जो कुछ भी तुम्हारे पास है उसका इस्तेमाल करो और वो करो जो कर सकते हो।
– अज्ञात

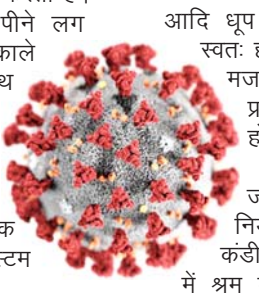
अमीरों की बीमारी, गरीबों पर भारी

सब कुछ बंद होने का अर्थ है मोबिलिटी पर रोक। लेकिन सोमवार को कई शहरों में जबर्दस्त मोबिलिटी देखी गई। संकट से घबराए लोग अपने–अपने मूल स्थानों की ओर लौटने लगे जिससे कई रेलवे स्टेशनों और बस स्टेशनों पर अफरातफरी मच गई।

अतुल श्रीवास्तव

कोरोना संक्रमण (कोविड–19) की चपेट में आए व्यक्तियों की जांच के दौरान यह सामने आया है कि जिनके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) अच्छे से काम कर रही है ऐसे व्यक्ति पर कोरोनावायरस के संक्रमण का कोई असर नहीं है। ऐसे व्यक्तियों का शरीर इस वायरस से लड़ने के लिए पूर्ण रूप से तैयार है।

एयर कंडीशन में रहने के कारण हमारा शरीर अनुकूलन के प्रति सजग नहीं रहता। शरीर को हमेशा एक निश्चित तापमान पर रहने की आदत पड़ जाती है जिस कारण शरीर बाहरी बदलाव को बर्दाश्त करने की क्षमता खो देता है और हमारे शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र ढीला पड़ जाता है। सामान्य पानी में बहुत सारे खनिज लवणों के साथ कुछ अशुद्धियां भी होती हैं जिनको हमारा शरीर बर्दाश्त करता रहता है और बर्दाश्त करने की क्षमता के कारण हमारा रोग प्रतिरक्षा तंत्र अच्छे से काम करता है। वहीं हम जब मिनरल वाटर पीने लग जाते हैं जिसमें से मिनरल तो निकाले जा चुके होते हैं साथ ही साथ कुछ भी अशुद्धि नहीं होती। जिस कारण यह जल सिर्फ तरल होता है साथ ही इसका टीडीएस स्तर बहुत कम कर देने के कारण शरीर के लिए हानिकारक होने के साथ–साथ इम्यून सिस्टम को बर्बाद करके रख देता है।



धूप में ना निकलना हमारे मानव समाज का एक फैशन सा बन गया है। धूप में निकलने से रंग काला ना पड़ जाए इसलिए लोग धूप में जाने से कतराते हैं। जबकि सूरज की रोशनी हमारे लिए किसी औषधि या वरदान से कम नहीं है। हमारी हड्डियों को मजबूत करने के साथ–साथ शरीर पर लगे जर्म, बैक्टीरिया, फंगस आदि धूप के संपर्क में आते ही स्वतः ही नष्ट हो जाते हैं, त्वचा मजबूत होती है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।

जो व्यक्ति सामान्य जीवन यापन करता है, नियमित खान–पान है, एयर कंडीशन में नहीं रहता है, धूप में श्रम करता है, मिनरल वाटर की जगह सामान्य जल का प्रयोग करता है ऐसे व्यक्ति का इम्यून सिस्टम निश्चित रूप से अच्छे से काम करता है और अच्छे इम्यून सिस्टम वालों का कोरोना कुछ भी बिगाड़ नहीं सकता। महामारी बन चुके इस कोरोनावायरस का इलाज अभी किसी भी देश के पास नहीं है। संक्रमित हो रहे लोगों में से सिर्फ वही लोग ठीक हो रहे हैं जिनका इम्यून सिस्टम मजबूत है। हमारे स्वयं के शरीर का इम्यून सिस्टम इस वायरस से लड़कर उसे स्वयं हराता है और शरीर को स्वस्थ कर देता है। इस वायरस का खतरा सिर्फ उन लोगों को है जो नियमित एसी में रहते हैं, कभी भी धूप में नहीं निकलते और मिनरल वाटर पीते रहने की वजह से अपना इम्यून सिस्टम बिल्कुल कमजोर कर चुके हैं।

क्योंकि इसकी दवाई अभी नहीं बनी है इसलिए कमजोर इम्यून सिस्टम वाले संक्रमित व्यक्ति इसकी चपेट में आने के बाद अपने आप को बचा नहीं पाते..!!

फूल या फल

अशोक वोहरा।

धर्म-दर्शन

अब पांच सौ सालों तक एक परिवार इसकी जड़ों को काटता रहेगा. यह पेड़ हजारों साल तक जिंदा रह सकता है पर इसपर कभी फूल या फल नहीं लगेंगे। यही सब पूरी दुनिया में सभी लोगों के साथ हो रहा है. हर चीज के लिए उनकी जड़ शुरूआत में ही काट दी जाती है. जैसे हर बच्चे को आज्ञाकारी होना चाहिए. यह तय कर आप उसकी जड़ को काट रहे हैं. आप उसे सोचने का एक मौका नहीं दे रहे हैं कि वह आपको हां कहे या ना कहे. आप उसे सोचने की इजाजत नहीं दे रहे. आप उसे खुद के बारे में फैसला लेने की इजाजत नहीं दे रहे। आप उसे जिम्मेदारी नहीं दे रहे बल्कि खुबसूरत शब्द 'आज्ञाकारिता' का प्रयोग कर उससे जिम्मेदारी छीन रहे हैं. आप एक सरल रणनीति के तहत यह जोर डालकर कि वह बच्चा है और कुछ नहीं जानता, उसकी स्वतंत्रता, उसका व्यक्तित्व उससे दूर कर रहे हैं।

संपादकीय

सोशल डिस्टेंसिंग

कोरोना से लड़ाई हम दो तरीके से लड़ सकते हैं। पहला तरीका है सोशल डिस्टेंसिंग के साथ हैण्ड वाश। हम 'गिनीपिगों' के लिए बस इतना ही जानना आवश्यक है। यदि आप इसके आगे की लड़ाई जानना चाहते हैं तो ही पोस्ट का शेष हिस्सा पढ़ें क्योंकि सिक्के का दूसरा पहलू जानने को उत्सुक मेरा झक्की और शक्की मन कुछ लीक से हटकर खोजना चाहता है। दूसरा तरीका जनसाधारण के लिए नहीं है। वह है सत्ता प्रमुखों,प्रधान सेवकों यानि जिन्हें हम शासन–प्रशासन कहते हैं,के लिए। आगे बढ़ूँ इससे पहले मैं एक शब्द चित्र खींचना चाहता हूँ।

कुछ दिन पहले चीनी प्रमुख,अमेरिका प्रमुख भारत आये थे. मोदी जी ने उनका भी 'झप्पीदार' स्वागत किया था। आदतन लोकतांत्रिक व्यवस्था के तहत विपक्षियों और मार्का 'रबिश' मीडिया ने खूब 'लेग पुलिंग' भी की थी। भारत में जो भी आता है। भारत की वर्तमान सत्ता को अपने 'चश्में' के साथ स्थापित प्रोटोकॉल के अनुसार स्वागत–सत्कार करना पड़ता है। ऊपर मैंने जान बूझकर केवल चीनी–अमेरिकी प्रमुखों का जिक्र किया है. क्योंकि मेरा मानना है कि वर्तमान में एशिया में चीन और ग्लोबली अमेरिका विश्व राजनीति को आक्रमक और निर्णायक तौर पर प्रभावित करने वाले 'चोट्टे' हैं। जब मैं 'चोट्टा' शब्द टाइप कर रहा था तब आप समझ सकते हैं कि मैंने स्वयं पर कितना काबू किया होगा? क्रोध के शिखर पर 'मादर' शब्द मेरा यूएसपी है। तो ये जो कोरोना है न इन्हीं दोनों का 'ट्रेडवार' है।

आर्थिक मंदी से यथाशीघ्र उबरने का एक खाका भी तैयार रखना, ताकि महामारी से बचे लोग आने वाले दिनों में बेरोजगारी और भुखमरी के शिकार न हो जाएं।

आर्थिक मोर्चे पर तिहरी चुनौती

मंजू जोशी।

भारत समेत पूरी दुनिया में सरकारों के सामने आर्थिक मोर्चे पर अभी तिहरी चुनौती है। एक तरफ काफी पहले से निजी क्षेत्र की ओर उन्मुख हो चुके स्वास्थ्य और चिकित्सा ढांचे के बल पर विशाल आबादी की कोरोना वायरस से जुड़ी जांच कराना और बड़ी तादाद में लोगों का इलाज सुनिश्चित करना, जिसके लिए सरकारी खजाने से काफी सारी रकम खर्च करनी पड़ रही है। दूसरे, बिना किसी काम–धाम के अपने घरों में कैद करोड़ों लोगों के कम से कम तीन–चार महीने जिंदा रहने की व्यवस्था करना। और तीसरे, आधुनिक इतिहास की सबसे बड़ी–2008 तो क्या, 1929 की महामंदी से भी बड़ी–आर्थिक मंदी से यथाशीघ्र उबरने का एक खाका भी तैयार रखना, ताकि महामारी से बचे लोग आने वाले दिनों में बेरोजगारी और भुखमरी के शिकार न हो जाएं।

लगभग सभी देशों की सरकारों ने इन तीनों लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए विशाल राहत पैकेजों की घोषणा करनी शुरू कर दी है, हालांकि ज्यादातर के यहां विभिन्न वजहों से खजाने का बाजा बजा हुआ है। अमेरिका में 2200 अरब डॉलर के ऐतिहासिक राहत पैकेज के तुरंत बाद अपने यहां वित्तमंत्री निर्मला सीतारमन

ने पेंशनयाफ्ता बुजुर्गों, अकेले घर चलाने वाली महिलाओं, दिव्यांगों और अकुशल ग्रामीण मजदूरों से लेकर किसानों, कंपनी कर्मचारियों और स्व–सहायता समूहों तक के लिए 1 लाख 70 हजार करोड़ रुपये की ऐसी कई योजनाएं घोषित की हैं, जिनके जरिये तीन महीने तक या तो कुछ अतिरिक्त रकम सीधे उनके खाते में जाएगी, या अपनी ही रकम एडवांस में निकाल कर वे अपने पारिवारिक खर्चे पूरे कर सकेंगे।

संकट की घड़ी में लोगों को सरकारी मदद देने की बात कहने में आसान लगती है लेकिन व्यवहार में यह काम बहुत मुश्किल होता है। सीधे खाते में रकम भेजना तकनीकी तौर पर इस समस्या को संबोधित करने का सबसे अच्छा तरीका है, लेकिन सालोंसाल हम देखते आ रहे हैं कि बीच में बैठे घड़ियालों ने इस अमानत में भी खयानत करने के तमाम तरीके खोज लिए हैं। जब भी बात सख्ती की आती है, उसके नमूने सड़क पर मिल जाने वाले गरीब–गुरबा पर पड़ रहे पुलिस के डंडों की शक्ल में ही देखने को मिलते हैं। आने वाले दिनों में प्रशासन को कुछ ऐसी मिसालें कायम करनी चाहिए, जिसमें लोगों के बैंक खातों में आया सरकारी पैसा निकालने के लिए भी पैसे ऐंठने वाले बैंककर्मी और दलाल, चीजों की अनाप–शनाप कीमतें वसूलने वाले व्यापारी और सुरक्षित काम–धंधों को भी चालू रखने के लिए घूस खाने वाले अफसर दंडित होते दिखें।

कोई नहीं जानता कि घर बैठने को मजबूर लोगों का गुजारा इन सारे उपायों के बाद भी हो पाएगा या नहीं, उनके परिजनों की छोटी–मोटी बीमारियों का इलाज हो पाएगा या नहीं, और हालात सामान्य होने के बाद वे काम पर लौटने की हालत में होंगे या नहीं। फिर भी हमें कोशिश करनी होगी और हर किसी को मन बनाकर चलना होगा कि जैसे ही जिंदगी पटरी पर लौटेगी, अपने समाज को हम पहले से कहीं ज्यादा सुखी–समृद्ध बनाने की राह पर बढ़ चलेंगे।

अष्टयोग- 4934

	1		4			2
2	28	4	40		35	4
	2		6	4		
5	28	3	38	6	34	1
		6	3		1	
3	31		24	1	30	6
7			4		3	

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है.खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं.गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों और के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी.सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है.

अष्टयोग 4933 का हल

1	2	5	6	4	7	3
2	26	4	40	7	38	4
4	2	6	3	5	1	7
5	34	3	37	6	30	1
6	1	7	4	3	5	2
3	33	2	24	1	27	6
7	6	1	4	2	3	5

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

भारत में भी घुस आया

मोहन। मुझे उम्मीद थी मोदी जी 'ड्रेगन' जिसका बिजनेस मॉडल 'श्रम' के शोषण पर और 'अंकल सैम' जिनका बिजनेस मॉडल हथियार और भय के दोहन पर आधारित है,की दुरभिसंधियों को समय रहते समझ लेंगे लेकिन ग्लोबल वास्तविकता के रहते ऐसा संभव न हो सका. और कोरोना देशी–विदेशी काँधे पर बैठकर भारत में भी घुस आया. काश ! जनवरी की शुरुआत में ही 'बॉडर' पर ही एक महीने का 'लॉकआउट' हो जाता ! खैर ! मुझे उम्मीद है लॉकआउट की भयानक आर्थिक–सामाजिक परेशानियों से उबर कर मोदी जी के साथ शेष कोरोना पीड़ित राष्ट्र एक नए और वायरस प्रूफ बिजनेस मॉडल को अमल में लायेंगे ताकि हम 'चैन' से मर सकें. और अपने सगे–संबंधियों के मरने पर 'कांधा' दे सकें. तेहरवीं–चालीसा कर सकें न कि उनके अंतिम दर्शन को भी तरस जाएँ।