

अध्यात्म

धैर्य, संयम और सोच से हारेगा कोरोना

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की जनता कर्पू अपील को मिली अभूतपूर्व सफलता के साथ ही देश की लाइफ लाइन कही जाने वाली रेल सेवाओं को पूर्णतया बंद करने और पब्लिक ट्रांसपोर्ट पर रोक लगाने का जो निर्णय लिया गया है वह वक्त की सबसे बड़ी जरूरत थी। उत्तराखण्ड सहित आधा दर्जन राज्यों में लाक डाउन के बाद यह साफ हो गया है कि यह पूरे देश की जरूरत है। क्योंकि लाकडाउन से ही पब्लिक गैदरिंग को रोक पाना और शोसियल डिस्टेंशन का मेन्टेन किया जाना संभव है। जो कोरोना की चेन तोड़ने का सबसे कारगर तरीका हो सकता है। किसी आपात स्थिति में आपका धैर्य संयम और सही समझ बचाव के सबसे कारगर उपाय होते हैं। ऐसे समय में भ्रम और अफवाहों से समस्यायें और भी अधिक गम्भीर रूप ले लेती हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अपील के बाद देखा गया कि लोग खाद्य सामग्री और अन्य दैनिक उपयोग की वस्तुओं के भंडारण में जुट गये हैं, उन्हें ऐसा लगने लगा कि न जाने कल क्या हो इसलिए घर में चार छह महीने का जरूरी सामान खरीद कर रख लो। उनकी यह सोच इसलिए भी गलत है कि देश में कोरोना के कारण ऐसा कुछ नहीं होने जा रहा है कि उन्हें घरों में कैद कर दिया जायेगा और वह भूखे प्यासे मरने लगेंगे। अगर हर व्यक्ति अपनी जरूरत से 10 गुना ज्यादा सामान जमा कर लेगा तो जरूर बाजार में मांग और आपूर्ति का संतुलन बिगड़ जायेगा जिसका खामियाजा लोगों को भुगतना पड़ सकता है। यही नहीं ऐसी स्थिति में कालाबाजारी भी रोकना एक चुनौती बन सकता है। कुछ आसामाजिक तत्वों द्वारा देश व प्रदेश में अफवाहें फैलाई जा रही हैं। सब्जी मंडी बंद होने की अफवाहों की खबरों ने एक ही दिन में आलू प्याज व सब्जियों के दाम बढ़ा दिये थे। इसलिए यह जरूरी है कि लोग इस तरह के भ्रम और अफवाहों से सतर्क रहे और सिर्फ अपनी जरूरत भर की वस्तुएं ही खरीदें जैसे कि वह आम दिनों में खरीदते हैं। ठीक वैसे ही कोरोना पीड़ितों, मृतकों और इसके उपचार को लेकर भी तरह तरह की अफवाहें फैलाई जा रही हैं। ऐसा लग रहा है कि जैसे हर कोई व्यक्ति कोरोना के इलाज और उपचार का विशेषज्ञ है। कोई गोमूत्र और गोबर की राख से इसका इलाज कर रहा है तो कोई झाड़ा लगाकर कोरोना को भगा रहा है। इस तरह के भ्रामक प्रचार से किसी को भी घबराने की जरूरत नहीं है इसमें कोई दो राय नहीं है कि देश ही नहीं पूरा विश्व इस समय एक ऐसे कोरोना नाम के अज्ञात शत्रु से युद्ध लड़ रहा है जिसे देखा भी नहीं जा सकता और न उसके हमले की आहट मिल पाना संभव है कि वह कब कहां कैसे किस पर हमला कर सकता है लेकिन ऐसा भी नहीं है इससे बचाव का कोई तरीका नहीं है। बस इसके लिए हर व्यक्ति को स्वयं को तैयार करने की जरूरत है। अगर कोई व्यक्ति या परिवार इस दौर में कुछ दिनों के लिए सोशल डिस्टेंस का अनुपालन ठीक से कर पाता है तो कोरोना उसका छू भी नहीं सकता है। समस्या यह है कि यह कहना जितना आसान है उतना कर पाना आसान नहीं है। मुश्किल इसलिए अधिक बढ़ रही है कि कुछ लोग न कुछ समझने को तैयार हैं और न कुछ मानने को। देश में सीएए के खिलाफ धरना प्रदर्शन रखने वाले लोग इसका एक उदाहरण हैं। जब सरकार ट्रेन, बस और हवाई यात्राओं को रोक कर इससे बचाव में जुटी है तो इन लोगों को भी इसकी गम्भीरता को समझने की जरूरत है। मरना तो है ही चाहे कोरोना से मरे या फिर किसी अन्य कारण से, ऐसी सोच वाले व्यक्तियों की सोच पर न सिर्फ हैरानी होती है बल्कि तरस भी आता है। कोरोना सिर्फ जान पर ही नहीं भारी है इसके दूरगामी परिणाम आर्थिक रूप से देश की अर्थव्यवस्था और हर आदमी की जेब पर भी पड़ने वाला है जिसकी तैयारियां अभी से करनी होंगी लेकिन इस संक्रमण काल में फिलहाल हर व्यक्ति के धैर्य, संयम और सोच के दृष्टिकोण से यह एक परीक्षा की घड़ी है।

आज ही के दिन फांसी के फंदे पर हंसते-हंसते झूले थे भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव

भारत की आजादी के लिए अंतिम सांस तक लड़ने वाले भगत सिंह, उनके साथी राजगुरु और सुखदेव के बलिदान को पीढ़ियां हमेशा याद रखेंगी। उनके योगदान को कभी भी भुलाया नहीं जा सकता है। आज के ही दिन 23 मार्च, 1931 को अंग्रेजी हुकूमत ने क्रांतिकारी भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव को फांसी पर चढ़ाया था। वह हंसते-हंसते फंदे पर झूल गए थे और देश के इतिहास के



सुनहरे पन्नों पर अपना नाम अंकित कर गए। आज उनके विचारों और क्रांतिकारी कदमों से लोग प्रेरित होते हैं। 23 मार्च को शहीद दिवस के रूप में मनाया जाता है। अंग्रेजी हुकूमत के द्वारा भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव को फांसी दिया जाना भारत के इतिहास में दर्ज सबसे बड़ी एवं महत्वपूर्ण घटना है। इन तीनों वीर सपूतों ने साल 1922 में लाहौर में एक ब्रिटिश जूनियर पुलिस अधिकारी जॉन सॉन्डर्स की गोली मार दी थी, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई थी। इस मामले में भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज किया गया था और तीनों लोगों को फांसी की सजा सुनाई थी। भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव को 23 मार्च 1931 को लाहौर सेंट्रल जेल के भीतर ही फांसी दे दी गई। सजा की तारीख 24 मार्च थी, लेकिन 9 दिन पहले ही फांसी दे गई थी। जिस समय भगत सिंह को फांसी पर चढ़ाया गया उस समय उनकी उम्र महज 23 साल की थी। बताया जाता है कि अंग्रेजी हुकूमत ने जिस समय भगत सिंह को जेल में कैद कर रखा था उस समय वह किताबों को बहुत ही रुचि से पढ़ते थे और अपने समय को बर्बाद नहीं होने देते थे। फांसी वाले दिन वह लेनिन की जीवन पढ़ रहे थे। भगत सिंह का जन्म पाकिस्तान के एक सिख परिवार में हुआ था। उनके पिता का नाम किशन सिंह था। जिस समय वह पैदा हुए थे उस समय उनके पिता जेल में थे।

मछली पालन में है रोजगार की आसीम संभावनाएं

देश में मछली पालन में रोजगार की आसीम संभावनाएं हैं। देश में मछली खाने वालों की संख्या जिस तेजी से बढ़ रही है उसको देखते हुए फूड एंड एग्रीकल्चर ऑर्गनाइजेशन की रिपोर्ट का मानना है कि साल 2030 तक भारत में मछली की खपत चार गुणा बढ़ जाएगी। यही वजह है कि देश में मछली पालन का कारोबार भी तेजी से बढ़ रहा है। सरकार भी मछली पालन को बड़ी प्रमुखता दे रही है। मोदी सरकार ने राज्य सरकारों के साथ मिलकर एक स्कीम चला रही है, जिसके तहत मछली पालन का व्यवसाय करने वालों को सरकार लगभग 75 फीसदी वित्तीय समर्थन करती है। दरअसल, मोदी सरकार ने फार्मर्स की इनकम दोगुनी करने की घोषणा की है। यह स्कीम उसी घोषणा का हिस्सा है। सरकार का दावा है कि काफी कम जगह और कम पानी में मछली पालन की तकनीक अपनाने पर अच्छी खासी आय हो सकती है।

क्या है यह तकनीक इस तकनीक को शरिसकुलर एक्वाकल्चर सिस्टम (आरएएस) कहा जाता है। जिसमें पानी का बहाव बना रहता है और पानी के आने-जाने की व्यवस्था की जाती है। इसमें कम जगह और कम पानी लगता है। जैसे कि अगर साधारण मछली पालन किया जाता है तो एक एकड़ तालाब में सिर्फ 15 से 20 हजार ही पंगेशियस मछली पाली जा सकती हैं, जबकि एक एकड़



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

में करीब 60 लाख लीटर पानी होता है। अगर तालाब में 20 हजार मछली डाली हैं तो एक मछली को 300 लीटर पानी में रखा जाता है। जबकि इस सिस्टम के जरिए एक हजार लीटर पानी में 110-120 मछली डालते हैं। इस हिसाब से एक मछली को केवल नौ लीटर पानी में रखा जाता है। इस सिस्टम में एक हेक्टेयर में 8 से 10 टन मछली पाली जा सकती है।

अगर आप आरएएस तकनीक के अनुसार मछली पालन करना चाहते हैं तो आपको सिर्फ 5 लाख रुपए का इंतजाम करना होगा। इस राशि से आप लगभग 20 हजार किलोग्राम वजन की मछलियां पाल सकते हैं। नेशनल फिशरी डेवलपमेंट बोर्ड द्वारा तैयार की गई प्रोजेक्ट रिपोर्ट के मुताबिक, आप 20 हजार किग्रा कैपेसिटी वाले तालाब

बनाते हैं तो आपके प्रोजेक्ट की कॉस्ट 20 लाख रुपए आएगी। इसमें कैपिटल कॉस्ट 9 लाख 64 हजार रुपए और ऑपरेशनल कॉस्ट 10 लाख 36 हजार रुपए होगी।

20 लाख रुपए के प्रोजेक्ट में से आपको केवल 5 लाख रुपए का इंतजाम करना होगा। बाकी 7 लाख 50 हजार रुपए केंद्र सरकार और 3 लाख 75 हजार रुपए राज्य सरकार द्वारा सब्सिडी के तौर पर दिया जाएगा। इसके अलावा सरकार 3 लाख 75 हजार रुपए का बैंक लोन भी दिलाएगी।

आप 20 हजार किलोग्राम मछली पालते हैं तो इन मछली से आपकी कुल आय लगभग 15 लाख रुपए होगी और इसमें नेट इनकम 4 लाख 64 हजार रुपए हो सकती है।

रंग भी बताता है व्यक्तित्व

रंगों का भी हमारे जीवन में अहम स्थान है। रंगों को लेकर सबकी अपनी अलग-अलग पसंद होती है। ऐसा माना जाता है कि लोगों के पसंदीदा रंग केवल उनकी खुशी ही नहीं, बल्कि उनके व्यक्तित्व के बारे में भी जानकारी देते हैं। आप किसी भी इंसान के पसंदीदा रंग के आधार पर उसकी पूरी शख्सियत का अंदाजा लगा सकते हैं। आइए जानते हैं कि कौनसा रंग क्या कहता है।

लाल रंग को पसंद करने वाले लोग जीवन को भरपूर आनंद के साथ जीना पसंद करते हैं और उन्हें प्रकृति से बेहद प्यार होता है। बड़े कदम उठाने या फैसले लेने में वे हिचकिचाते नहीं हैं और हर पल ऊर्जा तथा रोमांच से भरे रहते हैं।

नीला रंग को पसंद करने वाले लोग शांत स्वभाव के होते हैं और अपनी मंजिल को पाने के लिए वह बड़े रास्ते तय करना भी जानते हैं।

गुलाबी रंग विशेषकर लड़कियों को बहुत अधिक भांता है। यह मासूमियत और प्रकृति से लगाव को दर्शाता है। इस रंग को पसंद करने वाले लोग दान आदि कार्यों में रुचि रखते हैं। पीला रंग को पसंद करने वाले लोग तर्कसंगत होते हैं और जीवन के प्रति अपनी सोच के साथ बने रहते हैं। ये लोग कल्पनाशील भी होते हैं।

वहीं काला रंग मजबूत इरादों वाले और अपने जीवन के लक्ष्यों को हासिल करने के लिए प्रतिबद्ध बच्चों का पसंदीदा रंग काला होता है। इस रंग को पसंद करने वाले लोग अपनी सोच को लेकर सख्त मिजाज होते हैं और किसी भी रस को जीतने के लिए बड़ा कदम उठाने से शर्माते नहीं हैं।

मुंहासों से बचने को संतुलित व स्वास्थ्यपरक आहार लें

मुंहासे होना आम समस्या है और इससे छुटकारा पाने के लिए अधिकांश युवतियां दूधपेस्ट, नींबू आदि लगाती हैं, जो त्वचा को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि मुंहासा प्रभावित हिस्से को छूना भी नहीं चाहिए।

कई बार आंतरिक असंतुलन खासकर हार्मोन की वजह से मुंहासे निकलते हैं। आंतरिक समस्या से मुंहासे होने पर रक्त की जांच व अल्ट्रासाउंड से पता चल जाता है। मुंहासों से बचने के लिए संतुलित व स्वास्थ्यपरक आहार जैसे फलों, सब्जियों का सेवन करें।

कई लोगों का मानना होता है कि मुंहासे त्वचा के अधिक तैलीय होने के कारण निकलते हैं और वे कठोर साबुन या स्क्रब का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। सच्चाई यह है कि ज्यादा ड्राई स्किन मुंहासों को और बढ़ावा दे सकते हैं।

स्क्रब से मुंहासों में सूजन व लालिमापन आने की संभावना बढ़ जाती है और चेहरे में जलन महसूस हो सकती है।

मुंहासों के उपचार में तीन से लेकर छह महीने तक का समय लग सकता है। लोग अपना धैर्य खोने लगते हैं और नींबू, दूधपेस्ट या लहसुन का इस्तेमाल करते हैं, जो मुंहासों वाली त्वचा को और नुकसान पहुंचा सकते

हैं। चेहरे को रोजाना दो-तीन बार 8 ओं, अगर त्वचा में पर्याप्त मात्रा में मॉइश्चराइजर है तो फिर यह अपना ऑयल बाहर नहीं निकालता है, ऐसे में मुंहासे होने की संभावना नहीं होती है। अपनी त्वचा को नियमित रूप से मॉइश्चराइज करें, जिससे त्वचा में नमी बनी रहे, अगर बारिश हो रही हो तो

नॉन-वाटर बेस्ड मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें, जिससे भीगने पर भी मॉइश्चराइजर त्वचा से पूरी तरह से नहीं निकले।

बैक्टीरिया को दूर रखने के लिए चेहरे पर कुछ क्रीम आदि लगाते समय अपने हाथ जरूर धो लें। प्रभावित हिस्से को लगातार छूने से बैक्टीरिया के फैलने की संभावना होती है, जिससे और मुंहासे निकल सकते हैं। टी (चाय) ट्री तेल जीवाणु रोधी और एंटी फंगल होता है और यह तैलीय त्वचा के लिए उपयुक्त होता है। मुंहासों से बचने के लिए इस तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

