

डरे नहीं, लड़ें



कोरोना वायरस वैक्सिन के लिए दूसरा ट्रायल शुरू करेगा डब्ल्यूएचओ

उम्मीद की किरण ▶ संक्रमण और वायरस के भविष्य के व्यवहार को समझने में मदद मिलेगी

सॉलिडरिटी ट्रायल के दौरान संभावित उपचार का किया जाएगा आकलन

नई दिल्ली, आइएनएस : विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने शुक्रवार को कहा कि वह जल्द ही कोरोना वायरस वैक्सिन के लिए दूसरा ट्रायल शुरू करेगा। संगठन की दक्षिण-पूर्व एशिया की क्षेत्रीय निदेशक डॉ. पुनम खेत्रपाल सिंह ने एक प्रेस वक्तव्य में कहा कि डब्ल्यूएचओ जल्द ही सॉलिडरिटी ट्रायल के लिए दूसरा प्रोटोकॉल शुरू करने जा रहा है। इससे संक्रमण और वायरस के भविष्य के व्यवहार को समझने में मदद मिलेगी। कई देशों में किए जाने वाले इस परीक्षण में शामिल होने के लिए भारत, इंडोनेशिया और थाईलैंड पहले ही हस्ताक्षर कर चुके हैं। उन्होंने कहा कि ट्रायल के दौरान कोविड-19 के खिलाफ चार अलग-अलग

भारत बायोटेक कंपनी विकसित करेगी वैक्सिन

हैदराबाद, आइएनएस : कोरोना वायरस से पीड़ित लोगों के लिए भारत बायोटेक कंपनी नाक के जरिये ली जाने वाली एक विशेष वैक्सिन विकसित कर रही है। यूनिवर्सिटी आफ विस्कॉंसिन-मैडीसन और वैक्सिन निर्माता कंपनी फ्लूजेन के वायरोलाजिस्ट ने भारत बायोटेक के साथ मिलकर कोविड-19 के खिलाफ कोरोफ्लू नामक इस वैक्सिन

को विकसित करने के लिए परीक्षण शुरू कर दिये हैं। शुक्रवार को यह जानकारी देते हुए भारत बायोटेक ने बताया कि हम कोरोफ्लू वैक्सिन, फ्लूजेन कंपनी की फ्लू वैक्सिन एमट्रेसआर के आधार पर विकसित कर रहे हैं। उल्लेखनीय है फ्लू की एमट्रेसआर वैक्सिन यूनिवर्सिटी आफ विस्कॉंसिन-मैडीसन के वायरोलाजिस्ट और वैक्सिन निर्माता

कंपनी फ्लूजेन के संस्थापकों योशिरो कावाओका व गैब्रियेल न्यूमैन ने इंजाद की थी। इस वैक्सिन के विभिन्न परीक्षणों में तीन से छह माह का वक्त लग सकता है। अमेरिका में अक्टूबर तक इसका मनुष्यों पर परीक्षण होगा। इसके बाद भारत बायोटेक कंपनी भी कुछ परीक्षण करेगी। परीक्षण सफल रहने पर कंपनी 30 करोड़ खुराक का उत्पादन करेगी।

दवाओं या दवा के संयोजन की सुरक्षा और प्रभावशीलता की तुलना की जाएगी। क्षेत्रीय निदेशक ने सॉलिडरिटी ट्रायल में भाग लेने के लिए इस क्षेत्र के देशों की सराहना की। डॉ. खेत्रपाल ने कहा कि यह ऐतिहासिक उपक्रम है। यह कोविड-19 के उपचार में दवाओं के प्रभावी होने के बारे में नाटकीय

रूप से आवश्यक समय को कम करेगा। जितने अधिक देश इसमें शामिल होंगे, उतनी ही तेजी से नतीजे आएंगे। उन्होंने सभी देशों से इस परीक्षण में शामिल होने का अनुरोध किया। इससे पहले गुरुवार को विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रमुख डॉ. टेड्रोस एडनोम गेब्रेयेसेस ने संवाददाता



प्राणायाम से बनाएं फेफड़ों को मजबूत

प्राण वायु के लिए भास्त्रिका प्राणायाम करें

भास्त्रिका से शरीर को प्राण वायु अधिक मात्रा में मिलती है। इससे शरीर के सभी अंगों से दूषित पदार्थ बाहर निकल आते हैं। तेज गति से श्वास लेने और छोड़ने के क्रम में हम ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बन डाईऑक्साइड छोड़ते हैं। यह प्रक्रिया फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाती ही है, हृदय में रक्त नलिकाएं भी शुद्ध व मजबूत बनती हैं। भास्त्रिका प्राणायाम करते समय हमारा डायाफ्राम तेजी से काम करता है, जिससे पेट के अंग मजबूत होकर सुचारु रूप से कार्य करते हैं और हमारी पाचन शक्ति सुदृढ़ होती है।

कपालभाति

कपालभाति से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता तो बढ़ती ही है, कब्ज, मोटापा, डायाबिटीज जैसी बीमारियों से छुटकारा भी मिलता है। यह आंतरिक सिस्टम को मजबूत करने के साथ रोगों से लड़ने में भी सहायक है।

भ्रामरी

यह प्राणायाम प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ ही हृदय और मानसिक रोग, अनिद्रा, डिप्रेशन व क्रोध को शांत करने में मददगार है। मन की एकाग्रता बढ़ाता है। इससे भ्रूतिष्क की नसों को आराम मिलता है।



नाड़ी शोधन के लिए अनुलोम-विलोम

अनुलोम-विलोम को सबसे प्रमुख प्राणायाम माना जाता है। इसके नियमित अभ्यास से नाड़ी शोधन के साथ शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन भी मिलती है। इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होने के साथ ही मन भी प्रसन्न रहता है।



आंकार

शांत एवं शुद्ध वातावरण में किसी भी तरह के आसन पर बैठकर अंदर गहरी सांस भरते हुए ॐ का उच्चारण करें। इससे प्राणायाम करने वाले सभी चक्र जागृत हो जाते हैं। इसके अभ्यास से मन को शांति की अनुभूति होती है और तन को स्फूर्ति मिलती है। (प्रस्तुति: देहरादून से सुकांत ममगाई)

अखबार पर नहीं पनपते वायरस



हिमांशु अस्थाना, वाराणसी

देश में घातक कोरोना वायरस के संक्रमण को रोकने के लिए सरकारी और गैर सरकारी स्तर पर युद्धस्तर पर प्रयास किए जा रहे हैं। लोगों की जान बचाने के लिए लॉकडाउन तक किया जा चुका है। ऐसे में हम सभी का नैतिक दायित्व है कि सरकार की गाइड लाइन का पालन करें। घर में रहकर अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करें। स्वयं को देश-दुनिया की खबरों के साथ अपडेट रखने के लिए अखबार पढ़ें। अखबार को लेकर फैलाए जा रहे किसी भी भ्रम से दूर रहें क्योंकि अखबार से कोरोना वायरस का संक्रमण नहीं होता। विशेषज्ञ भी ऐसी किसी आशंका को लगातार गलत बता रहे हैं।



उन्होंने बताया कि वायरस से अखबार को तब तक कोई नुकसान नहीं है, जब तक कोई जोर से इस पर छींक या खास नहीं देता और उसके ड्रॉपलेट व्यक्ति के हाथों के माध्यम से आंख, नाक या मुंह के रास्ते उनके शरीर में प्रवेश नहीं कर जाते। दूसरी चीजों की तरह अखबार पढ़ने के बाद भी हाथ को साबुन से धो लें।

रेलवे ने 26 हजार लीटर सैनिटाइजर और तीन लाख मास्क किए तैयार

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली

चौबीसों घंटे जरूरी वस्तुएं पहुंचाने के काम में लगे अपने कर्मचारियों और अनुबंध श्रमिकों की सुरक्षा एवं उनका मनोबल बनाए रखने के लिए भारतीय रेल खुद ही बड़े पैमाने पर मास्क और सैनिटाइजर का उत्पादन कर रही है। पिछले एक सप्ताह में रेलवे की उत्पादन इकाइयों ने लगभग तीन लाख मास्क बनाने के अलावा 26 हजार लीटर सैनिटाइजर तैयार किया है। एक अप्रैल 2020 तक रेलवे की विभिन्न उत्पादन इकाइयों ने 2,87,704 मास्क बनाने के साथ-साथ 25,806 फंफूटे का खतरा जखर रहता है, क्योंकि अखबार के कागज सेतुलोज से बने होते हैं और सेतुलोज फंगस और बैक्टीरिया के भोजन होते हैं।

उदाहरण के लिए मध्य रेलवे ने सबसे ज्यादा 22,580 मास्क तथा 2,693 लीटर सैनिटाइजर तैयार कर अन्य जोन के लिए उदाहरण पेश किया है। चूंकि कोरोना लॉकडाउन के बावजूद आवश्यक वस्तुओं का आपूर्ति बनाए रखने के लिए भारतीय रेल की ओर से मालगाड़ियों का लगातार संचालन किया जा रहा है, इसलिए हजारों रेलवे कर्मचारी चौबीसों

घंटे काम कर रहे हैं। इन सभी कर्मचारियों तथा अनुबंध मजदूरों की सुरक्षा के साथ उनका मनोबल बनाए रखने के लिए मंत्रालय कार्यस्थलों पर इन्हें समुचित संख्या में मास्क के अलावा पर्याप्त मात्रा में हैंड सैनिटाइजर, साबुन व पानी के अलावा हाथ धोने की हैंड फ्री सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। इकाइयों में उत्पादन के दौरान शारीरिक दूरी का पूरा ध्यान रखा जा रहा है। कोरोना के विरुद्ध युद्ध में मरीजों के इलाज के लिए भारतीय रेल अब तक रेलवे अस्पतालों में 5000 आइसोलेशन बेड तथा 11000 क्वारंटाइन बेड तैयार कर चुकी है।

कोरोना से बचना है तो करें योग, पीएं गर्म पानी

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली

कोरोना वायरस के बढ़ते संक्रमण के बीच मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने यूजीसी, सीबीएसई सहित सभी प्रमुख शैक्षणिक संस्थानों को पत्र लिखकर इस खतरे से और ज्यादा सचेत रखने का सुझाव दिया है। साथ ही आयुष मंत्रालय को सलाह के मुताबिक अपनी प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को मजबूत रखने के लिए गर्म पानी पीने, योग करने और च्यवनप्राश खाने की सलाह भी दी है। मंत्रालय ने संस्थानों से छात्रों, शिक्षकों और पेरिजनों को तक इस पहुंचाने के निर्देश दिए हैं। मानव संसाधन विकास मंत्रालय के सचिव अमित खरे ने यूजीसी, सीबीएसई, एनसीसी, एनआइओएस, एआईसीटीई, एनसीआईआरटी और केवीएस जैसे शैक्षणिक

पत्र में कोरोना से कैसे सुरक्षित रख सकते हैं, इससे जुड़े और भी सुझाव दिए हैं। इसके तहत भारत सरकार की ओर से तैयार किए गए 'आरोग्य सेतु' ऐप से भी जुड़ने की सलाह दी है। साथ ही इसे लेकर छात्रों तक भी जानकारी पहुंचाने को कहा है। उन्होंने कहा कि यह ऐप मोबाइल के प्ले स्टोर से डाउनलोड किया जा सकता है। इससे कोरोना से खतरे से आप बच सकते हैं। साथ ही इससे कोरोना से जुड़ी नई-नई जानकारी भी मिलती रहेगी। हालांकि इस बीच आयुष मंत्रालय ने कोरोना से बचने के लिए इम्यूनिटी को मजबूत रखने का सुझाव है। इसमें सामान्य तौर पर सभी से दिन भर गर्म पानी पीते

रहने के साथ घर में ही रहकर योग, प्राणायाम व ध्यान करने जैसे सुझाव दिए हैं। वहीं भोजन तैयार करने में हल्दी, जीरा, धनिया आदि का इस्तेमाल करने की भी सलाह है। आयुष मंत्रालय के इस एडवाइजरी में कुछ आयुर्वेदिक सलाह भी दी गई हैं। इसमें सुबह च्यवनप्राश खाने, हर्बल चाय पीने और हल्दी वाला दूध पीने जैसी सलाह है। खास बात यह है कि मंत्रालय ने शैक्षणिक संस्थानों के जरिए छात्रों, शिक्षकों और उनके परिवारों को कोरोना के खतरे से उस समय सतर्क किया है, जब देश में यह महामारी एक ऐसे मोड़ पर है, जहां से लोगों को सतर्क और जागरूकता से यह खत्म हो सकती है और एक छोटी सी भूल से विकराल रूप भी ले सकती है। ऐसे में मंत्रालय ने सभी को ज्यादा सचेत रहने को कहा है।

गंगा के गंगत्व में कोरोना से लड़ने की क्षमता पर शोध की जरूरत

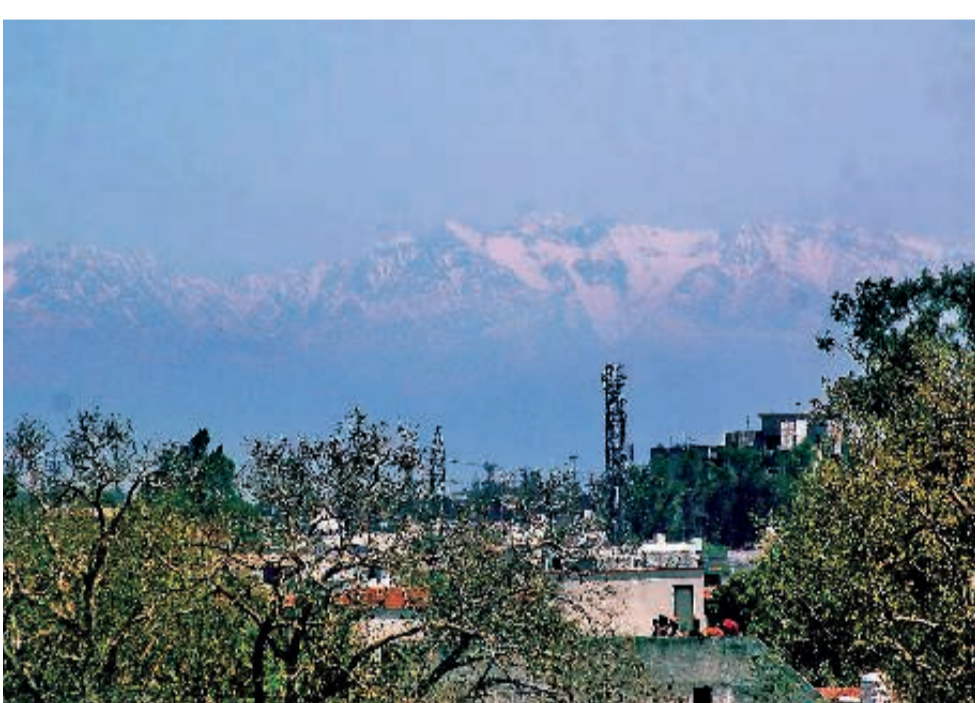
जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली

गंगा की पैदल परिक्रमा करने वाले सेना के रिटायर अफसरों के संगठन का दावा है 'गंगा के गंगत्व में कोरोना जैसे अनजान वायरस की महामारी से लड़ने की क्षमता है, जिस पर शोध की जरूरत है।' इसके लिए उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और जलशक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत को पत्र लिखा है। सेना के इन अफसरों का कहना है कि गंगा जल में क्यूरेटिव प्रायर्टी है जो कोरोना जैसी महामारी के इलाज में कारगर साबित हो सकती है। उन्होंने अपने पत्र में आइआइटी रुड़की, आइआइटी कानपुर, भारतीय विष विज्ञान अनुसंधान संस्थान लखनऊ, इमटेक, सुक्ष्म जैविकीय अध्ययन केंद्र और नरी के गंगा जल पर किए अनुसंधान के नतीजों का हवाला देते हुए कहा है कि गंगा का वायरस कुछ मामलों में बहुत असरकारक है। विभिन्न अध्ययनों में यह साबित हो चुका है कि गंगा, पंचिश, मेनिन्जाइटिस और टीबी जैसी गंभीर रोगों के बैक्टीरिया भी गंगाजल में टिक नहीं पाते। आइआइटी रुड़की से

सेना के रिटायर अफसरों अधिकारियों ने कोरोना के संभावित इलाज के लिए लिखा पीएम को पत्र

जुड़े रहे वैज्ञानिक देवेंद्र स्वरूप भागवत का शोध है कि गंगा का गंगत्व उसकी तलहटी में ही मौजूद है। कई अन्य शोधों में यह भी पाया गया कि बैक्टीरियोफाज कुछ वायरस को भी असरकारक है। रिटायर्ड कर्नल और अतुल्य गंगा के संस्थापक मनोज किश्वर का कहना है कि गंगा की क्युरेटिव प्रायर्टी को बचाना बहुत जरूरी है। गंगा ने पहले भी मानवजाति को संकट से बचाया है और बहुत कुछ संभव है कि कोरोना जैसी महामारी से हमें गंगा ही बचाने में सहायक साबित हो। गंगा का गंगत्व (वायरस खाने वाला बैक्टीरिया) ही है जिससे हमारी महान नदी सभ्यता की पहचान है। एक समय था जब दुनिया की चार बड़ी नदियों में ये बैक्टीरियोफाज पाया जाता था। समय की मार ने बाकी तीन नदियां और उनकी सभ्यताओं को मिटा दिया। अब सिर्फ गंगा ही बची है, जिसमें यह अमृत तत्व मौजूद है।

किश्वर का कहना है कि कोरोना संकट में गंगा का गंगत्व इस वायरस से बचाव में सर्वाधिक सक्षम हो सकता है। इसलिए रेसिस्टेंट बैक्टीरिया से लड़ने में गंगा जल की क्षमता को मापने वाले अनुसंधान कार्य जरूर कराए जाएं। इससे भविष्य में होने वाली अनदेखी बीमारियों से लड़ने मिलेगी। पूर्व सैन्य अधिकारियों ने गंगा नदी की गंदगी का सफाया करने की मुहिम छोड़ी है जिसका नाम अतुल्य गंगा है। सात पूर्व सैन्य अधिकारियों का दल गंगा उदगम स्थल गोमुख से बंगाल की खाड़ी तक गंगा के किनारे को पैदल नापेंगे। इस यात्रा का उद्देश्य पर्यटन नहीं बल्कि गंगा नदी को स्वच्छ और निर्मल बनाना है। यात्रा में पूर्व सैन्य अधिकारियों का सहयोगी गूगल और आइआइटी दिल्ली की बन रहा है। गंगा नदी में हर जगह प्रदूषण का स्तर और पापी का बहाव जैसे तमाम बिंदुओं की जांच होगी। इसकी जिओ टैगिंग भी की जाएगी। इस साल से शुरू होने वाली यह मुहिम अगले 11 वर्षों तक चलेगी। आइआइटी के विशेषज्ञ और वैज्ञानिक जैसे तमाम लोग भी पूर्व सैनिकों का साथ देंगे।



अद्भुत, सवा सौ किलोमीटर दूर से देखे बर्फ से लकड़क पहाड़...

पंजाब में शुक्रवार की सुबह जालंधर व आसपास के लोग सो कर उठे तो प्रकृति का मनोरम नजारा देखकर दंग रह गए। नीला आसमान और उतर पूर्व हिमाचल में शीलाधार की बर्फ से ढकी पर्वत शृंखलाएं। यह छटा इसलिए निश्चयी क्योंकि जनता कपूरु ने प्रदूषण का 'लोकडाउन' कर दिया है। 122 मार्च से धुआं उमलने वाली फैक्ट्रियों की निम्नियां बंद हैं। सड़कों पर वाहनों की आवाजाही भी ना के बराबर है। शहर में तीस साल बाद एक्वआइ (एयर क्वालिटी इंडेक्स) 41 पर आ गया है। बताते हैं कि करीब चार दशक पहले तक यहां से यह पहाड़ नजर आते थे। सड़क मार्ग से यह पर्वतमाला करीब सवा 200 किलोमीटर है। गूगल मैप के मुताबिक एरियल इम्ट्रेस सवा सौ किलोमीटर है।

राजस्थान में जरूरी उद्योग खोलने की अनुमति

मनीष गोधा, जयपुर : लॉकडाउन अवाधि में जरूरी उपभोक्ता सामान, दवाइयों आदि की आपूर्ति बनाए रखने के लिए राजस्थान सरकार ने इनकी फैक्ट्रियां चालू करने की अनुमति देने लगी है। इसके लिए प्रक्रिया को यहां तक आसान बनाया गया है कि आवेदन के छह घंटे में लाइसेंस जारी हो सके। शुक्र है मां ने दाल-चावल लिए : वह कहती हैं कि मैं को बहुत शुक्रिया करती हूं जो उन्होंने बहुत सारे भारतीय खाद्य के सामान साथ दिए। आजकल दाल-चावल बनाकर खाती हूं। वैसे भी शाकाहारी खाना पसंद है। परिवार में भाई और मम्मी-पापा से रोज वीडियो कॉल पर बात करती हूं। मम्मी को वीडियो कॉल पर कई विदेशी डिश बनानी सिखाईं और उनसे भारतीय जायकों के बारे में पूछकर खुद बनाती हूं। इसी तरह पूरा दिन ऑनलाइन पढ़ाई, रसोई और योग, व्यायाम करके ही बीत जाता है। इस एकांतवास में अंदर से अलग ही ऊर्जा महसूस कर रही हूं, आत्मविश्वास भी बढ़ा है। पूरी दुनिया देखें सच ले तो कोरोना जैसा वायरस चंद दिन में चित हो जाये।

जैसे-जैसे लॉकडाउन का समय बीत रहा है, जरूरी उपभोक्ता सामान की आपूर्ति प्रभावित होने लगी है। इसे देखते हुए सरकार ने सभी तरह के जरूरी उपभोक्ता सामान की इकाइयों चालू करने की अनुमति देना शुरू किया है। इसके साथ ही प्रसंस्करण इकाइयों को सीधे किसानों से खरीद की अनुमति भी दी जा रही है।

दूर देश से

मिलान में शोध कर रही कानपुर की संजना वीडियो कॉल कर मां को सिखा रही हैं विदेशी डिश बनाना

कोरोना को नहीं लेकर आना था अपने देश

मनु त्यागी, नई दिल्ली

मुझे यही ठीक लगा कि इटली से अपने देश नहीं जाऊं... भारतीय दूतावास ने मुझे 13 मार्च को संदेश भी भेजा था और फोन भी आया था, कि भारतीयों को ले जाने के लिए विमान आया है, कोई शुल्क भी नहीं लगेगा। बस आपको 14 दिन आइसोलेशन में रहना होगा। लेकिन मैंने अपने परिवार और आसपास संक्रमण फैलाने के डर से आने से इन्कार कर दिया। पहले परिवार को भी मेरा निर्णय ठीक नहीं लगा, लेकिन जब समझाया तो उन्हें एकसाथ हुआ कि हमारी बेटी का फैसला सही है। यह कहना है इटली के मिलान में रह रही 23 वर्षीय संजना तिवारी का। संजना मूल रूप से कानपुर निवासी हैं और अभी मिलान शहर में एक विश्वविद्यालय से समाजशास्त्र में शोध करने के लिए अक्टूबर 2019 में ही वाह गई थीं। दैनिक जागरण से फोन पर हुई बातचीत में वह बताती हैं कि जब

देश और परिवार की स्वास्थ्य सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए घर आने से कर दिया था इन्कार



कुछ ठीक था, आराम से रोज यूनिवर्सिटी जा रही थी। मैं क्या, किसी को भी अंदाजा नहीं था कि कोरोना वायरस का संक्रमण इस हद तक बढ़ चुका है। सभी ने इसे हलके में लिया और आज पूरा देश भयावह हालात से गुजर रहा है। पूरे विश्व ने देखा है कि कोरोना का संक्रमण

फैलाने का सबसे बड़ा कारण... इधर-उधर घूमना ही रहा। इटली में तो उसी वक्त मिलान फैशन वीक हुआ। चीन में फरवरी में नव वर्ष मनाया गया था। दुनिया भर के लोग आए और संक्रमण चुपचाप एक से दो, दो से चार में और फिर लाखों में फैलता चला गया। मैंने इटली में बिगड़ते हालात देखे : संजना बता रही थीं कि भारत नहीं आने का फैसला इसीलिए किया क्योंकि इटली में संक्रमण के कारण बिगड़ते हालात देख रही थी। सबसे पहले इटली के नार्थ में ही यह वायरस फैला था। 8 मार्च को पूरी तरह लॉकडाउन की जैसे ही बात हुई तो लोग नॉर्थ से निकल कर साउथ की तरफ चले गए और ये उधर भी फैल गया। दरअसल, यह वायरस फैला ही इधर-उधर घूमने से है। एक देश से दूसरे देश चले गए। यह बहुत गलत हुआ। यदि मैं भी ऐसा करती तो कितनी जगहों से गुजरकर आती और इसी बीच कितने लोगों के संपर्क में आने के बाद घर पहुंचती, तो यह देश और परिवार दोनों