदनशील, स्नेहिल एवं आत्मीय बनाने की भी जरूरत है, इस दिशा में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सरकार

केन्द्र सरकार के साथ-साथ प्रांतों की सरकारों ने भी अनाथ बच्चों के पालन-पोषण का जिम्मा लेकर अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया है।

ने अनूठी एवं प्रेरक पहल की है। मोदी सरकार के सात साल पूरे होने के मौके पर कोरोना के कारण अनाथ हुए बच्चों का सहारा बनने के लिए कल्याणकारी योजनाओं की घोषणा की गयी। कोरोना वायरस की दूसरी लहर ने इस तरह का कहर ढाया कि कई परिवार उजड़ गए और सैंकड़ों बच्चे अनाथ हो गए। किसी ने अपने पिता को खोया तो किसी ने अपनी मां को और किसी ने माता-पिता दोनों खो दिये। कहते हैं कि जिसका कोई नहीं होता, उसका भगवान होता है। मगर ऐसे जन-कल्याणकारी आयाम के साथ परोपकार, वास्तविक जनसेवा एवं जनता के दुःख-दर्द को बांटने के लिये सरकार तत्पर होती है तो वह भगवान से कम नहीं होती। अनाथ एवं बेसहारा बच्चों को मां मिले, बच्चों को घर जैसा वातावरण मिले, स्नेह की छांह मिले, अपनापन का स्पर्श मिले, इस दृष्टि से बालाश्रम एवं वात्सल्य घरों का निर्माण हो। समस्या काफी बड़ी है लेकिन सरकार एवं समाज अगर चाहे तो इन बच्चों के अभावों, दुःख-दर्दों, पीड़ाओं को दूर कर उन्हें भारत का श्रेष्ठ नागरिक बनाया जा सकता है। केन्द्र सरकार के साथ-साथ प्रांतों की सरकारों ने भी अनाथ बच्चों के पालन-पोषण का जिम्मा लेकर अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। महिला एवं बाल विकास मंत्री स्मृति ईरानी ने राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों की एक अप्रैल से 25 मई के बीच की रिपोर्ट का हवाला देते हुए इस हफ्ते बताया था कि देशभर में करीब 577 बच्चे कोविड-19 के कारण अनाथ हुए हैं।

कोरोना काल में चुनौतियां तो बहुत खड़ी हो गयी हैं मगर इसके समाधान भी हैं

कोरोना महामारी के इस दूसरे दौर में देश की कई धार्मिक संस्थाओं, सामाजिक संस्थाओं एवं सांस्कृतिक संस्थाओं द्वारा भी आगे आकर समाज में प्रभावित परिवारों की भरपूर मदद की जा रही है। पूरा देश ही जैसे एक परिवार की तरह एक दूसरे की सहायता में तत्पर हो गया है। कोरोना महामारी के कारण समाज के विभिन्न वर्गों पर आया दबाव निम्न प्रकार रहा है।

कोरोना महामारी के दूसरे दौर में संक्रमित लोगों की अत्यधिक बढ़ी हुई संख्या के कारण देश के डॉक्टर एवं नर्सों पर अतिरिक्त बोझ उत्पन्न हो गया है। इस महामारी के पहले दौर में एक दिन में सबसे अधिक मरीजों की संख्या लगभग 96,000 तक पहुंची थी परंतु इस बार दूसरे दौर में यह संख्या 4 लाख का आंकड़ा भी पार कर गई थी। इस कारण से कोरोना महामारी की दूसरी लहर के दौरान देश के अस्पतालों पर स्पष्ट रूप से अधिक दबाव देखा गया था। कई शहरों के अस्पतालों में कोरोना से संक्रमित मरीजों के लिए बिस्तरों का अभाव होने लगा था तो कई शहरों में ऑक्सिजन उपलब्धता में कमी हो गई थी, रेमिडिसिवेर नामक दवाई का भी अभाव हुआ था तथा प्लाज़्मा की मांग एकाएक बढ़ने से इसकी उपलब्धता में भी कमी हो गई थी। कुल मिलाकर ऐसा महसूस होने लगा था कि देश में उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाएं शायद पर्याप्त नहीं हैं। ऐसी स्थिति में स्वास्थ्य क्षेत्र में और अधिक सुविधाएं उपलब्ध कराना अब आवश्यक हो गया है। केंद्र सरकार एवं भारतीय रिजर्व बैंक ने इस दिशा में तुरंत ही कदम उठाते हुए हाल ही में बैंकों के लिए रेपो रेट (4त्र) पर 50,000 करोड़ रुपए की राशि उपलब्ध कराई है ताकि इन बैंकों की ऋष्टा प्रदान करने की क्षमता बढ़ाई जा सके एवं ये बैंक विशेष रूप से देश में स्वास्थ्य क्षेत्र को अतिरिक्त ऋष्टा प्रदान कर सकें।

योग, ध्यान, शारीरिक व्यायाम, शुद्ध सात्विक आहार एवं उचित उपचार के साथ इस बीमारी से बचा जा सकता है। साथ ही रचनात्मक कार्यों को करते हुए अपने आप को व्यस्त रखने का प्रयास कर सकते हैं। कोई भी भूखा ना रहे कोई भी बगैर इलाज के ना रहे, इसके लिए प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष रूप से अपने आप को सेवा से जोड़ सकते हैं। अगर प्रत्यक्ष आकर खुद नहीं कर सकते तो जो संस्थाएं इन कार्यों में लगी हुई है उन संस्थानों से जुड़ सकते हैं। नियम व्यवस्था और कानूनों का पालन करते हुए कोशिश कर सकते हैं कि जहां भी संभव हो सके, ऐसे लोगों को रोजगार दें या ऐसे कार्य करें, जिससे जो लोग अपना रोजगार खो बैठे हैं, वह रोजगारोन्मुखी कार्य कर सकें। साफ-सफाई और हाइजीन का पूरा ध्यान रखना एवं मास्क पहनने और सोशल डिस्टेंसिंग के नियमों का पालन करना भी जरूरी है और इसके बावजूद भी यदि कोरोना वायरस से संक्रमित हो जाएं तो धैर्य नहीं खोना चाहिए। इस बात को छुपाना बिल्कुल भी नहीं चाहिए बल्कि अपने आसपास के लोगों को बता कर, जल्द से जल्द उचित उपचार करा कर, अपने स्वास्थ्य को ठीक कर, इससे बाहर आना चाहिए।

नौकरी छूटने पर गरीब परिवारों पर दबाव

समाज के कई परिवारों में कमाने वाले सदस्यों की नौकरी छूट जाने के कारण इन परिवारों के सदस्यों के लिए लालन-पालन की समस्या पैदा हो गई है। इन परिवारों को राशन सामग्री पहुंचाए जाने की आज महती आवश्यकता है। कई धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक संस्थाओं ने इस प्रकार के कार्य इस दूसरे दौर के दौरान बहुत ही सफलतापूर्वक सम्पन्न किए हैं। केंद्र एवं राज्य सरकारों द्वारा भी गरीब परिवारों को मुफ्त अनाज उपलब्ध कराया जा रहा है।

छोटे कारोबारियों पर दबाव

लॉकडाउन के चलते दुकानें बंद रहने के कारण छोटे कारोबारियों को भी नुकसान होने की बात से इंकार नहीं किया जा सकता है। चूंकि, छोटे कारोबारी अभी तक महामारी की पहली लहर से ही उबर नहीं पाये हैं, ऐसे में दूसरी लहर उन्हें ज्यादा तकलीफ दे सकती है। इस समस्या के समाधान के लिए देश के प्रत्येक नागरिक को अपनी दैनिक उपयोग की सामग्री को छोटे-छोटे दुकानदारों से खरीदने की आदत विकसित करनी चाहिए ताकि इन कारोबारियों के व्यवसाय में वृद्धि हो सके। गरीब सब्जी वाले एवं ठेले पर सामान बेचने वालों से अधिक भाव-ताव न करते हुए उनसे सामान खरीदने की आदत अपने आप में विकसित करनी चाहिए ताकि समाज का यह वर्ग भी कुछ आय का अर्जन कर सके।

आर्थिक गतिविधियों पर दबाव

जब देश के कई राज्यों में लॉकडाउन लगाया गया हो, ऐसी स्थिति में आर्थिक गतिविधियों पर भी दबाव बढ़ने की सम्भावनाएं बन गई हैं। क्रेडिट रेटिंग संस्था क्रिसिल के अनुसार, खुदरा व्यापार, आतिथ्य (होटल उद्योग), वाहन डीलरशिप, पर्यटन, रियल एस्टेट क्षेत्र की कंपनियों आदि पर महामारी का सबसे अधिक असर पड़ेगा। उक्त क्षेत्र की सभी कम्पनियों के लिए केंद्र सरकार द्वारा शीघ्र ही एक विशेष आर्थिक पेकेज लाये जाने की सम्भावना व्यक्त की जा रही है।

आखिर वूहान लैब से कैसे निकला वायरस?

वुहान में ही बना वायरस

दुनिया कोविड-19 को काबू करने के उपाय ढूंढ रही है, उधर इस महामारी के फैलने की वजह पर जमी धुंध छंटने का नाम नहीं ले रही। दिसंबर 2019 में चीन ने अपने यहां पहले मामले की पुष्टि की थी। उसके बाद चीन और कई दूसरे देशों के वैज्ञानिकों ने कहा कि कोरोना वायरस चमगादड़ से इंसानों तक पहुंचा। बीच-बीच में लैब में प्रयोग के दौरान वायरस लीक होने की आशंका भी जताई गई, लेकिन तब अधिकतर वैज्ञानिकों ने उसे तवज्जो नहीं दी। इस बीच चीन एक अहम जानकारी छिपाए रहा।

अब अमेरिकी खुफिया एजेंसियों के हवाले से पता चला है कि वूहान में महामारी शुरू होने से पहले नवंबर 2019 में वूहान इंस्टिट्यूट ऑफ वायरॉलजी के 3 रिसर्चर गंभीर रूप से बीमार पड़े और उनमें कोविड-19 जैसे लक्षण थे। वूहान इंस्टिट्यूट पर वैसे भी वैज्ञानिकों की नजरें रही हैं। वहां ~~स्ऋ~~ के विषाणुओं पर अध्ययन हुए थे। लाइव वायरस पर भी प्रयोग वहां चलते रहते हैं। वहां की टॉप साइंटिस्ट डॉ. शी जेंगली ने कृत्रिम वायरस बनाने की पढ़ाई की थी अमेरिका में। डॉ. शी के नेतृत्व में युन्नान प्रांत की एक खदान से चमगादड़ों के सैंपल लिए गए थे, जिनमें कोरोना खानदान के वायरस मिले। उस खदान में 2012 में छह मजदूर अचानक बीमार पड़े थे। डॉ. शी ने माना है कि उनकी लैब में कोरोना खानदान के विषाणुओं पर प्रयोग हो रहे थे।

देखा जा रहा था कि विषाणु अपने स्पाइक प्रोटीन को इंसानी कोशिका के एंजाइम पर चिपका सकता है या नहीं। डॉ. शी का दावा है कि ऐसे प्रयोग भविष्य में आ सकने वाली महामारियों का अंदाजा लेने के लिए किए जा रहे थे। दुनिया के कई वैज्ञानिक ऐसे प्रयोगों को पूरी तरह गलत नहीं मानते, लेकिन वे लैब से लीकेज का सवाल उठा रहे हैं। चीन न तो लीकेज की बात मान रहा है और न ही पूरी जांच करने दे रहा। इस साल विश्व स्वास्थ्य संगठन की जो टीम चीन गई, उसे भी वूहान लैब के पूरे रेकॉर्ड नहीं दिखाए गए।

अब अमेरिकी खुफिया एजेंसियों के हवाले से पता चला है कि वूहान में महामारी शुरू होने से पहले नवंबर 2019 में वूहान इंस्टिट्यूट ऑफ वायरॉलजी के 3 रिसर्चर गंभीर रूप से बीमार पड़े और उनमें कोविड-19 जैसे लक्षण थे। वूहान इंस्टिट्यूट पर वैसे भी वैज्ञानिकों की नजरें रही हैं। वहां विषाणुओं पर अध्ययन हुए थे। लाइव वायरस पर भी प्रयोग वहां चलते रहते हैं। वहां की टॉप साइंटिस्ट डॉ. शी जेंगली ने कृत्रिम वायरस बनाने की पढ़ाई की थी अमेरिका में। डॉ. शी के नेतृत्व में युन्नान प्रांत की एक खदान से चमगादड़ों के सैंपल लिए गए थे, जिनमें कोरोना खानदान के वायरस मिले।

इस बीच, ब्रिटेन और नॉर्वे के वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि वूहान लैब में लीकेज से भी कहीं ज्यादा खतरनाक मामला है।

वहां कृत्रिम कोरोना वायरस बनाए गए। फिर रेट्रो जेनेटिक इंजीनियरिंग से उनको नैचरल स्वरूप देने की कोशिश की गई ताकि किसी को शक न हो। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने खुफिया एजेंसियों को लैब लीक के पहलू की 90 दिनों में जांच करने को कहा है। विश्व समुदाय को चीन पर दबाव बढ़ाना चाहिए, जिसकी नीयत ठीक नहीं दिख रही। लाखों जिंदगियां तबाह हो चुकी हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि वायरस किस तरह इंसानों तक पहुंचा। यह पता चलने पर ही भविष्य के लिए सुरक्षा उपाय किए जा सकेंगे, इंसान और जानवर के संपर्क के दायरे से लेकर प्रयोगशालाओं तक।

सतर्कता से हो अनलॉक

पहली लहर के खात्मे और टीकाकरण अभियान की शुरुआत के बाद सार्वजनिक जीवन में नागरिकों के स्तर पर और भविष्य की तैयारी को लेकर सरकारों के स्तर पर जो चूक हुई, उसकी पुनरावृत्ति नहीं की जानी चाहिए। भले ही देश में कोरोना संक्रमण का आंकड़ा काफी कम हो गया है, लेकिन यह नहीं भूलना चाहिए कि तीसरी लहर का खतरा अभी हमारे ऊपर से नहीं गया है। ऐसे में हमें पिछली चूक को दोहराने से बचने की जरूरत है। हमने बीते अप्रैल-मई में व्यवस्था की विसंगतियों तथा सामाजिक स्तर पर लापरवाही का खमियाजा भुगता है।

जब कोरोना से सबसे ज्यादा प्रभावित महाराष्ट्र और दिल्ली समेत कई राज्यों में अनलॉकिंग की प्रक्रिया शुरू हुई है तो हमें बुरे अनुभवों के सबक जरूर सीखने चाहिए। यह समझते-बूझते हुए कि देश में कोरोना संकट अभी टला नहीं है। कोरोना की लड़ाई में विशेषज्ञ राय देने वाले एम्स दिल्ली के निदेशक डॉ. रणदीप गुलेरिया और नीति आयोग के सदस्य वी.के. पॉल कह रहे कि भविष्य में आने वाली संक्रमण की लहर की आशंकाओं को दूर करने में कोविड-रोधी व्यवहार की बड़ी भूमिका रहेगी। वही बातें जो पिछले सवा साल से दोहरायी जा रही हैं कि ठीक से मास्क पहनें, शारीरिक दूरी और भीड़ से बचाव। ये सावधानी कुछ समय और हमें अपनानी होगी, जब तक कि लक्षित आबादी का टीकाकरण नहीं हो जाता।

अच्छा होगा जहां एक नागरिक के रूप में हमारी सजगता बनी रहे, वहीं सरकार के स्तर पर भविष्य में किसी चुनौती के मद्देनजर स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार व सुधार को प्राथमिकता बनाया जाये। साथ ही परीक्षण व टीकाकरण को तेजी प्रदान की जाये। कोशिश हो कि सार्वजनिक स्थलों पर एंटीजन टेस्ट की सुविधा सरलता से उपलब्ध हो सके। इससे हम कोविड-पॉजिटिव लोगों को समय रहते अलग करके संक्रमण के जोखिम को कम कर सकते हैं। साथ ही बेहद सावधानी से राजनीतिक, सामाजिक व धार्मिक आयोजनों को अनुमति देनी होगी, ताकि वे सुपर स्प्रेडर्स की भूमिका न निभा सकें। निस्संदेह, एक साल से अधिक समय से हम सामान्य जीवन नहीं जी पाये हैं। अर्थव्यवस्था पटरी से उतरी है। करोड़ों लोगों के रोजगार पर संकट मंडराया है। ऐसे में हमारा सामाजिक व्यवहार जीवन को सामान्य बनाने के लिये जिम्मेदारी वाला होना चाहिए। हमें खुद ही बड़ी भीड़-भाड़ वाले मॉल व बाजारों में जाने में सतर्कता बरतनी होगी। हमें इन्हीं परिस्थितियों में जीवन को सामान्य बनाने की कोशिश करनी होगी। यह अच्छी बात है कि हम सीमित संसाधनों के बावजूद कोरोना की दूसरी लहर से उबर रहे हैं। याद रहे कि दुनिया की एक नंबर की महाशक्ति तमाम संसाधनों व आधुनिक चिकित्सा सुविधा के बावजूद कोरोना संक्रमण और मौतों के मामले में हम से आगे है। सरकारों का दायित्व तो पहले है ही, एक नागरिक के रूप में हमारा व्यवहार भी जिम्मेदारी वाला होना चाहिए। अनलॉक की प्रक्रिया में जैसी भीड़ बाजारों में उमड़ रही है और लोग जिस तरह सावधानी में चूक रहे हैं, वह चिंता बढ़ाने वाली है। पहले वर्ग में कम

संक्रमण के आधार पर सबसे ज्यादा व लेबल पांच के आधार पर सबसे कम छूट दी गई है। लंबे समय से घरों में बंद और रोजगार संकट से जूझ रहे लोगों के लिये यह राहतकारी जरूर है, मगर सावधानी फिर भी जरूरी है। ऐसे में जब दूसरी लहर पूरी तरह खत्म नहीं हुई है और विशेषज्ञ तीसरी लहर की आशंका जता रहे हैं, अतिरिक्त सावधानी में ही भलाई है। हमारा आगे का जीवन जल्दी से जल्दी सामान्य होना, हमारी सावधानी तथा इस दौरान हम टीकाकरण के लक्ष्य कितनी तेजी से हासिल करते हैं, पर ही निर्भर करेगा। निस्संदेह लंबे अर्से से जीवन में घुटन है, आर्थिक चिंताएं हैं, लेकिन थोड़ा और धैर्य भी जरूरी है। दिल्ली में बाजारों और शॉपिंग मॉल्स को ऑड-ईवन आधार पर खोलने की इजाजत सार्थक कदम है। मेट्रो का पचास फीसदी क्षमता के साथ खुलना भी अच्छा है। कोरोना संकट की सबसे बड़ी मार झेलने वाले महाराष्ट्र में कोरोना संक्रमण की स्थिति को पांच स्तर पर बांटना सार्थक पहल है।

तीसरी लहर में बच्चों पर होगा कितना असर?

तीसरी भयावह लहर आने और उनमें बच्चों के लिए खास खतरा होने की बात ऐसी थी, जिसकी किसी भी सूरत में अनदेखी नहीं की जा सकती थी। हालांकि ऐसी आशंका जताने के पीछे कोई गलत इरादा था, यह नहीं कहा जा सकता।

चिकित्सा जगत की प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय पत्रिका लैंसेट की यह स्टडी रिपोर्ट बड़ी महत्वपूर्ण है कि भारत में कोरोना की तीसरी लहर से बच्चों के बुरी तरह प्रभावित होने की आशंका का कोई ठोस वैज्ञानिक आधार नहीं है। लैंसेट कोविड-19 कमिशन इंडिया टास्क फोर्स ने एक्सपर्ट्स ग्रुप की मदद से दोनों लहरों के दौरान अस्पतालों के उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर कहा है कि भारत में बच्चों के संक्रमण की स्थिति कमोबेश वैसी ही रही है, जैसी दुनिया के अन्य हिस्सों में। औसतन पांच लाख संक्रमित बच्चों में 500 को ही अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा, इनमें भी दो फीसदी की मौत हुई। मौत वाले इन मामलों में 40 फीसदी केस ऐसे थे. जिनमें बच्चे दूसरी गंभीर बीमारियों से भी ग्रस्त थे। इसलिए स्टडी ग्रुप की साफ राय है कि तीसरी लहर को बच्चों के लिए विशेष तौर पर खतरनाक मानने की कोई वजह नहीं है। दरअसल, दूसरी लहर ने देश में जिस तरह के भयावह हालात बना दिए थे, उसमें आम लोगों के बीच तरह-तरह की आशंकाएं पैदा होना स्वाभाविक था। इसी माहौल में कुछ एक्सपर्ट ग्रुप्स की तरफ से भी ऐसे बयान आए, जिनसे आशंकाओं को बल मिला। तीसरी भयावह लहर आने और उनमें बच्चों के लिए खास खतरा होने की बात ऐसी थी, जिसकी किसी भी सूरत में अनदेखी नहीं की जा सकती थी। हालांकि ऐसी आशंका जताने के पीछे कोई गलत इरादा था, यह नहीं कहा जा सकता। चूंकि दूसरी लहर में अपेक्षाकृत युवा मरीजों की मौत का अनुपात अधिक देखने में आ रहा था, इसलिए कुछ विशेषज्ञों को ऐसा लगा कि संभव है तीसरी लहर में और कम उम्र के लोग इसकी चपेट में आएं। सरकारी तंत्र और आम लोगों को आगाह करने के इरादे से उन्होंने अपनी यह राय सार्वजनिक कर दी। मगर इतनी अहम लड़ाई में हर कदम फूंक-फूंक कर रखने की जरूरत होती है। इन बयानों के बाद जहां आम लोगों में भय और आशंका की भावना भरने लगी, वहीं हेल्थकेयर ढांचे में भी बच्चों के लिए विशेष व्यवस्था करने की तैयारियां शुरू हो गईं। संसाधनों की सीमा को देखते हुए अगर अवैज्ञानिक सूचनाओं के आधार पर तैयारियां जारी रखी जाएं तो फिर ज्यादा जरूरी तैयारियां छूट जाने का खतरा रहता है। ऐसे में लैंसेट की यह रिपोर्ट जहां हमें अपने बच्चों के स्वास्थ्य के मोर्चे पर अनावश्यक आशंकाओं से मुक्त करती है, वहीं संसाधनों की संभावित बर्बादी भी रोक सकती है। सबसे बड़ी बात यह कि आम लोगों के अलावा एक्सपर्ट समूहों को भी सावधान करती है कि गंभीर अध्ययन, जांच-पड़ताल और ठोस सबूतों की रोशनी में कोई बात की जाए तभी उसका वैज्ञानिक महत्व है। और, वायरस से लड़ाई के बीच में किसी भी वजह से वैज्ञानिकता का साथ छोड़ना आत्मघाती हो सकता है।

कोरोना काल में मीडिया ने बड़े धैर्य के साथ कियाकई चुनौतियों का सामना

ऐसे कठिन समय में भी बहुलांश में पत्रकारिता ने अपने धर्म का निर्वाह बखूबी किया है। स्वास्थ्य, सरोकार और प्रेरित करने वाली कहानियों के माध्यम से पत्रकारिता ने पाठकों को संबल दिया है। निराशा और अवसाद से घिरे समाज को अहसास कराया कि कभी भी सब कुछ खत्म नहीं होता। संवेदना जगाने वाली खबरों और सरोकारों से जुड़े मुद्दों को अहमियत देते हुए आज भी पत्रकारिता अपना धर्म निभा रही है। संकट में समाज का संबल बनकर मीडिया नजर आया। कई बार उसकी भाषा तीखी थी, तेवर कड़े थे, किंतु इसे युगधर्म कहना ठीक होगा। अपने सामाजिक दायित्वबोध की जो भूमिका मीडिया ने इस संकट में निभाई, उसकी बानगी अन्यत्र दुर्लभ है।

कोरोना ने हमारी जीवन शैली पर निश्चित ही प्रभाव डाला है। कई मामलों में रिश्ते भी दांव पर लगते दिखे। रक्त संबंधियों ने भी संकट के समय मुंह मोड़ लिया, ऐसी खबरें भी मिलीं। सही मायने में यह पूरा समय अनपेक्षित परिवर्तनों का समय है। प्रिंट मीडिया भी इससे गहरे प्रभावित हुआ। तरह-तरह की अफवाहों ने अखबारों के प्रसार पर असर डाला। लोगों ने अखबार मंगाना बंद किया, कई स्थानों पर कालोनियों में प्रतिबंध लगे, कई स्थानों वितरण व्यवस्था भी सामान्य न हो सकी। बाजार की बंदी ने प्रसार संख्या को प्रभावित किया तो वहीं अखबारों का विज्ञापन व्यवसाय भी प्रभावित हुआ। इससे अखबारों की अर्थव्यवस्था प्रभावित हुई। इसका परिणाम अखबारों के पेज कम हुए, स्टाफ की छंटनी और वेतन कम करने का दौर प्रारंभ हुआ। आज भी तमाम पाठकों को वापस अखबारों की ओर लाने के जतन हो रहे हैं। किंतु इस दौर में आनलाईन माध्यमों का अभ्यस्त हुआ समाज वापस लौटेगा यह कहा नहीं जा सकता।

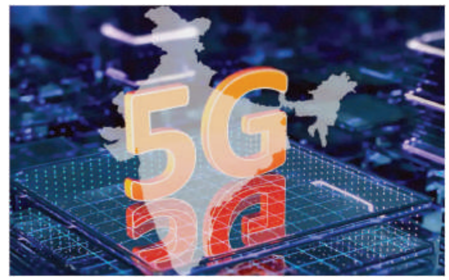
सवा साल के इस गहरे संकट की व्याख्या करने पर पता चलता है कि प्रिंट मीडिया के लिए आगे की राहें आसान नहीं है। विज्ञापन राजस्व तेजी से टीवी और डिजिटल माध्यमों पर जा रहा है, क्योंकि लॉकडाउन के दिनों में यही प्रमुख मीडिया बन गए हैं। तकनीक में भी परिवर्तन आया है। जिसके लिए शायद अभी हमारे प्रिंट माध्यम उस तरह से तैयार नहीं थे। इस एक सवा साल की कहानियां गजब हैं। मौत से जूझकर भी खबरें लाने वाला मैदानी पत्रकार है, तो घर से ही अखबार चला रहा डेस्क और संपादकों का समूह भी है। किसे भरोसा था कि समूचा न्यूज रूम आपकी मौजूदगी के बिना, घरों से चल सकता है। नामवर एंकर घरों पर बैठे हुए एंकरिंग कर पाएंगे। सारे न्यूज रूम अचानक डिजिटल हो गए। साक्षात्कार ई-माध्यमों पर होने लगे। इसने भाषाई पत्रकारिता के पूरे परिदृश्य को प्रभावित किया है। जो परिवर्तन वर्षों में चार-पांच सालों में घटित होने थे, वे पलों में घटित होते दिखे। तमाम संस्थाएं इसके लिए तैयार नहीं थीं। कुछ का मानस नहीं था। कुछ सिर्फ ईपेपर और ई-मैगजीन निकाल रहे हैं। बावजूद इसके भरोसा टूटा नहीं है। हमारे सामाजिक ढांचे में अखबारों की खास जगह है

और छपे हुए शब्दों पर भरोसा भी कायम है। इसके साथ ही अखबार को पढ़ने में होनी वाली सहूलियत और उसकी अभ्यस्त एक पीढ़ी अभी भी मौजूद है। कई बड़े अखबार मानते हैं कि इस दौर में उनके अस्सी प्रतिशत पाठकों की वापसी हो गयी है, तो ग्रामीण अंचलों और जिलों में प्रसारित होने वाले मझोले अखबार अभी भी अपने पाठकों की वापसी का इंतजार कर रहे हैं। वे मानते हैं कि उनके भी 40 प्रतिशत पाठक तो लौट आए हैं, बाकी का इंतजार है। नई पीढ़ी का ई-माध्यमों पर चले जाना चिंता का बड़ा कारण है। वैसे भी डिजिटल ट्रांसफार्मेशन की जो गति है, वह चकित करने वाली है। इसका सबसे बड़ा कारण है कि डिजिटल का सूरज कभी नहीं डूबता और वह 24-7 है।

जागरूकता पैदा करने के साथ, विशेषज्ञों से संवाद करवाते हुए घर में भयभीत बैठे समाज को संबल दिया है। लोगों के लिए ऑक्सीजन, अस्पताल, व्यवस्थाओं के बारे में जागरूक किया है। हम जानते हैं मनुष्य की मूल वृत्ति आनंद और सामाजिक ताना-बाना है। कोविड काल ने इसी पर हमला किया। लोगों का मिलना-जुलना, खाना-पीना, पार्टियां, होटल, धार्मिक स्थल, पर्व-त्यौहार, माल-सिनेमाहाल सब सूने हो गए। ऐसे दृश्यों का समाज अभ्यस्त कहां है? ऐसे में मीडिया माध्यमों ने उन्हें तरह-तरह से प्रेरित भी किया और मुस्कुराने के अवसर भी उपलब्ध कराए। इस दौर में मेडिकल सेवाओं, सुरक्षा सेवाओं, सफाई-स्वच्छता के अमले के अलावा बड़ी संख्या में अपना दायित्व निभाते हुए अनेक पत्रकार भी शहीद हुए हैं। अनेक राज्य सरकारों ने उन्हें फ्रंटलाइन वर्कर मानते हुए आर्थिक मदद का ऐलान किया है।

क्या है 5जी तकनीक ?

प्रतिबंध की मांग कितनी उचित है ?



5जी तकनीक से मानव स्वास्थ्य पर क्या खतरे उत्पन्न हो सकते हैं, इसका खुलासा तो दुनियाभर में निष्पक्ष वैज्ञानिक अध्ययनों के बाद ही हो सकेगा लेकिन इंटरनेशनल कमीशन ऑन नॉन आयोनाइजिंग रेडिएशन प्रोटेक्शन के अध्ययनकर्ताओं का यह अवश्य कहना है कि 5जी रेडिएशन से निकलने वाली गर्मी नुकसान नहीं पहुंचाती। उनके मुताबिक अगर 5जी रेडिएशन से कोई व्यक्ति सर्वाधिक रेडियो फ्रीक्वेंसी से भी एक्सपोज हुआ होगा तो वह भी इतना कम होगा कि उससे आज तक तापमान बढ़ा हुआ नहीं पाया गया। बहरहाल, वर्ष 2020 में डब्ल्यूएचओ की एक रिपोर्ट के मुताबिक विश्व स्वास्थ्य संगठन 2022 में 5जी सहित सभी रेडियो फ्रीक्वेंसी के एक्सपोजर से स्वास्थ्य पर होने वाले खतरों पर एक रिपोर्ट प्रकाशित करेगा। उसके बाद ही यह खुलासा हो सकेगा कि 5जी रेडिएशन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है या नहीं और है तो किस हद तक?

दिल्ली हाईकोर्ट ने बॉलीवुड की जानी-मानी अभिनेत्री जूही चावला की भारत में 5जी नेटवर्क लगाने के खिलाफ दायर की गई जनहित याचिका को खारिज करते हुए उन पर यह कहते हुए 20 लाख रुपये का जुर्माना लगा दिया कि याचिकाकर्ताओं ने कानूनी प्रक्रिया का गलत इस्तेमाल किया है। उल्लेखनीय है कि जूही चावला सहित दो अन्य याचिकाकर्ताओं वीरेश मलिक और टीना वाच्छानी ने दिल्ली हाईकोर्ट में याचिका दायर कर 5जी तकनीक की टेस्टिंग को लेकर सवाल खड़े किए थे। याचिका में 5जी से संभावित खतरों का जिक्र करते हुए 2019 में बेल्जियम की पर्यावरण मंत्री सेलीन फ्रेमां के उस बयान का उल्लेख किया गया था, जिसमें उन्होंने कहा था कि ब्रसेल्स के लोग 'गिनी पिग' नहीं हैं, जिनके स्वास्थ्य को हम मुनाफे के लिए बेच दें और वह ऐसी तकनीक का स्वागत नहीं कर सकती, जिससे नागरिकों की सुरक्षा करने वाले रेडिएशन स्टैंडर्ड्स की इज्जत नहीं हो सकती, फिर चाहे वह 5जी ही हो। याचिका में कहा गया कि इस मामले पर अध्ययन किया जाना चाहिए कि कहीं इस तकनीक के चलते इंसानों, जानवरों और प्रकृति को नुकसान तो नहीं हो रहा। याचिकाकर्ताओं ने करीब पांच हजार पन्नों वाली अपनी याचिका डिपार्टमेंट ऑफ कम्युनिकेशंस, साइंस एंड इंजीनियरिंग रिसर्च बोर्ड, आईसीएमआर, सीपीसीबी जैसी कुछ कई प्रमुख सरकारी एजेंसियों कुछ यूनिवर्सिटी तथा डब्ल्यूएचओ को पार्टी बनाते हुए अदालत से मांग की थी कि वह इन एजेंसियों को आदेश दे कि वे निष्पक्ष जांच करके पता लगाएं कि 5जी स्वास्थ्य के लिए कितना सुरक्षित है। याचिकाकर्ताओं के वकील दीपक खोसला ने अदालत से अनुरोध किया था कि 5जी

तकनीक से गंभीर खतरे हैं, इसलिए इसे तब तक रोक दिया जाए, जब तक कि सरकार स्वयं पुष्टि न करे कि इससे कोई खतरा नहीं है। जूही चावला की याचिका में कहा गया था कि यदि टेलीकम्युनिकेशंस इंडस्ट्री की 5जी योजना सफल हो गई तो कोई भी व्यक्ति, जानवर,

चिड़िया और यहां तक कि कोई पत्ता तक हर पल रेडियो फ्रीक्वेंसी रेडिएशन से बच नहीं सकेगा और इस रेडिएशन का स्तर आज के स्तर से 10 से 100 गुना ज्यादा होगा। हालांकि विश्व के कई अन्य देशों में भी लोग ऐसी चिंताएं जताते रहे हैं कि 5जी रेडिएशन का एक्सपोजर बढ़ने से कैंसर जैसी प्राणघातक बीमारियां तेजी से बढ़ सकती हैं लेकिन अभी तक के अधिकांश अध्ययनों में यही कहा गया है कि 5जी एंटीना से निकलने वाले रेडिएशन का स्तर कम होता है। दरअसल मोबाइल सिग्नल भेजने या रिसीव करने के लिए 5जी तकनीक को कई नए बेस स्टेशनों की जरूरत पड़ती है। इस तकनीक को पुरानी तकनीक के मुकाबले जमीन के नजदीक ज्यादा ट्रांसमीटर की जरूरत होती है और ज्यादा ट्रांसमीटरों का अर्थ है कि वे 4-जी तकनीक के मुकाबले कम बिजली पर चल सकते हैं अर्थात् एंटीना से निकलने वाले रेडिएशन का स्तर कम होता है। हालांकि इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च द्वारा मोबाइल फोन से पैदा होने वाले इलैक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड को इंसानों के लिए संभावित कैंसर पैदा करने वाला माना गया है लेकिन डब्ल्यूएचओ की एक अन्य रिपोर्ट में कहा गया है कि अब तक इस संबंध में ऐसे कोई ठोस साक्ष्य नहीं मिले हैं, जिनसे साबित होता हो कि मोबाइल फोन से पैदा होने वाले इलैक्ट्रोमैग्नेटिग फील्ड से इंसानों में पक्के तौर पर कैंसर होता है। वैसे भी 5जी तकनीक को दूसरी सेल्युलर तकनीकों से अलग माना जाता है।

एलोपैथी बनाम आयुर्वेद विवाद क्यों?

"योगगुरु बाबा रामदेव और इंडियन मेडिकल एसोसिएशन यानी आईएमए के बीच चल रहा विवाद काफी चर्चा में रहा। दोनों ही ओर से लगातार बयानों की बौछार हुईं योग गुरू रामदेव ने एलोपैथी को लेकर विवादित टिप्पणी की तो विवाद फुल स्पीड से बढ़ता गया, डॉक्टर आगबबूला हो गए। हमारे जीवन और वेद्य का संगम है आयुर्वेद। भारत की इस प्राचीन विरासत को प्राचीन चिकित्सा पद्धति भी माना जाता है। मगर देश में आयुर्वेद और एलोपैथ के बीच घमासान छिड़ा। योगगुरु बाबा रामदेव और इंडियन मेडिकल एसोसिएशन यानी आईएमए के बीच चल रहा विवाद लगातार गहराता जा रहा है। दोनों ही ओर से लगातार बयानों की बौछारें हुईं।

ग्वा योग गुरू रामदेव ने एलोपैथी को लेकर विवादित टिप्पणी की तो विवाद फुल स्पीड से बढ़ता गया, डॉक्टर आगबबूला हो गए। उन्होंने सरकार को चिट्ठी लिखी और फिर स्वास्थ्य मंत्री ने रामदेव को चिट्ठी लिखी। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. हर्षवर्धन ने योग गुरु बाबा रामदेव के बयान पर आपत्ति जताते हुए उन्हें चिट्ठी लिखी थी और बयान वापस लेने की मांग की थी। उन्होंने 23 मई को इस मामले में बाबा रामदेव को लेटर लिखा। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन ने एलोपैथी के बारे में दिये गए योग गुरु रामदेव के बयान को बेहद दुर्भाग्यपूर्ण करार देते हुए उन्हें इसे वापस लेने को कहा। उन्होंने कहा, आपका बयान कोरोना योद्धाओं का अनादर और देश की भावनाओं को आहत करता है। एलोपैथी पर आपका बयान स्वास्थ्यकर्मियों का मनोबल तोड़ सकता है। इससे कोविड-19 के खिलाफ हमारी लड़ाई कमजोर हो सकती है। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि एलोपैथी दवाओं ने करोड़ों लोगों का जीवन बचाया है और यह टिप्पणी 'बेहद दुर्भाग्यपूर्ण' है कि इससे लाखों लोगों की जान गई है। पत्र में कहा गया है, आप भी जानते हैं कि कोविड के खिलाफ लड़ाई में बेशुमार स्वास्थ्य कर्मियों ने अपनी जान गंवा दी। आप एलोपैथी चिकित्सा को नाटक, बेकार और दिवालिया कह रहे हैं, जो कि दुर्भाग्यपूर्ण है। स्वास्थ्य मंत्री ने रामदेव को चिट्ठी लिखकर बयान वापस लेने की मांग तब कि जब डॉक्टर्स की संस्था भारतीय चिकित्सा संघ (आईएमए) डॉ. हर्षवर्धन को चिट्ठी लिखकर योग गुरु के बयान पर नाराजगी जताई। आईएमए ने लिखा- रामदेव अपनी अवैध दवा को बेचने के लिए एलोपैथी के खिलाफ भ्रम फैला रहे हैं। एलोपैथी के खिलाफ भ्रम फैलाने से एक बड़ी आबादी को नुकसान होगा। रामदेव के बयान ने डॉक्टर्स को इस कदर नाराज कर दिया कि आईएमए ने योग गुरु को लीगल नोटिस भी भेजा और मुकदमा चलाने की मांग भी उठाई। आखिरकार योग गुरु को अपना बयान वापस लेना पड़ गया। रामदेव ने स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन की चिट्ठी मिलने के बाद सोशल मीडिया पर लिखा- आपका पत्र प्राप्त हुआ। उसके संदर्भ में चिकित्सा पद्दतियों के संघर्ष के इस पूरे विवाद को खेदपूर्वक विराम देते हुए मैं अपना बयान वापस लेता हूं। मेडिकल साइंस के सभी रुपों का सम्मान करता हूं। एलोपैथी कई जानें बचाई हैं।आईएमए डॉक्टरों की एक राष्ट्रस्तरीय संस्था है और इसमें मॉर्डन साइंटिफिक सिस्टम ऑफ मेडिसिन से जुड़े डॉक्टर शामिल हैं। यह संस्था डॉक्टर और पूरे मेडिकल समुदाय की भलाई और कल्याण से जुड़े काम देखती है। इसकी स्थापना 1928 में ब्रिटिश शासन काल के दौरान हुई थी। उससे पहले कुछ डॉक्टर और उनका एक छोटा ग्रुप ब्रिटिश मेडिकल एसोसिएशन से जुड़ा हुआ था। इस संस्था की शाखाएं देशभर में थी जो स्थानीय स्तर पर डॉक्टरों की जरूरतों का ख्याल रखते थे। इसी संस्था के लोगों ने बाद में इंडियन मेडिकल एसोसिएशन की स्थापना की। ब्रिटिश मेडिकल एसोसिएशन के साथ एक करार हुआ था जिसमें कहा गया कि ब्रिटिश एसोसिएशन का भारत में कोई ब्रांच नहीं होगा। पू में आईएमए का दायरा बहुत व्यापक रहा और इस संस्था ने विश्व स्तर पर डॉक्टर के संगठन वर्ल्ड मेडिकल एसोसिएशन बनाने में बड़ी मदद की है। इस वैश्विक संस्था का फाउंडिंग मेंबर आईएमए ही है। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन का मुख्यालय दिल्ली में है। देश के 34 राज्यों-केंद्र शासित प्रदेशों में इसकी शाखाएं हैं। आईएमए की आधिकारिक वेबसाइट की माने तो इस संस्था के साथ मेंबर के तौर पर 3 लाख 30 हजार डॉक्टर जुड़े हैं। पूरे देश में आईएमए की 1750 से ज्यादा स्थानीय शाखाएं हैं। इस संस्था का काम देश में मेडिकल और उससे जुड़े विज्ञान को बढ़ावा देना है। इसका मुख्य काम लोगों के स्वास्थ्य और मेडिकल एजुकेशन को बढ़ावा देना है। आपमें से बहुत लोग इंडियन मेडिकल एसोसिएशन और मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया के बीच कन्फ्यूज हो जाते होंगे। आपको बता दें कि इंडियन मेडिकल एसोसिएशन एक वॉलेंट्री ऑर्गनाइजेशन है जबकि मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया जिसका नाम बदलकर नेशनल मेडिकल कमीशन कर दिया गया है भारत सरकार द्वारा बनाई गई एक संवैधानिक संस्था है।

MSP बढ़ाने की घोषणा अच्छा कदम, तय मूल्य पर अनाज की खरीद भी सुनिश्चित करे सरकार

किसानों के हित में सार्थक प्रयास

“ खरीफ फसलों की एमएसपी की घोषणा करते हुए सरकार ने स्वामीनाथन आयोग की सिफारिश के मुताबिक काश्तकारों को लागत से कम से कम 50 प्रतिशत अधिक रिटर्न दिलाने की दिशा में कदम बढ़ाया है। सरकार ने खरीफ फसलों की एमएसपी में अच्छी खासा बढ़ोतरी की है और तिल की फसल की एमएसपी तो 452 रुपये बढ़ा दी है। इसे सकारात्मक दिशा में बढ़ा हुआ कदम माना जाना चाहिए। हालांकि सरकार ने दलहनी फसलों की एमएसपी में भी उल्लेखनीय बढ़ोतरी कर दलहनी फसलों के प्रति काश्तकारों को प्रेरित करने का प्रयास किया है।

पिछले सात महीनों से चल रहे किसान आंदोलन को देखते हुए यह सरकार का सकारात्मक निर्णय माना जा सकता है। 2004 में एमएस स्वामीनाथन आयोग ने अपनी सिफारिश में न्यूनतम समर्थन मूल्य घोषित करने का एक फार्मूला सुझाया था कि उत्पादन लागत से कम से कम 50 प्रतिशत अधिक एमएसपी घोषित की जाए। इसी को ध्यान में रखते हुए खरीफ एमएसपी की घोषणा मानी जा सकती है। हालांकि अभी यह यक्ष प्रश्न बना हुआ है कि सरकार ने जो एमएसपी की घोषणा की है उसका पूरा-पूरा लाभ काश्तकारों को कैसे मिले। इसके लिए घोषित एमएसपी के स्तर पर मण्डियों में भाव आते ही स्वतः खरीद की व्यवस्था हो तभी किसानों को इसका लाभ मिल सकता है नहीं तो यह सब कागजी घोषणाएं रह जाती हैं और सरकार की घोषणाओं का फायदा आम किसान को नहीं मिल कर बिचौलियों को मिल जाता है और किसान ठगा का ठगा रह जाता है।

देखा जाए तो हिन्दुस्तान ही नहीं बल्कि दुनिया के देशों में इस कोरोना महामारी के दौर में कृषि ही बड़ा संबल रही है। जब सबकुछ ठहर गया तब खेती किसानी ही ऐसी रही जो लगातार पूरे दमखम से चलती रही और अच्छे उत्पादन से अर्थव्यवस्था को राहत दी तो दूसरी और अन्नदाता की मेहनत का परिणाम रहा कि कहीं पर भी खाद्य पदार्थों को लेकर कोई समस्या नहीं आई। हमारी अर्थव्यवस्था को तो बचाने में खेती किसानी की खास भूमिका रही तो देशभर में कहीं भी अन्नधन की कोई कमी नहीं रही। हालांकि आज दलहन-तिलहनों के भावों में बेतहाशा बढ़ोतरी हो रही हैं और लोगों के दैनिक जीवन पर यह महंगाई भारी पड़ रही है। पर सबसे खास बात यह कि कोरोना लॉकडाउन और अनलॉक अवधि में भी करोड़ों लोगों को सरकार द्वारा निःशुल्क अनाज वितरित किया गया है और यह सब अच्छे मानसून और हमारे अन्नदाता की मेहनत का परिणाम है। किसानों को कम से कम उनकी लागत का लाभकारी मूल्य दिलाने के लिए सरकार द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा की जाती है। देश में पहली बार 1966-67 में सबसे पहले गेहूं की सरकारी खरीद के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा की गई थी। तत्कालीन प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री ने एक अगस्त 1964 को एलके झा की अध्यक्षता में इसके लिए कमेटी घटित की थी। गेहूं की समर्थन मूल्य पर खरीद व्यवस्था का एक विपरीत प्रभाव सामने आने पर कि किसान अन्य फसलों की जगह गेहूं की फसल पर ही केन्द्रित होने लगे तो ऐसी स्थिति में सरकार ने अन्य प्रमुख फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित करने की ओर कदम बढ़ाए। केन्द्र सरकार द्वारा सीएसीपी यानी कि कृषि मूल्य एवं लागत आयोग की सिफारिश पर कृषि जिंसों के न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा की जाने लगी। आज देश में 23 फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा की जाती है। इसमें 7 गेहूं, धान आदि अनाज फसलें, 5 दलहनी फसलें, 7 तिलहनी फसलों, 4 नकदी फसलों के समर्थन मूल्य की घोषणा की जाती है। नकदी

फसलों में गन्ना के सरकारी खरीद मूल्य की सिफारिश गन्ना आयोग द्वारा की जाती है तो गन्ने की खरीद भी सीधे गन्ना मिलों द्वारा की जाती है। इसी तरह से कपास की खरीद सीसीआई यानी कि कॉटन कॉरपोरेशन ऑफ इण्डिया द्वारा की जाती है। मुख्यतौर से अनाज की खरीद भारतीय खाद्य निगम के माध्यम से और दलहन व तिलहन की खरीद नेफैड द्वारा राज्यों की सहकारी संस्थाओं और अन्य खरीद केन्द्रों के माध्यम से की जाती है। केरल सरकार ने 16 तरह की सब्जियों के बेस मूल्य तय करने की पहल की है तो अब हरियाणा सरकार भी केरल की तरह सब्जियों का बेस मूल्य तय करने पर विचार कर रही है।

पानी की एक-एक बूंद को सहेजना जरूरी

कोरोना संक्रमण की दूसरी लहर द्वारा सारे रिकार्ड तोड़ने के बीच अच्छे मानसून की भविष्यवाणी किसी राहत भरी खबर से कम नहीं है। दुनिया के देशों में नवंबर-दिसंबर 19 में दस्तक

देने वाले कोरोना के कहर से समूची दुनिया कांप उठी है। हालांकि हमारे यहां कोरोना का असर मार्च-अप्रैल 2020 से देखा गया और उसके बाद कोरोना के कारण जो लॉकडाउन का दौर शुरु हुआ, उससे अभी तक भी उद्योग धंधे संभल नहीं पाए हैं। यह तो खेती किसानी ही है जिससे लगातार अच्छे उत्पादन की खबरें आ रही हैं। हालांकि पिछले तीन चार साल से देश में मानसून की स्थिति अच्छी ही रही है। फिर भी वर्षा जल के संग्रहण में खास सुधार नहीं आया है। अच्छे मानसून के कारण कृषि उत्पादन के क्षेत्र में हम लगातार आगे बढ़ रहे हैं। इन्द्र देव की कृपा और अन्नदाता की मेहनत का ही फल है कि देश में अन्न-धन का भण्डार भरा हुआ है। कोरोना की भयावहता के बावजूद देश के किसी कोने में किसी भी व्यक्ति के लिए पेट भरने के लिए अनाज की कमी नहीं रही। केन्द्र और राज्य सरकारों ने जरूरतमंद लोगों के लिए अन्न के गोदाम खोल दिए और घर बैठे राशन सामग्री उपलब्ध कराई।

बरसात के पानी की एक-एक बूंद को सहेजने का संदेश दिया जाता रहा है। इसके पीछे मूल कारण देश भर में जल स्तर का नीचे जाना और अधिकांश जोन का डार्क जोन में परिवर्तित होना है। ऐसे में पानी की एक-एक बूंद बचाने का संदेश दिया जा रहा है। कहा जाता है कि अगला विश्वयुद्ध होगा तो पानी भी उसका एक प्रमुख कारण होगा। हालांकि यह अतिशयोक्ति हो सकती है पर इसमें कोई दो राय नहीं की पानी की एक-एक बूंद को सहेजना आज की आवश्यकता हो गई है। दरअसल गांवों का शहरों में समाना और गगनचुंबी इमारतों के साथ ही गांवों में बोरवेलों की श्रृंखला बनने से धरती के पानी का अंधाधुंध दोहन होने लगा है। जितना पानी पीने के लिए चाहिए उससे कई गुणा अधिक पानी तो अब व्यर्थ के कामों में खर्च होने लगा है। पानी का अपव्यय इस कदर हो रहा है कि जल संकट के बावजूद हम इसका मोल समझ ही नहीं पा रहे। ऐसे में पानी की एक-एक बूंद को सहेजने का संदेश अपने आप में महत्वपूर्ण हो जाता है।

भारतीय मौसम विज्ञान विभाग ने पिछले दिनों देश में आगामी मानसून की स्थिति को लेकर अनुमान जारी किया है। हालांकि एक समय था जब मौसम विभाग की भविष्यवाणी कुछ और कहती थी और वास्तविकता में कुछ और होता था। पर अब मौसम विभाग का आकलन बहुत हद तक सटीक होने लगा है। मौसम विभाग ने जहां एक ओर देश में 98 फीसदी बरसात होने का पूर्वानुमान किया है तो उसने यह भी विश्वास दिलाया है कि अब मौसम विभाग एक माह के मानसून की स्थिति का आकलन भी करके बताएगा जिससे खेती-किसानी को सीधा-सीधा लाभ होगा। हालांकि पिछले दिनों निजी क्षेत्र की संस्था स्काईमेट ने भी मानसून की भविष्यवाणी करते हुए देश में अच्छे मानसून की संभावना व्यक्त की है। देश में दक्षिण पश्चिम मानसून का सीधा-सीधा असर होता है। खेती किसानी सारी की सारी दक्षिण पश्चिम मानसून पर निर्भर है। गए साल भी अच्छे मानसून के चलते देश में कृषि उपज का रिकार्ड उत्पादन हुआ है। आशा की जानी चाहिए कि इस साल भी अच्छे मानसून का लाभ खेती किसानी को मिलेगा और देश की अर्थव्यवस्था के लिए बड़ा सहारा लेकर खेती किसानी आगे आएगी।

मौसम विभाग ने अप्रैल में मानसून की संभाव्यता बता दी है। अब सरकारों, गैरसरकारी संगठनों और आमजन का दायित्व हो जाता है कि बरसात के पानी का सदुपयोग हो। इसके लिए जल संग्रहण के पारंपरिक साधनों यथा ताल-तलैयाओं, एनिकटों, तालाबों, नदियों, बावड़ियों, टांकों या पानी के एकत्र करने के माध्यमों में पानी की निर्बाध आवक हो सके और आसानी से पानी का संग्रह हो, इसके समन्वित प्रयास किए जाने की आवश्यकता है। इसके लिए हमें हमारें सामाजिक दायित्व को समझना होगा। इसी तरह से वाटर हार्वेस्टिंग ढांचों की साफ सफाई व अवरोधों को हटाने का काम भी समय रहते करना होगा। प्रयास यह होना चाहिए कि बरसात की एक बूंद भी बेकार नहीं जाए और बरसात की एक-एक बूंद एकत्रित की जा सके। यह कार्य केवल सरकार के भरोसे नहीं हो सकता। इसके लिए जन साधारण को भी आगे आना होगा।

एक समय था जब पानी संग्रहण के परंपरागत स्रोत बने हुए थे पर भूमाफियाओं और शहरीकरण के विस्तार में हमनें ना केवल उन सग्रंहण केन्द्रों को नष्ट कर दिया अपितु उनमें से जो बचे भी तो उनमें आने वाले पानी का राह ही बंद कर दी। जयपुर के रामगढ़ का जीता जागता उदाहरण हमारे सामने है। इस तरह के उदाहरण देश के हर कोने में आसानी से मिल जाएंगे। इसका खामियाजा भी हमें भुगतना पड़ रहा है। ऐसे में जहां अच्छे मानसून की भविष्यवाणी शुभ संकेत लेकर आई है तो अभी हमारे पास डेढ़ से दो माह का समय है जिसमें हम पानी की एक-एक बूंद को सहेजने की तैयारी कर सकते हैं। हालांकि इसके साथ ही पानी की बचत यानी की एक-एक बूंद के अपव्यय को भी रोकना होगा। अच्छा मानसून राहत भरी खबर होती है तो इसका लाभ उठाना भी हमारा दायित्व हो जाता है। अभी से इस तरह का माहौल बनाना होगा कि बरसात की एक-एक बूंद को बर्बाद नहीं जाने देंगे और पानी की प्रत्येक बूंद को सहेजने का संकल्प लेंगे। तभी अच्छे मानसून का फायदा उठा सकेंगे। हमें भूमिगत जल के स्तर को बचाना होगा, ऐसे प्रयास करने होंगे जिससे बरसात का पानी धरती में समाए और भूमिगत जल स्तर में सुधार हो।

समाज के लिए अभिशाप

बाल विवाह

विकास के दौर में बाल विवाह एक नासूर के समान है। देश में हर व्यक्ति को शिक्षित करने की मुहिम चल रही है। हर व्यक्ति को उत्तम स्वास्थ्य सुविधा प्रदान करने के प्रयास किए जा रहे हैं। ऐसे में बाल विवाह होना समाज के माथे पर एक कलंक के समान है। देश में अक्षय तृतीया (आखा तीज) पर हर वर्ष हजारों की संख्या में बाल विवाह किए जाते हैं। कोरोना संकट को लेकर देश में चल रहे लॉकडाउन के कारण हर जगह पुलिस प्रशासन की व्यवस्था चाक-चौबंद होने के चलते इस बार अक्षय तृतीया पर बाल विवाह होने की संभावना बहुत ही कम लगती है।

देश में बाल विवाह जैसी कुप्रथा को जड़ से खत्म करना है तो इसके लिए समाज को ही आगे आना होगा तथा बालिकाओं के पोषण, स्वास्थ्य, सुरक्षा और शिक्षा के अधिकार को सुनिश्चित करना होगा। समाज में शिक्षा को बढ़ावा देना होगा। अभिभावकों को बाल विवाह के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करना होगा। सरकार को भी बाल विवाह की रोकथाम के लिये बने कानून का कड़ाई से पालन करवाना होगा। बाल विवाह प्रथा के खिलाफ समाज में जोरदार अभियान चलाना होगा। साथ ही सरकार को विभिन्न रोजगार के कार्यक्रम भी चलाने होंगे ताकि गरीब परिवार गरीबी की जकड़ से मुक्त हो सकें और इन परिवारों की बच्चियां बाल विवाह का निशाना न बन पाएं।

यूनिसेफ द्वारा जारी एक रिपोर्ट में कहा गया था कि भारत के कई क्षेत्रों में अब भी बाल विवाह हो रहा है। इसमें कहा गया है कि पिछले कुछ दशकों के दौरान भारत में बाल विवाह की दर में कमी आई है। लेकिन कई प्रदेशों में यह प्रथा अब भी जारी है। रिपोर्ट के अनुसार बाल विवाह की यह कुप्रथा आदिवासी समुदायों सहित कुछ विशेष जातियों के बीच प्रचलित है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि बालिका शिक्षा की दर में सुधार, किशोरियों के कल्याण के लिये सरकार द्वारा किये गए निवेश व कल्याणकारी कार्यक्रम और इस कुप्रथा के खिलाफ सार्वजनिक रूप से प्रभावी संदेश देने जैसे कदमों के चलते बाल विवाह की दर में कमी देखने को मिली है। यूनिसेफ के अनुसार अन्य सभी राज्यों में बाल विवाह की दर में गिरावट लाए जाने की प्रवृत्ति दिखाई दे रही है। किंतु कुछ जिलों में बाल विवाह का प्रचलन अब भी उच्च स्तर पर बना हुआ है।

यह रिपोर्ट हमारे सामाजिक जीवन के उस स्याह पहलू की ओर इशारा करती है जिसे अक्सर हम रीति-रिवाज व परम्परा के नाम पर अनदेखा करते हैं। देश में बाल विवाह के खिलाफ कानून बने हैं और समय-समय पर उसमें संशोधन कर उसे और प्रभावशाली बनाया गया हैं। फिर भी लगातार बाल विवाह हो रहे हैं। भारत में बाल विवाह पर रोक संबंधी कानून सर्वप्रथम सन् 1929 में पारित किया गया था। बाद में सन् 1949, 1978 और 2006 में इसमें संशोधन किये गए। बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 के तहत बाल विवाह कराने पर 2 साल की जेल व एक लाख रुपए का दंड निर्धारित किया गया है। फिर भी तमाम प्रयासों के बावजूद हमारे देश में बाल विवाह जैसी कुप्रथा का अन्त नहीं हो पा रहा है।

भारत में बेटी-बचाओ-बेटी पढ़ाओ जैसे अभियान के शुरू होने के बावजूद एक नाबालिग बेटी की जबर्दस्ती शादी करा दी जा रही है। बाल विवाह मनुष्य जाति के लिए एक अभिशाप है। यह जीवन का एक कड़वा सच है कि आज भी छोटे-छोटे बच्चे इस प्रथा की भेंट चढ़े जा रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हर जगह बेटी बचावो बेटी पढ़ाओ का नारा देते हैं। देश के सभी प्रदेशों में बेटियां शिक्षित हो रही हैं। ऐसे में समाज को आगे आकर कम उम्र में लड़कियों के होने वाले बाल विवाह रुकवाने के प्रयास करने होंगे। आजकल कई लड़कियां खुद भी आगे आकर अपना बाल विवाह रुकवाने का प्रयास करने लगी हैं। गत वर्ष बिहार के बेगूसराय में एक 14 साल की लड़की की शादी हो रही थी। जिस पंडित को शादी के लिए बुलाया था। लड़की की उम्र पता चलने पर उस पंडित ने ही स्थानीय थाने को सूचना देकर बाल विवाह रुकवा दिया। बिहार के बेतिया में लॉकडाउन में रोजगार का कोई जरिया नहीं रहने से एक मजदूर पिता अपनी 13 साल की बेटी का विवाह करने जा रहा था। गरीबी में बेटी की शादी कर वो पेट भरने के बोझ से मुक्त हो जाना चाहता था। लेकिन लड़की स्कूल में पढ़ने जाती थी। उसने हेल्पलाइन नंबर पर फोन कर दिया। पुलिस आई और शादी रोक दी गई। भारत में यह प्रथा लम्बे समय से चली आ रही है जिसके तहत छोटे बच्चों का विवाह कर दिया जाता है। आश्चर्य की बात तो यह है कि आज के पढ़े लिखे समाज में भी यह प्रथा अपना स्थान बनाए हुए है। जो बच्चे अभी खुद को भी अच्छे से नहीं समझते। जिन्हें जिन्दगी की कड़वी सच्चाईयों का कोई ज्ञान नहीं। जिनकी उम्र अभी पढ़ने लिखने की होती है। उन्हें बाल विवाह के बंधन में बांधकर क्यों उनका जीवन बर्बाद कर दिया जाता है।

नेशनल हेल्थ फैमेली सर्वे-5 की 2020 में जारी रिपोर्ट के मुताबिक बिहार में 40.8 फीसदी लड़कियों का विवाह 18 वर्ष से कम आयु में हो गया। त्रिपुरा में 40.1 और पश्चिम बंगाल में 41.6 फीसदी लड़कियां बाल विवाह की शिकार हुई हैं। गुजरात में भी 20 फीसदी लड़कियां साल 2019 में बाल विवाह का शिकार हुई हैं।

साझा प्रयासों से ग्वालियर में स्वास्थ्य सेवाएं विस्तार ले रही हैः सिंधिया

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ग्वालियर पूर्व केन्द्रीय मंत्री एवं राज्यसभा सांसद ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा है कि ग्वालियर में सभी के साझा प्रयासों से अत्याधुनिक स्वास्थ्य सुविधाएं विस्तार ले रही हैं। इस कड़ी में जेएएच परिसर में निर्माणाधीन एक हजार बिस्तर के अस्पताल में से 500 बैड की इकाई अगले महीने तैयार हो जाएगी। श्रीमंत

सिंधिया ग्वालियर-चंबल अंचल को मिलीं एम्बूलेंसों के लोकार्पण व वितरण कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा निजी क्षेत्र के सहयोग से गोले के मंदिर के समीप मार्क हॉस्पिटल की जमीन पर अत्याधुनिक प्राइवेट अस्पताल बनाने के प्रयास भी गंभीरता के साथ किए जा रहे हैं। मैक्स व मेदांता समूह ने इसमें रूचि दिखाई है। मैक्स द्वारा स्थल भ्रमण भी कर लिया गया है। प्रदेश सरकार के मंत्रिगणों की मौजूदगी में आयोजित हुए इस कार्यक्रम की अध्यक्षता सांसद विवेक शेजवलकर ने की। संभाग आयुक्त आशीष सक्सेना, पुलिस महानिरीक्षक अविनाश शर्मा, कलेक्टर कौशलेन्द्र विक्रम सिंह, पुलिस अधीक्षक अमित सांघी, नगर निगम आयुक्त शिवम वर्मा, स्मार्ट सिटी सीईओ श्रीमती जयति सिंह व अपर कलेक्टर रिंकेश वैश्य सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे। अत्याधुनिक स्वास्थ्य सुविधाओं से युक्त 5 नई एम्बूलेंस श्रीमंत माधवराव सिंधिया स्वास्थ्य सेवा मिशन के माध्यम से मिलीं हैं। भिण्ड, मुरैना, ग्वालियर, शिवपुरी व अशोकनगर जिलों को एक ङ्क एक एम्बूलेंस दी गई है। कार्यक्रम में अतिथियों ने फीता काटकर सभी एम्बूलेंस का लोकार्पण किया, चाबी सौंपी और झण्डी दिखाकर संबंधित जिलों के लिए रवाना किया। एम्बूलेंसों का उपयोग इन जिलों के ग्रामीण अंचल के मरीजों को लाने-लेजाने में होगा। राज्यसभा सांसद ज्योतिरादित्य सिंधिया की पहल पर यह एम्बूलेंस फिरोदिया ट्रस्ट (फोर्स मोटर्स) ने उपलब्ध कराई हैं।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे सांसद श्री शेजवलकर ने कहा कि स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में सिंधिया परिवार की सुदीर्घ परंपरा रही है। उसी परंपरा को आगे बढ़ाते हुए श्रीमंत माधवराव सिंधिया स्वास्थ्य सेवा ट्रस्ट ने ग्वालियर-चंबल अंचल को एम्बूलेंस प्रदान की हैं। उन्होंने इस अवसर पर यह भी कहा कि कोरोना की दूसरी लहर के दौरान यह महसूस किया गया कि स्वास्थ्य सुविधाओं को और विस्तार देने की जरूरत है। इस बात को ध्यान में रखकर जेएएच व जिला चिकित्सालय से लेकर डबरा व भितरवार स्थित सरकारी अस्पतालों में ऑक्सीजन प्लांट लगाए जा रहे हैं। ऊर्जा मंत्री प्रद्युम्न सिंह तोमर ने एम्बूलेंस प्रदान करने के लिए श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया के प्रति आभार जताते हुए उनसे ग्वालियर की चिकित्सा सेवाओं के विस्तार में मदद करने का आग्रह किया। उन्होंने खासतौर पर बच्चों के लिये 100 बिस्तर का आईसीयू वार्ड की स्थापना तथा जेएएच, जिला चिकित्सालय व सिविल अस्पताल में चिकित्सकों व पैरामेडीकल स्टाफ की पूर्ति के लिए पहल करने का आग्रह किया। साथ ही ग्वालियर के गंभीर मरीजों को दिल्ली तथा अन्य बड़े शहरों तक ले जाने के लिये वेंटीलेटर सुविधा सहित एक बड़ी एम्बूलेंस उपलब्ध कराने का आग्रह भी श्रीमंत सिंधिया से किया। जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर लिया। राज्यसभा सांसद श्रीमंत सिंधिया ने लाईफ सपोर्ट सिस्टम सहित अत्याधुनिक एम्बूलेंस मुहैया कराने की घोषणा की।

राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार भारत सिंह कुशवाह ने कहा कि खुशी की बात है कि राज्यसभा सांसद श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया ने ग्वालियर-चंबल अंचल को एम्बूलेंस की सौगातें दी हैं। उन्होंने कहा प्रदेश सरकार ने पूरी एकजुटता के साथ कोरोना के खिलाफ लड़ाई लड़ी है, जिसमें ग्वालियर के वरिष्ठ नेतृत्व का भी पूर्ण सहयोग रहा है। श्री कुशवाह ने कहा कि केन्द्रीय मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर व श्रीमंत सिंधिया सहित सभी जनप्रतिनिधिगण मिलकर ग्वालियर के सुनियोजित विकास के लिए प्रयासरत हैं।

टीकाकरण ही कोरोना की ढाल है

इस कार्य में म.प्र. चेम्बर ऑफ कॉमर्स का सहयोग सराहनीय

● गूंज न्यूज नेटवर्क

म.प्र. चेम्बर ऑफ कॉमर्स एण्ड इण्डस्ट्री द्वारा विगत 6 अप्रैल से निरंतर आयोजित किए जा रहे कोविड-19 वैक्सीनेशन शिविर के आज 50वें दिवस पूर्ण होने पर वैक्सीनेटर्स का उत्साहवर्धन करने व उन्हें सम्मानित करने हेतु कार्यक्रम का आयोजन किया गया इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि-सांसद श्री विवेक नारायण शेजवलकर एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में ग्वालियर पूर्व के विधायक-डॉ. सतीश सिकरवार सहित जिलाधीश-ग्वालियर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह, एडीएम ग्वालियर-श्री रिंकेश वैश्य, सीएमएचओ-डॉ. मनीष शर्मा, डीआईओ-डॉ. आर. के. गुप्ता, डॉ. अशोक खरे उपस्थित रहे

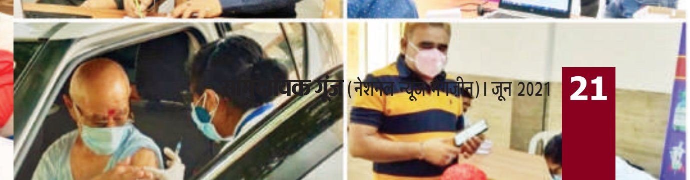
MPCCI अध्यक्ष-विजय गोयल द्वारा इस अवसर पर अतिथियों के सम्मान में स्वागत उद्बोधन देते हुए कहा कि हमारे द्वारा 6 अप्रैल को जब वैक्सीनेशन शिविर का आयोजन किया गया था तब लोगों के मन में वैक्सीन को लेकर भ्रम था इस कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर सांसद जी हमारे बीच पधारे थे और सर्वप्रथम मेरे द्वारा टीकाकरण कराया गया था 5-7 दिवस पश्चात् ही ग्वालियर में कोरोना महामारी का भयंकर रूप हम सबके सामने आया और अस्पतालों में मरीज तेजी से बढने लगे यहां तक ग्वालियर में बेड की संख्या, दवाएं व ऑक्सीजन आदि कमी होने लगी इस कोरोना महामारी में हमारे सांसद जी ने काफी सक्रिय भूमिका का निर्वाहन किया चेम्बर के वैक्सीनेशन शिविर में हमारे पदाधिकारियों, कार्यकारिणी समिति सदस्यों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है और इसी के परिणामस्वरूप आज 50 वें दिवस पर हम लगभग 22 हजार लोगों का वैक्सीनेशन कर चुके हैं कोरोना की तीसरी लहर की संभावना विशेषज्ञों द्वारा व्यक्त की जा रही है, इसलिए हम सभी स्वयं, अपने परिजन व अपने यहां कार्यरत लोगों को वैक्सीनेट करायें और मास्क को महामारी के खत्म होने तक अपने जीवन का हिस्सा बनाएं तभी हम इस महामारी पर विजय पा सकेंगे कार्यक्रम का संचालन कर रहे मानसेवी सचिव डॉ. प्रवीण अग्रवाल ने कहा कि MPCCI ने ग्वालियर के अंतिम व्यक्ति को टीका लगने तक शिविर का आयोजन करने का निर्णय लिया है इस कार्य में हमें जिलाधीश ग्वालियर, सीएमएचओ-डॉ. मनीष शर्मा का विशेष सहयोग मिल रहा है हमारे सांसद-श्री विवेक नारायण जी शेजलवलकर जो कि हमारी संस्था के सदस्य हैं और 2019 में वे देश की संसद के सदस्य बने यह हमारे लिए गौरव की बात है और हम अपने सांसद जी कसौटी पर खरा उतरेंगे ऐसा हम विश्वास दिलाते हैं जिलाधीश-ग्वालियर श्री कौशलेन्द्र विक्रय सिंह ने कहा कि ग्वालियर की आबादी लगभग 16 लाख है और हम अब तक 5 लाख यानि एक तिहाई आबादी का टीकाकरण कर चुके हैं जुलाई तक हम 10 लाख लोगों को वैक्सीनेट कर लेंगे, ऐसा अनुमान है इस कार्य में MPCCI का पूर्ण सहयोग हमें मिल रहा और हम आशा करते हैं आगामी 6 माह तक यह शिविर चेम्बर भवन में जारी रहेगा

सिंधिया ने किया वैक्सीनेशन शिविर का अवलोकन

म.प्र. चेम्बर ऑफ कॉमर्स एण्ड इण्डस्ट्री द्वारा विगत 6 अप्रैल से निरंतर आयोजित किए जा रहे कोविड-19 वैक्सीनेशन शिविर का अवलोकन आज राज्यसभा सदस्य एवं पूर्व केन्द्रीय मंत्री-श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया जी ने किया श्री सिंधिया ने शिविर का अवलोकन करते हुए कहा कि मैं बधाई देना चाहता हूं चेम्बर ऑफ कॉमर्स को जिस तरह से यह पूर्ण रूप से जनसेवा के लिए संकल्पित हैं।

इनका हुआ सम्मान

CMHO-डॉ. मनीष शर्मा, DIO-डॉ. आर. के. गुप्ता, डॉ. अशोक खरे, वैक्सीनेटर-कु. अनामिका, श्रीमती पूजा राजावत, श्रीमती निशा सेन, श्रीमती पूजा धाकड़, कु. सृष्टि राघव, कु. जिंसा, कु. रीना गर्ग, कु. सृष्टि भदौरिया, डाटा एंट्री ऑपरेटर-नरेश सिंह कुशवाह को शॉल व प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया।



सुशांत की मौत को एक साल

न न्याय मिला न जवाब

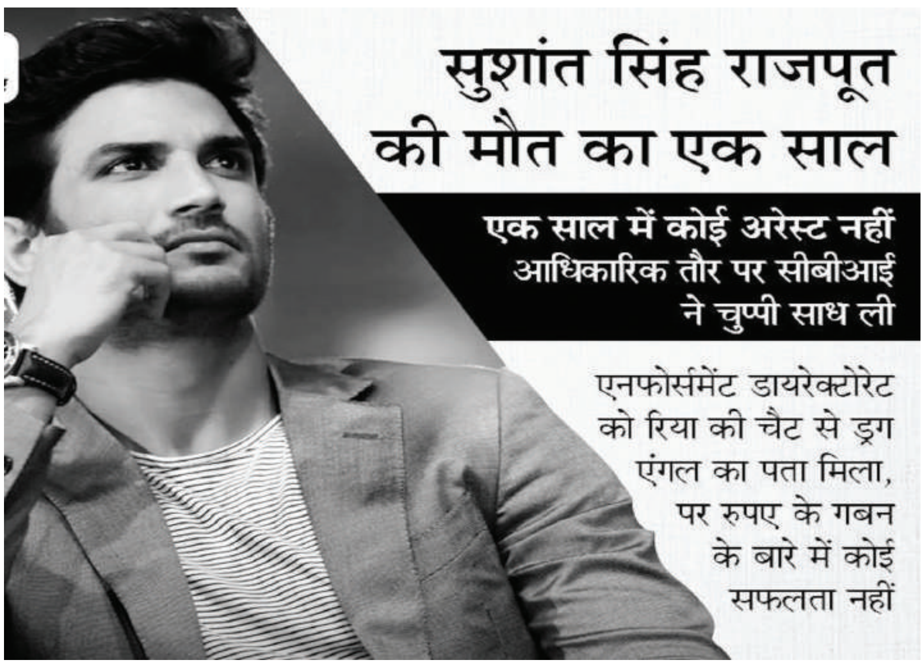
सुशांत सिंह राजपूत की मौत के एक साल बीतने के बाद भी सुशांत को लेकर वही सवाल आज भी जिंदा है जो 14 जून 2020 के बाद 'न्याय' की मांग के नाम पर उठे थे। बॉलीवुड-राजनीति के एक तपके से लेकर मीडिया हाउसेज के एक बड़े वर्ग ने इसमें पूरी ताकत झोक दी थी, फिर भी हत्या और आत्महत्या की गुत्थी अभी तक नहीं सुलझी है। हां, इस बीच ड्रामा, टिका-टिप्पणी भरपुर देखने को मिला। जांच के नाम पर मुंबई पुलिस और बिहार पुलिस में भिड़ंत, तू-तड़ाक की नौबत और बिहार के पूर्व डीजीपी गुप्तेश्वर पांडे का रिया को अलटिमेटम। एनसीबी बॉलीवुड ड्रग्स कनेक्शन के तार को छानने में लगी रही और अभी भी गिरफ्तारी और पूछताछ जारी है। बीते 28 मई को सुशांत के खास दोस्त सिद्धार्थ पिठानी को गिरफ्तार किया गया था। फिलहाल वो जमानत अर्जी के लिए कोर्ट का दरवाजा खटखटा रहे हैं।

अभिनेत्री कंगना रनौत ने कई सवाल उठाए थे। मामले में जांच कर रही एजेंसियां- सीबीआई, ईडी, एनसीबी सभी के हाथ अभी भी खाली हैं। ना कोई तथ्य, ना कोई सुराग। इससे उलट दिवगंत अभिनेता की एक्स-गर्लफ्रेंड रिया चक्रवर्ती पर हत्या के आरोप लगे और उन्हें कई महीनों तक मीडिया ट्रायल का सामना करना पड़ा। रिया चक्रवर्ती को मीडिया ने सुशांत की मौत का करीब-करीब जिम्मेदार मान लिया था, लेकिन, बीते अक्टूबर में उन्हें मुंबई हाइकोर्ट से जमानत मिल गई थी। कोर्ट ने साफ-साफ कहा था कि रिया किसी ड्रग रैकेट का हिस्सा नहीं थीं।

एक साल बाद भी पूरे मामले की तफ्तीश तीन केंद्रीय जांच एजेंसियां सीबीआइ, प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) और नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) कर रही हैं। सुशांत को 'न्याय' मिला या नहीं ये सवाल अभी भी है।

बीते दिनों रिया चक्रवर्ती ने एनसीबी के सामने इस बात का भी खुलासा किया था कि सुशांत सिंह राजपूत के मरजुआना लेने की आदत की बात उनके परिवार वालों को पता थी। कुल मिलाकर एक साल में इस पूरे प्रकरण की गुत्थी उलझती गई। एजेंसियां अब तक किसी भी सवालों के जवाब सामने लेकर आने में असफल रही हैं। लोगों को इंतजार अब तक है कि सुशांत की मौत कैसे हुई, बॉलीवुड में ड्रग्स का कनेक्शन कितना गहरा है।

वहीं, पिछले साल अक्टूबर-नवंबर में एम्स की रिपोर्ट पैनल के सामने आई। गले में फंदे के अलावा शरीर पर अन्य किसी चोट का निशान नहीं था। हाथापाई के भी सबूत नहीं मिले। यह आत्महत्या का मामला है। आगे की जानकारी सीबीआई देगी। एजेंसी को रिपोर्ट सौंपी जा चुकी है। अब उस सौंपे गए रिपोर्ट का क्या हुआ किसी को नहीं पता?



ने मर्डर थ्योरी को खारिज कर दिया था। जबकि सुशांत सिंह राजपूत मामले के वकील विकास सिंह ने कहा था कि एम्स को ये कहने का अधिकार नहीं है। वो कैसे इन बातों को कह सकता है। एम्स दिल्ली की फॉरेंसिक रिपोर्ट ने सुशांत की मौत को आत्महत्या बताते हुए 'मर्डर थ्योरी' को खारिज कर दिया था और मुंबई के कूपर अस्पताल की रिपोर्ट पर सहमति जताई थी। लेकिन, वास्तविकता क्या है, इस बात को लेकर एक साल बाद भी सीबीआइ की रिपोर्ट का सभी को इंतजार है। आत्महत्या वाले रिपोर्ट को लेकर एम्स के फॉरेंसिक मेडिकल बोर्ड के चेयरमैन डॉ. सुधीर गुप्ता ने आउटलुक से कहा था, ÷रिपोर्ट में वही बातें हैं, जो एम्स की रिपोर्ट पर सुशांत सिंह के पिता का केस लड़ रहे वकील विकास सिंह ने सवाल उठाए थे। उन्होंने सीबीआइ निदेशक को पत्र लिखकर नई फॉरेंसिक टीम गठित करने की मांग की थी। उनका कहना है कि अंतिम रिपोर्ट सीबीआई को देनी है। वो बताए कि सुशांत की मौत आत्महत्या थी या हत्या। एम्स इस बात को कैसे कह सकता है? लेकिन, टीम गठन का क्या हुआ। ये भी किसी को नहीं पता। आउटलुक ने कई बार मामले की वर्तमान स्थिति को जानने के लिए वकील विकास सिंह से संपर्क करने की कोशिश की है लेकिन उनकी प्रतिक्रिया नहीं मिल पाई है।

राजनीति में जनसेवा ही सर्वोपरि: परमार

● गूंज न्यूज नेटवर्क

राजनीति में जनता की सेवा और लोगों के सुख-दुख में हमेशा साथ निभाने वाले ही सच्चे जनसेवक होते हैं और इसी सेवाभाव के जज्बे से कार्य कर रहे हैं रामप्रकाश परमार। पदासीन या नहीं कुछ फर्क नहीं पड़ता कुछ लोग अपना जीवन और सर्वस्व समाज सेवा के लिए न्योछावर कर देते है। ऐसे ही एक सख्श है राम प्रकाश परमार। भाजपा नेता व पूर्व मण्डल अध्यक्ष रहे रामप्रकाश परमार जी ने अनेकों अवसर पर यह सिद्ध किया है कि ये महत्व नहीं रखता के आप का पद या हैसियत क्या है अपितु अगर कुछ मायने रखता है तो वो यह कि आप में इंसानियत कितनी है और किस जोश और लगन से लोगो की सेवा करना चाहते हो।

आमतौर पर नेता का नाम आते ही लोगों के मन में एक रौबदार इंसान की छवि उभरती है। जो शानदार एसी रूम में बैठकर हर काम के लिए अपने मातहतों को आदेश देता है लेकिन मध्यप्रदेश के ग्वालियर जिले से एक ऐसी तस्वीर निकलकर सामने आई जिसने नेताओं को आईना दिखाने का काम किया। हालांकि एक सत्तारूढ़ पार्टी का नेता और पूर्व अध्यक्ष हाथ में फावड़ा लेकर पार्क में घास कि खुदाई करते नजर आए या सड़क पर पड़े अनजान लोगो कि मदद करते नज़र आये तो यकीन करना थोड़ा मुश्किल होगा। लेकिन यकीन मानिए मुंह पर मास्क, हाथों में दस्ताने और मिट्टी से भरा तसला उठाए नजर आने वाले ये शख्स कोई और नहीं बल्कि भाजपा नेता व पूर्व मण्डल अध्यक्ष रहे रामप्रकाश परमार जी है। जिन्होंने अपनी सादगी से नेताओं को लेकर चली आ रही लोगों की धारणा को तोड़ने के साथ ही समाज सेवा को आम आदमी के जीवन का हिस्सा बनाने के लिए अनोखी मिसाल पेश की है ।

हाल ही में महाराजपुरा थाना क्षेत्र के डी डी नगर में जब एक युवक सड़क पर बेहोश पड़ा मिला तब लोगो के सूचना पर झट पट हरकत में आती हुए रामप्रकाशजी ने मौके पर पहुंच कर पुलिस और एम्बुलेंस बुलाकर युवक को अस्पताल पहुंचाया।

बंजर पड़े पार्क को अपनी मेहनत और लगन से दिया नया जीवन

डी डी नगर में नगर निगण द्वारा पार्क बनवा कर दिया गया पर इस कि देख रेख कि ज़िम्मेदारी किसी को नहीं सोपी गयी। ऐसे में पार्क के पास रह रहे रामप्रकश जी ने पार्क के देख रेख कि ज़िम्मेदारी स्वेच्छा से उठाई। उनके दिन रात कि म्हणत के परिणाम स्वरुप कभी बंजर दिखने वाला यह पार्क आज हरा भरा है। यही नहीं रामप्रकश जी ने कई तरह के पौधे भी इस पार्क में ला कर लगाये है। कोरोना काल में इस पार्क की तो काया पलट हो गयी। घर के बोरिंग से रोज़ घास और पेड़ पौधो में रोज़ पानी देते रहे है रामप्रकाश जी। जब हम अपने दम पर जमाने की सोच बदलने की कोशिश करते हैं तो हमें दूसरों पर प्रभाव छोड़ने के लिए लीक से हटकर कुछ अलग करने की जरुरत होती है। और कुछ कर्मठ नौजवान जब लीक से हटकर काम करते हैं तो सुर्खियों में आते हैं और वो खुद उदाहरण पेश कर जनता को काम के लिए प्रेरित करते हैं।आशा है कि रामप्रकश जी के प्रेरणादायक किस्से पढ़ कर आप पाठकगण भी प्रेरणा से ओत प्रोत हो कर अपने आस पास के वातावरण के संरक्षण और लोगो की सेवा में अग्रसर हो गए।

पूर्व मंडल अध्यक्ष ने बचाई युवक की जान

दीनदयाल नगर के ई सेक्टर में एक युवक बेहोशी के हालत में मिला, जिसे पूर्व मंडल अध्यक्ष रामप्रकाश परमार ने मौके पर एम्बुलेंस बुलाकर जेएएच अस्पताल में भर्ती कराया। युवक के पास फिनायल की बोतल मिली थी। श्री परमार के प्रयासों से एक युवक की जान बच गई।

सहज, सरल और विनम्र व्यक्तित्व के धनी केन्द्रीय मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर

सहज, सरल और विनम्र व्यक्तित्व के धनी केन्द्रीय मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर सहजता के आवरण में उनका कुशाग्र राजनय उनके व्यक्तित्व का चुम्बकीय आकर्षण है। श्री तोमर की जड़ें राजनीति की जमीन पर गहराई तक हैं। विस्तृत जनाधार और लोकप्रियता की छांव उन्हें सहज, सरल, सौम्य और कुशाग्र बनाती है, यही उनके धैर्य और शक्ति-सामर्थ्य का आधार भी है। श्री तोमर ने सरलता और सत्ता के शीर्ष पर पहुँचने के बावजूद दम्भ और अहंकार को अपने पास फटकने तक नहीं देना। वे आज भी उसी आत्मीयता और अपनेपन से आम आदमी के साथ मेल-मुलाकात करते हैं, जैसे कि अस्सी और नब्बे के दशक में ग्वालियर की गलियों में जनता की लड़ाई लड़ते किया करते थे। "आम" और "खास" के बीच का दायरा उन्होंने अपनी जीवनचर्या से हमेशा दूर ही रखा है, शायद यही कारण है कि खास और विरल मुकाम पर पहुँचने के बावजूद वे अभी भी आम बने हुए हैं। जीवन के प्रति यही सरल भाव उनकी हर राजनीतिक भूमिका में सफलता की श्रेष्ठ इबारत लिखता आया है। एक साधारण कार्यकर्ता, नेता से विधायक, मंत्री, सांसद और भारत सरकार में प्रमुख कैबिनेट मंत्री के बाद अपने ही दल के नीतिनियंता इन सभी भूमिकाओं में वह अपनी अतिरेक छाप छोड़ने में इसीलिए सफल रहे हैं.

GOONJ जन्मदिन पर विशेष

आर. एन. एस. तोमर (संकलन)

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मंत्रिमंडल के नवरत्नों में से एक, भारत के कृषि मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर व्यक्तित्व की एक ऐसी ही त्रिवेणी है जिसमें जन-जन के लिए संवेदना, कार्य को पूर्ण करने की संकल्प शक्ति और पक्ष-विपक्ष से उपर उठकर समन्वय के साथ जनता के कल्याण के लिए तत्पर रहने की योग्यता है। श्री तोमर का लगभग 45 वर्षों का एक उज्ज्वल-धवल सार्वजनिक जीवन रहा है। छात्र राजनीति एवं अपने वार्ड के पार्षद के रूप में समाज सेवा की शुरूआत करने वाले श्री तोमर विगत साढ़े चार दशक में कई महत्वपूर्ण पदों एवं दायित्वों पर आसीन रहे हैं। श्री तोमर दो बार विधायक, मध्यप्रदेश सरकार में मंत्री, राज्यसभा सदस्य, तीन बार लोकसभा सदस्य, दो बार मध्यप्रदेश प्रदेश भाजपा अध्यक्ष, भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री रहने के साथ ही 2014 से लगातार केंद्रीय मंत्री का दायित्व संभाल रहे हैं। श्री तोमर ने हर जिम्मेदारी को अपनी पूर्ण निष्ठा के साथ निभाया है। उनके मध्यप्रदेश भाजपा अध्यक्ष रहते 2008 एवं 2013 में पार्टी को प्रचंड बहुत से मिली विजय ने शिवराज सिंह चौहान-नरेन्द्र सिंह तोमर की जोड़ी को देश में स्थापित किया था। उत्तप्रदेश एवं असम के चुनाव प्रभारी रहते हुए अपनी रणनीतिक कार्यशैली का लोहा वे मनवा चुके हैं। श्री तोमर का सर्वाधिक योगदान देश के कृषि, ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री के रूप में रहा है। भ्रष्टाचार का कलंक झेल रही मनरेगा को आज देश के ग्रामीण अंचल में रोजगार की रीढ़ बनाने में श्री तोमर का खास योगदान है। गांवों के विकास में पारदर्शिता, प्रधानमंत्री आवास योजना से हर गरीब को छत और प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के माध्यम से पूर्व प्रधानमंत्री स्व. अटल बिहारी वाजपेयी जी के स्वप्न को पूर्ण करने का कार्य श्री तोमर ने विगत 7 वर्षों में किया है। श्री तोमर की योग्यता, प्रतिभा और अनुभव का सही उपयोग देश के कृषि मंत्री के रूप में हुआ है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी मार्गदर्शन में बहुप्रतिक्षित कृषि सुधार कानूनों को अमली जामा पहना कर उन्होंने मील के वे पत्थर स्थापित किए है जिनके सकारात्मक परिणाम किसानों के जीवन की दशा और दिशा दोनों परिवर्तित कर

देंगे। कोविड-19 की दूसरी लहर की गंभीरता को भांपते हुए श्री तोमर ने अप्रैल माह के प्रारंभ में ही अपने स्तर पर ऑक्सीजन की पर्याप्त उपलब्धता एवं स्वास्थ्य सुविधा के विस्तार की दिशा में कार्य प्रारंभ कर दिया था। श्री तोमर ने अपने केंद्रीय इस्पात मंत्री कार्यकाल के दौरान बने इस्पात क्षेत्र के उद्योगपतियों से संपर्क करके इस क्षेत्र में तत्काल टेंकर के माध्यम से ऑक्सीजन उपलब्ध कराने का तो कार्य किया ही ग्वालियर-चंबल अचंल में अस्पतालों में ऑक्सीजन प्लांट के निर्माण के लिए भी वे जुट गए। इस समय मुरैना संसदीय क्षेत्र के साथ ही पूरे ग्वालियर चंबल अंचल में कुल 17 सरकारी अस्पतालों में ऑक्सीजन प्लांट स्थापित किए जा रहे हैं ताकि मरीजों को समय पर प्राणवायु मिल सके। इसमें ग्वालियर मेडिकल कॉलेज हास्पीटल में 1000 एलपीएम, जिला चिकित्सालय मुरैना में 500 एलपीएम, जिला चिकित्सालय श्योपुर में 250 एवं 200 एलपीएम के दो प्लांट स्थापित करने के साथ ही विजयपुर, बड़ौदा, अंबाह, पोरसा, कैलारस, मोहना, हस्तिनापुर, गोहद, करैरा, कैलारस,पोहरी चाचैड़ा, चंदेरी और सेवड़ा में भी ऑक्सीजन प्लांट स्थापित किए जा रहे हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर कृषि एवं ग्रामीण विकास जैसे महत्वपूर्ण विभागों की जिम्मेदारी निभाने के बाद भी श्री तोमर सदैव अपने संसदीय क्षेत्र के विकास के प्रति सक्रिय एवं चिंतित रहते हैं। ग्वालियर संसदीय क्षेत्र के सांसद रहते हुए श्री तोमर ने सैंकड़ों ऐसे कार्य करवाए, चाहे आईटी पार्क और बिलौआ स्टील प्लांट के माध्यम से क्षेत्र में रोजगार उपलब्ध कराने का विषय हो ग्वालियर में एयर कनेक्टिविटी एवं पासपोर्ट सेंटर की स्थापना करके इस क्षेत्र को मुख्य धारा से जोड़ने की बात हो। श्री तोमर के प्रयासों से यहां सबकुछ फलीभूत होता नजर आता है। ग्वालियर की मूलभूत समस्याओं को जड़ से दूर करने में भी श्री तोमर की अहम भूमिका रही है। ग्वालियर में 398 करोड़ रुपए की लागत से परियोजना के तहत चंबल का पानी लाकर लोगों की प्यास बुझाने से लेकर शहर में 5 रेल ओवर ब्रिज की मंजूरी दिला कर यहां की यातायात समस्या को खत्म करने तक का श्रेय श्री तोमर को जाता है। ग्वालियर में संगीत और कृषि, एक दिन दो विश्वविद्यालयों की स्थापना का रिकार्ड स्थापित किया. मोदी मंत्रीमंडल के वे एकमात्र ऐसे सदस्य हैं, जिनका दूसरे राजनैतिक दलों तथा सामाजिक संस्थाओं में विशेष आदरभाव है. तत्कालीन लोकसभा अध्यक्ष ने वर्ष 2008 में उत्कृष्ट मंत्री के रुप में सम्मानित किया. श्री तोमर मुरैना-श्योपुर संसदीय क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करते हुए गंभीरता के साथ अपेक्षाकृत पिछड़े हुए इस क्षेत्र को विकास की मुख्य भूमिका में लाने का कार्य कर रहे हैं। श्री तोमर के प्रयासों से अटल एक्सप्रेस वे परियोजना तीव्र गति से आगे बढ़ रही है। इस परियोजना के धरातल पर आने के बाद ग्वालियर-चंबल अंचल कनेक्टिविटी से तो जुड़ेगा ही इस क्षेत्र में औद्योगिक विकास के नए द्वार भी

खुलेंगे। मुरैना जिले के कैलारस-सुमावली क्षेत्र में रक्षा मंत्रालय की 1500 करोड़ की रक्षा परियोजना हो या निजी क्षेत्र की देश की पहली हथियार निर्माण इकाई की स्थापना मालनपुर में कराना हो, श्री तोमर के प्रयासों ने इस अंचल के विकास को नई दिशा दी है। श्री तोमर ने हाल ही में वहां सैनिक स्कूल की स्थापना भी कराई है। 160 करोड़ रुपए की लागत से मुरैना शहर मे चंबल नदी के पानी की पेयजल के रूप में सप्लाई के कार्य ने यहां की मूलभूत समस्या को हल कर नागरिकों को निजात दिलाई है।

GOONJ

कोरोना काल में किए प्रयास पीएमओ ने सराहा

देवदूत की भूमिका में उभरे जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांतिशरण गौतम

● गूंज न्यूज नेटवर्क

कोरोना के खतरे के बीच लोगों की मदद और जनसेवा के जज्बे के साथ कार्य करने वाले ही आज सच्चे कोरोना योद्धा और धरती के देवदूत हैं जिन्हें आज गूंज पत्रिका अपनी कलम के माध्यम से सलाम कर रही है जिन्होंने कोरोना काल में सच्चे समर्पण भाव से लोगों के लिए काम किया और जो दिन रात लोगों की सेवा में जुटे रहे पूरा देश इन्हें कोरोना वॉरियर्स के नाम से जानता है। ऐसे ही एक समाजसेवक जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांति शरण गौतम से आपको रूबरू करा रहे हैं जिन्होंने एक सच्चे जनसेवक के रूप में लोगों की सेवा के लिए कोरोना काल में समर्पित होकर कार्य कर किया।

पीएमओ ने सराहा प्रयास

जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांति शरण गौतम के प्रयासों से ग्वालियर में ऑक्सीजन की कमी को दूर करने प्रयास को पीएमओ द्वारा सराहा गया है। हाल ही में जेएएच में ऑक्सीजन प्लांट लगाया गया जिसमें गौतम की सराहनीय भूमिका रही। जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांति शरण गौतम की अनोखी पहल से जेएच हॉस्पिटल परिसर में ग्वालियर ही नहीं अपितु मध्य प्रदेश का अभी तक का सबसे ऊंचा गुणवत्ता एवं उच्च उत्पादन क्षमता युक्त ऑक्सीजन प्लांट जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांति शरण गौतम के अथक प्रयासों से सन फार्मा लिमिटेड कंपनी की तरफ से लगाया गया

हर युग में राजनीति बहुत ही दिलचस्प रही हैं। समाज को नियंत्रित करने और समाज के संतुलित विकास में ईमानदार राजनीतिज्ञों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हर व्यक्ति राजनीति से जुड़ा हुआ हैं इसलिए देश के विकास और समृद्धि के लिए जाति-पाति, धर्म, स्वार्थ-लालच से ऊपर उठकर एक ईमानदार नेता चाहिए।

राजनीति में अब युवाओं को भी आना चाहिए , देश को ईमानदारी का आईना दिखाना चाहिए।

आम तौर पर जब किसी राजनेता की बात करते है तो ज़ेहन में एक बुजुर्ग और अनुभवी व्यक्ति के छवि उभरती है। पर आज यह दृश्य बदल चुका है ।भाजपा के नेतृत्व में देश में कई युवा नेता अपनी ताल ठोक रहे है। आज हम आपका परिचय एक ऐसे युवा नेता से

सन फार्मा के सहयोग से जेएच अस्पताल में ऑक्सीजन संयंत्र लगवाया

कोरोना काल में सराहनीय कार्य जहां देवदूत की भूमिका में उभरे जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांतिशरण गौतम सन फार्मा के सहयोग से जेएच अस्पताल में ऑक्सीजन संयंत्र लगवाया ग्वालियर के मालनपुर स्थित सनफार्मा दवा कंपनी ने ग्वालियर के शासकीय अस्पताल परिसर में ऑक्सीजन संयंत्र स्थापित किया है यह संयंत्र 307 लीटर ऑक्सीजन प्रति मिनट बनाएगा जिला पंचायत के उपाध्यक्ष शांति शरण गौतम की अनोखी पहल से जेएस हॉस्पिटल परिसर में ग्वालियर ही नहीं अपितु मध्य प्रदेश का अभी तक का सबसे ऊंचा गुणवत्ता एवं उच्च उत्पादन क्षमता युक्त ऑक्सीजन प्लांट जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांति शरण गौतम के अथक प्रयासों से सन फार्मा लिमिटेड कंपनी की तरफ से लगाया गया यह ऑक्सीजन प्लांट 307 लीटर प्रति मिनट की दर से ऑक्सीजन का उत्पादन करेगा जिसका उपयोग संपूर्ण जे. ऐच. हॉस्पिटल परिसर की ऑक्सीजन सप्लाई की व्यवस्था को बनाए रखने में किया जाएगा. वहीं जिला उपाध्यक्ष गौतम ने कोरोना काल में इन देव दुतो की श्रंखला अभी जारी रहेगी जिन्होंने ऑक्सीजन के अभाव में लोगों की आंख नहीं टूटने दी ऐसे भी देवदूत रहे जिला पंचायत शांति शरण गौतम जिन्होंने एक सैकड़ा से अधिक लोगों की मदद को अपने हाथ हमेशा आगे रखें यहां तक कि वह कोरोना के डर को छोड़ संबंधित मरीज के

हॉस्पिटल पहुंचे और उनके पीड़ित परिजनों से चर्चा की वहीं चिकित्सकों तक से उपचार की बात भी की वही कार्यक्रम मैं प्रमुख रूप से उपस्थित ग्वालियर के सांसद विवेक नारायण कृष्ण शेजवलकर जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांति शरण गौतम भाजपा जिला अध्यक्ष कमल मखिजानी भाजपा महामंत्री दीपक शर्मा सन फार्मा ग्वालियर हेड बीके मिश्रा नगर निगम कमिश्नर शिवम वर्मा सीएचएमओ मनीष शर्मा डॉक्टर समीर गुप्ता आदि उपस्थित रहे.

2021 में ग्वालियर जिल्ला पंचायत को पुरे राज्य में तीसरा स्थान प्राप्त हुआ

करवा रहे है जो कि न केवल सभी युवाओं को एक जुट कर उन्हें साथ लेकर चल रहा है बल्कि उनमे एक नए विश्वाश का संचार कर उन्हें देश निर्माण में भागीदार भी बना रहा है ,जो आरोप प्रत्यारोप के खोखली राजनीति नहीं करता अपितु समाज के हर वर्ग के समस्याओं को जान समझ उनका निरंतर निराकरण करने में प्रयासरत रहता है , वह समझता है इस बात को की आखिर युवा पीढ़ी है तो देश का भविष्य है। इन्होने देश के श्रेष्ठतम संस्थानों से इंजीनियरिंग करने और नौकरी करने के बाद भी जनसेवा को चुना। जिस के प्रेरणा उन्हें अपने पिता से प्राप्त मिली। बिना किसी गॉडफादर के अपने काम के दम आज ये युवा राजनेता शांति शरण गौतम जिला पंचायत उपाध्यक्ष ग्वालियर है।

इनका अलहदा अंदाज हर किसी को कर देता है कायल

जो पढ़ा उसे भी जान सेवा में लगा दिया ,गत वर्ष कोरोना काल में जब किसानो के सब्जियाँ न बिक पाने के कारण सड़ रही थी तब गौतम जी ने उचित प्रशाशनिक अधिकारियों के सहयोग और अपने इंजीनियरिंग के ज्ञान का उपयोग कर इस समस्या के निदान के लिए इन्होने एक ?प बनाया -सर्व ग्वालियर - जिस से लोग घर बैठे ही इन किसानो से सब्ज़िया और अन्य सामन खरीद पाये । इस ऐप के सराहना स्वयं अमित शाह जी ने भी की। इनके इसी प्रैक्टिकल प्रॉब्लम सॉल्विंग और लीडरशिप को देख कर इनका चुनाव पूरे देश से उन तीन लोगों के लिए एनआईआरडीपीआर हैदराबाद द्वारा किया गया जिन्होंने जम्मू कश्मीर के नवनिर्वाचित जिला पंचायत पदाधिकारियों को प्रशिक्षण दिया ।

गौतम जी और अन्यों के प्रयासों के फल स्वरुप विभाग अंतर्गत संचालित योजनाओं की जिलेवार ग्रेडिंग में मार्च 2021 में ग्वालियर जिल्ला पंचायत को पुरे राज्य में

तीसरा स्थान प्राप्त हुआ। हाल के कोरोना से सम्बंधित ऑक्सीजन के कमी को देखते हुए गौतम जे के कोशिशों से मालन पुर स्थित सन फार्मा के जनरल जनरल मैनेजर बी के मिश्रा और उनके तकनीकी स्टाफ ने जेएएच में नाइट्रोजन से ऑक्सीजन कन्वर्जन करके मरीजों को उपलब्ध कराने के लिए प्रस्ताव दिया । यह प्रस्ताव जिला पंचायत उपाध्यक्ष शांतिशरण गौतम ने कलेक्टर को बताया। एडीएम रिंकेश वैश्य की अगुवाई में सनफार्मा की टेक्निकल टीम ने प्लांट लगाने के लिए जेएएच परिसर में जगह चिन्हित की है। इसके तैयार होने पर 200 बैड के लिए प्रतिदिन 24 घंटे ऑक्सिजन मिल सकेगी।

गौतम जी का युवाओं और जान सामान्य के लिए यही संदेश है की समय कि मांग को समझे और हमेशा कुछ भी करने से पहले देश के निर्माण ,देश की छवि के बारे में सोचें ,अगर जो आप करने जा रहे है उससे देश को फ़ायदा होगा तो ज़रूर करें।

जन-भागीदारी से होगी अब प्रदेश में हरियाली

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने नर्मदा जयंती से अब तक लगाए 131 पौधे

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान के नेतृत्व में राज्य सरकार ने जन-सहभागिता से बड़े संकल्पों को पूरा करने में सफलता पाई है। हरियाली बढ़ाने और पर्यावरण के संरक्षण एवं संवर्धन के लिये मुख्यमंत्री श्री चौहान ने हमेशा ही प्रेरक उदाहरण प्रस्तुत कर जन-समुदाय को वृक्षारोपण के वृहद अभियान से जोड़ने का सफल प्रयास किया है। प्रदेश में कोरोना संक्रमण की दूसरी लहर का नियंत्रण जन-भागीदारी मॉडल की वजह से ही संभव हुआ है। ग्राम, वार्ड, नगर और जिला स्तर पर बनी क्राइसिस मैनेजमेंट कमेटियाँ, जन-प्रतिनिधि, स्वयंसेवी संगठनों, स्व-सहायता समूहों और कोरोना वालेंटियर्स की सक्रियता और पहल ने कोविड अनुकूल व्यवहार अपनाने के लिए लोगों को प्रेरित करने और स्व-नियंत्रण की अद्भुत मिसाल प्रस्तुत की। परिणामस्वरूप अब प्रदेश बेहतर स्थिति में हैं। कोरोना की आपदा में जनता की पहल और ऊर्जा को निश्चित दिशा मिली।

प्रदेश के स्थाई हित में होगा जन-भागीदारी की ऊर्जा का उपयोग

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने जन-भागीदारी की इस ऊर्जा का प्रदेश के दीर्घकालीन और स्थाई हित में उपयोग करने के उद्देश्य से वृक्षारोपण अभियान में भी जन-जन को जोड़ने की दिशा में कार्य आरंभ किया। एक सच्चे जन-नेता के रूप में इसकी पहल स्वयं से की। नर्मदा जयंती 19 फरवरी को मुख्यमंत्री श्री चौहान ने प्रतिदिन एक पौधा लगाने का संकल्प लिया और निरंतर उसे पूरा किया। यह प्रदेश की जनता के सामने एक उदाहरण प्रस्तुत करने का प्रयास था। मुख्यमंत्री श्री चौहान इस क्रम में अब तक 131 पौधे लगा चुके हैं।

पेड़ लगाना आनंद की अनुभूति है

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने पचमढ़ी में उनके द्वारा 2016 में लगाए गए आम के पेड़ में आये फल को देखकर ट्वीट किया है कि %आप भी जब पौधा लगाएँगे, उसकी देखभाल करेंगे और जब वह पेड़ बड़ा होकर आपको फल देगा तो मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि उससे ज्यादा आनंद की अनुभूति आप को नहीं होगी।% मुख्यमंत्री श्री चौहान का यह आत्मानुभूति का भाव उनकी, सबको साथ लेकर चलने की भावना को दर्शाता है। प्रदेश के विकास की बात हो, जनता के कल्याण की बात हो या चुनौतियों का सामना करने का समय हो, मुख्यमंत्री श्री चौहान प्रदेश की जनता को साथ लेकर चले हैं।

प्रकृति की शक्तियों के साथ सामन्जस्य जरूरी

मुख्यमंत्री श्री चौहान प्रदेशवासियों को वृक्षारोपण अभियान से भावनात्मक रूप से जोड़ने के लिए लगातार प्रयासरत हैं। वे प्राय- जलवायु परिवर्तन के प्रभावों, ग्लोबल वार्मिंग के खतरों से लोगों को आगाह करते हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान प्राय- जनता से संवाद में कहते हैं कि तन-मन और धन से भी ऊपर वन, प्रकृति और पर्यावरण को रखना हमारी संस्कृति हमारा संस्कार है और इसका पालन आवश्यक है। कोरोना ने ही हमें इस दिशा में सीख दी है कि मानव अस्तित्व के लिए प्रकृति की शक्तियों के साथ सामन्जस्य रखना

जरूरी है। इसके लिए धरती की हरियाली बढ़ाना सबसे सरल उपाय है। यह ऐसा कार्य है जो प्रत्येक व्यक्ति अपने स्तर पर कर सकता है। वृक्ष लगाने और इसकी देखभाल करने से धरती पर न केवल ऑक्सीजन बढ़ेगी अपितु सम्पूर्ण जीवन ऊर्जा की वृद्धि होगी।

वृक्ष जीवित ऑक्सीजन प्लांट हैं

मुख्यमंत्री श्री चौहान का मानना है कि भारतीय संस्कृति में पौधों के रोपण को शुभ कार्य माना गया है। वृक्ष पूजनीय है, क्योंकि उन पर देवताओं का वास माना गया है। कई भारतीय संस्कारों, व्रतों और त्योहारों के माध्यम से वृक्षों की पूजा-अर्चना की परम्परा है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने 10 जून को वटसावित्री अमावस्या के अवसर पर पचमढ़ी में बरगद का पौधा लगाकर लोकोपयोगी संदेश दिया कि प्राणवायु का यह बड़ा स्रोत वास्तव में प्राण-रक्षक है। मुख्यमंत्री श्री चौहान वृक्षों को जीवित ऑक्सीजन प्लांट की उपमा देते हैं।

जन-जन का हो वृक्षारोपण अभियान से जुड़ाव

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने प्रदेश में जन-जन को वृक्षारोपण अभियान से जोड़ने, उन्हें पौधा लगाने के लिए प्रेरित करने और सम्मानित करने के लिए विश्व पर्यावरण दिवस से सम्पूर्ण प्रदेश में अंकुर अभियान आरंभ किया। अभियान में पौधा लगाने और उसकी देखभाल की जिम्मेदारी लेने के लिए लोगों को प्रेरित किया जाएगा। पौधा लगाने वाले प्रतिभागियों को वृक्ष वीर और वृक्ष वीरांगना कहा जायेगा। इस अभियान में प्रतिभागियों को प्राणवायु अवार्ड से सम्मानित भी किया जायेगा।

घर बनाने वाले हर व्यक्ति के लिए पौधा लगाना जरूरी

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने प्रदेश में वृक्षारोपण को प्रोत्साहित करने और जन-जन की इसमें भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए बिल्डिंग परमीशन को भी वृक्ष लगाने से जोड़ दिया है। अब प्रदेश में घर बनाने वाले हर व्यक्ति के लिए पौधा लगाना जरूरी हो गया

शिव की रणनीति कोरोना संक्रमण रोकने में हुई बेहतर साबित

प्रदेश में बीते हफ्ते तक बेकाबू हो चुके कोरोना पर नियंत्रण में अब सफलता मिलनी शुरू हो गई है। इसकी वजह है मुख्यमंत्री शिवराज सिंह की वह रणनीति जो उनके द्वारा पांच बिन्दुओं पर तैयार की गई है। इस रणनीति पर अमल होते ही उसके कारगर परिणाम आना शुरू हो गए हैं। यही वजह है कि

अब पॉजीटिव मरीजों की संख्या में बीते एक हफ्ते से न केवल धीरे-धीरे कमी आना शुरू हो गई है, बल्कि ठीक होने वाले मरीजों की संख्या भी लगातार बढ़ रही है। यही वजह है कि अब प्रदेश में न तो आईसीयू बेड की कमी सामने आ रही है और न ही वेंटीलेटर के लिए मारामारी की स्थिति बन रही है। दरअसल इस रणनीति के पांच प्रमुख सूत्र हैं, जिन पर काम करने से यह राहत मिलना शुरू हुई है। इनमें टेस्ट, पहचान, आइसोलेट, वैक्सीनेट और उपचार शामिल है। इन सूत्रों पर अमल के लिए अब प्रदेश में किल कोरोना अभियान चलाया जा रहा है। यह अभियान प्रदेश के शहरी और ग्रामीण इलाकों दोनों में ही चलाया जा रहा है। यही वजह है कि अब मप्र के इन कारगर साबित होने वाले उपायों की केन्द्रीय स्तर पर सराहना हो रही है। अब तो स्वयं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा इस मामले में मप्र मॉडल की मांग की गई है। इसे केन्द्र द्वारा दूसरे राज्यों को भेजकर उस पर अमल करने को कहा जाएगा, जिससे कि कोरोना महामारी पर जल्द काबू पाया जा सके। इस काम को मप्र में बेहतर अंजाम देने के लिए बकायदा सरकार द्वारा अपने मंत्रियों को जिलों की जिम्मेदारी देकर उन्हें मॉनिटरिंग का काम भी दिया गया है। गरीबों को बेहतर इलाज मिल सके इसके लिए राज्य सरकारों द्वारा आयुष्मान भारत के तहत अस्पतालों को विशेष पैकेज दिया गया है। इसकी वजह से इस योजना के तहत कोरोना के इलाज का भी रास्ता खुला। इस मामले में उनके द्वारा प्रदेश के केंद्रीय मंत्रियों से भी चर्चा की जा रही है। इन मंत्रियों द्वारा मप्र सरकार द्वारा उठाए जाने वाले कदमों की सराहना की गई है। खास बात यह है कि इस दौरान उनके द्वारा केन्द्र सरकार से भी लगातार संपर्क रखकर इलाज के लिए जरुरी ऑक्सीजन, ऑक्सीजन कंसट्रेटर, रेमेडेसिविर इंजेक्शन और वेंटिलेटर्स की उपलब्धता के भी प्रयास किए जाते रहे। यही वजह है कि अन्य प्रदेशों की तरह मप्र में कुछ दिन छोड़ दिए जाएं तो ऑक्सीजन के लिए मारा मारी की स्थित नहीं रही। मप्र ऐसा राज्य हैं जहां पर तेजी से कोविड केयर सेंटरों की स्थापना की गई।

है। मुख्यमंत्री श्री चौहान प्रदेशवासियों से अपने जन्म दिवस, विवाह वर्षगाँठ के मौके पर और अपने प्रियजनों की याद में पौधा लगाने की अपील करते हैं।

पौधा लगाना जीवन रोपने के समान

मुख्यमंत्री श्री चौहान का मानना है कि पौधा लगाना जीवन रोपने के समान है। पेड़ हमें जीवन देते हैं। एक बड़ा पेड़ कई पक्षियों और जीव-जंतुओं को आश्रय प्रदान करता है। प्रत्येक पेड़ की पर्यावरण संतुलन बनाये रखने में भूमिका है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने प्रतिदिन पेड़ लगाने के अपने संकल्प के परिपालन में अब तक 131 पौधे लगाये हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने नर्मदा जयंती पर 19 फरवरी को अमरकंटक में गुलबकावली और साल का पौधा लगाकर प्रतिदिन पौधा लगाने का संकल्प लिया था। इस क्रम में मुख्यमंत्री श्री चौहान द्वारा भोपाल के अतिरिक्त होशंगाबाद, नसरूल्लागंज, जवलपुर और पन्ना के अतिरिक्त पश्चिम बंगाल के जगत वल्लभपुर, गुजरात के भरूच में भी पौध-रोपण किया गया।

स्थानीय जलवायु के अनुरूप हो वृक्षारोपण

मुख्यमंत्री श्री चौहान का मानना है कि स्थानीय जलवायु के अनुरूप ही वृक्षारोपण किया जाए। मुख्यमंत्री श्री चौहान द्वारा वृक्षारोपण के संकल्प के अंतर्गत आम, पारिजात, सप्तपर्णी, नीम शीशम, करंज, बरगद, पीपल, कदम, बाँस, हरसिंगार, गूलर, बेलपत्र, खिरनी, चंदन, गुलमोहर, अशोक, मौलश्री, मुनगा, अमरूद, आँवला, शमी, संतरा, सीताफल, संतरा, कचनार, रीठा, आदि का पौध-रोपण किया गया। मुख्यमंत्री श्री चौहान की पहल पर जन-भागीदारी से प्रदेश की धरती को हरा-भरा करने का अभियान नई मिसाल स्थापित करेगा।

सोनू सूद: एक्टर से मज़दूरों का 'मसीहा' बनने की कहानी

प्रवासी मजदूरों के मसीहा बने सोनू सूद

“ काल से पहले लोग अपनी जिंदगी में व्यस्त थे। अपने भविष्य की चिंता करते हुए वर्तमान में आगे बढ़ रहे थे, लेकिन अचानक से आई इस वैश्विक महामारी ने सभी के पैरों में बेड़ियां जड़ दी। जिंदगी मानो ठहर सी गई है। कई बड़े बदलाव देखने को मिल रहे हैं। लोगों को परेशानियों से गुजरना पड़ रहा है, लेकिन इन सबके बीच बॉलीवुड एक्टर सोनू सूद मसीहा बनकर सामने आए। उन्होंने इस संकट की घड़ी में मुसीबत में फंसे हर शख्स की मदद की है। फिर चाहे वो दूसरे राज्य में फंसा प्रवासी मजदूर हो या फिर गरीबी के कारण अपनी बेटियों को हल बनाकर खेत जोतता किसान, सोनू इनके लिए रियल हीरो बन गए हैं।

रील जिंदगी में अक्सर विलेन का किरदार निभाकर दिल जीतने वाले एक्टर सोनू सूद रियल लाइफ में लाखों लोगों के लिए मसीहा बन गए है. पिछले कुछ समय में एक्टर सोनू सूद को सोशल मीडिया पर सुपरहीरो से लेकर भगवान तक बोलै जा रहा है. किसी ने अपनी दुकान का नाम एक्टर के नाम पर रख लिया, तो किसी ने सोनू सूद की प्रतिमा बनाकर मंदिर बनाने की इच्छा रखी. हालांकि, इन सब खबरों के बीच एक बात तो बिलकुल क्लियर हो गयी है कि सोनू सूद ने कोरोना माहमारी के बीच हर किसी का दिल जीत लिया है. हर किसी ने एक्टर सोनू सूद को सबका सुपरहीरो बताया है. वही, आज यानी तीस जुलाई को सोनू सूद अपना जन्मदिन मन रहे हैं. पिछले कई दिनों से बॉलीवुड अभिनेता सोनू सूद लॉकडाउन के कारण फंसे मजदूरों को घर पहुंचाने में उनकी हरसंभव मदद कर रहे हैं. वो उनके लिए बसों से लेकर खाने-पीने की चीजों तक का इंतजाम कर रहे हैं. यही वजह है कि सोशल मीडिया पर उनकी चौतरफा तारीफ हो रही है. केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी ने उनके इस काम की तारीफ की है. एक्टर सोनू सूद का जन्म तीस जुलाई 1973 को पंजाब के मोगा में हुआ था. सोनू सूद न केवल हिंदी बल्कि कन्नड़, तमिल और तेलुगू मूवीज में भी एक्टिंग करते हैं. साउथ से लेकर बॉलीवुड तक फेमस हो गए सोनू सूद इलेक्ट्रॉनिक्स में इंजीनियरिंग करे हुए है. सोनू सूद केवल एक एक्टर ही नहीं बल्कि मॉडल और प्रोड्यूसर भी हैं. अभिनेता सोनू मिस्टर इंडिया प्रतियोगिता के कंटेस्टेंट भी रहे हैं. जुलाई साल 2016 में सोनू सूद के प्रोडक्शन हाउस शक्ति सागर प्रोडक्शंस की प्रारंभ हुई थी. एक्टर सोनू की पत्नी का नाम सोनाली है. एक्टर सोनू ने अपने मूवी करियर की शुरुआत वर्ष 1999 में तमिल मूवी कल्लाजहगर से की थी. वहीं, सोनू सूद की पहली बॉलीवुड मूवी

शहीद-ए- आजम थी जो वर्ष 2002 में रिलीज हुई थी. मूवी में एक्टर सोनू सूद ने भगत सिंह की भूमिका निभाई थी. शहीद-ए-आजम से एक्टर सोनू सूद ने सबका दिल जितने में सफल रहे. लेकिन उन्हें असली पहचान युवा मूवी से मिली. फिलहाल एक्टर सोनू सूद प्रवासी मजदूरों के लिए भगवान माने जा रहे हैं. चरों तरफ उनके काम की चर्चा हो रही है.

प्रवासी मजदूरों को पहुंचाया घर

जब भारत में कोरोना वायरस ने अपना पैर पसारना शुरू किया और देशभर में लॉकडाउन लागू हो गया तो प्रवासी मजदूरों के सामने संकट खड़ा हो गया। वो अपने गांव घर जाने के लिए परेशान हो गए। कितने लोगों ने मजबूरी में पैदल ही अपना सफर शुरू कर दिया। ऐसे में सोनू सूद इन जरुरतमंदों के लिए खड़े हुए और राज्य में फंसे प्रवासी मजदूरों को बसों, ट्रेनों और फ्लाइट के जरिए उनके घर तक पहुंचाया। उनके इस कदम ने लोगों को उनका मुरीद बना दिया।

स्टूडेंट्स को कराया एयरलिफ्ट

सोनू सूद ने न सिर्फ प्रवासी मजदूरों को उनके घर पहुंचाया, बल्कि दूसरे देशों में फंसे छात्रों को भी वहां से निकालने में मदद की। किर्गिस्तान में फंसे करीब 3 हजार स्टूडेंट्स को एयरलिफ्ट कराकर वो वापस उन्हें अपने देश लेकर आए। इनमें कई छात्र बिहार-झारखंड के थे, जो मेडिकल की पढ़ाई के लिए किर्गिस्तान गए थे।

किसान को दिया ट्रैक्टर

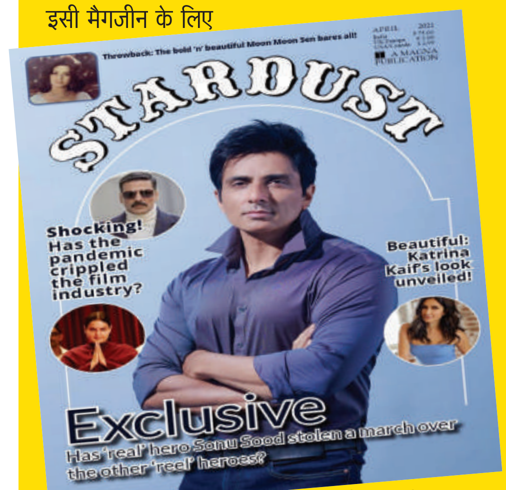
सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुआ, जिसमें एक किसान अपनी दो बेटियों की मदद से खेत जोत रहा था। गरीबी की वजह से वो बैल नहीं खरीद सकता था। जैसे ही सोनू को इस बारे में पता चला उन्होंने तुरंत मदद भिजवाई। सोनू ने पहले दो बैल देने की बात कही और ट्वीट किया कि बच्चियों को उनकी पढ़ाई पर ध्यान देने दें। बाद में उन्होंने बैल की जगह ट्रैक्टर भिजवाया। सोनू की इस मदद से किसान और उनका परिवार गदगद हो गया और उनके फैंस ने उनकी खूब प्रशंसा की।

दूधवाले की मदद के लिए मांगी डिटेल्स

कोरोना काल में लोगों को कई परेशानियों से गुजरना पड़ रहा है। हाल ही में एक खबर सामने आई थी कि हिमाचल प्रदेश में एक दूधवाले के बच्चों को ऑनलाइन पढ़ने के लिए एक मोबाइल फोन की जरूरत थी। ऐसे में उस गरीब दूधवाले ने अपनी गाय बेचकर एक स्मार्ट फोन खरीद कर बच्चों को दिया। जैसे ही सोनू सूद को इस बारे में पता चला तो उन्होंने तुरंत ट्विटर पर लिखा कि वो इस दूधवाले की मदद करेंगे। उन्होंने सोशल मीडिया पर उस शख्स की डिटेल्स मांगी, ताकि उसकी गाय वापस दिला सकें।

जिस मैगजीन ने सालों पहले सोनू सूद को कर दिया था रिजेक्ट, आज उसी के कवर पेज पर छपा इंटरव्यू

सोनू सूद ने एक पोस्ट के जरिए अपने संघर्ष के दिनों की कहानी बताई है। सोनू ने फिल्म मैगजीन स्टार डस्ट के अप्रैल एडीशन का कवर पेज शेयर किया है। साथ ही यह भी बताया है कि शुरुआती दिनों में इसी मैगजीन के लिए



ऑडिशन दिया था लेकिन उनके फोटो रिजेक्ट कर दिए गए थे। आज उसी के कवर पेज पर उन्हें एक्क्लूसिवली छापा गया है।

स्टारडस्ट का स्पेशल कवर एडीशन

सोनू लिखते हैं- एक दिन था, जब पंजाब से मैंने अपने कुछ फोटो स्टारडस्ट के ऑडिशन के लिए भेजे थे। लेकिन मुझे रिजेक्ट कर दिया गया। आज स्टारडस्ट का शुक्रिया करना चाहता हूं, इस प्यारे कवर के लिए। आभार। सोनू पर स्टार डस्ट की इस कवर स्टोरी के साथ कैप्शन लिखा है- क्या रीयल हीरो सोनू सूद ने बाकी रील हीरोज से स्टारडम चुरा लिया है। मई 2020 में कोरोना महामारी के कारण देशव्यापी लॉकडाउन के दौरान सूद ने हजारों फंसे हुए प्रवासी श्रमिकों को उनकी घर वापसी के लिए बसों, विशेष ट्रेनों और चार्टर्ड उड़ानों की व्यवस्था करके उनके घरों तक पहुंचने में मदद की।

कोरोना के घरेलू डॉक्टर बनिए और अपने घर को बनाइए प्राथिमिक कोविड अस्पताल

कोरोना संक्रमण की दूसरी लहर अपने चरम पर है और हम सभी में फिर से वही लॉकडाउन, चिंता, डर और भय का माहौल व्याप्त हो रहा है। अबकी बार जो संक्रमण की लहर चल रही है वह कोरोनावायरस के नए स्वरूप (वायरल म्यूटेशन) में परिवर्तन के कारण फैल रही है। कोरोना वायरस ने जब अपने शरीर की संरचना में परिवर्तन कर इंसानों को संक्रमित करना शुरू किया है तो स्वाभाविक है कि वह नए लक्षणों एवं नई ताकत के साथ आक्रमण करेगा। मेरा अनुमान है कि जब तक इस नए कोरोना वायरस से साठ से सत्तर आबादी संक्रमित होकर हर्ड इम्युनिटी नहीं पैदा करेगी तब तक इस नए वायरस से निजात पाना मुश्किल है। बदले स्वरूप में नया कोरोना का वायरस ज्यादा संक्रमणकारी एवं नए प्रकार के लक्षणों जिसमे लंबे समय तक बुखार (लगभग 10 से 12 दिन), दस्त, खांसी, शरीर टूटना, बदन दर्द, स्वाद का जाना जैसे शुरुआती लक्षणों के साथ अपना रंग दिखाना है। बाद में सांस फूलने लगती है। यही कारण है कि अबकी बार जनता में पहले से ज्यादा डर, भय और अफरा तफरी का माहौल पैदा होने लगा है। अफरातफरी का माहौल इसलिए भी ज्यादा व्याप्त हो रहा है क्योंकि सब जगह चिकित्सकीय संसाधनों जैसे, पलंग, अस्पताल, जांच किट, ऑक्सीजन, दवाइयों, डॉक्टर्स, नर्सेज, पैरामेडिकल स्टाफ इत्यादि की कमी देखी जा रही है जो कि और ज्यादा भयावह स्थिति का वातावरण जनता के बीच पैदा कर रही है। यह इसलिए भी हो रहा है कि उपलब्ध संसाधनों का विवेकशील, न्यायसंगत उचित उपयोग नहीं हो रहा है। शासकीय एवं प्राइवेट अस्पतालों की कमियों के बावजूद हम सभी को अपने सीमित संसाधनों जैसे जांच करने की किट, रेमडेसीविर जैसी दवाओं एवं अस्पतालों में उपलब्ध पलंगों का जरूरत के अनुसार न्याय संगत सूझबूझ से सदुपयोग करने की आवश्यकता है। उक्त क्रम में मेरे ज्ञान और अनुभव के द्वारा दिए निम्न सुझाव आम जनता को जागरूक कर उन्हें चिंता मुक्त एवं अफरा-तफरी के वातावरण से दूर रखकर कोरोना के प्रभावी घरेलू कोविड डॉक्टर बन कोरोना से लड़ाई में जीत दिलाने में मददगार साबित होंगे।

कोरोना महामारी एक घर छोड़ दूसरे और हर गली, मोहल्ले,गांव, कस्बे और शहर में व्याप्त हो चुकी है तो हमें आवश्यकता है कि शासकीय एवं प्राइवेट कोविड केयर सेंटर्स और अस्पतालों की कमी को देखते हुए उन पर अपनी निर्भरता कम कर आत्मनिर्भर बनना है एवं अपने घर को ही प्राथमिक कोविड घरेलू अस्पताल बना कर खुद को ही घरेलू कोविड डॉक्टर बनना है।

प्राथमिक कोविड घरेलू अस्पताल की आवश्यकताएं

ऑक्सीमीटर यंत्र (ऑक्सीजन सैचुरेशन नापने का यंत्र जिसमे ऑक्सीजन सैचुरेशन प्रतिशत में के अलावा पल्स रेट प्रति मिनट दर्शाई जाती है।)

उपयोग की विधि- इसे लगभग एक मिनिट तक तर्जनी, बीच की उंगली में लगा कर यदि किसी कारणवश संभव ना हो तो फिर किसी भी हाथ की उंगली में लगाया जाता है और जब रीडिंग स्थिर हों जाए तब ऑक्सीजन सैचुरेशन का प्रतिशत एवं पल्स रेट प्रति मिनट नोट कर सकते है।

डॉ सुनील अग्रवाल

प्राध्यापक सर्जरी विभाग

गजरा राजा चिकित्सा महाविद्यालय ग्वालियर।

अध्यक्ष सेन्ट्रल मेडीकल टीचर्स एसोसिएशन, मध्य प्रदेश।

घरेलू कोविड डॉक्टर बनने की योग्यता

कोरोना महामारी फैली हुई है और आप स्वस्थ्य है यानी किसी भी प्रकार का कोई भी लक्षण आपके अंदर दिखाई नहीं दे रहा है और ना ही आप महसूस कर रहे है।

इस अवस्था में बचाव ही आपका उपचार है।

आपको किसी भी जांच या इलाज की आवश्यकता नहीं है। नियमित साधारण व्यायाम, योगा, टहलना, श्वसन क्रिया इत्यादि करना है। पौष्टिक आहार जैसे दूध, मठा, पनीर, अंकुरित दाल चने, फल, हरी सब्जियां, सेव फल इत्यादि का सेवन अच्छी मात्रा में करना है। कोरोना की वैक्सीन को सही समय पर अपनी अपनी बारी आने पर अवश्य लगवाना है।

अधिकांशजनों में कुछ ना कुछ विटामिंस या मिनरल्स की कमी हो सकती है जो कि उसकी रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को कम करती है इसलिए उसके बचाव के लिए प्रतिदिन।

यदि कोरोना के प्राथमिक लक्षण (बिंदु क्रमांक 2 में प्राथमिक लक्षणों का वर्णन है) उत्पन्न होने लगे है तब कोरोना का आरटीपीसीआर अथवा रैपिड एंटीजन टेस्ट करवाना चाहिए।

आपको कम से कम दस दिन तक अपने आपको 10 दिनों तक प्रथक / आईसोलेट/ क्वारेंटाईन करना है जिसमे कम से कम आखिरी के तीन दिनों तक कोरोना का कोई भी प्राथमिक लक्षण नहीं होना चाहिए।

ऑक्सीजन सैचुरेशन के प्रतिशत, शारीरिक तापमान एवं पल्स रेट की चार्टिंग 4 - 4 घंटे की जगह 2 - 2 घंटे से कागज पर बना कर रखना चाहिए।

अपने कमरे में ही अलग रह कर आराम करने के साथ साथ पौष्टिक आहार एवं बिंदु क्रमांक 2 में बताई गई सहायक (सपोर्टिव दवाओं) के साथ साथ एंटीबायोटिक दवा

Tab Azithromycin 500 द्व्द दिन में एक बार, पाँच दिन तक उसके उपरांत Cap Do&4 100 द्व्द दिन में दो बार अगले दस दिन तक देना है।

अगर हल्की खांसी है तब Tab Monti FX रात सोने से पहले दिन में एक बार रोजाना लेना है। अगर खांसी ज्यादा और सूखी है तब Syp Grillinctus दो दो चम्मच सुबह शाम या तीन बार भी ले सकते हैं।

अगर खांसी में बलगम है तब Syp Grillinctus BM दो दो चम्मच दिन में दो से तीन बार ले सकते है। बुखार 100 डिग्री फारेनहाइट से ऊपर होने पर Tab Calpol 650 द्व्द जब भी बुखार हो लेना है यह गोली आवश्यक्ता होने पर दिन में चार बार तक भी ले सकते है।

बदन टूटना या शरीर में दर्द होने पर भी Tab Calpol 650 mg आवश्यकता के अनुसार ली जा सकती है।

कोई भी अन्य लक्षण या तकलीफों के लिए चिकित्सक से ऑनलाइन सलाह कर दवा ली जा सकती है।

जब सामान्य मरीज का ऑक्सीजन सैचुरेशन 92 प्रतिशत से ऊपर एवं पुरानी गंभीर बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति का ऑक्सीजन सैचुरेशन 94 प्रतिशत के ऊपर हो साथ ही कोरोना के प्राथमिक लक्षण हों लेकिन आरटीपीसीआर/ रैपिड एंटीजन टेस्ट नेगेटिव आया हो तब भी उपरोक्त इलाज घर पर ही दिया जा सकता है। ध्यान रखना है कि सामान्य मरीजों में ऑक्सीजन सैचुरेशन का स्तर 92 प्रतिशत के ऊपर बना रहे।

मेवाड़ का वीर योद्धा महाराणा प्रताप

मेवाड़ के महान राजपूत नरेश महाराणा प्रताप अपने पराक्रम और शौर्य के लिए पूरी दुनिया में मिसाल के तौर पर जाने जाते हैं। एक ऐसा राजपूत सम्राट जिसने जंगलों में रहना पसंद किया लेकिन कभी विदेशी मुगलों की दासता स्वीकार नहीं की। उन्होंने देश, धर्म और स्वाधीनता के लिए सब कुछ न्योछावर कर दिया। महाराणा प्रताप का जन्म 9 मई, 1540 ईस्वी को राजस्थान के कुंभलगढ़ दुर्ग में हुआ था। लेकिन उनकी जयंती हिन्दी तिथि के अनुसार ज्येष्ठ शुक्ल तृतीया को मनाई जाती है। उनके पिता महाराजा उदयसिंह और माता राणी जीवत कंवर थीं। वे राणा सांगा के पौत्र थे। महाराणा प्रताप को बचपन में सभी कीका नाम लेकर पुकारा करते थे। महाराणा प्रताप की जयंती विक्रमी संवत कैलेंडर के अनुसार प्रतिवर्ष ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष तृतीया को मनाई जाती है।

महाराणा प्रताप पूरे जीवन मुगलों से लड़ते रहे पर कभी हार नहीं मानी

महान शूरवीर 1572 में प्रताप सिंह मेवाड़ के महाराणा बन गये थे लेकिन वो पिछले पांच सालों से चित्तौड़गढ़ कभी नहीं गये थे। उनका जन्म स्थान और चित्तौड़गढ़ का किला महाराणा प्रताप को पुकार रहा था। महाराणा प्रताप को अपने पिता के चित्तौड़गढ़ को पुनः देख बिना मौत हो जाने का बहुत अफ़सोस था।

महाराणा प्रताप मेवाड़ के शासक और एक वीर योद्धा थे जिन्होंने कभी अकबर की अधीनता स्वीकार नही की। उनका जन्म सिसोदिया कुल में हुआ था। महाराणा प्रताप जीवनपर्यन्त मुगलों से लड़ते रहे और कभी हार नही मानी। महाराणा प्रताप का जन्म 9 मई 1540 को राजस्थान के कुम्भलगढ़ में हुआ था। उनके पिता का नाम महाराणा उदय सिंह द्वितीय और माता का नाम रानी जीवंत कंवर (जयवंता बाई) था। महाराणा प्रताप अपने पच्चीस भाइयो में सबसे बड़े थे इसलिए उनको मेवाड़ का उत्तराधिकारी बनाया गया। वो सिसोदिया राजवंश के 54वें शासक कहलाते हैं।

महाराणा प्रताप को बचपन में ही ढाल तलवार चलाने का प्रशिक्षण दिया जाने लगा क्योंकि उनके पिता उन्हें अपनी तरह कुशल योद्धा बनाना चाहते थे। बालक प्रताप ने कम उम्र में ही अपने अदम्य साहस का परिचय दे दिया था। धीरे धीरे समय बीतता गया। दिन महीनों में और महीने सालों में परिवर्तित होते गये। इसी बीच प्रताप अस्त्र शस्त्र चलाने में निपुण हो गये।

महाराणा प्रताप के काल में दिल्ली पर अकबर का शासन था और अकबर की नीति हिन्दू राजाओं की शक्ति का उपयोग कर दूसरे हिन्दू राजा को अपने नियन्त्रण में लेना था। 1567 में जब राजकुमार प्रताप को उत्तराधिकारी बनाया गया उस वक्त उनकी उम्र केवल 27 वर्ष थी और मुगल सेनाओं ने चित्तौड़गढ़ को चारों ओर से घेर लिया था। उस वक्त महाराणा उदय सिंह मुगलों से भिड़ने की

बजाय चित्तौड़गढ़ छोड़कर परिवार सहित गोगुन्दा चले गये। वयस्क प्रताप सिंह फिर से चित्तौड़गढ़ जाकर मुगलों से सामना करना चाहते थे लेकिन उनके परिवार ने चित्तौड़गढ़ जाने से मना कर दिया।

गोगुन्दा में रहते हुए महाराणा उदय सिंह और उसके विश्वासपात्रों ने मेवाड़ की अस्थायी सरकार बना ली थी। 1572 में महाराणा उदय सिंह अपने पुत्र प्रताप को महाराणा का ख़िताब देकर मृत्यु को प्राप्त हो गये। वैसे महाराणा उदय सिंह अपने अंतिम समय में अपनी प्रिय पत्नी रानी भटियानी के प्रभाव में आकर उनके पुत्र जगमाल को राजगद्दी पर बिठाना चाहते थे। महाराणा उदय सिंह के मृत्यु के बाद जब उनके शव को श्मशान तक ले जाया जा रहा था तब प्रताप भी उस शवयात्रा में शामिल हुए थे जबकि परम्परा के अनुसार राजतिलक के वक्त राजकुमार प्रताप को पिता के शव के साथ जाने की अनुमति नहीं होती थी बल्कि राजतिलक की तैयारी में लगना पड़ता था। प्रताप ने राजपरिवार की इस परिपाटी को तोड़ा था और इसके बाद ये परम्परा कभी नहीं निभायी गयी।

महाराणा प्रताप कुशल प्रशासक होने के साथ-साथ पीड़ितों और विद्वानों का आदर भी करते थे। उनकी प्रेरणा से ही मथुरा के चक्रपाणी मिश्र ने ''विश्व वल्लभ नामक स्थापत्य तथा मुहूर्त माला नामक ज्योतिष ग्रंथ की रचना की। चांवड में चावंड माता के मंदिर का निर्माण भी राणा प्रताप ने ही करवाया था। उनके दरबार में कई विख्यात चारण कवि भी थे, जिनमें कविवर माला सांदू और दुरासा आढा ने उनकी प्रशंसा में उच्च कोटि की काव्य रचना की। सादडी में जैन साधू हेमरत्न सूरि ने गोरा बादल-पद्मिनी चौपाई की रचना भी प्रताप के समय ही की थी। महाराणा प्रताप ने चावंड को चित्रकला का केन्द्र बनाकर नई चित्र शैली मेवाड शैली का प्रारम्भ करवाया।

TOURISM SPECIAL

भारत में घूमने लायक सभी सुविधाओं से लैस रॉयल पैलेसेज

भारत का इतिहास महाराजाओं के भव्य जीवन और उनके असाधारण कारनामों से भरा हुआ है। हालांकि, रॉयल्स के वे दिन आज से बहुत पहले गुज़र चुके हैं, लेकिन उनकी जीवनशैली के ज्वलंत अवशेष अभी भी कई लुभावने महलों और विरासत इमारतों के रूप में बने हुए हैं, जिन्हें लक्जरी होटल और रहने के विकल्प के रूप में बदल दिया गया है। आइए जानते हैं भारत के सबसे आश्चर्यजनक शाही महलों के बारे में जो भव्य जीवन शैली के साथ-साथ रीगल जीवन के सामाजिक और सांस्कृतिक पहलुओं की एक अभूतपूर्व झलक प्रदान करते हैं।

उम्मेद भवन पैलेस, जोधपुर

चित्तौड़ हिल पर स्थित उम्मेद भवन पैलेस, जो कि नीले शहर जोधपुर से दिखता है, 1943 में बनकर तैयार हुआ था। 26 एकड़ के क्षेत्र में निर्मित, यह दुनिया के सबसे बड़े निजी आवासों में से एक है, जिसमें 347 कमरे हैं। वर्तमान में यह महाराजा गज सिंह के स्वामित्व में है, जिसमें भरवां तेंदुओं की प्रदर्शनी, क्लासिक कारें हैं, जिनका इस्तेमाल महाराजाओं द्वारा किया गया था। महल का एक हिस्सा (लगभग 64 कमरे) हेरिटेज होटल में बदल दिया गया है जिसे ताज होटल्स द्वारा प्रबंधित किया जाता है। पैलेस को तीन कार्यात्मक भागों में विभाजित किया गया है - शाही परिवार का निवास, एक लक्जरी ताज पैलेस होटल और जोधपुर रॉयल परिवार के 20 वीं शताब्दी के इतिहास पर केंद्रित एक संग्रहालय।

मैसूर पैलेस

मैसूर पैलेस एक ऐतिहासिक महल है और भारतीय राज्य कर्नाटक के मैसूर में शाही निवास है। यह वाडियार राजवंश और मैसूर साम्राज्य की सीट का आधिकारिक निवास है। मैसूर पैलेस, जिसे अम्बा विलास पैलेस भी कहा जाता है, भारत में सबसे शानदार और सबसे बड़े महलों में से एक है। पैलेस 14 वीं शताब्दी में बनाया गया था और रखरखाव के उद्देश्य से बहुत बार इसका नवीनीकरण और पुनर्निर्माण किया गया है। पैलेस भारत के सबसे बेहतरीन स्मारकों में से एक है और अपने भारी पर्यटक आकर्षण के लिए जाना जाता है।

सिटी पैलेस- जयपुर, राजस्थान

जयपुर के पुराने शहर के दिल में जयपुर का शानदार सिटी पैलेस स्थित है। आंगन और बगीचों के इस विशाल परिसर में राजस्थानी और मुगल शैलियों का मिश्रण है। सिटी पैलेस राजपूत राजा महाराजा सवाई जय सिंह द्वारा 1732 में बनवाया गया था। मुबारक महल, आर्मरी, चंद्र महल और दीवान-ए-आम, विशिष्ट रूप से डिजाइन किए गए मोर गेटवे और संग्रहालयों और दीर्घाओं को देखना आप मिस नहीं कर सकते हैं। सिटी पैलेस में कई गतिविधियाँ, कार्यक्रम और उत्सव भी होते हैं। इसमें अब महाराजा सवाई मान सिंह द्वितीय संग्रहालय है और यह जयपुर राजपरिवार का घर बना हुआ है। जयपुर के शाही परिवार को भगवान राम का वंशज कहा जाता है।

लेक पैलेस- उदयपुर, राजस्थान

महाराजा जगत सिंह द्वितीय के नाम पर पहले जग निवास के नाम से प्रसिद्ध यह महल उदयपुर में पिछोला झील के चार द्वीपों में से एक है। 1963 में महाराजा भागवत सिंह ने जग निवास को उदयपुर के पहले लक्जरी होटल में बदल दिया और 1971 में अपने प्रबंधन को ताज ग्रुप ऑफ़ होटल्स, रिसॉर्ट्स एंड पैलेसेज में स्थानांतरित कर दिया। बहुत प्रसिद्ध जेम्स बॉन्ड फिल्म ऑक्टोपसी को इस खूबसूरत परिसर में फिल्माया गया था 18 वीं शताब्दी में निर्मित, लेक पैलेस, सुंदर झील पिचोला के बीच स्थित है। कभी शाही मेवाड़ राजवंश के शीतकालीन महल के रूप में इस्तेमाल किया जाने वाला यह महल अब यह एक शानदार सफेद संगमरमर का होटल है, जिसे ताज समूह द्वारा प्रबंधित किया जाता है। इसमें 83 कमरे और सुइट हैं। यह दुनिया के सबसे रोमांटिक और शाही होटलों में माना जाता है।

फलकनुमा पैलेस- हैदराबाद, तेलंगाना

फलकनुमा पैलेस या ताज फलकनुमा पैलेस चारमीनार के पास स्थित एक बड़ा और शानदार महल है। हैदराबाद रियासत के निज़ाम के स्वामित्व में, फलकनुमा पैलेस को 2010 में

अल्ट्रा-लक्स होटल में बदल दिया गया और ताज होटल्स द्वारा प्रबंधित किया गया। यह हैदराबाद निज़ाम की भव्यता का अनुभव करने के लिए मेहमानों को आमंत्रित करता है। मोतियों के शहर के नज़दीक एक 609.6 मीटर (2,000 फीट) की ऊँची पहाड़ी पर स्थित, यह होटल वेनिस के झूमर, रोमन स्तंभों, संगमरमर की सीढ़ियों, आंतरिक मूर्तियों, कलाकृतियों और उत्तम काल के सामानों की विशेषता के लिए प्रसिद्ध है। जापानी, मुगल और राजस्थानी उद्यान इसकी सुंदरता में चार चांद लगाते हैं। प्रभावशाली रूप से, महल में एक विशाल पुस्तकालय भी है, जो इस्लाम के पवित्र ग्रंथ कुरान के सबसे दुर्लभ संस्करणों में से एक है।

यूपी के ऐतिहासिक और धार्मिक पर्यटन स्थल

उत्तर प्रदेश भारत में सबसे अधिक जनसंख्या वाला राज्य है। यह ऐतिहासिक, प्राकृतिक और धार्मिक दृष्टि से एक बेहतरीन पर्यटन स्थल माना जाता है। दुनिया के सात अजूबों में शामिल ताजमहल भी उत्तर प्रदेश के आगरा में ही स्थित है। इसके अलावा, यहां पर अयोध्या, वृंदावन, वाराणसी और प्रयागराज जैसी कई बेहतरीन जगहें हैं, जहां पर हर साल लाखों सैलानी आते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको उत्तर प्रदेश में घूमने की कुछ बेहतरीन जगहों के बारे में बता रहे हैं-

वृंदावन

यमुना के किनारे सबसे पुराने शहरों में से एक, वृंदावन को कृष्ण के भक्तों के लिए सबसे महत्वपूर्ण तीर्थ स्थानों में से एक माना जाता है। कहा जाता है कि भगवान कृष्ण ने अपना बचपन वृंदावन में बिताया था। वृंदावन शहर में भगवान कृष्ण और राधा के कई मंदिर स्थित है, लेकिन सबसे प्रसिद्ध मंदिर बांके बिहारी मंदिर और विश्व प्रसिद्ध इस्कॉन मंदिर हैं। यमुना नदी के पानी के साथ, वृंदावन की जंगल और हरी-भरी हरियाली के बीच कई मंदिर यहां के प्रमुख आकर्षण हैं।

आगरा

अगर उत्तर प्रदेश में घूमने की जगहों की बात हो तो इसमें सबसे पहला नाम आगरा का आता है। यहां पर आने वाले वाले सैलानी प्यार की निशानी माने जाने वाले और दुनिया के सात अजूबों में शामिल ताजमहल को तो देखते हैं ही, साथ ही यहां पर दो अन्य यूनेस्को विश्व धरोहर स्थलों आगरा फोर्ट और फतेहपुर सीकरी को भी देखा जा सकता है, जो मुगल साम्राज्य की वास्तुकला के इतिहास और विरासत की एक झलक पेश करते हैं। बता दें कि आगरा उत्तर प्रदेश के सबसे अधिक आबादी वाले शहरों में से एक है और भारत में 24 वां सबसे अधिक आबादी वाला शहर है।

वाराणसी

वाराणसी की गिनती भारत ही नहीं, दुनिया के सबसे पुराने शहरों में होती है। इसे कभी काशी व बनारस के नाम से भी जाना जाता था। यह भारत की आध्यात्मिक राजधानी है। यह हिंदू धर्म के सात पवित्र शहरों में से एक है। वाराणसी का पुराना शहर गंगा के पश्चिमी किनारे पर स्थित है, जो संकरी गलियों की भूलभुलैया में फैला है। वाराणसी के लगभग हर मोड़ पर मंदिर हैं, लेकिन काशी विश्वनाथ मंदिर सबसे अधिक देखा जाता है और सबसे पुराना है। वाराणसी को मृत्यु के लिए एक शुभ स्थान माना जाता है, क्योंकि यह माना जाता है कि यहां मरने वाला व्यक्ति जीवन और मृत्यु के चक्र से मुक्ति प्राप्त कर लेता है।

प्रयागराज

इलाहाबाद, जिसे अब आधिकारिक रूप से प्रयागराज के रूप में जाना जाता है, भारतीय राज्य उत्तर प्रदेश में स्थित एक शहर है। प्रयागराज त्रिवेणी संगम या तीन नदियों- गंगा, यमुना और सरस्वती के मिलन स्थल के लिए प्रसिद्ध है। प्रयाग या प्रयागराज इलाहाबाद शहर का प्राचीन नाम था। प्र का अर्थ है ÷पहला÷ और याग का अर्थ है ÷भक्ति÷। यहां पर महा कुंभ मेले का भी आयोजन किया जाता है, जो बारह साल में यहां आयोजित होता है और दुनिया भर से लाखों तीर्थयात्रियों द्वारा इसमें भाग लिया जाता है। इलाहाबाद किला ऐतिहासिक महत्व का एक और स्मारक है और यूनेस्को द्वारा मान्यता प्राप्त एक विरासत स्थल है। अकबर के शासनकाल के दौरान निर्मित, यह किला मुग़ल काल के शिल्प और शिल्प कौशल का भी बेहतरीन नमूना है। प्रयागराज में घूमने के लिए अन्य लोकप्रिय स्थानों में आनंद भवन, ऑल सेंट कैथेड्रल, चंद्र शेखर आज़ाद पार्क और इलाहाबाद संग्रहालय शामिल हैं। बता दें कि प्रयागराज का उल्लेख हिंदू धर्म ग्रंथ महाभारत में कौशाम्बी के रूप में मिलता है, जिस स्थान पर हस्तिनापुर के कुरु शासकों ने अपनी राजधानी बनाई थी।

कोरोना के बाद शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए अपनाएं यह टिप्स

पिछले कुछ समय से कोरोना वायरस से ठीक हो चुके कई लोगों में इसे आफ्टर इफेक्ट्स देखने को मिल रहे हैं और इन्हीं में से एक है शरीर में शुगर लेवल को मैनेज करना। दरअसल, जब हम बीमार होते हैं या वायरल संक्रमण होता है या यदि हमारा शरीर किसी गंभीर आघात या संक्रमण से गुजरता है, तो हमारे शरीर में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, इस दौरान स्टेरॉयड का सेवन इस समस्या को और भी अधिक बढ़ा देता है। आपको शायद पता ना हो लेकिन स्टेरॉयड हमारे शरीर को इंसुलिन प्रतिरोधी बनाते हैं। इसका मतलब है कि हमारा शरीर अभी भी इंसुलिन का उत्पादन करता है लेकिन यह इंसुलिन पहले की तरह प्रभावी ढंग से काम नहीं करता है, इसलिए हमारे रक्त शर्करा में वृद्धि होती है। इसलिए, स्टेरॉयड का उपयोग केवल कोविड के मध्यम से गंभीर मामलों में ही किया जाना चाहिए। हो सकता है कि आपने कोरोना को मात दे दी हो, लेकिन शरीर में बढ़ा हुआ शुगर लेवल आपके लिए समस्या बन जाए। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं जो शरीर में शुगर लेवल को कम करने में मददगार साबित होंगे-

दालचीनी पाउडर का करें इस्तेमाल

डायटीशियन के अनुसासर, दालचीनी में कुछ ऐसे कंपाउंड पाए जाते हैं, जो हमारे भोजन के ग्लाइसेमिक नियंत्रण में मदद करते है और इसके सेवन से रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर करने में मदद करती है। इसलिए आप कोशिश करें कि आप दिन में आधा से एक चम्मच दालचीनी पाउडर को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। आप इसे अपने दूध से लेकर

सलाद व मेन मील आदि में शामिल कर सकते हैं। हालांकि, दालचीनी का उपयोग करते समय, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि कैसिया किस्म की दालचीनी का अधिक सेवन लीवर के लिए विषाक्त हो सकता है, इसलिए सीलोन दालचीनी का उपयोग करना पसंद करें।

फाइबर पर जरूर करें फोकस

अगर भोजन में पर्याप्त मात्रा में फाइबर युक्त आहार को शामिल किया जाए तो इससे आपको कई लाभ मिलते हैं। यह पाचन तंत्र को बेहतर तरीके से काम करने के लिए मदद तो करता है ही, साथ ही इससे ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करना भी काफी आसान हो जाता है। अगर आप अपने आहार में फाइबर की मात्रा को बढ़ाना चाहते हैं तो सफेद को मल्टीग्रेन से बदलें। अधिकांश गेहूं के आटे को संसाधित किया जाता है और चोकर की पौष्टिक परत को हटा दिया जाता है। चोकर जोड़ने से शर्करा कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा, छिलके वाली सब्जियों का सेवन करें और ताजे फल खाएं। याद रखें, बीज और छिलके वाले ताजे फल आपके शर्करा को नहीं बढ़ाते हैं, लेकिन एक प्रोसेस्ड या पैकेजिंग में मिलने वाले जूस से परहेज करें, क्योंकि इसे प्रिजर्व करने के लिए अतिरिक्त चीनी मिलाया जाता है। फाइबर, प्रोटीन जैसे दालें, अंडे, लीन चिकन, कम वसा वाला दूध, छाछ, दही, क्विनोआ, बाजरा, नट और बीज, ताजे फल और सब्जियां और ऑर्गेनिक कोल्ड प्रेस्ड ऑयल ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के लिए सबसे अच्छे आहार हैं।

सेब का सिरका आजमाएं

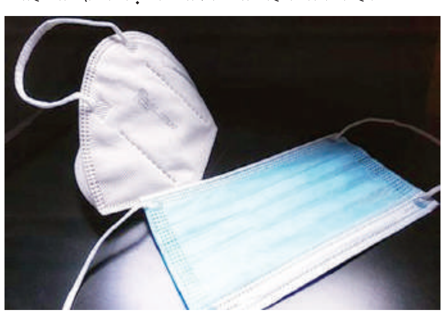
यह भी एक तरीका है, जिसकी मदद से ब्लड शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है। दरअसल, सिरके में एसिटिक एसिड होता है जो शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसलिए, सोने से पहले 1-2 बड़े चम्मच एप्पल साइडर विनेगर का सेवन करने से सुबह फास्टिंग ग्लूकोज को कम करने में मदद मिल सकती है। हालांकि, इस बात का विशेष ध्यान रखें कि सिर्फ सिरके का सेवन न करें। हमेशा इसे पानी में घोलकर पीएं। वैसे अगर आप चाहें तो भोजन के बाद 1 चम्मच

डबल मास्क पहनते समय कहीं आप भी तो नहीं करते यह गलतियां, रहें जरा बचकर

जब आप डबल मास्क पहन रहे हैं तो उसकी लेयरिंग सही तरह से होनी चाहिए। सबसे पहले तो आपको डबल मास्क पहनते समय दो एन 95 मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। आप एक सर्जिकल व दूसरा कपड़े का मास्क पहन सकते हैं।कोरोना वायरस की दूसरी लहर इतनी घातक है कि इससे बचने के लिए हर किसी को अतिरिक्त सावधानी बरतने की आवश्यकता है। अगर डबल मास्क पहनते समय आपसे कुछ गलतियां हो गईं तो कोरोना वायरस आपको अपनी चपेट में लेने में बिल्कुल भी देरी नहीं करेगा। तो चलिए जानते हैं डबल मास्क पहनते समय की जाने वाली गलतियों के बारे में-

सही हो लेयरिंग

एक्सपर्ट के अनुसार, जब आप डबल मास्क पहन रहे हैं तो उसकी लेयरिंग सही तरह से होनी चाहिए। सबसे पहले तो आपको डबल मास्क पहनते समय दो एन 95 मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। आप एक सर्जिकल व दूसरा कपड़े का मास्क पहन सकते हैं। इस दौरान भी आपको यह ध्यान रखने की आवश्यकता है कि आप पहले सर्जिकल मास्क पहनें और फिर उसके ऊपर कपड़े के मास्क की लेयरिंग करें। इससे आपको अतिरिक्त प्रोटेक्शन प्राप्त होगी। इसके अलावा अगर आप चाहें तो दो कपड़े के मास्क भी पहन सकते हैं।



फिटिंग पर करें फोकस

हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि कुछ लोग को टाइट व फिटिंग के मास्क को पहनते समय परेशानी होती है, इसलिए वह उसे पहनते समय हल्का लूज रखना ही पसंद करते हैं। लेकिन एक बात ध्यान रखें कि अगर आप डबल मास्क पहन रहे हैं और आपने उसे लूज ही रखा है तो इससे आपको कोई लाभ नहीं मिलने वाला। आपको हमेशा इस बात का ध्यान देना होगा कि आपके मास्क आपके साइज व फिटिंग के अनुसार ही हों। बहुत अधिक लूज या टाइट मास्क पहनने से आपको केवल समस्या ही होगी।

मास्क को बार-बार उतार देना

यह भी डबल मास्क के दौरान की जाने वाली एक महत्वपूर्ण गलती है। कई बार व्यक्ति को परेशानी होती है और वह कुछ वक्त के लिए मास्क उतार देता है। उसके बाद फिर से डबल मास्क पहन लेता है। ऐसा करने से आप खुद को कोरोना वायरस से सुरक्षित नहीं रख पाएंगे। मसलन, अगर आप फोन पर बात करते समय मास्क हटाते हैं तो उस समय भी वायरस की बूंदे आपके शरीर में प्रवेश कर सकती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि इस स्थिति में आप न केवल अपने आप को ड्रॉपलेट ट्रांसमिशन के लिए एक्सपोज कर रहे हैं, बल्कि सतह ट्रांसमिशन के लिए भी क्योंकि आप बिना किसी सुरक्षा के अपने मास्क की बाहरी सतह (जहां बूंदें पहले बस गई हो सकती हैं) को छू रहे हैं।

त्वचा के लिए रामबाण है पपीता

पपीता में एंजाइम पपेन और विटामिन ए मौजूद होता है, जो त्वचा को मुलायम और कोमल बनाता है। इसके इस्तेमाल से डेड स्किन हट जाती है। साथ ही ड्राई और फटी त्वचा को लाभ होता है। इससे त्वचा का कालापन दूर हो जाता है। पपीता न सिर्फ हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है, बल्कि इससे हमारी त्वचा को भी कई तरह से लाभ हो सकते हैं। जिस तरह से पपीते को खाने से कई रोगों को दूर किया जा सकता है ठीक उसी तरह इसे चेहरे पर लगाने से कई तरह की समस्या को दूर किया जा सकता है। साथ ही चेहरे पर निखार लाया जा सकता है। पपीता हमारी त्वचा के लिए काफी लाभदायक माना जाता है।

ड्राई और फटी त्वचा के लिए फायदेमंद

पपीता में एंजाइम पपेन और विटामिन ए मौजूद होता है, जो त्वचा को मुलायम और कोमल बनाता है। इसके इस्तेमाल से डेड स्किन हट जाती है। साथ ही ड्राई और फटी त्वचा को लाभ होता है। इससे त्वचा का कालापन दूर हो जाता है। इसके लिए पपीते के गूदे का पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगाकर मसाज करें। करीब 15 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। ये आपकी त्वचा को मॉइस्चराइज़ करने का काम करता है।

मुंहासों से मिलेगा छुटकारा

पपीते के इस्तेमाल से चेहरे पर हो रहे मुंहासों को भी दूर किया जा सकता है। इसके लिए कच्चे पपीता को पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद इसे चेहरे पर करीब 15 मिनट के लिए लगा लें और फिर चेहरे को

पानी से धो लें। इस तरह से हफ्ते में दो बार करने पर आपको काफी फायदा नजर आ सकता है। अगर आपके चेहरे पर मुंहासे ज्यादा होते हैं और उसके निशान भी रह जाते हैं तो इसके लिए ये नुस्खा काफी अच्छा माना जा सकता है।

झुर्रियों को करें दूर

पपीते के इस्तेमाल से झुर्रियां भी दूर की जा सकती है। इसके लिए आपको पपीते का फेसपैक बनाना होगा। फेसपैक बनाने के लिए बादाम, दूध, पपीता, शहद और एलोवेरा को एक साथ ग्राइंड कर लें। इस तरह से पपीते का फेसपैक तैयार हो जाएगा। अब इसे अपने चेहरे पर करीब 25 मिनट तक लगाकर रखें। इसके बाद चेहरे

गर्मियों की हेयर स्टाइल्स फैशनेबल और आरामदायक!

सर्दी, गर्मी या फिर मॉनसून के दौरान लंबे बालों को मेनटेन और केयरी करना काफी मुश्किल हो जाता है। गर्मियों की शुरुआत होते ही लड़कियों के लिए हेयर स्टाइल बनाना एक बड़ा टास्क हो जाता है। समस्या तो उनके लिए ज्यादा बढ़ जाती है जो अपने बाल छोटे नहीं करवा सकती हैं। उनके लिए ये समझना मुश्किल हो जाता है कि कौन सा हेयर स्टाइल उन्हें गर्मी और पसीनों से बचाए रखेगा। इसलिए हेयर स्टाइल के नाम पर वो सिर्फ बालों को घुमाकर बांधना या पोनिटेल बनाना पसंद करती हैं। वहीं, जिनके बाल छोटे या मध्यम लंबाई के होते हैं वो भी गर्मियों में हेयर स्टाइल को लेकर परेशान रहती हैं। अगर आप भी इन्हीं में से एक हैं जो गर्मियों में पसीनों से छुटकारा पाने के साथ फैशनेबल और आरामदायक दिखने वाले छोटे हेयर स्टाइल बनाना चाहती हैं तो आइए आज हम आपको कुछ ऐसे ही ट्रैंडिंग स्टाइल के बारे में बताते हैं... लंबे बालों के लिए फिश टेल हेयर स्टाइल काफी अच्छा माना जाता है। इसके अलावा ये स्टाइल गर्मियों में भी काफी आरामदायक होता है। फिश टेल हेयर स्टाइल को ट्राय करके आप ज्यादा स्टाइलिश लुक पा सकती हैं। ये स्टाइल बालों को समेटकर रखेगा और बाल भी बार-बार खुलेंगे नहीं। हालांकि इसे बनाने में आपको थोड़ी मेहनत तो करनी ही पड़ेगी। इस स्टाइल को बनाने के लिए हेयर्स की कई बारीक-बारीक लेयरिंग की जाएगी। इस स्टाइल को ज्यादातर लड़कियां अपनाती है। ये स्टाइल वर्क प्लेस, पार्टी या रोजाना हेयर स्टाइल बनाने

के तौर पर काम आता है। लंबे बालों का फ्रेंच बन हेयर स्टाइल बनाना काफी आसान है। ये देखने के साथ गर्मियों में भी काफी स्टाइलिश और आरामदायक होता है। इसमें गर्मियों में बालों से कोई परेशानी भी नहीं होती है। इसे बनाने के लिए बालों को घुमाते हुए ऊपर की तरफ ले जाया जाता है। इसके बाद जूड़ा पिन लगाकर अंदर की तरफ दबाके लॉक कर देते हैं। इसे पार्टी या ऑफिस जाने के दौरान बनाया जा सकता है।

त्वचा में निखार के लिए घर में ऐसे बनाएं नींबू के फेस पैक

त्वचा में निखार के लिए घर में ऐसे बनाएं नींबू के 7 फेस पैक नींबू और एलोवेरा फेस पैक बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच नींबू का रास, दो बड़े चम्मच एलोवेरा जेल और एक चम्मच पानी को मिलाकर मिक्सी में मिश्रण बना लें। अब इसे एक कटोरी में निकालकर चेहरे पर लगा लें। आज हम आपको नींबू से बनने वाले सात फेस मास्क के बारे में बताने जा रहे हैं। खासियत ये है कि नींबू के फेस मास्क को बनाने के लिए सिर्फ एक और इंग्रीडिएंट की जरूरत होगी और ये 5 मिनट से भी कम समय में बनकर तैयार हो जाएगा। आइए आपको नींबू से बनने वाले 7 फेस पैक की विधि के साथ इसके बचाव भी बताते हैं...

1.एलोवेरा और नींबू का फेस पैक

नींबू और एलोवेरा फेस पैक बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच नींबू का रास, दो बड़े चम्मच एलोवेरा जेल और एक चम्मच पानी को मिलाकर मिक्सी में मिश्रण बना लें। अब इसे एक कटोरी में निकालकर चेहरे पर लगा लें। इसके बाद हल्के-हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। 15 मिनट के बाद इसे पानी से धो लें। इस तरह से हफ्ते में 2 से 3 बार अपनाने पर आपको अपने चेहरे पर फर्क नजर आने लगेगा। एलोवेरा में मौजूद एलोसीन, एंटीएजिंग और मॉइस्चराइजिंग गुण त्वचा का कई तरह से बचाव करते हैं।

2.केले और नींबू का फेस पैक

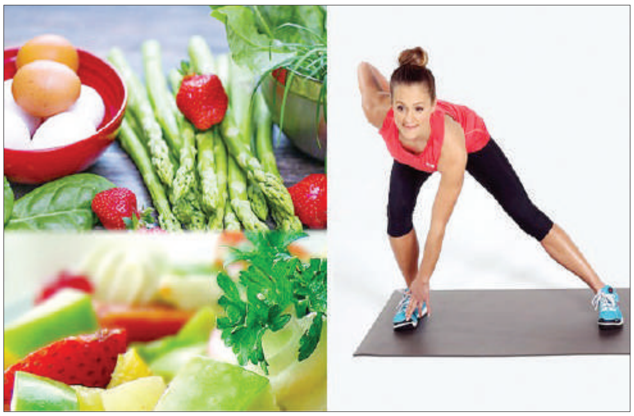
एक कटोरी में आधा पका हुआ केला डालें और उसे मैश कर लें। इसके बाद इसमें एक चम्मच नींबू का रस और आधा चम्मच पानी मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। अब इसे अपने चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाकर रखें. सूख जाने पर चेहरे को पानी से धो लें। इस तरह से हफ्ते में दो बार लगाने पर आपकी त्वचा का रंग साफ हो सकेगा। केले में विटामिन सी, ए और ई पाया जाता है, जो चेहरे के पिगमेंट को कम करने में मदद करता है। इसके इस्तेमाल से झुर्रियों को भी दूर किया जा सकता है।

टमाटर और नींबू का फेस पैक

एक कटोरी में आधा टमाटर का रस, एक चम्मच नींबू का रस और आधा चम्मच पानी डालकर मिला लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगा लें। 15 मिनट के बाद जब फेस मास्क सूख जाए तो चेहरे को पानी से धो लें। इस तरह से आप हफ्ते में 2 से 3 बार लगा सकते हैं। इसके इस्तेमाल से हाइपरपिगमेंटेशन को दूर किया जा सकता है। ये मिश्रण ऑयली स्किन के लोगों के लिए भी अच्छा माना जाता है।

कोरोना काल में खान-पान पर दें विशेष ध्यान, करें एक्साइज

कोरोना महामारी के दौरान खुद को संक्रमित होने से बचाने के साथ-साथ मानसिक और शारीरिक तौर पर स्वस्थ रहना एक बड़ी चुनौती है। कोरोना के संक्रमण में आने वाले लोगों के लिए भी फिर से सेहतमंद बनना एक लक्षण तक पहुंचने के जैसा हो चुका है। डॉक्टर्स की मानें तो जिंदा रहने के लिए जिस तरह से जल, वायु और भोजन की जरूरत होती है, ठीक उसी प्रकार इस महामारी में खुद को तंदुरुस्त और स्वस्थ रखने के लिए खानपान के साथ-साथ एक्सरसाइज भी जरूरी है। अच्छा पौष्टिक खान-पान संक्रमित और रिकवर हो चुके लोगों के लिए बेहद जरूरी है। दरअसल, कोरोना के दौरान शरीर काफी कमजोर हो जाता है, जिस वजह से थकावट और कमजोरी का एहसास रहता है। एक शोध के आधार पर संक्रमित रोगियों के लिए सही डाइट और एक्सरसाइज की टिप्स साझा की गई है। आइए आपको कोरोना के दौरान घर पर किसी तरह का खानपान, परहेज और एक्सरसाइज करनी चाहिए उसके बारे में बताते हैं...



क्या खाएं?

विशेषज्ञों के अनुसार कोरोना के समय जिन भोजनों में अच्छी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है वो शरीर के लिए काफी अच्छा रहता है। आप ओट्स जैसे साबुत अनाज को अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं, इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ज्यादा होती है। इसके अलावा पनीर, सोया, चिकन, मछली और अंडे भी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। हो सके तो सरसों, बादाम, अखरोट या जैतून से बने तेल का इस्तेमाल करके ही खाना बनाएं। इस तरह के तेल से पका भोजन हमारी इम्यूनिटी के लिए अच्छा होता है। अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियां भी शामिल करें।

1. नाश्ता-

सुबह 7 से 8 बजे के बीच अपना नाश्ता कर लें। इसमें आप बेसन चीला, ओट्स चीला, पोहा, उपमा, इडली या दो अंडा शामिल कर सकते हैं। साथ एक गिलास दूध का भी सेवन करें।

2. मिड मोर्निंग ब्रेकफास्ट-

सुबह 11 बजे एक कोई भी सिजनल फरूट का सेवन करें। कुछ न समझे आए तो एक सेब का सेवन भी कर सकते हैं।

3. लंच-

दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे के बीच हो जाना चाहिए। इसमें आप मल्टीग्रेन रोटी, वेज पुलाव, दलिया, खिचड़ी का सेवन कर सकते हैं। इस दौरान ध्यान रखें कि अगर आप दो रोटी खाते हैं तो चार कटोरी सब्जी और एक कटोरी दही समेत सलाद भी जरूर होना चाहिए। अगर एक रोटी खाते हैं तो दो कटोरी सब्जी खाएं, साथ में दही और सलाद भी शामिल करें। खाने से पहले पानी पीएं, अगर आप खाने के बाद पानी पीते हैं तो खाने के एक घंटे बाद पीएं।

4. शाम के समय-

करीब 4 बजे वेजीटेबल सूप, चिकन सूप, स्प्राउट्स, बादाम के साथ चाय या कॉफी आदि का सेवन कर सकते हैं।

5. डिनर-

शाम के 7 से 8 बजे तक अपना डिनर कर लें। डिनर में सलाद शामिल करें। विटामिन सी, डी, जिंक और मिनरल्स युक्त आहर शामिल करें।

कोरोना से लड़ने में मदद करेंगी यह पांच चीज़ें, इम्यूनिटी भी होगी मजबूत

यदि आपको अपनी इम्यूनिटी को मज़बूत करना है, तो आप टमाटर का सेवन कर सकते हैं। टमाटर एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है साथ ही, विटामिन- सी, ई, लाइकोपीन, पोटेशियम, आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। आप टमाटर को अपने सलाद में शामिल कर सकते हैं। पूरा देश कोरोना महामारी के दौर से जूझ रहा है। देशभर में कोरोना के मामले में दिन प्रतिदिन बढ़ रहें हैं। यह पहले के मुकाबले ज्यादा खतरनाक व जानलेवा साबित हुआ है। डॉक्टर्स भी ज्यादा से ज्यादा विटामिन सी, हरी सब्ज़ियां, ज़िंक, आदि के सेवन करने की राय दे रहे हैं।तो चलिए आज हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसे फूड्स के बारे में जो आपकी इम्यूनिटी को मज़बूत बनाने में मदद कर सकते हैं-

संतरा-

गर्मियों में संतरे का सेवन बेहद ज़रूरी है, खासकर इस कोरोना काल में। संतरा हमारी इम्यूनिटी मज़बूत करने के साथ-साथ खून साफ करने व स्टेमिना बढ़ाने में सक्षम है। इस फल में विटामिन- ए, बी व सी, मैग्नीशियम, पोटेशियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस और कोलिन जैसे अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इतना ही नहीं, संतरा आपके हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाता है व हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर को भी रेगुलेट करता है। आप चाहें तो संतरे का ताज़ा जूस भी ले सकते हैं।

टमाटर-

यदि आपको अपनी इम्यूनिटी को मज़बूत करना है, तो आप टमाटर का सेवन कर सकते हैं। टमाटर एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है साथ ही, विटामिन- सी, ई, लाइकोपीन, पोटेशियम, आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। आप टमाटर को अपने सलाद में शामिल कर सकते हैं। वहीं, रोज़ाना सुबह खाली पेट एक टमाटर या उसके जूस का सेवन करने से खून साफ होता है और आंत भी मज़बूत होती है।

नींबू-

नींबू का सेवन इम्यूनिटी बढ़ाने में काफी कारगर है। यह विटामिन सी,ए, बी6 व सोडियम, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम और फोलेट जैसे तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। रोज़ सुबह खाली पेट नींबू पानी पीने से रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। साथ ही यह हमें कई संक्रामक बीमारियों से भी बचाता है और शरीर के पाचनतंत्र को भी ठीक करता है। आप नींबू पानी या फिर सलाद आदि में इसका सेवन कर सकते हैं।

कोरोना वैक्सीन से डरे नहीं, सुरक्षित है वैक्सीन

कोरोना संक्रमण से लड़ने के लिए इन दिनों देश में टीकाकरण बेहद जोरों पर हैं। हालांकि, अभी भी ऐसे कई लोग है, जो भारत में निर्मित इस वैक्सीन को लेने से कतरा रहे हैं। यूं तो टीकाकरण प्रक्रिया को तेज करने के लिए भारत सरकार द्वारा 18

वर्ष से अधिक उम्र के सभी लोगों को वैक्सीन लगवाने की इजाजत दे दी गई है, लेकिन अभी भी लोगों में इसे लेकर असमंजस की स्थित हैं। ऐसे में वह टीकाकरण करवाने से बच रहे हैं। हो सकता है कि आपके मन में भी कोरोना वैक्सीन को लेकर कई तरह की शंकाएं हो, जिसका समाधान हम आज इस लेख में कर रहे हैं- कुछ लोगों का मानना है कि भारत में निर्मित कोरोना वैक्सीन पूर्ण रूप से सुरक्षित व प्रभावी नहीं है। जबकि ऐसा नहीं है। यूनिसेफ भी पहले ही साफ कर चुका है कि भारत में लगाई जा रही कोविड-19 वैक्सीन अन्य देशों की वैक्सीन के समान प्रभावी है। इसकी सुरक्षा और प्रभावकारिता को सुनिश्चित करने के लिए वैक्सीन, परीक्षण के विभिन्न चरणों से गुजरती है।

दो वैक्सीन है मान्यता प्राप्त

कोरोना वैक्सीन को लेकर मन में कई तरह की भ्रांतियां है। लोगों को सही वैक्सीन के बारे में पता नहीं है और इसलिए भी वह भ्रमित हो रहे हैं। हालांकि, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के अनुसार, भारत में केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) द्वारा आपातकालीन उपयोग प्राधिकरण प्रदान किए गए दो टीके हैं। जिसमें पहली है सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया द्वारा निर्मित कोविशील्ड और दूसरी भारत बायोटेक लिमिटेड द्वारा निर्मित कोवैक्सिन।

नियमित अंतराल पर लें दोनों खुराक

वैक्सीन की दोनों डोज को लेना बेहद आवश्यक है, तभी आप प्रभावी रूप से कोरोना से खुद का व दूसरों का बचाव कर सकते हैं। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के अनुसार, कोविशील्ड वैक्सीन की दो खुराक के बीच का समय अंतराल चार-छह सप्ताह से बढ़ाकर चार-आठ सप्ताह कर दिया गया है। कोवैक्सिन की दूसरी खुराक पहले के चार से छह सप्ताह बाद ली जा सकती है।

हो सकते हैं सामान्य दुष्प्रभाव

कुछ लोगों का यह भी मानना है कि कोरोना की वैक्सीन लेने के बाद उन्हें कुछ गंभीर विपरीत परिणाम भुगतने होंगे। जबकि ऐसा कुछ भी नहीं है। यूनिसेफ ने कहा है कि इस वैक्सीन के बाद किसी को हल्का बुखार, इंजेक्शन वाले स्थान पर दर्द आदि जैसे कुछ सामान्य कुप्रभाव हो सकते हैं, जैसा कि अन्य वैक्सीन में भी होता है।यूं तो कोविड-19 का टीकाकरण स्वैच्छिक है। फिर भी, कोविड 19 वैक्सीन की पूरी खुराक लेने की सलाह दी जाती है जिससे लोग स्वयं को सुरक्षित कर सकें और इस बीमारी को परिवार के सदस्यों, मित्रों, सम्बन्धियों और सहकर्मियों सहित करीबी संपर्क वाले लोगों में फैलने से रोक सकें।

साइड इफेक्ट से राहत पाने के टिप्स

टीकाकरण के बाद किसी भी दर्द या परेशानी का अनुभव होने पर इबुप्रोफेन, एसिटामिनोफेन, एस्पिरिन या एंटीहिस्टामाइन जैसी ओवर-द-काउंटर दवा लेने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

सीडीसी का कहना है, साइड इफेक्ट को रोकने की कोशिश के उद्देश्य से टीकाकरण से पहले इन दवाओं को लेने की अनुशंसा नहीं की जाती है।

दर्द और परेशानी को कम करने के लिए इंजेक्शन की जगह पर, एक साफ, ठंडा और गीला वॉशक्लॉथ लगा सकता है या अपनी बांह का व्यायाम कर सकते है।

बुखार से राहत पाने के लिए बहुत सारे तरल पदार्थ पीना चाहिए और हल्के कपड़े पहनना चाहिए।

इन दुष्प्रभावों के कारण दैनिक गतिविधियों को करने में कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि ये कुछ दिनों में दूर हो जाएंगे।

शरीर पर अलग-अलग तरह का असर

कोविड -19 टीकाकरण के बाद होने वाले दुष्प्रभाव आम हैं। वे अस्थायी हैं और संकेत हैं कि प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार हो रहा है या आपका शरीर रोग प्रतिरोधक क्षमता का निर्माण कर रहा है। किसी का टीका लगवाने के बाद आपको इस तरह की अस्थायी समस्या का सामना करना पड़ सकता है यह बेहद ही सामान्य प्रतिक्रिया है। इसके अलावा कुछ लोगों के शरीर में किसी तरह का कोई प्रभाव नहीं होता है। वह बिलकुल समान्य रहते हैं। कुछ लोगों में वैक्सीन की पहली खुरान लेने के बाद कोई असर नहीं पड़ता और दूसरी खुराक के बाद बुखार और शरीर दर्द जैसी अस्थायी समस्या होती है।

टीकाकरण के बाद ऐसा क्यों होता है?

जब मानव शरीर पहली बार किसी प्रतिजन के संपर्क में

आता है, तो प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रतिक्रिया करने और उस प्रतिजन के लिए विशिष्ट एंटीबॉडी का उत्पादन करने में समय लगता है। इस दौरान व्यक्ति के बीमार होने की आशंका रहती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ÷एंटीजन÷ को एक रोगज़नक़ के उप-भाग के रूप में परिभाषित करता है जो एंटीबॉडी के गठन का कारण बनता है। इसके अलावा, टीकाकरण के बाद रोगज़नक़ के प्रतिजन के जवाब में उत्पादित एंटीबॉडी प्रतिरक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

वैक्सीन लगने के बाद जब शरीर पर कोई असर न हो तक क्या होता है?

यदि आपको किसी भी खुराक के एक या दो दिन बाद कुछ भी महसूस नहीं होता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि टीका काम नहीं कर रहा है। एपी रिपोर्ट में कहा गया है कि वैक्सीन शॉट्स किसी की प्रतिरक्षा प्रणाली के दूसरे भाग को भी गति प्रदान करते हैं, जो एंटीबॉडी का उत्पादन करके वायरस से वास्तविक सुरक्षा प्रदान करेगा।

पैथोलॉजी में है सुनहरा भविष्य, ऐसे बनाएं कॅरियर

पैथोलॉजिस्ट बनने के लिए आपको भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान के संयोजन के साथ विज्ञान की पृष्ठभूमि की आवश्यकता होती है। आप एमबीबीएस कंप्लीट करने के बाद पैथोलॉजी में एमडी कर सकते हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में यूं तो कॅरियर की असीम संभावनाएं मौजूद हैं, लेकिन पैथोलॉजी को एक बेहतरीन शाखा माना जाता है। यह सबसे पुराने चिकित्सा विषयों में से एक है। इस समय जिस तरह कोरोना का संक्रमण रहा है, उस कठिन दौर में पैथोलॉजिस्ट एक कोरोना वॉरियर्स के रूप में सामने आए हैं। इस क्षेत्र की महता का अंदाजा मौजूदा हालात में आसानी से समझा जा सकता है। एक पैथोलॉजिस्ट विभिन्न अंगों, रक्त, ऊतक नमूनों, शारीरिक तरल पदार्थ और पूरे शरीर की परीक्षा के माध्यम से रोग का अध्ययन की करते हैं। यह क्षेत्र रोगों की बुनियादी समझ और निदान में सुधार करने में मदद करता है। आप भी इस क्षेत्र में कॅरियर की असीम संभावनाएं खोज सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

क्या होता है काम

पैथोलॉजिस्ट का मुख्य काम विभिन्न टेस्ट को कंडक्ट करना होता है। वह किसी विशेष बीमारी के कारण की जाँच करके संबंधित डॉक्टरों को दवा और इलाज के बारे में सूचित करता है। पैथोलॉजिस्ट पौधे, जानवर या मानव पैथोलॉजी दोनों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। जो पैथोलॉजिस्ट मानव रोगों से निपटते हैं, आमतौर पर अन्य चिकित्सकों के परामर्शदाता के रूप में कार्य करते हैं, और इस प्रकार रोगियों की दैनिक देखभाल में योगदान करते हैं। रोगों की प्रकृति का अध्ययन करने के साथ, वे उन बीमारियों के निपटान के उपचार और अन्य साधनों की खोज करने की कोशिश करते हैं।

योग्यता

पैथोलॉजिस्ट बनने के लिए आपको भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान के संयोजन के साथ विज्ञान की पृष्ठभूमि की आवश्यकता होती है। आप एमबीबीएस कंप्लीट करने के बाद पैथोलॉजी में एमडी कर सकते हैं। एमडी तीन साल का होता है। इसके अलावा अगर आप चाहें तो दो साल का पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा प्रोग्रोम भी कर सकते हैं।

स्किल्स

एक पैथोलॉजिस्ट बनने के लिए आपको स्पष्ट और सटीक टिप्पणी करनी आनी चाहिए, तभी आप किसी सैंपल का विश्लेषण करके उसकी सटीक जानकारी दे पाएंगे। इसके अलावा मौखिक व लिखित रूप से विचारों को व्यक्त करने की क्षमता, क्रिटिकल थिंकिंग क्षमता, रोगियों की सेवा करने की इच्छा, भावनात्मक स्थिरता, धैर्य, अपने क्षेत्र में उत्कृष्टता व प्रतिबद्धता और समय पर निर्णय लेने की क्षमता जैसे गुण भी एक पैथोलॉजिस्ट में होने चाहिए। इतना ही नहीं, आपका रिसर्च में भी अच्छा होना जरूरी है।

संभावनाएं

एक पैथोलॉजिस्ट के लिए कॅरियर की अपार संभावनाएं मौजूद है। पैथोलॉजिस्ट आमतौर पर तीन व्यापक क्षेत्रों में कार्य करते हैं- अस्पतालों में निदान करने वाले के रूप मेंय चिकित्सा प्रयोगशालाओं में और कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में शिक्षकों के रूप में जांचकर्ता या शोधकर्ता के रूप में। एक पैथोलॉजिस्ट प्रतिष्ठित सरकारी अस्पतालों जैसे कि एम्स आदि में काम कर सकते हैं। इसके अलावा सैन्य और सरकारी एजेंसियों में जैसे कि राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान, सशस्त्र बल पैथोलॉजी संस्थान, और खाद्य और औषधि प्रशासन आदि में भी उनके लिए अवसर मौजूद हैं। दवा निर्माण, दवा और जैव प्रौद्योगिकी कंपनियां भी पैथोलॉजिस्ट नियुक्त करती हैं। इतना ही नहीं, आप खुद की डायग्नोस्टिक लेबोरेटरी खोल सकते हैं या फिर प्राइवेट इंडस्टी में बतौर कंसल्टेंट भी काम कर सकते हैं।

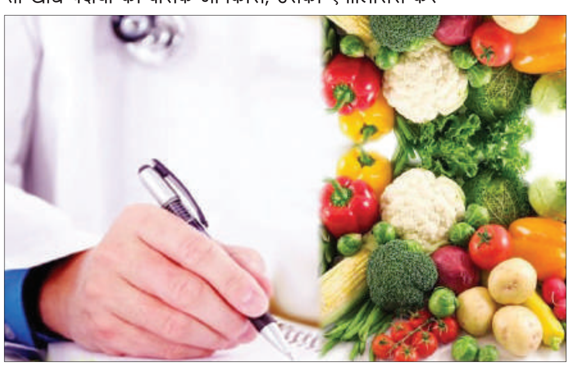
न्यूट्रिशन और डाइटेटिक्स के क्षेत्र में हैं कॅरियर की अपार संभावनाएं

आज के समय में मेडिकल की दुनिया सिर्फ दवाई और डायग्नोसिस तक ही सीमित नहीं रह गई है, बल्कि आहार-सेहत इसके महत्वपूर्ण फैक्टर हो गए हैं। हॉस्पिटलिटी इंडस्ट्री में पोषण और आहार के क्षेत्र में बतौर डाइटिशियन कॅरियर बनाना अब लोगों को काफी फायदेमंद लगने लगा है।आज के समय में विभिन्न प्रकार के कॅरियर ऑप्शन उभर रहे हैं, और इन पर तमाम युवा विश्वास भी जता रहे हैं।

क्योंकि हेल्थ को लेकर जागरूकता तेजी से बढ़ रही है, और हेल्थ की जब भी बात आती है, तो खानपान और पोषण से संबंधित जानकारियों की अहमियत बढ़ जाती है। चूंकि आज के समय में कोरोना चल रहा है, और कोरोना पीरियड में वर्क फॉम होम कल्चर जबरदस्त ढंग से बढ़ा है। ऐसी स्थिति में घर बैठे लोगों को आहार और पोषण संबंधित जानकारियां सटीकता से दे पाए, इस प्रकार के कॅरियर ऑप्शन का उभरना स्वाभाविक ही है।

आज के समय में मेडिकल की दुनिया सिर्फ दवाई और डायग्नोसिस तक ही सीमित नहीं रह गई है, बल्कि आहार-सेहत इसके महत्वपूर्ण फैक्टर हो गए हैं। हॉस्पिटलिटी इंडस्ट्री में पोषण और आहार के क्षेत्र में बतौर डाइटिशियन कॅरियर बनाना अब लोगों को काफी फायदेमंद लगने लगा है।

बता दें कि अगर आप भी इस फील्ड में कॅरियर बनाना चाहते हैं, तो खाद्य पदार्थों की बारीक जानकारी, उसकी एनालिसिस कर



पाना, उसके स्केल को समझना और मेडिकल रिसर्च जानना ज़रूरी हो जाता है। इससे खुद को अपडेट रखना उतना ही जरूरी है, जितना किसी अन्य पेशे में लोग उसकी बारीकियों को ध्यान रखते हैं। कोविड-19 में पोषण विशेषज्ञ और आहार विशेषज्ञों की मांग जबरदस्त ढंग से बढ़ी है हर कोई अपनी इम्युनिटी ठीक रखना चाहता है, फिट रहना चाहता है, और ऐसे में डाइटिशियन की डिमांड निश्चित रूप से बढ़ जाती है डाइटिशियन न्यूट्रिशनिस्ट की मांग इन दिनों सबसे ज्यादा है। पहले के समय में न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स एक्सपर्ट, कंज्यूमर प्रोडक्ट कंपनियों में ही रहते थे, किंतु अब रोजमर्रा की सेहत से संबंधित प्रोडक्ट बनाने वाली कंपनियां भी इनका उपयोग कर रही हैं। एफएमसीजी की कोलगेट, बोर्नविटा, हेल्थ ड्रिंक्स इत्यादि कंपनियां भी इस तरह के विशेषज्ञों को अपने पास रख रही हैं। होटल इंडस्ट्री में भी बड़े-बड़े होटल इस फील्ड के एक्सपर्ट को काम पर रखती ही हैं।

यहां तक कि गवर्नमेंट स्तर पर भी डाइटिशियन सरकारी हॉस्पिटल में भी नजर आने लगे हैं। बल्कि स्कूल, कैफेटेरिया और अन्य कंपनियां भी इस तरह की नियुक्तियों पर काम करने लगी हैं। इसके अलावा एथलीट, स्पोर्ट में तो यह बिल्कुल जुड़ा हुआ क्षेत्र है। मतलब कि अगर आप कोई खिलाड़ी हैं, या खिलाड़ियों से जुड़े संस्थानों से संबंध रखते हैं, तो आपको इस तरह के न्यूट्रिशन और डाइटेटिक्स सर्विसेज लेनी ही होगी।

इसके अलावा कैरियर ऑप्शन की बात करें तो स्पीकिंग, रिसर्च एंड डेवलपमेंट में अपार संभावनाओं से जुड़ा हुआ यह क्षेत्र काफी महत्व का हो गया है। अगर योग्यता की बात करें तो होम साइंस या फिर साइंस से अगर आपने प्लस टू किया हुआ है, तो उसके बाद बैचलर डिग्री, फिर मास्टर डिग्री अथवा डिप्लोमा कोर्स करके इस क्षेत्र में अपना कैरियर बना सकते हैं। 1 साल का डिप्लोमा कोर्स करने के लिए आपको फूड साइंस में या फिर बायोटेक्नोलॉजी अथवा होम साइंस में बैचलर डिग्री रखना जरूरी है।

मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन में बेहतर कैरियर

एक मेडिकल ट्रांसक्रिप्शनिस्ट शुरुआत में 25-30 हजार रुपये प्रति माह तक कमा लेता है। यदि वह इस कार्य में पारंगत हो जाता है तो वह इस सीमा से काफी आगे भी निकल सकता है। ट्रांसक्रिप्शन के लिए भुगतान दर प्रति लाइन तय होती है। संचार क्रांति के इस युग में टेलीकम्युनिकेशन क्षेत्र का विस्तार बड़ी तेजी से हो रहा है। टेलीकम्युनिकेशन और इंफॉर्मेशन टेक्नालॉजी के क्षेत्र में आई इस क्रांति से देश के भीतर और बाहर दोनों ही जगह रोजगार के कई अवसर पैदा हुए हैं। टेलीकॉम क्रांति ने व्यावसायिक जगत में भारत को एक अहम स्थान दिया है, जिसके परिणामस्वरूप उपलब्ध अवसरों की संख्या में इजाफा हुआ है। ऐसे ही अवसरों में से एक है मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन।

एक बिजनेस पत्रिका के मुताबिक मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन क्षेत्र में अवसरों की मांग सूचना तकनीक क्षेत्र से भी अधिक है। यह कहा जा सकता है कि इस क्षेत्र में जितना काम उपलब्ध है, कार्य करने वालों की तादाद उससे कम ही है। ऐसे में इस कार्य में संलग्न व्यक्तियों की मांग होनी ही है। तो क्यों न इस क्षेत्र में अपना व्यवसाय प्रारंभ किया जाए?

मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन क्या है?

दरअसल अमेरिका में बीमा कंपनियां मरीजों के दिन-प्रतिदिन काम में आने वाली दवाओं में लगने वाले धन का रिअम्बरसमेंट (भुगतान) करती हैं। इसके लिए वे डॉक्टरों से मरीज के बारे में विस्तृत जानकारी मांगती हैं। इस जानकारी में मरीज का बैकग्राउंड, मरीज की बीमारी, मरीज को दी गई दवाओं का विवरण आदि सम्मिलति होता है। कानूनी तथा उपरोक्त कारणों से डॉक्टरों को मरीजों के बारे में यह समस्त जानकारी स्टोर रखनी पड़ती है और बीमा कंपनी को देनी होती है। डॉक्टर यह कार्य इस क्षेत्र में कार्यरत पेशेवरों से करवाते हैं। इसके लिए वे मरीज के बारे में डिक्टेशन रिकॉर्ड कर लेते हैं और इस रिकॉर्ड किए गए डिक्टेशन को पेशेवरों द्वारा सुन कर टैक्स्ट में परिवर्तित कर दिया जाता है। इस प्रकार डॉक्टरों द्वारा कानूनी कारणों से मरीजों का मेडिकल रिकॉर्ड रखा जाना मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन कहलाता है।

संपूर्ण कार्य चक्र पर एक नजर

चूंकि अमेरिका और भारत में 12 घंटे का समय अंतराल है, अतः जब वहां पर लोग सो रहे होते हैं तब भारत में लोग काम कर रहे होते हैं। इसी कारण से मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन का कार्य दिन में 24 घंटे चलता रहता है। इस प्रक्रिया में डॉक्टर वहीं की एक एजेंसी के टोल फ्री नंबर पर डिक्टेशन देता है। वह एजेंसी उस डिक्टेशन को अपने एफटीपी सर्वर पर डिजिटल फॉर्मेट में अपलोड़ कर देती है। यह समस्त प्रक्रिया अमेरिका में दिन के वक्त होती है। यह एजेंसी रात होने से पहले ही विभिन्न डॉक्टरों की पूरे दिन की डिक्टेशन को निर्दिष्ट एफटीपी सर्वर पर अपलोड कर देती है। जब वहां पर रात हो जाती है तो यहां भारत में सवेरा होता है। सवेरे मेडिकल ट्रांसक्रिप्शनिस्ट उस निर्दिष्ट एफटीपी सर्वर से डिजिटल फॉर्मेट में रखी डिक्टेशन को अपलोड कर लेता है। इस प्रकार वह डिक्टेशन भारत में पहुंच जाती है। भारत में काम करने वाले ट्रांसक्रिप्शनिस्ट दिन भर में उन डिक्टेशनों को टैक्स्ट फॉर्मेट में बदल देते हैं। यहां रात होने से पहले ही इन सभी डिक्टेशनों को टाइप करते हुए रिपोर्ट के रूप में तैयार कर लिया जाता है। तत्पश्चात् इन तैयार की गई रिपोर्टों को वापस एफटीपी सर्वर पर अपलोड कर दिया जाता है। जब अमेरिका में सवेरा होता है तो डॉक्टर उस रिपोर्ट को प्राप्त कर लेते हैं। इस प्रकार वहां पर डॉक्टरों को अगले दिन सवेरे ही चाही गई सभी रिपोर्ट मिल जाती है।

ट्रांसक्रिप्शनिस्ट का कार्य

ट्रांसक्रिप्शनिस्ट को साउंड फाइल को सुनते हुए उसे टाइप करना होता है। इसके लिए उन्हें अतिरिक्त तौर पर हैडफोन/इयरफोन और फुट पैडल की मदद लेनी होती है। हैडफोन के माध्यम से वे डिक्टेशन को सुनते हैं तथा फुट पैडल की मदद से वे इस डिक्टेशन की गति को नियंत्रित करते हैं। सामान्यतः यह टाइपिंग एमएस वर्ड में ही की जाती है। यह टाइपिंग लगभग 90 प्रतिशत तक सटीक होती है। इसके बाद क्वालिटी कंट्रोल के लिए इसे 2 क्वालिटी कंट्रोलरों द्वारा परखा जाता है और सटीकता को 98 से 100 प्रतिशत तक लाया जाता है। प्रथम स्तर पर की जाने वाली जांच किसी ऐसे पेशेवर से करायी जाती है जिसके पास कम से कम 1 साल का अनुभव हो। इसके पश्चात् द्वितीय स्तर पर कराई जाने वाली जांच किसी डॉक्टर या 3 साल का अनुभव रखने वाले पेशेवर से कराई जाती है।

योग्यता

वैसे इस कार्य को करने के लिए कानूनन कोई योग्यता निर्धारित नहीं की गई है, लेकिन फिर भी कोई भी ग्रेजुएट या नॉन ग्रेजुएट जिसकी अंग्रेजी भाषा पर अच्छी पकड़ हो, वह इस कार्य को कर सकता है। चूंकि इस कार्य में मेडिकल शब्दों को सुनते हुए उसे टैक्स्ट में परिवर्तित करना होता है, अतः यह समझा जाता है कि कार्य करने वाले व्यक्ति को पहले से ही मेडिकल शब्दों का ज्ञान है, वैसे यह जरूरी भी नहीं है। आप चाहे किसी भी क्षेत्र के हों, आप भी यह कार्य कर सकते हैं बशर्ते कि आप इसके लिए उचित प्रशिक्षण हासिल करें जिससे आपको मेडिकल शब्दों का ज्ञान हो जाएगा।

आय

एक मेडिकल ट्रांसक्रिप्शनिस्ट शुरुआत में 25-30 हजार रुपये प्रति माह तक कमा लेता है। यदि वह इस कार्य में पारंगत हो जाता है तो वह इस सीमा से काफी आगे भी निकल सकता है। ट्रांसक्रिप्शन के लिए भुगतान दर प्रति लाइन तय होती है। यहां एक लाइन में लगभग 65 करेक्टर माने जाते हैं।

प्रशिक्षण

मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन का कार्य शुरू करने से पहले इसकी ट्रेनिंग भी ली जा सकती है। ट्रेनिंग के दौरान आपको फिजिशियन और अन्य पेशवेरों द्वारा डिक्टेट किए गए भाषण को समझना सिखाया जाता है। यह ट्रेनिंग 6 माह से लेकर 8 माह तक की होती है। इस ट्रेनिंग में अभ्यर्थी को मेडिकल शब्दों के बारे में, अमेरिकन इंग्लिश और ग्रामर के बारे में, प्रूफ रीडिंग, अलग-अलग तरह से बोले गए शब्दों को समझना, अस्पष्ट शब्दों को वक्ता से दोबारा पूछा जाना, संदर्भ ग्रंथों (रेफरेंस मेटेरियल) की मदद लिया जाना और तैयार की गई रिपोर्ट की फॉर्मेटिंग आदि कार्य सिखाए जाते हैं। आज जगह-जगह इस प्रकार की ट्रेनिंग देने वाले इंस्टीट्यूट खुल गए हैं। ऐसे में प्रश्न यह उठता है कि बढ़िया ट्रेनिंग कहां से मिल सकती है। सो इसका जवाब यह है कि ट्रेनिंग सिर्फ उन्हीं संस्थानों से ली जानी चाहिए जो कि स्वयं यह कार्य कर रहे हों अथवा इस व्यवसाय में हों।

कार्य कहां से प्राप्त करें?

कार्य पाने के लिए आप अपने आस-पास के किसी मेडिकल ट्रांसक्रिप्शनिस्ट से संपर्क कर सकते हैं। कई ट्रांसक्रिप्शनिस्ट जिनके पास काफी कार्य होता है, वह आपको कार्य उपलब्ध करवा सकते हैं। अधिक विस्तृत जानकारी पाने के लिए आप इंटरनेट की मदद ले सकते हैं।

माँ को सबसे बड़ी आलोचक और स्टाइल गुरू मानती है सारा

बॉलीवुड अभिनेत्री सारा अली खान अपनी मां अमृता सिंह को अपनी सबसे बड़ी आलोचक और स्टाइल गुरू मानती है। सैफ अली खान और अमृता सिंह की बेटी सारा अली खान ने फिल्म केदारनाथ से अपना डेब्यू किया था। सारा अली खान अपनी मां अमृता सिंह के सबसे ज्यादा करीब हैं। वह आए दिन उनके साथ तस्वीरें भी शेयर करती रहती हैं। सारा से पूछा गया कि उनका सबसे बड़ा आलोचक और स्टाइल गुरु कौन है, तो सारा ने अपनी मां अमृता सिंह का नाम बताया। सारा ने बताया कि उनकी मां उन्हें अच्छा दिखने और अपना ख्याल रखने के लिए प्रेरित करती हैं। सारा ने कहा, मेरी मां हमेशा मुझे अपने आप का बनने के लिए प्रेरित करती हैं। वह कहती हैं कि हम जिस दुनिया में रहते हैं, उसमें आपके लिए कोई और जगह नहीं है। आपको इस बात पर गर्व होना चाहिए कि आप कौन हैं और आप जो हैं वही बने रहें।

टाइगर 3 की शूटिंग शुरू करेंगी कैटरीना

बॉलीवुड अभिनेत्री कैटरीना कैफ मुंबई में लॉकडाउन खत्म होने के बाद टाइगर 3 की शूटिंग शुरू करेंगी। कैटरीना कैफ जल्द ही सूर्यवंशी और फोन भूत में दिखाई देंगी। इसके अलावा जल्द ही उनके एक और बड़े प्रोजेक्ट की शूटिंग शुरू होने वाली है। कैटरीना टाइगर 3 की शूटिग शुरू करने का इंतजार कर रही हैं। मुंबई में फिल्म का सेट तैयार है और उनके साथ-साथ पूरी टीम कोविड की स्थिति बेहतर होने का इंतजार कर रही है। लॉकडाउन हटने के साथ ही कैटरीना टाइगर 3की शूटिंग शुरू कर देंगी। गौरतलब है कि यशराज बैनर तले बनायी जा रही फिल्म टाइगर 3, एक था टाइगर की सीक्वल है। टाइगर 3 में सलमान खान, कैटरीना कैफ और इमरान हाशमी की भी अहम भूमिकाये हैं।

रामचरण के साथ फिर जोड़ी जमायेगी आलिया

बॉलीवुड अभिनेत्री आलिया भट्ट दक्षिण भारतीय फिल्म अभिनेता रामचरण के साथ फिर काम करती नजर आ सकती हैं। आलिया भट्ट इन दिनों एस.एस राजामौली की फिल्म आरआरआर में काम कर रही हैं। इस फिल्म में आलिया के साथ राम चरण, जूनियर एनटीआर और अजय देवगन की भी अहम भूमिका है। आलिया इस फिल्म से दक्षिण भारतीय फिल्मों में डेब्यू कर रही हैं। फिल्म में आलिया के किरदार का नाम सीता है और उनका फर्स्ट लुक भी सामने आ चुका है। बॉलीवुड में चर्चा है कि आलिया, एक बार फिर राम चरण के साथ एक अन्य तेलुगु फिल्म में भी नजर आ सकती हैं। बताया जा रहा है कि निर्देशक शंकर उन्हें राम चरण स्टारर आरसी में लाने की प्लानिंग कर रहे हैं। यदि सबकुछ ठीक रहा तो इस थ्रिलर फिल्म में राम चरण और आलिया भट्ट फिर साथ में काम करते नजर आ सकते हैं।

GOONJ

मरीजों के लिए देवदूत बने डॉक्टर्स

कोरोना काल में सेवाभाव से मरीजों के लिए कार्य कर रहे डॉ. सचिन जैन

कोरोना काल में संकट की घड़ी में मरीजों के लिए देवदूत बनकर डॉक्टर काम कर रहे हैं वाकई डॉक्टर भगवान का रूप होते हैं कोरोना के विकराल संकट से निपटने के लिए अपनी जान की परवाह किए बगैर

दिन रात मरीजों की सेवा में समर्पण भाव से कार्य कर रहे हैं। डॉक्टरों को धरती पर भगवान का रूप यूं ही नहीं कहा जाता, अपने सेवा भाव से उन्होंने इन पंक्तियों को चरितार्थ किया है। कोरोना काल में जब लोग पीड़ितों को देखकर उनसे दूर भाग रहे हैं, तब यही डॉक्टर प्रेम और सेवा भाव से उनका उपचार कर रहे हैं। इसी का नतीजा है कि आज हम कोरोना से सुरक्षित राज्य की तरफ कदम बढ़ा रहे हैं। कोरोना के संकट काल में डॉक्टरों की भूमिका और ज्यादा महत्वपूर्ण साबित हुई है। कोरोना की शुरूआत के साथ ही इसको लेकर डर और दहशत का माहौल भी बन रहा था। नया वायरस होने के चलते इसके बारे में बहुत ज्यादा जानकारी नहीं थी। ऐसे में मरीज के संपर्क में आना खासा खतरनाक भी साबित हो सकता था, लेकिन डॉक्टरों ने अपनी जान की परवाह किए बिना न सिर्फ मरीजों का इलाज किया और पूरे समर्पण भाव से मरीजों की सेवा की। आज हम ग्वालियर शहर के ऐसे ही एक डॉक्टर डॉ सचिन जैन से आज हम आपका परिचय करवा रहे हैं।

सरकारी स्कूल से स्कूलिंग कि

प्राथमिक शिक्षा स्थानीय सरकारी स्कूल से कर के डॉ सचिन जैन ने अपनी बारहवीं कक्षा जवाहर नवोदय विद्यालय टीकमगढ़ से प्राप्त की। पिएमटी कि तैयारी कर न केवल उन्होंने ये परीक्षा उत्तीर्ण बल्कि एम पी पिएमटी में फर्स्ट रैंक भी प्राप्त की इसके पश्चयात एम जी एम मेडिकल कॉलेज इंदौर से एम बी बी एस और एम एस ऑर्थो पूरी कर सचिन जी ग्वालियर के जी आर मेडिकलकॉलेज में अस्सिस्टेंट प्रोफेसर ऑर्थोपेडिक्स नियुक्त किये गए। हमेशा बेहतर बनने में यकीन रखने वाले डॉ सचिन ने खुद को यही नहीं रुकने दिया वे जर्मनी और ब्रिटियन जैसे आधुनिक देशो से फेलोशिप इन जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी के लिए भी गए ताकि अपने मरीज़ो कि हर तकलीफ को वह सुलझा सके।

खुद पर रखा भरोसा

पिताजी बिज़निस के फील्ड से थे और मेडिकल फील्ड के बारे में ज़ायदा नहीं जानती थे इसलिए सब खुद ही करना था। पर उनके माता पिता का पूरा सहयोग उन्हें प्राप्त था। शुरू से सचिन जी ने अपनी काबिलियत पर भरोसा किया और एक एक कर कदम बढ़ते चले गए और आज वे असोसिएट प्रोफेसर ऑर्थोपेडिक्स के पद पर जी आर मेडिकल कॉलेज में कार्यरत है।

कोरोनाकाल में आई दिक्क़तें

मेरे पत्नी नम्रता भी एक डॉक्टर है वो अनेस्थेसिओलोजिस्ट है। माता पिता टीकमगढ़ में रहते है। घर पर दो छोटे बच्चे है। जब कोरोना के पहली वेव आयी थी तब तो हमारी बेटी मात्र 10 महीने के ही थी। घर सिर्फ सोने के लिए जाते थे,सो भी नहीं पाते,बच्चों को भी नहीं दे पाते समय,कोरोना

में कोई मैड या घर का काम करने वाली बाई भी नहीं है सब खुद ही करना पड़ता है। हर साल गर्मी के दिनों में अवकाश पर चले जाते थे।अब कोई अवकाश नहीं। घर में सिर्फ सोने के लिए जाते थे। उस दौरान भी मोबाइल बजता रहता था । पूरा परिवार डिस्टर्ब न हो, इसलिए अलग कमरे में रहते थे । जैसा के मैंने बताया पत्नी भी डॉक्टर हैं। वह भी व्यस्त रहती हैं। ऐसे में दोनों बच्चों की देखभाल नहीं हो पाती है। उनके लिए हम दोनों वक्त नहीं निकाल पाते हैं। लेकिन हमने अपने बेटे को यह समझा दिया है कि कोरोना काल में जिस तरह से आप दोनों हमारी जिम्मेदारी हो, उसी तरह से आने वाले हर मरीज की जान बचाना भी हमारी जिम्मेदारी है।

तीसरी वेव से बच्चों पर खतरा है?

डॉ सचिन ने कहा ग्लोबल डेटा कि बात कि जाए तो पहली और दूसरी वेव में यूथ और बुजुर्गों में ज्यादातर वायरस देखने को मिला है। वहीं इस बार लोगों में डर ज्यादा है कि बच्चों में वायरस का डर है। जहां तक बच्चों की बात की जाए तो बच्चों में माइल्ड इलनेस ही देखने को मिलेगी क्योंकि बच्चों के इम्युनिटी पावर काफी स्ट्रांग होती है।

हर्ड इम्युनिटी का क्या फंडा है?

डॉक्टर सचिन ने हेर्ड इम्युनिटी के बारे में बताते हुए कहा कि जब किसी देश की एक थ्रेशोल्ड आबादी संक्रमित होकर ठीक हो जाए तो समझिए हर्ड इम्युनिटी किसी वायरस के खिलाफ विकसित हो चुकी है। कोरोना के लिए यह थ्रेशोल्ड 60 फीसदी तक माना गया है।

ब्लैक,वाइट,क्रीम ,येलो फंगस?

सचिन जैन का कहना है कि शुगर से पीड़ित और स्टेरॉयड

गूँज के माध्यम से लोगो के लिए आपकी कोई सलाह?

डॉ. सचिन जैन ने कहा कि हमारे पास सबसे बड़ा हथियार मास्क और दो मीटर की दूरी है। मास्किंग एंड सोशल डिस्टन्सिंग। मास्क

को अच्छी तरह से पहनें। दो मीटर की दूरी बनाकर रखें, हाथ को बराबर धोते रहें और कम से कम बाहर निकलें। युवाओं को और जो लोग वक्सीनेटेड हो चुके है उन्हें ये समझना होगा कि वह जब बाहर जाते हैं तो अपने साथ घर पर वायरस ला सकते हैं, जो उनके परिवार व समाज को खतरे में डाल सकती है। याद रखे ये आग है तो ये आप के घर में तब तक नहीं लग सकती जब तक कि आप खुद ही इसके लिए दरवाज़ा न खोल दे। मास्किंग और सोशल डिस्टन्सिंग में वैक्सीन लगने के बाद भी कोई ढिलाई नहीं।

ज्यादा लेने वाले मरीजों में ब्लैक फंगस का ज्यादा खतरा है। इससे बचने के लिये शुगर नियंत्रित रखनी चाहिए। स्टेरॉयड के अलावा कोरोना की कुछ दवाएं भी मरीज की प्रतिरक्षा प्रणाली पर असर डालती हैं।कोरोना से उबरे लोग हवा में फैले रोगाणुओं के संपर्क में आने से भी फंगस की चपेट में आ सकते हैं। इसके अलावा स्किन पर चोट, रगड़ या फिर जले हुए भाग से भी यह शरीर में दाखिल हो सकता है।

पोस्ट कोविड लक्षणों को नज़रअंदाज़ नहीं करें

डॉक्टर जैन ने कहा की अकसर लोग कोरोना को सामान्य वायरल इन्फेक्शन के नज़र से देखते है। हमे समझना हो गए कि कोरोनावायरस इतना खतरनाक वायरस है कि इसकी रिकवरी के बाद भी बॉडी पर इसका असर रहता है। इन मरीज़ों के लिए कोरोना पॉजिटिव से निगेटिव होना ही काफी नहीं है, बल्कि इन मरीज़ों को आगे की जंग भी जीतना होती है। कोरोनावायरस से रिकवर हुए मरीज़ पूरी तरह सेहतमंद नहीं होते बल्कि मरीज़ में पोस्ट कोविड लक्षण भी नज़र आते हैं। मरीज़ में पोस्ट कोविड लक्षण मरीज़ को निराशा की ओर लेकर जाते हैं।

महिला शक्ति की रोल मॉडल श्रीलक्ष्मी

क़ाबलियत और मेहनत के दम पर सफलता की नई ऊँचाइयों को छुआ

दुनिया में ऐसे बहुत से सफलतम लोग हैं जिनका बचपन बेहद कठिनाइयों और गरीबी में बीता, लेकिन अपनी क़ाबलियत और मेहनत के दम पर उन्होंने सफलता की नई ऊँचाइयों को छुआ आपने बहुत से ऐसे लोगों की कहानियां पढ़ी होंगी, जिनको दो वक्त के खाने के लिए भी बेहद संघर्ष करना पड़ता था। लेकिन आज वे दुनिया के सामने सफलता के बेहतरीन उदाहरण बने हुए हैं। ऐसे ही लोगों में से आज हम आपके सामने एक ऐसी महिला की कहानी लेकर आये हैं जो नृत्य (डांस) के क्षेत्र में महिलाओं की रोल मॉडल बनकर उभरी हैं। जो एक समय शारीरिक रूप से अक्षम होते हुए भी आज सफलता की ऊँचाइयों पर हैं, और कई लोगों के लिए वे एक प्रेरणा का स्रोत हैं। जी हाँ हम बात कर रहे हैं श्रीलक्ष्मी हरिशंकर की।

● **गूंज न्यूज नेटवर्क**

श्री लक्ष्मी जब बचपन में नृत्य करती थी तो लोग उनकी प्रशंसा करते नहीं थकते थे। लेकिन अचानक इस नन्ही सी लड़की के जीवन में ऐसी घटना घटती हैं जिसनें उसके पूरे जीवन को ही पलट कर रख दिया। तो आइये दोस्तों विस्तार से जानते हैं श्रीलक्ष्मी जी के जीवन के बारे में।

श्रीलक्ष्मी.का जन्म 22 जून 1990 को भारत के मध्य प्रदेश राज्य के एक सामान्य परिवार में हुआ। उनके माता-पिता बेहद सामान्य परिवार के होते हुए भी ग्वालियर में उन्हें उच्च शिक्षा दिलाई। बचपन में ही श्रीलक्ष्मी की नृत्य के प्रति रुचि पैदा हो गयी थी, और यही वजह हैं कि उन्होंने मात्र 1 वर्ष की आयु से ही भारतीय शास्त्रीय नृत्य का अभ्यास करना शुरू कर दिया था। वे स्कूल में पढ़ाई के बाद नृत्य का अभ्यास करती थी, श्रीलक्ष्मीअपना पहला स्टेज अपीयरेंस एक साल के छोटी से उम्र में दिया। नौ साल के कच्ची उम्र हे वे अपना पहला इंटरव्यू भी दे चुकी थीं। सोलह साल में उन्होंने नेशनल टेलीविज़न पर शोज़ देना आरम्भ कर दिया था। उनकी पहचान भरतनाट्यम की एक अच्छी कलाकार के रूप में होने लगी थी।श्रीलक्ष्मी नृत्य के क्षेत्र में अनेकों

पुरस्कारों से भी सम्मानित हो चुकी हैं। फिर अचानक 17 साल के उम्र में वह हुआ जो ना तो उन्होंने ना ही कभी उनके माता पिता ने कभी सोचा था। पोलीन्यूरोपैथी नमक बीमारी के कारण उन्हें लकवा हुआ उनके दाहिने पैर में। ज़िन्दगी जैसे थम ही गयी इस चुलबुली और बेहद होनहार लड़की के लिए। यह दौर श्रीलक्ष्मी के जीवन का सबसे ख़राब दौर था, जो लड़की नृत्य करते नहीं थकती थी अपना सारा जीवन ही जिसे समर्पित कर दिया हो, जिसको लेकर इतने सारे सपने देखे हो। अब ऐसी स्थितियों में श्रीलक्ष्मी को यह सब चूर-चूर होते दिख रहे थे। पूरे दिन बिस्तर पर पड़े पड़े अपनी किस्मत को कोसते रहती थी, दिन-रात डांसर बनने का सपना देखने वाली श्रीलक्ष्मी अब अपनी हालातों के आगे बेबस थी।

ऐसी हालातों में श्रीलक्ष्मी ने प्रण ले लिया कि अब चाहे कुछ भी हो जाये लेकिन जीवन में कुछ ऐसा करना हैं कि जिस पर माता-पिता को मुझे अपनी बेटी कहने पर गर्व महसूस हो। श्रीलक्ष्मी ने नृत्य को फिर से अपनाने का फैसला किया।क्योंकि उसे यह व्हीलचेयर , बिस्तर और लोगों की सहानुभूति नहीं बस अपने घुंगरू वापस चाहिए थे ,संगीत और उस पर थिरकते उसके पाँव।

आखिरकार उनकी इच्छा शक्ति की जीत हुई। उन्होंने अपने आत्मविश्वास और इच्छाशक्ति के बल पर पोलीन्यूरोपैथी को हरा दिया। जिस लड़की को डॉक्टरों ने यह कह दिया था कि वह कभी चल नहीं पायेगी वह ठीक हो गयी थी, और निकल पडी थी एक नए सफर पर -अपने सपनो को पूरा करने के सफर पर। वे अपने माता पिता कि सहायता , प्यार और गुरु तथा अपने बड़ों के आशीर्वाद के कारण ही उस भयानक दौर से सफलतापूर्वक जूझ सकी ऐसा उनका अटल विश्वास है। एक बार फिर अपनी गुरु यानी उनकी माता श्रीपद्मजा शंकर और उनके अंकल और आंटी श्री राघवन वररिएर और श्रीमती शांता वररिएर

की देख रेख में उनकी नृत्य की शिक्षा और प्रैक्टिस शुरू होगई।

अक्सर यही सोचा जाता है के क्लासिकल डांस केवल एक वर्ग विशेष के लिए है। श्री लक्ष्मी ने कभी इस विचार से इतफ़ाक़ नहीं रखा उनके विचार से नृत्य सब के लिए है,जान सामान्य के लिए भी। उन्होंने नृत्य को न केवल मनोरंजन बल्कि सामाजिक मुद्दो पर जागरूकता लाने का एक माध्यम भी माना है और इस रूप में इस को बखूबी इस्तेमाल भी किया है। विवाह के बाद वे कोचीन जा के बस गयी। कोचीन उनके पुरखो के जगह है यहाँ से उनकी जड़ें जुडी है ,वे अपने आपको खुसनसीब मानती है के ज़िन्दगी ने उन्हें एक बार फिर कोचीन जा बसने का मौका दिया। उनके दादाजी कलामंडलम शंकरा वरिएर कोचीन के जानेमाने कथकली भगवाथर थे। बचपन में देखा श्री लक्ष्मी का हर एक सपना उन्होंने अपनी म्हणत और लगन से आज पूरा कर लिया है। आज वे एक कुशल गृहणी ,माँ ,नृत्यांगना ,मॉडल ,फैशियनिस्ट और डांस टीचर है। पर कहतेझ है जिन्हे सपने देखने और पूरे करने के चाहत होते है वे वे नए सपने पिरोती ही रहते है। अब श्री लक्ष्मी भरतनाट्यम में पीएचडी करना और एक डांस अकादमी कोहना चाहती है। गूँज परिवार उन्हें अपने सपने पुरे करसकने के शुभिच्छा देता है।

श्रीलक्ष्मी से हम सभी को प्रेरणा मिलती है, की कैसे एक भयानक दुर्घटना को उन्होंने अपने सपनों के आगे नहीं आने दिया। और शारीरिक अक्षमता के बावजूद भी अपने सपनों को पूरा किया।

'मैं कड़ी धूप में चलता हूं इस यकीन के साथ कि मैं जलूँगा तो दूसरों के घरों में उजाले होंगे'

निःस्वार्थ सेवाभाव से लोगों के लिए काम कर रहे रहे अछेन्द्र सिंह

कोरोनाकाल में लोगों को स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने किए सराहनीय कार्य

● गूंज न्यूज नेटवर्क

सदी के इस दौर में फैली कोरोना महामारी ने पूरे देश झकझोर कर रख दिया ऐसे में सामाजिक कार्यकर्ता अपनी जान पर खेल कर लोगों की मदद की कोरोना के खतरे के बीच समाजसेवी मरीजों की सेवा में दिनरात जुटे रहे पूरा देश इन्हें कोरोना वॉरियर्स के नाम से जानता है। गूंज पत्रिका अपनी कलम के माध्यम से ऐसे ही एक समाजसेवक कॉरोना वॉरियर्स अछेन्द्र सिंह से आपको रूबरू करा रहे हैं जिन्होंने कोरोना काल में समाजसेवा कर अपना फर्ज निभाया ।

अछेन्द्र सिंह कुशवाह वर्तमान में कार्यक्रम अधिकारी फैमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया ग्वालियर अपनी अहम भूमिका निभा रहे हैं ना सांसद न विधायक और नहीं प्रशासनिक अधिकारी फिर भी कर रहे है अपनी जान पर खेल कर लोगों की मदद, कोरोना योद्धा अछेन्द्र सिंह कुशवाह दिन रात लोगों को हर संभव मदद देने का प्रयास कर रहे हैं । 2007 से अछेन्द्र सिंह जो के मूलतः भिंड से है और जिन के शिक्षा दीक्षा ग्वालियर में हुई है इस एनजीओ एफपीए से जुड़े हुए हैं।

अपने शुरुआती दिनों में इन्होंने एनजीओ के सभी छोटे मोटे काम बड़ी लगन से किये जिस के लिए इन्हें मात्र कनवेयन्स चार्जेज़ ही मिलते थे पर जनसेवा का कुछ ऐसा मन था इनका कि बिना किसी आर्थिक लाभ के निःस्वार्थ ही पाँच -छः वर्ष तक वे जनसेवा में तन-मन धन से लगे रहे। उनकी इस लगन को देख कर एनजीओ ने उन्हें परमानेंट जॉब पर नियुक्त कर दिया। फिलहाल वे फैमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया ग्वालियर में कार्यक्रम अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं।

अछेन्द्र सिंह ने कोरोना काल में लोगों की मदद के लिए जी-जान एक कर दी। वैसे तो वे करीब गत तेरह सालों से समाजसेवा में जुटे हैं पर कोरोना काल के दौरान इन्होने लोगों को स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने के लिए सराहनीय

कार्य किए। लोगों को इस स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने की प्रेरणा इन में कूट-कूट कर भरी है। जरूरतमंद लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने में करीब 1 साल से जुटे

हुए हैं। पिछले साल से ही कोरोना के माहौल को देख कर अच्छेद्र सिंह के मन में विचार आया कि लोगों को स्वास्थ्य के क्षेत्र में किस तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। बिना दवाइयों के लोग परेशान हो रहे हैं। लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं नहीं मिल पा रही हैं,और तुरंत ही इन्होने जरूरतमंद लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने की शुरुआत की।

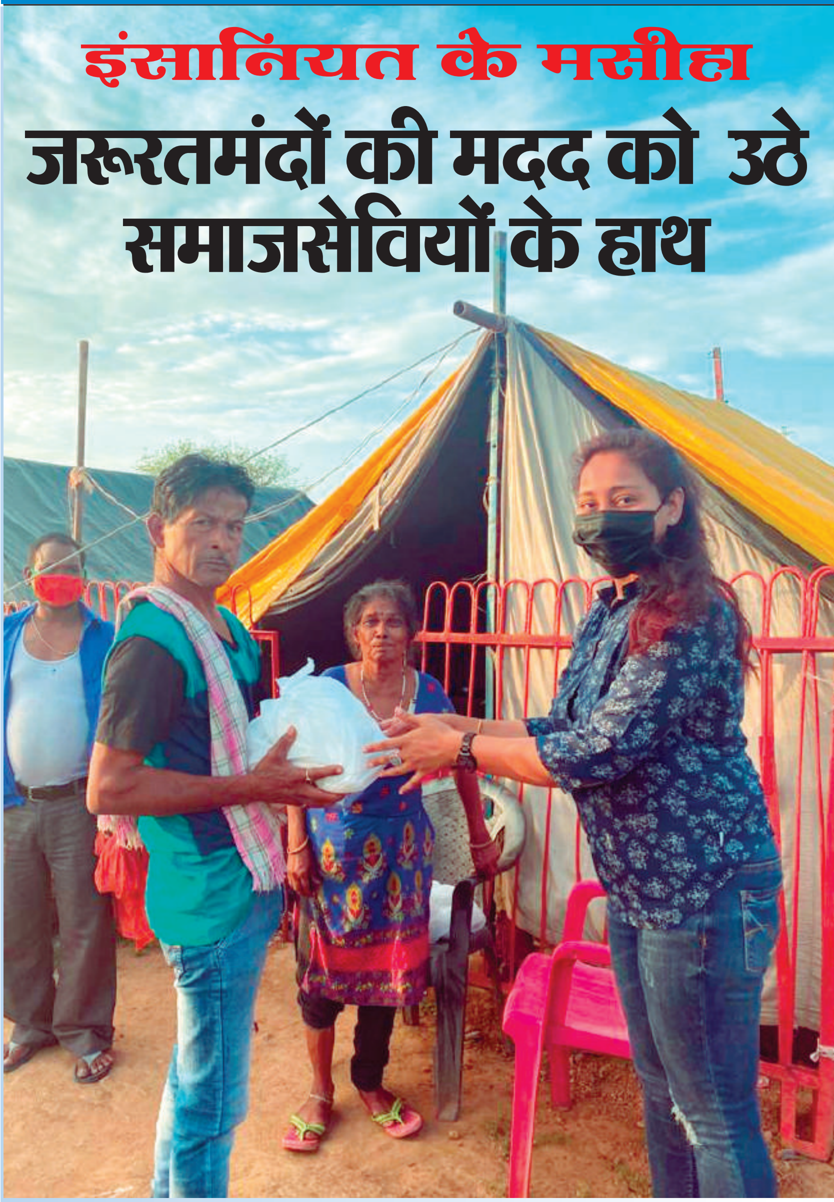
कोरोना काल के दौरान प्रशासनिक अधिकारियों के साथ मिलकर लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करा रहे हैं। निःशुल्क एंबुलेंस भी मुहैया कराई। लोगों कि मदद करने में अछेन्द्र सिंह ने कोई सीमा नहीं राखी इसको जब और जिस भी तरह कि सहायता के ज़रुरत थी इन्होने उपलब्ध कराई।

कई घरों में करा चुके हैं सस्ते दर पर दवाइयां उपलब्ध कोरोना टेस्ट के लिए लोगों के घरों से सैंपल भी लिए। दो एम्बुलेंस किसी भी जरूरतमंद व्यक्ति के लिए उपलब्ध करा रखी हैं। यही नहीं जब एम्बुलेंस के ड्राइवर अवकाश पर थे तब इन्होने स्वयं एम्बुलेंस चला कर मरीज़ हॉस्पिटल पहुँचाये, शहर की लगभग हर कालोनी व सेक्टर में कोरोना की जांच के लिए शिविर लगवाए, कम दाम पर लोगों के घर तक दवा पहुंचाई। ब्लड बैंक के जरिए लोगों को ब्लड उपलब्ध कराया जा रहा है। इसके लिए अछेन्द्र सिंह ने हॉस्पिटल बेड्स ,ऑक्सीजन और वालिटियर्स की एक लंबी सूची तैयार कर रखी है। जिस किसी को भी ब्लड की जरूरत होती है वालिंटियर्स को बुलाकर उस व्यक्ति को तुरंत ब्लड उपलब्ध कराने की सुविधा उपलब्ध है। प्लाज्मा उपलब्ध कराने के लिए भी लोगों को प्रेरित करते हैं। कोरोना पाजिटिव लोगों को प्लाज्मा उपलब्ध कराने के लिए लोगों के साथ पूरा जुड़ाव बनाया हुआ है। वो लोगों को हॉस्पिटल में बेड की संख्या पता करके लोगों को बताते हैं किस हॉस्पिटल में पलंग खाली हैं, किस में ऑक्सीजन उपलब्ध हैं, मास्क वितरण कार्यक्रम, निशुल्क होम्योपैथिक दवा वितरण, राशन वितरण ,कोरोना मरीज़ों को खाना कहाँ उपलब्ध हो सकता हैं, ये सब और ऐसे ही कई महतवपूर्ण जानकारियां जुटाकर वे लोगों तक सही समय पर पंहुचा रहे हैं। इन्होने कई मास्क वितरण कार्यक्रम कुछ संस्थाओं के साथ मिलकर चलाये। श्री अछेन्द्र सिंह कुशवाह दिन रात चौबीसों घंटे अपने कार्य के प्रति सजग रहते हैं ।

इस व्यस्त कार्यशैली के बावजूद भी अछेन्द्र घर परिवार के लिए समय निकालते है। अपने बच्चो के साथ बात करना , खेलना और उन्हें समाज सेवा का महत्व बताना उन्हें अच्छा लगता है। उनका कहना है कि उन्हें अपने का पूरा परिवार सहयोग है जिस के बिना यह सब कर पाना असंभव है। लोगों के दुआओं को अपना असली धन मानने वाले श्री कुशवाह इन कार्यक्रमों से न केवल जरूरतमंदों की सहायता करते हैं बल्कि देश के युवाओं को भी एक सही दिशा प्रदान कर रहे हैं। वे युवा व युवाशक्ति का महत्व खूब समझते है। उनके अपने शब्दों में -इतिहास उस और मुड़ जाता है जिस ओर जवानी जाती है। श्री कुशवाह के इस नेक कार्य के लिए क्षेत्रीय विधायक, क्षेत्रीय सांसद एवं केंद्रीय मंत्री ने भी प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया हैं।

इंसानियत के मसीहा

जरूरतमंदों की मदद को उठे समाजसेवियों के हाथ



● गूंज न्यूज नेटवर्क

कोरोना की दूसरी लहर की वजह से एक बार फिर कर्फ्यू और अब लॉकडाउन लगाया गया लॉकडाउन के कारण उपजी समस्या से जरूरतमंदों को बचाने के लिए समाजसेवी मदद करने आगे आए घर-घर, अनाज और भोजन के पैकेट पहुंचाए गए।

कोरोना जैसी प्रलय सदियों में एक बार आती है। ऐसे संकट हमारी परीक्षा भी लेते हैं। इंसानियत का इम्तिहान होता है। कोरोना संक्रमण के दौरान लोगों ने जिस तरह से एक-दूसरे की मदद की, उसे देखकर लगता है कि हमने यह इम्तहान पास कर लिया कई समाजसेवी संगठन ऐसे हैं जो जन पखवाड़े के दिन से ही लोगों की मदद के लिए आगे आए जिन्होंने महामारी के इस दौर में इंसानियत को जिंदा बचाए रखा।

कोरोना की दूसरी लहर के दौरान देशभर में विचलित करने

वाली तस्वीरें और वीडियो लगातार सामने आए लोग तिल-तिल मर रहे थे लेकिन ऐसे समय में भी कुछ लोग जरूरतमंदों की मदद के लिए आगे आए कई समाजसेवी संगठनों और लोग आगे आए जिन्होंने लगातार गरीबों को खाना खिलाया और उनको जरूरत की दूसरी चीजें उपलब्ध कराई जो वाकई सराहनीय और तारीफ के काबिल है।

माँ पूर्णागिरी महिला मंडल सामाजिक संस्था ने ग्वालियर में गरीब बस्तियों में जाकर भोजन, खाने के पैकेट राशन, मास्क वितरण किया एवं कोरोना के प्रति बच्चों को जागरूक किया संस्था की अध्यक्ष कृति सिंह ने लगातार कोरोना काल में लोगों की मदद की और उन्हें राशन उपलब्ध कराया संस्था के पदाधिकारियों ने हॉस्पिटलों में इलाज करा रहे मरीजों को भी सहायता एवं भोजन उपलब्ध कराया। संस्था की टीम द्वारा कोरोना काल में गरीब मजदूरों को भोजन एवं मास्क व सैनेटाइजर वितरित किए जा रहे हैं। माँ पूर्णागिरी महिला मंडल की अध्यक्ष कृति सिंह ने लोगों को जागरूक करते हुए कहा कि कोरोना महामारी से सुरक्षित रहने के लिए मास्क पहनें, बार-बार हाथ धोएं, सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें अपनी सुरक्षा अगर आप खुद रखेंगे तो परिवार व समाज के लोग भी सुरक्षित रहेंगे।

@VINYASYOGASTUDIO

DR LALITHA GAURAV

YOGA ONLINE INSTRUCTORS COURSE

WITH

VINYAS YOGA STUDIO

IN AFFILIATION WITH

VYASA, BENGALURU

L - 113, MADHAV NAGAR, GWALIOR

9329300154 | 7748800154

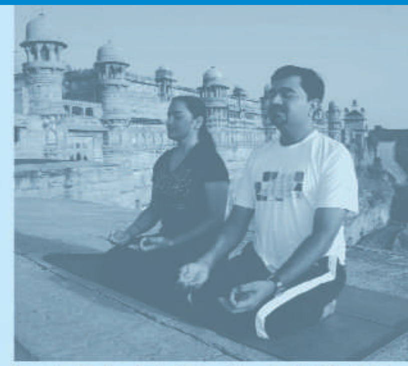
WWW.VINYASYOGA.COM

YOGA WITH US

The importance of YOGA

The whole world today is under the clutches of a pandemic. People are stressed, anxious, apprehensive about their future. At such a phase, a holistic development is the only way of life- not only physically, people are looking for solace mentally and spiritually too. YOGA, which evolved nearly 3000 years ago, provides this physical, mental and spiritual solace, as YOGA is the union of mind, body and breath.

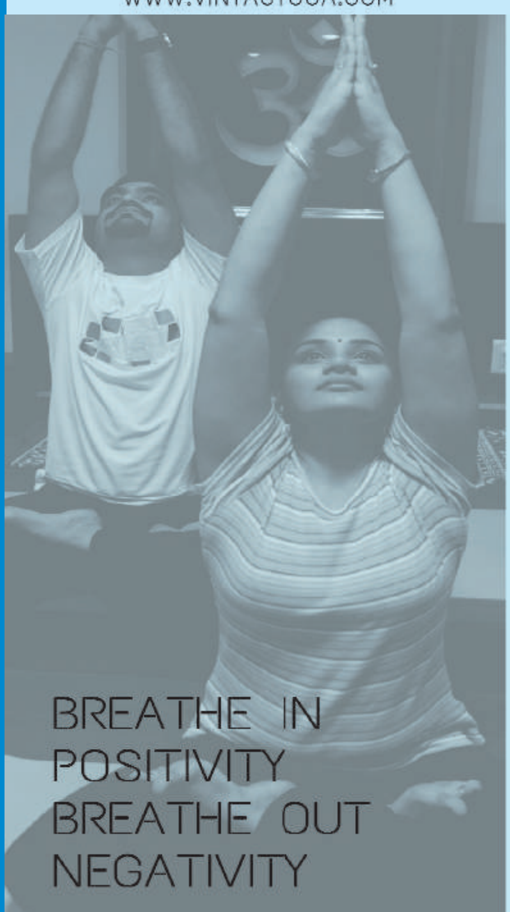
In this background, VINYAS YOGA STUDIO, (L-113, Madhav Nagar, Gwalior, M.P.) is welcoming you into this world of physical, mental and spiritual wellbeing. Owned and run by two highly experienced and humble people, Dr. Lalitha Gaurav and Mr Gaurav Jain, who not only have physically and mentally cured hundreds of people throughout, but have also started the Yoga Instructor's Course(YIC). This internationally recognised course is affiliated with VYASA, Benguluru.



WHY DO I NEED TO DO THE YOGA INSTRUCTOR'S COURSE(YIC)?

This 4 months' course (300hrs) is the basic foundation for those who seek to take up Yoga as a career. Framed in a logical and scientific way, the course takes you to the world of Yoga as a philosophy and as a path towards the higher realms of self-realisation. Due to the ongoing pandemic, the course is now offered online, yet keeping the content and framework same as the regular course.

VYASA Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana



FRAMEWORK OF THE COURSE

- Live interactive theory and practical sessions will be conducted by Dr. Lalitha Gaurav and Mr Gaurav Jain where all the queries will be answered and resolved.
- The course includes 2 practical sessions: morning - 7.30 am to 09.00 am; evening - 6.00 pm to 7.30 pm. Initially, the candidates will be attending the practical sessions to be attuned to the methods and practice of Yoga. Thereafter, theory sessions will be conducted for 1 hour everyday (05.00 pm to 06.00 pm).
- The course will be self-paced (can be started anytime).
- The practical sessions will be conducted through Facebook live sessions- Vinyasyoga online.
- An access to the classes remains available even after the completion of live practical sessions, thereby helping the participant to practice at his/her suitable time.
- Supervised online practical sessions will also be conducted to survey the development of candidate.
- There will be 3 examinations in total- one in each month.

CONTENT OF THE COURSE

THEORY-

The theory part contains an introduction to yoga, various streams of yoga, basic anatomy and physiology of asanas, Indian culture, life and message of spiritual masters and basics of yoga therapy.

PRACTICAL-

The practicals contain asanas, pranayamas, kriyas, mudras, bandhas, meditation, relaxation techniques, teaching methodology, vedic chanting and bhajans.

All study material will be provided to the participants.

COURSE FEES

The course fees is Rs. 25000/-

WHO ISSUES THE YIC CERTIFICATE?

The certificate is certified and duly signed by Dr. H. R. Nagendra, Chancellor, VYASA University, Benguluru.

VYASA Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana

GOONJ (M.P.)

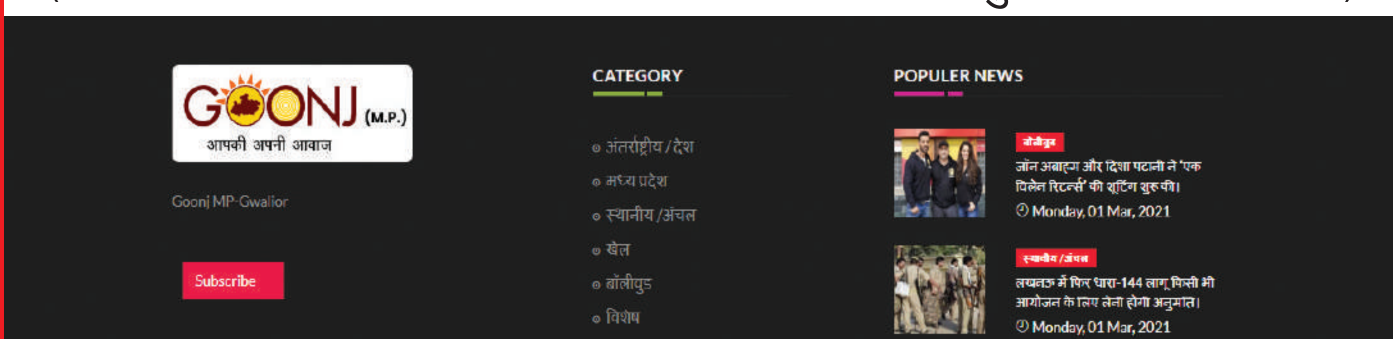
आपकी अपनी आवाज़

देश-दुनिया और अपने आसपास की हर खबर को पढ़ने के लिए जुड़ें हमारे साथ

गूंज एमपी न्यूज़ पोर्टल में देश-विदेश, राजनीति, खेल, बॉलीवुड, अपराध, व्यापार, मध्य प्रदेश, अंचल की खबरें पढ़ने के लिए लॉग इन करें.....

www.goonjmp.in

(अगर आपके पास कोई ख़बर हो तो हमें भेजें हम उसे प्रमुखता से फ्लैश करेंगे)



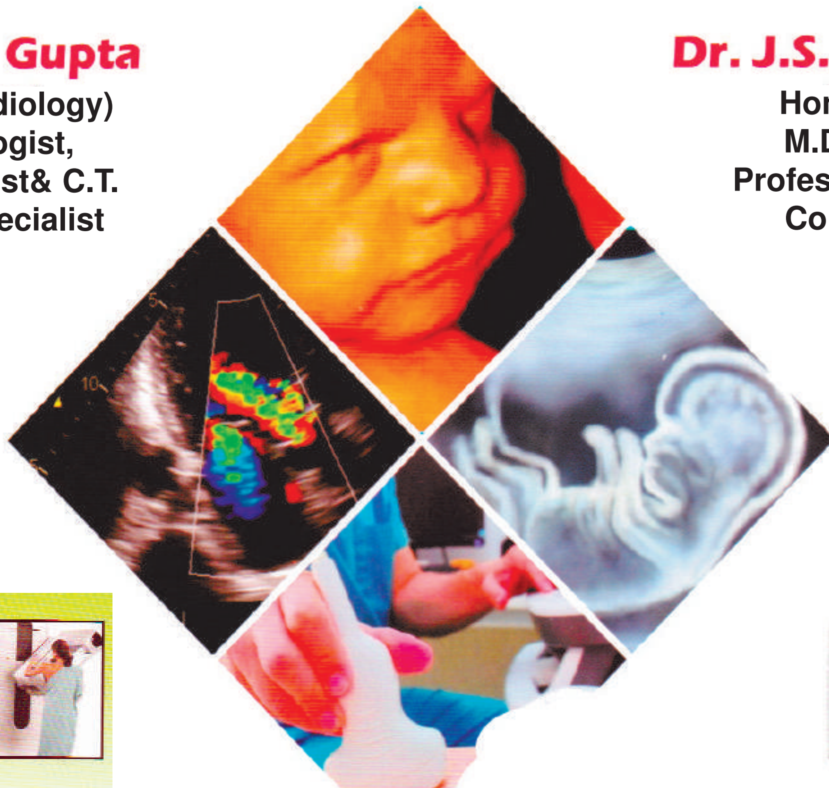
कार्यालय: ई-69/70, हरिशंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश संपर्क: 7987167692

PARAKH

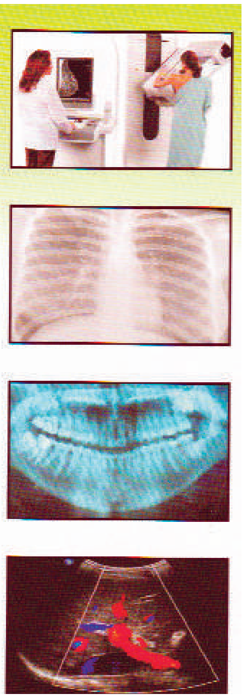
X-RAY, ULTRASOUND & COLOUR DOPPLER CENTRE

Dr. R.P. Gupta
M.D. (Radiology)
Sonologist,
Radiologist& C.T.
Scan Specialist

Dr. J.S. Sikarwar
Hony. Consultant
M.D, (Radiology)
Professor, G.R. Medical
College, Gwalior



PARAKH X-RAY & ULTRASOUND



Facilities Available

Digital X-Ray
Ultrasonography
High Resolution Sonography
Colour Doppler
USG - 3D / 4D
Anomaly Scan / Target Scan
O.P.G.
ECHO Cardiography
Mammography

PARAKH
"We Care"

परख

एक्स-रे, अल्ट्रासाउण्ड एवं कलर डॉपलर सेन्टर

पुराना बस स्टेण्ड, कम्पू लश्कर, ग्वालियर- 474009 (म.प्र.) सम्पर्क: (0751) 2628850, 4030299