आध्यात्मिक दिनचर्या का पालन कर रहे स्वामी अवधेशानंद

ऐसे बिताया दिन

जागरण संवाददाता, हरिद्वार: लॉकडाउन की इस कालावधि में मेरी दिनचर्या और आहार-विहार पूरी तरह प्राकृतिक है। वैसे भी मैं हमेशा ही नियमित, संयमित और आध्यात्मिक दिनचर्या का ही पालन करता हूं। हमारे यहां दीर्घकाल से ही ऐसे आहार-विहार की परंपरा रही है, जो ऋतु के अनुकूल होने के साथ ही प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला हो। अन्य साधकों की तरह मैं भी ध्यान और स्वध्याय साधना से अपनी संकल्प एवं आंतरिक शक्ति को जगाता हूं। यह ऐसी दिनचर्या है, जो तन एवं मन की दुर्बलता का निर्मूलन करती है।' यह कहना है श्रीपंचदशनाम जूना अखाड़ा के आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद गिरि महाराज का।

प्रेरक

- श्रीपंचदशनाम जूना अखाड़ा के आचार्य महामंडलेश्वर इन दिनों ले रहे प्राकृतिक आहार
- अन्य साधकों की तरह ध्यान और स्वाध्याय साधना से जगा रहे आंतरिक शक्ति

तीनों वक्त लेते हैं फलाहार

स्वामी अवधेशानंद बताते हैं कि इन दिनों वह सिर्फ फलाहार ले रहे हैं। ब्रह्ममुहूर्त में उठकर स्नान-ध्यान, योग-प्राणायाम आदि क्रियाओं से निवृत्त होने के बाद वह अति सूक्ष्म फलाहार से दिन की शुरुआत करते हैं। दोपहर ढाई बजे तक साधना-पूजा इत्यादि के बाद मध्याह्न भोजन होता है। इसमें फलाहार, दही, मट्ठा आदि शामिल है। शाम को संध्या पूजन आदि से निवृत्त होने के बाद रात्रि शयन से तीन घंटे पूर्व वह भोजन कर लेते हैं। यह भी अति सूक्ष्म होता है। दिन का बाकी समय उनका आश्रम के स्वजनों सहित स्वाध्याय साधना में व्यतीत होता है।

संयम ही हमारा साथी

स्वामी अवधेशानंद कहते हैं कि कोरोना की चुनौतियों के बीच लॉकडाउन के चलते दिन बिताना और भी कठिन है। ऐसी विषम परिस्थिति में धैर्य एवं संयम ही हमारा सबसे बड़ा साथी है। मैं लगभग तीन सप्ताह की इस अवधि में जप-ध्यान और योग के द्वारा अपने एकांत को साध रहा हूं। आपको भी यह समझना होगा कि शांति, समाधान और स्थायी प्रसन्नता की खोज की सहज उपलब्धि एकांत से ही संभव है। यह अनुभवजन्य बात है कि स्वस्थ, सकारात्मक और पारमार्थिक चिंतन से परिपूर्ण एकांत समृद्ध सृजन का आधार बनता है। वे बताते हैं, मैंने हमेशा अनुशासन और तत्परता पूर्वक आत्मसुधार को तवज्जो दी है। यही मेरे जीवन की दिव्य औषधि है। ...और हां! आप अपने आत्मीयजनों, जिनके लिए आम दिनों में समय नहीं निकाल पाते, उनके साथ इस कालखंड में रिश्तों को जीकर देखिए। यकीनन, आपको घर तीर्थ लगने लगेगा।

कनिका की पांचवीं रिपोर्ट निगेटिव

जासं, लखनऊ : बॉलीवुड सिंगर कनिका कपूर की हालत में सुधार है। शनिवार को पांचवीं बार जांच की गई, जिसमें उनकी रिपोर्ट निगेटिव आई। अब एक बार और निगेटिव रिपोर्ट आने पर ही उन्हें संक्रमण मुक्त माना जा सकेगा। पहली बार रिपोर्ट निगेटिव आने पर कनिका और परिवारजन ने राहत की सांस ली। लंदन से लौटीं कनिका ने लखनऊ में कई पार्टियां कीं और क्वारंटाइन नियमों का उल्लंघन किया। ऐसे में कई मंत्री, तमाम हाई प्रोफाइल लोगों को होम क्वारंटाइन में जाना पड़ा। इस मामले में कनिका पर एफआइआर भी दर्ज कराई गई है। उनका 19 मार्च को शालीमार गैलंट आवास से सैंपल कलेक्शन किया गया था। केजीएमयू में 20 मार्च को जांच में कोरोना वायरस की पुष्टि हुई थी। इसके बाद उन्हें पीजीआइ में भर्ती कराया गया। केजीएमयू में पहली जांच के बाद पीजीआइ में चार जांचें की जा चुकी हैं। शनिवार को पहली बार जांच निगेटिव आई है, मगर डॉक्टरों ने उन्हें संक्रमण मुक्त घोषित नहीं किया है। इसके लिए एक और जांच की जाएगी। यह रिपोर्ट निगेटिव आने पर ही कनिका को डिस्चार्ज किया जाएगा।

सही जानकारी के लिए पढ़ें अखबार

अखबार सुरक्षित है

हिमांशु अस्थाना, वाराणसी

डॉ. दीपक गौतम। फाइल फोटो

अखबार से कोरोना वायरस फैलने का एक भी केस अभी तक सामने नहीं आया है। हां, यह जरूर पता चल रहा है कि जो लोग पहले अखबार पढ़ने के बाद अपने आपको पूरे दिन शांत रख पाते थे, वे अब सूचना के अन्य माध्यमों से जानकारी लेकर एंजायटी और घबराहट के शिकार हो रहे हैं। यह जानकारी आइएमएस, बीएचयू में जनरल मेडिसिन के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. दीपक गौतम ने दी। उन्होंने बताया कि कोरोना के कई पॉजिटिव केसों में मरीज हृदयघात व अन्य कारणों से भी अपनी जाने गवां रहा है, जो कि वायरस के मुकाबले ज्यादा खतरनाक है।

डॉ. दीपक गौतम ने बताया कि यूनाइटेड किंगडम के एक प्रख्यात वायरोलॉजिस्ट प्रो. जॉर्ज लोमोनो सॉफ ने भी एक अध्ययन कर बताया था कि प्रिंटिंग प्रेस में उपयोग में लाई जाने वाली इंक और प्रिंटिंग प्रक्रिया से अखबार विसंक्रमित हो जाता है। एक अन्य अध्ययन के मुताबिक, अखबार पढ़ने वालों में एंजायटी व हृदयाघात की संभावना कम होती है जबकि दूसरे माध्यमों से ज्यादा। कोरोना वायरस के भय और तंग जीवन शैली के कारण आज ज्यादातर लोग एंजायटी,तनाव और घबराहट के शिकार हो रहे हैं।

डॉ. गौतम ने कहा कि यह सराहनीय है कि अखबार रोजाना देश-विदेश से खोज-खोजकर कोरोना को शिकस्त देने वाली खबरें हम तक पहुंचा रहे हैं। दूसरा कोई ऐसा विश्वसनीय माध्यम नहीं है जो कोरोना वायरस से जुड़ी जानकारी तथ्यात्मक रूप से विस्तार से दे सके।

'पशुजन्य रोगों पर साझा अनुसंधान की जरूरत'

कवायद ▶ कोरोना की जांच के लिए आइसीएमआर को सौंपी प्रयोगशालाएं

आइसीएआर के महानिदेशक बोले, जलवायु परिवर्तन से पैदा होंगे नए वायरस

जागरण ब्यूरो, नई दिल्ली

कोरोना वायरस के बढ़ते प्रकोप से सामुदायिक विस्फोट की आशंका के मद्देनजर भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आइसीएआर) ने कोविड-19 की जांच के लिए अपनी सभी हाईटेक प्रयोगशालाएं भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आइसीएमआर) को सौंप दी है। इन प्रयोगशालाओं में वायरस व बैक्टीरिया से संबंधित हर तरह की जांच की अत्याधुनिक सुविधाओं के साथ ही अनुभवी वैज्ञानिक व पैरा स्टाफ भी हैं। आइसीएआर के महानिदेशक डॉ. त्रिलोचन महापात्र ने पशुजन्य रोगों पर साझा अनुसंधान की जरूरत बताई है।

कोरोना वायरस की जांच के लिए आइसीएआर ने जिन चार प्रयोगशालाओं

प्रतीकात्मक

को नामित किया है उनमें इंडियन वेटरनरी रिसर्च इंस्टीट्यूट (आइवीआरआइ) बरेली, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ वेटरनरी एपिडेमिलॉजी एंड डिजीज इन्फार्मेटिक्स, बेंगलुरु, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हाई सिक्योरिटी एनिमल डिजीज, भोपाल और राष्ट्रीय अश्व अनुसंधान केंद्र, हिसार शामिल हैं। पशुओं व पक्षियों में समय-समय पर फैलने वाले फ्लू के वायरस की जांच लगातार इन्हीं प्रयोगशालाओं में होती है। यहां के वैज्ञानिकों को इस दिशा में अच्छा अनुभव प्राप्त है। डॉ. महापात्र ने बताया कि कोरोना वायरस जीव जंतुओं से मानव के भीतर पहुंचा है। बर्ड फ्लू व स्वाइन फ्लू की जांच उनके यहां की प्रयोगशालाओं में सफलतापूर्वक होती रही है। लेकिन कोरोना अब महामारी के रूप में अत्यंत गंभीर हो गया है, जिसके लिए सभी तरह के वैज्ञानिकों को एकजुट होकर साझा परियोजनाओं पर काम करना होगा। इस दिशा में भी कार्य चालू हो गया है।

डॉ. महापात्र ने इस तरह की चुनौतियों से निपटने के लिए जूनोटिक (पशुजन्य रोग) क्षेत्र में विस्तृत अध्ययन की जरूरत बताई। उन्होंने कहा इस दिशा में काम तो हो रहा है, लेकिन इसे और विस्तार देकर गहन अनुसंधान की आवश्यकता है। कोरोना की इस महामारी से उबरने के बाद देश ही नहीं पूरी दुनिया में इस तरह के वायरस व बैक्टीरिया को लेकर शोध एक सतत प्रक्रिया होगी। उन्होंने कहा कि जलवायु परिवर्तन के इस दौर में घातक रोगों के पनपने की रफ्तार और तेज हो सकती है, जो मानव जीवन के साथ जीव जंतुओं के लिए भी घातक हो सकती है। इसके लिए नए सिरे से सोचने और रणनीति बनाने की जरूरत होगी।

लोग नहीं माने तो महाराष्ट्र में लंबा खिंच सकता है लॉकडाउन

राज्य ब्यूरो, मुंबई : महाराष्ट्र के सीएम एवं स्वास्थ्य मंत्री ने साफ कर दिया है कि यदि लोगों ने लॉकडाउन का ठीक से पालन नहीं किया और कोविड-19 के मामले बढ़ते रहे, तो राज्य में लॉकडाउन लंबा खिंच सकता है। बता दें कि महाराष्ट्र में लॉकडाउन की शुरुआत भी देश के अन्य हिस्सों से पहले हुई थी।

केंद्र सरकार 14 अप्रैल से लॉकडाउन में ढील का संकेत दे चुकी है, लेकिन मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने शनिवार को फेसबुक के जरिये राज्य की जनता को संबोधित करते हुए साफ कहा कि फिलहाल 14 अप्रैल तक लागू लॉकडाउन का खत्म होना लोगों के व्यवहार पर ही निर्भर करेगा।

मुख्यमंत्री ने ऐसे किसी भी धार्मिक, राजनीतिक एवं खेल समारोहों के आयोजन पर भी प्रतिबंध जारी रखने की बात कही, जिसमें एक स्थान पर ज्यादा लोगों के जुटने की संभावना बनती हो। उद्धव ने साफ कहा कि राज्य में गुड़ी पड़वा एवं रामनवमी जैसे त्योहार लोगों ने घर में रहकर मनाए हैं। मुझे उम्मीद है कि दूसरे समुदायों के लोग भी ऐसा ही करेंगे। उद्धव ने बताया कि वह सभी धर्मों के लोगों के संपर्क में हैं। शरद पवार भी सभी से बात कर रहे हैं। यहां तक कि कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी ने भी शनिवार को मुझसे इस संदर्भ में बात की है।

कर्तव्यपरायणता की मिसाल बनीं आशा कार्यकर्ता राजदुलारी।

जिले से बाहर से आए नागरिकों को चिह्नित कर उनके घरों पर पीले पोस्टर चिपकती राजदुलारी● जागरण

पहले काम पूरा किया फिर मां का दाह संस्कार किया

कोरोना के योद्धा

कोरोना के संक्रमण काल में देशभर में हर कोई अपने-अपने तरीके से लोगों की मदद कर रहा है। कोई दिन-रात श्रमदान कर रहा है तो कोई जरूरतमंदों का सहयोग कर रहा है। ऐसा ही एक उदाहरण है बैतूल जिले के उप स्वास्थ्य केंद्र बादलपुर के ग्राम पहाड़पुर में कार्यरत आशा कार्यकर्ता राजदुलारी का। जिन्हें मां की मौत की सूचना मिली फिर भी उन्होंने पहले अपना गांव का काम खत्म किया, उसके बाद मां के अंतिम संस्कार के लिए गईं।

अगले ही दिन लौट आईं काम पर

काम के दौरान दो अप्रैल को राजदुलारी को मोबाइल पर मां की मृत्यु की सूचना प्राप्त हुई। इसके बाद दो घंटे में अपना काम खत्म करने के बाद राजदुलारी घर पहुंचीं एवं अपनी मां के अंतिम दर्शन किए। शुक्रवार को राजदुलारी फिर से काम पर पहुंच गईं।

बाहरी नागरिकों की पहचान के लिए चिपका रहीं पोस्टर

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ.जीसी चौरसिया ने बताया कि विकासखंड घोड़ाडोंगरी में आशा कार्यकर्ता राजदुलारी मलिक को पोस्टर लगाने का काम दिया गया है। वे पहाड़पुर गांव में जिले से बाहर से आए नागरिकों को चिन्हित कर उनके घरों पर पीले पोस्टर चिपका रही हैं। इससे स्थानीय नागरिक, पड़ोसी सावधानी बरत सकते हैं।

प्रोत्साहन के लिए किया गया सम्मानित

विकासखंड घोड़ाडोंगरी के खंड चिकित्सा अधिकारी डॉ. संजीव शर्मा एवं बीसीएम घोड़ाडोंगरी प्रकाश माकोड़े द्वारा राजदुलारी मलिक के काम की सराहना की गई और डॉ. संजीव शर्मा ने राजदुलारी को प्रोत्साहन स्वरूप व्यक्तिगत रूप से 1000 रुपये चेक दिया।

● प्रस्तुति : मध्य प्रदेश के बैतूल से **विनय वर्मा**

कोरोना योद्धाओं को गीता पढ़ाएंगे बाबा रामदेव

संतोष शुक्ल, मेरठ : मेडिकल कॉलेज के कोविड-19 वार्ड में ड्यूटी कर निकले डॉक्टरों एवं पैरामेडिकल स्टाफ के लिए नया होमवर्क बनाया गया है। क्वारंटाइन में रहते हुए वे श्रीमद्भागवत गीता पढ़ेंगे। योग गुरु बाबा रामदेव से वीडियो कांफ्रेंसिंग से जुड़कर स्वस्थ रहने की वैदिक पद्धतियों की पढ़ाई करेंगे। योग गुरु के प्रवक्ता एसके तिजारावाला ने भी इसकी पुष्टि की है।

कृष्ण-अर्जुन संवाद से लेंगे प्रेरणा : मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर एवं कोरोना वार्ड के नोडल अधिकारी डॉ. तुंगवीर सिंह आर्य ने क्वारंटाइन में जाने वाले सभी रेजीडेंट डॉक्टरों के लिए नया कोर्स बनाया है। यूं तो डॉ. आर्य डीएम गैस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट हैं, किंतु वह गीता, वेद, योग और आयुर्वेद में गहरी रुचि रखते हैं। डॉ. आर्य बताते हैं कि कोविड-19 वार्ड में कठिन परिस्थितियों में ड्यूटी कर निकलने वाले डॉक्टरों को 14 दिन क्वारंटाइन में जाना होगा। इस दौरान उनकी मानसिक ताकत के लिए उन्हें प्राणायाम एवं योग में पारंगत बनाया जाएगा।

शाह रुख ने क्वारंटाइन के लिए अपना ऑफिस दिया

एंटरटेनमेंट ब्यूरो, मुंबई

बॉलीवुड सुपरस्टार शाह रुख खान ने अब अपना चार मंजिला कार्यालय कोविड-19 रोगियों के इलाज के लिए दिया है। इससे पहले अभिनेता और उनकी पत्नी गौरी खान कोरोना वायरस महामारी के खिलाफ संघर्ष में केंद्र और राज्य सरकार की पहलों को मदद देने की घोषणा कर चुकी हैं।

शाह रुख खान और उनकी पत्नी गौरी खान पीएम केयर्स फंड में दान करने के अलावा हेल्थ केयर वर्कर्स के सपोर्ट और सुरक्षा के लिए 50 हजार पीपीआइ (पर्सनल प्रोक्टेटिव इक्विपमेंट) किट, 5500 परिवारों के लिए एक महीने का भोजन, दिहाड़ी मजदूर और गरीबों के लिए एक महीने तक भोजन की व्यवस्था में मदद करने की घोषणा पहले ही कर चुकी हैं। अब शाह रुख ने क्वारंटाइन के लिए जगह की दिक्कतों को देखते हुए खार स्थित अपने चार मंजिला ऑफिस को बृहन मुंबई महानगर पालिका (बीएमसी) को देने की पेशकश की है। वहां क्वारंटाइन में रखे जाने वाले बच्चों, बुजुर्गों और

शाह रुख खान। फाइल

महिलाओं के लिए जरूरत की सभी चीजें भी उपलब्ध कराई हैं। बीएमसी ने सोशल मीडिया पर इसके लिए शाह रुख को धन्यवाद दिया है।

दीपिका-रणवीर ने भी पीएम केयर्स फंड में किया दान : शनिवार को भी सितारों की तरफ से मदद का सिलसिला जारी रहा। अभिनेत्री दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह ने आर्थिक योगदान दिया है। हालांकि उन्होंने धनराशि का खुलासा नहीं किया है। दीपिका ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा करते हुए लिखा, 'मौजूदा परिस्थितियों में छोटे से छोटा प्रयास भी मायने रखता है। हम पूरी विनम्रता के साथ पीएम केयर्स फंड में योगदान देने का संकल्प लेते हैं। इस संकट की घड़ी में हम सब एक साथ हैं। जय हिंद!' वहीं एकता कपूर अपने एक साल का वेतन का इस्तेमाल अपनी प्रोडक्शन कंपनी बालाजी टेलीफिल्म्स के कर्मचारियों की मदद के लिए करेंगी।

एकता ने इसकी जानकारी सोशल मीडिया में देते हुए लिखा, 'हम सभी को ऐसी चीजें करने की जरूरत है, जो हमारे आसपास और हमारे देश के लोगों की परेशानियों को कम करने में मददगार हो। यह मेरी पहली और सबसे बड़ी जिम्मेदारी है कि हम विभिन्न फ्रीलांसर और दिहाड़ी कर्मचारियों की देखभाल करें, जो बालाजी में काम करते हैं। वर्तमान परिदृश्य में कोई शूटिंग न होने की वजह से उन्हें भारी नुकसान उठाना पड़ रहा है। इसलिए अपनी एक साल की तनख्वाह यानी 2.5 करोड़ रुपये बालाजी टेलीफिल्म्स में देने का फैसला लिया है।' यशराज फिल्म्स ने भी मजदूरों की मदद के 1.5 करोड़ रुपये दान करने की घोषणा की है।

140 अमेरिकियों को भेजा जाएगा वापस

राज्य ब्यूरो, कोलकाता

कोलकाता तथा पूर्वी क्षेत्र में फंसे 140 अमेरिकियों को रविवार शाम को विशेष विमान से सैन फ्रांसिस्को भेजा जाएगा। एयर इंडिया के विमान से कोलकाता ये दिल्ली जाएंगे। इसके बाद वे लोग यूनाइटेड एयरलाइंस के विमान से सैन फ्रांसिस्को के लिए रवाना होंगे । अमेरिकी दूतावास की पहल पर इन्हें भेजा जाएगा।

बांग्लादेश विदेश मंत्रालय अपने नागरिकों को निकालने की कोशिश में : लॉकडाउन के कारण भारत-बांग्लादेश सीमा सील होने से देश में करीब ढाई हजार बांग्लादेशी नागरिक फंस गए हैं। यह लोग शिक्षा, चिकित्सा आदि के सिलसिले में भारत आए थे।

बांग्लादेश विदेश मंत्रालय इन्हें वापस लाने के लिए लगातार यहां अपने दूतावास के संपर्क में है। भारत में फंसे ज्यादातर बांग्लादेशी नागरिक कोलकाता सहित बंगाल में ही हैं। बांग्लादेश दूतावास सूत्रों ने बताया कि हमारी हालात पर नजर बनी हुई है। लॉकडाउन खत्म होते ही उन्हें बांग्लादेश भेजने की प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी।

हजूरी रागी ने कहा था, इलाज नहीं हो रहा, मैं मर जाऊंगा

जागरण संवाददाता, अमृतसर : श्री हरिमंदिर साहिब के पूर्व हजूरी रागी पद्मश्री निर्मल सिंह खालसा की कोरोना संक्रमण से मौत के बाद गुरु नानक देव अस्पताल (जीएनडीएच) की व्यवस्था पर सवाल उठने लगे हैं। 62 वर्षीय निर्मल ने आइसोलेशन वार्ड से अपने बेटे अमतेश्वर सिंह से फोन पर कहा था, 'पुत्तर यहां मेरा इलाज नहीं हो रहा, डॉक्टर ने दवाई भी नहीं दी, मैं मर जाऊंगा'। फोन पर परिवार के सदस्यों से हुई बातचीत का ऑडियो वायरल हो गया है। गौरतलब है कि कोरोना पॉजिटिव पाए गए निर्मल सिंह खालसा का दो अप्रैल को जीएनडीएच में निधन हो गया था। वायरल ऑडियो के मुताबिक निर्मल सिंह ने अपने बेटे से कहा था कि मैं अब कुछ मिनटों का मेहमान हूं। जिस वार्ड में मुझे रखा गया है, वहां बुरा हाल है। सफाई व्यवस्था तक ठीक नहीं। रोते हुए कहा था कि चार घंटे हो गए दाखिल हुए, पर डॉक्टर ने ट्रीटमेंट शुरू नहीं किया। दवाई भी नहीं दे रहे। निर्मल ने अपने पिता से भी बात की। वह डरे हुए थे। पिता ने उन्हें फोन पर ढांढस बंधाते हुए कहा कि तुम ठीक हो जाओगे। वाहेगुरु बोलो। निर्मल सिंह ने पूछा था कि परिवार के लोगों को मिलने क्यों नहीं देते? बेटे ने कहा था कि आप जल्दी ठीक हो जाएंगे, इसके बाद हम आपसे मिलेंगे। हम आपका इंतजार कर रहे हैं। इसके बाद अमतेश्वर ने आइसोलेशन वार्ड के जूनियर रेजिडेंट डॉक्टर से बात की। उन्होंने डॉक्टर से पूछा कि चार घंटे हो गए आप इनका ट्रीटमेंट क्यों नहीं कर रहे? जूनियर डॉक्टर ने कहा कि इनका ट्रीटमेंट जारी है। इस पर अमतेश्वर ने डॉक्टर से कहा था कि यह गलत बात है। आप इनका इलाज करो। अस्पताल प्रशासन इस बारे में कुछ भी बोलने को तैयार नहीं।

आयुष्मान योजना के लाभार्थियों को निजी लैब में मुफ्त जांच की सुविधा

नई दिल्ली, प्रेट्र: आयुष्मान भारत योजना के सभी लाभार्थियों को अब निजी क्षेत्र की लैब में जांच और योजना में शामिल अस्पतालों में कोरोना के इलाज की मुफ्त सुविधा मिलेगी। इस फैसले से कोरोना के खिलाफ मुहिम में निजी क्षेत्र भी सक्रियता से शामिल होगा। यह जानकारी आयुष्मान योजना लागू करने वाले राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण (एनएचए) ने दी। प्राधिकरण के अनुसार इस फैसले से कोरोना के खिलाफ जंग में काफी सहूलियत होगी।

- योजना में शामिल अस्पतालों में मुफ्त इलाज की भी मिली सुविधा
- निजी क्षेत्र के साथ आने से आसान होगी कोरोना से जंग : हर्षवर्धन

एक बयान में एनएचए ने कहा कि अभी सरकारी अस्पतालों में कोविड-19 की मुफ्त जांच व इलाज की सुविधा मिली हुई है। लेकिन आयुष्मान योजना के दायरे में आने वाले 50 करोड़ लोगों को अब निजी क्षेत्र की लैब में जांच और योजना में शामिल अस्पतालों में मुफ्त इलाज कराने की सुविधा मिल गई है।

उन्होंने कहा कि आयुष्मान भारत योजना में शामिल अस्पताल कोरोना की जांच के लिए अधिकृत जांच केंद्र के साथ गठजोड़ कर सकते हैं। कोरोना की जांच के लिए भारतीय चिकित्सा परिषद (आइसीएमआर) के निर्देशों का कड़ाई से पालन करना जरूरी है। निजी अस्पतालों में कोरोना के इलाज को आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना में शामिल किया जायेगा।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन ने कहा कि अभूतपूर्व संकट की इस घड़ी में हम लोग कोरोना से निपटने के लिए निजी क्षेत्र की मदद लेंगे। उन्होंने कहा कि कोरोना की जांच व इलाज को आयुष्मान योजना के दायरे में लाने से गरीबों पर इसकी मार पड़ने से बचाया जा सकेगा। इस निर्णय का उद्देश्य जांच व इलाज की सुविधा का विस्तार करना है।

उल्लेखनीय है आइसीएमआर के दिशा निर्देशों को मुताबिक निजी क्षेत्र की वही लैब कोविड-19 की जांच कर सकती हैं जिन्हें एनएबीएल ने अधिकृत किया है। एनएबीएल (नेशनल एक्रेडिशन बोर्ड फार टेस्टिंग एंड कैलीब्रेशन लैबोरेट्रीज) देश की गुणवत्ता परिषद का घटक है।

कोरोना से कैसे लड़ें जीवन शैली

तेजस्विनी सिन्हा,
लाइफस्टाइल कोच,
न्यूरो साइकोलॉजिस्ट)

'मम्मी, कोई स्नैक्स बना दो..,यार एक कप कॉफी पिला दो..,बहू कुछ अच्छा बना दो..'। अब तो समझ आ गया होगा कि डिमांड कई हैं और पूरा करने वाली एक। नोएडा सेक्टर 23 निवासी रुचिका चावला के घर पर उनके सास-ससुर, बच्चे और पति हैं। लॉकडाउन से पहले तक रुचिका का शेड्यूल तय था, सबकी पसंद का ध्यान रखते हुए समय पर उनकी जरूरतें पूरी करती थीं। अब जबकि सब घर पर हैं, तब किसी भी समय कोई डिमांड आ जाती है। फरमाइशें पूरा करने में दिन निकल जाता है और खुद के मनोरंजन के लिए समय ही नहीं बचता है। न सुकून से बैठकर सहेलियों से फोन पर चार बातें कर पाती हैं और न ही कुछ देर बैठकर टीवी देख पाती हैं। रुचिका जैसी तमाम गृहिणियां इसी तरह से परिवार और जरूरतों के बीच दिन बिता रही हैं। बाकी लोगों के वर्क फॉम होम के चलते खुद का शेड्यूल नहीं बना पा रही हैं। ऐसे में 'हीलिंग कंवर्जेशंस' की न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट व लाइफस्टाइल कोच तेजस्विनी सिन्हा बता रही हैं कि कैसे अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करें, कुछ नियम बनाकर कैसे दिन व्यतीत करें।

अपने साथ सबका रूटीन बनाएं परिजनों के साथ समय बिताएं

परिवार के साथ बिताएं क्वालिटी टाइम

आप केवल कामकाजियों की देखभाल के लिए नहीं हैं। जब वे बीच-बीच में खेलते हैं तो बजाए उनके लिए तरह-तरह के स्नैक्स तैयार करने के, उनके साथ खेल में हिस्सा लें। हो सके तो घर के बुजुर्गों को भी शामिल करें। याद करें, इस क्वालिटी टाइम के लिए तो आप परेशान थीं।

रूटीन खुद डिजाइन करें

बच्चों की ऑनलाइन स्टडी हो या फिर पति का वर्क फ्रॉम होम। उनके लिए एक रूटीन बनाएं। उन्हें पहली की तरह ब्रेकफास्ट दें, लंच बनाकर रख दें। यह न सोचें कि किसी को ऑफिस नहीं जाना है तो भोजन देर से बनाएंगी।

सिखाएं घर के काम

अक्सर मां सोचती हैं कि उनके बच्चों के पास समय कहां है, उन्हें घर के काम सिखाए जाएं। आप बच्चों से लेकर बड़ों तक को न केवल काम सिखा सकती हैं बल्कि उनकी मदद से आप अपना काम भी समय पर पूरा कर सकती हैं। अब समय है, परिवार वालों को बताने का कि जितना काम वे कर रहे हैं, उतना ही आप भी करती हैं। ब्रेक में साथ में एंज्वाय करें।

● प्रस्तुति : गुरुग्राम से **प्रियंका दुबे मेहता**