

यदि लोग आपके लक्ष्य पर हंस नहीं रहे तो समझिए आपका लक्ष्य छोटा है।

- अज्ञात

21 दिनों का लॉकडाउन

इंडियन सायक्याट्री सोसायटी के एक सर्वे के मुताबिक मानसिक रोगों की शिकायतें लेकर आने वालों की संख्या में अचानक 20 फीसदी बढ़ोतरी दर्ज की गई है। ये आंकड़े पहले एक सप्ताह के ही हैं। दैनिक जीवन में आए इस बदलाव को झेलना लोगों के लिए कितना मुश्किल साबित हो रहा है।

राधा शाह।

कोविड-19 के खिलाफ चल रही विश्वव्यापी जंग को ध्यान में रखते हुए अपने देश में 21 दिनों का लॉकडाउन घोषित किया गया है, उसके तरह-तरह के साइड इफेक्ट दिखने लगे हैं। ऐसे ही साइड इफेक्ट्स में से एक है मनोवैज्ञानिक बीमारियों के शिकार लोगों की बढ़ती संख्या। इंडियन सायक्याट्री सोसायटी के एक सर्वे के मुताबिक मानसिक रोगों की शिकायतें लेकर आने वालों की संख्या में अचानक 20 फीसदी बढ़ोतरी दर्ज की गई है। ये आंकड़े पहले एक सप्ताह के ही हैं। समझा जा सकता है कि लॉकडाउन की वजह से दैनिक जीवन में आए इस बदलाव को झेलना लोगों के लिए कितना मुश्किल साबित हो रहा है। इस स्टडी के ब्योरे अपनी जगह हैं लेकिन यह हमारे प्रत्यक्ष

अनुभव की भी बात है कि 24 घंटे घरों में बंद रहते हुए हमारे स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ रहा है। जो बातें अबतक कोई मुद्दा ही नहीं होती थीं, उन पर भी परिवार के सदस्य एक-दूसरे पर झल्ला पड़ते हैं या खुद को जकट करने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने को मजबूर दिखाई देते हैं। लॉकडाउन के चलते उपजी आर्थिक परेशानियां, खाने-पीने के सामानों की वास्तविक या संभावित किल्लत और नौकरी जाने की आशंका जैसे कारकों को फिलहाल छोड़ भी दें तो सिर्फ अकेलापन ही हम सबको बहुत-बहुत बेचौन बना देने के लिए काफी है। कई सालों से यह कहा जा रहा था कि सोशल मीडिया के इस दौर में लगातार डिजिटल संपर्क के बावजूद हम सब अकेले होते जा रहे हैं। हमारी वर्चुअल दुनिया हमें धार-परिवार,

पास-पड़ोस की वास्तविक दुनिया से काटती जा रही है। एक हद तक वह बात सच भी थी, लेकिन अगर पूरी तरह सच होती तो इस अलगाव से निपटना हमारे लिए इतना मुश्किल न होता। मोबाइल फोन और इंटरनेट की बंदौलत वह वर्चुअल दुनिया आज भी हमें उपलब्ध है लेकिन उससे हमें कोई निजी राहत भी नहीं मिल पा रही है। लॉकडाउन ने हमें व्यावहारिक दृष्टि से ही नहीं, मनोवैज्ञानिक तौर पर भी वास्तविक दुनिया की अहमियत का अहसास कराया है। अकेलापन हमारे लिए कोई नई चीज नहीं। उसकी शकलें हमारी देखी हुई हैं। चाहे वह विदेशों में सेटल हो चुकी संतानों वाले सीनियर सिटिजंस का अकेलापन हो या वह जो गंभीर बीमारी के बाद हॉस्पिटल के कमरे में महसूस होता है,

या फिर वह जो अचानक हाथ लगी बेरोजगारी के चलते आता है। लेकिन यह जिंदा मानवीय स्मृति का सबसे अनूठा अकेलापन है, जिसमें हर व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से डरा हुआ महसूस कर रहा है। मनुष्य मात्र से डरते हुए उससे दूर रहना एकदम नई चीज है और इसका असर हमारे अवचेतन पर पड़ रहा है। समस्या नई है तो इससे निपटने का अंदाज भी नया होगा और सबको अलग-अलग ढंग से इसका संधान करना होगा। परिवार साथ मिलकर ताश, लूडो या कोई और दिमागी खेल खेले। अकेले किताब पढ़ने के बजाय कुछ पढ़कर सुनाया जाए। साझा सूत्र यही कि अलगाव का इलाज और किसी भी चीज से पहले मनुष्य में ढूंढा जाए।

जीवन शैली

अशोक वोहरा। भारतीय जीवन शैली में बच्चे के जन्म के समय ऐसा ही सूतक लागू करके जच्चा-बच्चा को अलग कक्ष में रखकर पूरे एक मास तक नवजात और माता को किसी भी संक्रमण से बचाने की पूरी प्रक्रिया आज भी मान्य और प्रचलित है। इस दौरान कई तरह के औषधियुक्त जल से जच्चा-बच्चा का स्नान और शुद्धीकरण किया जाता है। पूरे महीने के क्वारंटीन में मां और शिशु, दोनों का खान-पान सब कुछ अलग होता है। इसी तरह मृत्यु के बाद 10-12 दिनों के सूतक की हमारी परंपरा रही है। शव में रोगाणु हो सकते हैं। अतः अंतिम क्रिया करने वाले व्यक्ति का 10-12 दिनों तक बिस्कुल अलग कक्ष में रहना, जिस परिवार में किसी की मृत्यु हुई उस परिवार से कम से कम 10 दिनों तक केवल जरूरी संपर्क रखना, सामाजिक आवाजाही रोक देना अर्थात् सूतक बरतना आवश्यक माना जाता है।

धर्म-दर्शन



संपादकीय

संपूर्ण लॉकडाउन

कोरोना के चलते भारत के 16 राज्यों के 331 शहरों में इन दिनों संपूर्ण लॉकडाउन है। इसके साथ ही बस, ट्रेन और हवाई यातायात भी बंद है। सरकार का तर्क है कि इससे संक्रमण फैलने की दर में कमी आएगी और संक्रमण को नियंत्रित करने में शतप्रतिशत कामयाबी मिलेगी। लेकिन मुंबई जैसे अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट पर पहले 2-3 दिन जांच में ढिलाई बरती गई। वहां तैनात डॉक्टरों का कहना था कि स्टांपिंग करके यात्रियों को निजी गाड़ियों या टैक्सी से जाने की दी गई सलाह से महाराष्ट्र में वायरस फैला। जो कैटिगरी बनाई भी गई, उसमें सावधानियां बरतने के बजाय उसे हल्के में लिया गया। सरकार ने ठोस रणनीति, नियोजन और आबादी की आवश्यकता का कोई अध्ययन नहीं किया।

सरकार ने सिर्फ और सिर्फ लॉकडाउन का आनन-फानन में जो निर्णय लिया, वह कोरोना को रोकने में अभी तक कारगर साबित होता दिखाई नहीं दे रहा है, उलटे इससे अनेक जटिल समस्याएं पैदा हुई हैं। प्रवासियों का पलायन होने लगा। मुंबई जैसे महानगरों से हजारों लोगों ने पहले ट्रेन और बस से अपने अपने गांवों की ओर पलायन किया। जब ट्रेनें और बसें बंद हो गईं तो वे पैदल ही अपने-अपने गांवों को निकल पड़े। वहीं जरूरत की चीजों की भीषण कालाबाजारी भी शुरू हुई। लॉकडाउन के पहले ही अगर सरकार राशन, दवा और अन्य जरूरी चीजों की उपलब्धता का समुचित इंतजाम करती तो शायद लोगों के मन में वह अविश्वास और खौफ न होता, जो अभी है। इसी लॉकडाउन में केंद्र और राज्य सरकारों के बीच तालमेल का अभाव भी खुलकर दिख रहा है।

लेकिन चुनौती तो तब बन गई है जब लाक डाउन के बाद भी वायरस का संक्रमण नहीं थम रहा है। दुनिया भर के 200 से अधिक देश इस महामारी की जद में हैं।

भारतियों के लिए कोई नई बात नहीं

राममोहन पाठक।

कोरोना वायरस के प्रकोप के साथ क्वारंटीन पद्धति आज चर्चा में है। वायरस से बचने के लिए इसका प्रयोग किया जा रहा है। लोग घरों में बंद हैं। तमाम तरह की सामाजिक आवाजाही ठप है। नई पीढ़ी के लिए यह चौकाने वाली बात है, पर दुनिया में इसका इस्तेमाल अरसे से होता रहा है। भारतीय परंपरा में तो यह सदियों से प्रचलित रहा है। क्वारंटीन या 'संगरोध' भारतीय जीवन शैली के लिए कोई नई बात नहीं है। हमारी परंपरा में संक्रामक रोगों से बचने का सही और कारगर उपाय स्वयं को दूसरों के शारीरिक संपर्क से अलग-थलग रखना ही रहा है। यह रोगी और निरोगी, दोनों के रोगों से बचाव और उनके स्वास्थ्य संबंधी हितों की दृष्टि से एक उपाय के रूप में मान्य रहा है।

विज्ञान की यह मान्यता कि रोकथाम या बचाव इलाज से बेहतर है (प्रिवेंशन इज बेटर दैन क्योर), भारतीय जीवन शैली में हजारों सालों से शिशु के जन्म से व्यक्ति की मृत्यु तक मानव व्यवहार का अंग रही है। सच कहें तो भारतीय संस्कृति में मान्य जीवनशैली के अंग के रूप में जन्म से मृत्यु तक प्रचलित 'सूतक' ही वर्तमान 'संगरोध' या क्वारंटीन है। क्वारंटीन मूलतः लैटिन भाषा का शब्द है। शब्दकोशों और ज्ञानकोशों



के अनुसार इसका शाब्दिक अर्थ वैसे तो 'चालीस' है पर इसका व्यावहारिक अर्थ संक्रामक रोगों से ग्रसित या ऐसे रोगियों के संपर्क में आए लोगों के घूमने-फिरने, औरों से संपर्क में आने या घुलने-मिलने को सीमित या प्रतिबंधित करने से लिया जाता है। अभी सौ साल पहले तक पानी के जहाज ही आवागमन और व्यापार के मुख्य साधन हुआ करते थे। जिन जहाजों पर किसी गंभीर रोग से ग्रसित व्यक्ति या उसपर लदे माल में गंभीर रोगों के सूक्ष्म विषाणु होने का संदेह या सूचना होती थी, उनको 40 दिनों तक बंदरगाह पर आने की मनाही होती थी। समुद्र के बीच लंगर डालकर खड़े रहने को मजबूर ऐसे जहाजों पर संक्रमित रोगी की चिकित्सा और जहाज को रोगमुक्त करने के बाद ही उसे बंदरगाह लाया जाता था। क्वारंटीन की 40 दिनों की अवधि में जहाज तट से दूर अलग-थलग खड़ा रहता था। क्वारंटीन की शुरुआत ब्रिटेन में

फैले प्लेग के संक्रमण के दौरान हुई और अब इसे अंतरराष्ट्रीय वैधानिक मान्यता प्राप्त है। दो देशों की जलसीमाओं की संधिरेखा पर क्वारंटीन जांच के बाद ही जहाजों को एक से दूसरे की जलसीमा में प्रवेश की अनुमति देने का प्रावधान है। जहाज का कप्तान जांच के समय सभी यात्रियों और कर्मचारियों के स्वस्थ तथा सामानों के रोगमुक्त होने का प्रमाण प्रस्तुत करता है। सत्य छिपाने पर जहाज के कप्तान के लिए कड़े दंड का प्रावधान है। जिस जहाज में कोई संक्रमित रोगी या सामान होता है, उसपर क्वारंटीन अवधि की समाप्ति तक पीला झंडा फहराता रहता है, जो अन्य जहाजों को खुद से दूर रहने और स्वयं के संगरोध या क्वारंटीन में होने का सूचक है। हवाई यात्रा के लिए भी ऐसे ही कानून हैं। अनेक देशों में संक्रामक रोग संबंधी टीका लगाने पर ही यात्रियों को प्रवेश की इजाजत है।

20वीं सदी के प्रारंभ में महात्मा गांधी पत्नी कस्तूरबा और दोनों बच्चों के साथ 44 दिन के समुद्री तूफान को झेलते हुए डरबन, दक्षिण अफ्रीका पहुंचे तो उन्हें क्वारंटीन कानून के तहत जहाज से नहीं उतरने दिया गया। अंग्रेज शासकों ने भारत में प्लेग फैलने के बाद अफ्रीका पहुंचे गांधी को संक्रमण के बहाने क्वारंटीन में डाल दिया। गांधी ने संक्रमण के प्रतिबंध को पूरी तरह स्वीकार किया और धैर्यपूर्वक एकांतवास में रहे।

सूडोकू नवताल 5314				****			
3	9		1				
5	4		6	8		1	3
		1	7		9	5	
	8	9	5	3		4	7
6	1		4	9		2	3
	3	4		1		8	
7	5		8	3		2	4
			6			7	9

सूडोकू नवताल 5313 का हल

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भी जाने आवश्यक है।
 ■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की प्रत्येक पंक्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
 ■ पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।
 ■ पहिलों का केवल एक ही हल है।

अपना ब्लॉग

गृह मंत्रालय की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण

मोहन। केंद्र सरकार की ओर से अगर प्रधानमंत्री को छोड़ दिया जाए तो खाद्यान्न मंत्री से लेकर स्वास्थ्य मंत्री तक किसी का कोई अधिकृत सार्वजनिक बयान सामने नहीं आया। जब मामला बिगड़ा तब वे अपने-अपने स्तर से जुट तो गए, लेकिन समय निकल चुका था। लॉकडाउन में गृह मंत्रालय की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है, लेकिन गृह मंत्री भी इससे दूरी बरतते दिखे। लॉकडाउन से पहले व्यवस्थाओं को लेकर उन्हें सभी राज्यों के मुख्यमंत्री, मुख्य सचिवों से बात करनी थी, लेकिन गृह मंत्री अमित शाह ने मामला बिगड़ने के बाद 28 मार्च को मुख्यमंत्रियों से संवाद स्थापित किया कि वे प्रवासी मजदूरों को तत्काल मदद सुनिश्चित करें। हालांकि स्थिति पर अब भी काबू पा सकते हैं। हर राज्य की सीमाओं पर हजारों लोगों की भीड़ है। इन्हें प्रवेश देने से पहले इनकी पूरी जांच किए जाने की जरूरत है। जिन राज्यों में 'खाद्यसामग्री' की आवश्यकता है, उन्हें तत्काल राहत देने के लिए युद्धस्तर पर काम करना चाहिए।

