

कोविड-19 का भारतीय जन जीवन पर नकारात्मक एवं सकारात्मक प्रभाव

मधुआ अहिरवार

सहायक प्राध्यापक एवं विभाग अध्यक्ष
वनस्पति शास्त्र
शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
रामपुरा, नीमच
मध्य प्रदेश, भारत

डॉ एस .एस. अहिरवार

सहायक प्राध्यापक
वनस्पति शास्त्र
शासकीय महाविद्यालय, महाराजपुर, छतरपुर
मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

सरकारी आंकड़ों मीडिया इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पत्रकारिता यूट्यूब चैनलों एवं न्यूज पेपर के माध्यम से प्राप्त जानकारी के अनुसार ,देश में लगातार कोरोना वायरस की रफ्तार तेज बढ़ती जा रही है लोगों में उहापोह हाहाकार मचा हुआ है। चक्रवाती तूफानी सुनामीलहर कने का नाम नहीं ले रही है एक तरफ कोविड-19 लाशों की चिता श्मशान घाट में जल रही हैं वहीं दूसरी ओर कब्रिस्तान में कोविड-19 मुर्दों को दफनाया जा रहा है। परिवार जनों को मृत शरीर और जनाजा नहीं दिए जा रहे हैं बेटा पिता पत्नी बहू बेटी भाई बहन रो-रो कर

बिलख रहे हैं। घरो के चिराग बुझ रहे हैं, बेसहारों को कोई सांत्वना नहीं दी जा रही है। लोगों पर दुखों का पहाड़ टूटता जा रहा है, लेकिन मानवीय संवेदनाएं बेनकाब हो गई हैं। देश के जिम्मेदार नागरिक अपने स्वार्थ और वाहवारी में अठखेलियां खेल रहा है। एक तरफ देश श्मशान बन रहा है, दूसरी तरफ गरीब मजलूबेसहाय, अल्पसंख्यक , गरीबी एवं अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की कमी के कारण लाचारी भुखमरी के कारण मर रहा है।,वाह रे बदलाव? ,, गरीब उपचार के लिए रो रहा है युवा रोजगार के लिए मजदूर मजदूरी के लिए व्यापारी व्यापार के लिए ,किसान उचित मूल्य के लिए, और सेना के जवान सरहदों पर चीख निकाल रहे हैं। क्या यही बदलाव है?ऐसे बदलाव की कोई उम्मीद नहीं की थी। देश मे यह कैसा संकट आया , जिसकी कभी किसी ने कल्पना जाहिर नहीं की थी। कोविड 19 के कहर से देश में मातम छा रहा है। श्मशान और कब्रिस्तान में लाशें रखने के लिए जगह नहीं है, लाशें जलाने वालों की स्थिति बद से बदतर हो गई है, लाश जलाने के लिए लोग नहीं मिल रहे हैं। प्रकृति का कैसा बदलाव है? लोगों को सांस लेने के लिए ऑक्सीजन नहीं मिल रही है भारतीय जनजीवन पर खतरा मंडरा रहा है हम घरों में कब तक कैद रह सकते हैं, सामाजिक दूरी का पालन कब तक करेंगे यह चिंताजनक प्रश्न खड़ा हो गया है? भारत सरकार एवं राज्य सरकार वैश्विक संकट से निपटने के लिए संवेदनशील क्षेत्रों में लॉकडाउन और कोरोना कर्फ्यू का ऐलान किया जा रहा है कई तरह के अभियान चलाए जा रहे हैं लेकिन संतोषजनक परिणाम नहीं मिल रहे हैं न हीं

स्वास्थ्य प्रायोजन से लाभ प्राप्त हो रहा है। कूट शब्द___वैश्विक महामारी कोरोना, सामाजिक दूरी, पत्रकारिता, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, नकारात्मक सकारात्मक प्रभाव, गरीबी आदि। उद्देश्य_कोविड-19 वैश्विक महामारी कोरोना वायरस के कारण दिनाचार्य काफी बदलाव देखने को मिल रहे है ऐसा प्रतीत होता है की मूलभूत सुविधाएं ना होने के कारण भी व्यक्ति अपना जीवन यापन कर सकता है। यह सीख वैश्विक महामारी कोरोना ने दी जिससे आम आदमी का जीवन यापन बिल्कुल सरल हो गया कोविड-19 ने भारतीय जनजीवन ही नहीं अपितु संसार के मानव को विशालतम संकट से गुजारना पड़ा। पृथ्वी जगत पर अमूल्य धरोहर है। सकारात्मक प्रभाव.....कोविड-19 वैश्विक महामारी से निपटने के लिए शासन प्रशासन के द्वारा अनेक तरह के अभियान चलाए गए हैं जिसमें व्यक्ति के जीवन बचाओ संबंधी उत्तरदायित्व को निभाने के लिए प्रत्येक नागरिक को जिम्मेदार माना गया है। भारत सरकार तथा राज्य सरकारो ने कोबिड से निपटने के लिए समय-समय पर लॉकडाउन लगाया गया है और लोगों को घरों से निकलने के लिए प्रतिबंधित किया गया है और सामाजिक 2 गज की दूरी बनाए रखने के लिए प्रेरित किया गया है वैश्विक महामारी कोरोना बीमारी का नाम सुनते ही रूह कांप जाती है। वैश्विक महामारी से जूझने के लिए अनेक शासकीय एवं अशासकीय संगठनों द्वारा लोगों की जान बचाने के अथक प्रयास किए हैं। कई स्वयंसेवी संगठनों के द्वारा मास्क वितरण एवं खाद्य सामग्री वितरण कर लोगों की सहायता की इस भीषण बीमारी में कई

लोगों ने भूख और प्यास के कारण दम तोड़ी है। सामाजिक दायित्व का निर्वाहन करके अपनी जान को जोखम डालकर पोस्टर बैनर कोटेशन के माध्यम से लोगों को जन जागृत किया। कोविड-19 महासंग्राम में प्रथम प्राथमिकता स्वास्थ्य विभाग के छोटे से लेकर बड़े अधिकारी कर्मचारियों की रही है। जिन्होंने अपने जीवन की परवाह ना करके आम लोगों के जीवन बचाने में योगदान दिया। आम जीवन बचाने के साथ-विभाग के कर्मचारियों ने अपने प्राणों की आहुति दी। पढ़े-लिखे युवाओं एवं स्वयंसेवी छात्रों की भूमिका अद्वितीय रही है। जिन्होंने नुक्कड़ नाटक एवं गीत कहानी के माध्यम से इस कहर से बचाने के लिए संदेश का संवाद करके लोगों तक पहुंचाने का कार्य किया।

नकारात्मक प्रभाव----- नकारात्मक सोच से सेहत पर पड़ता है बुरा प्रभाव

आज की इस भागदौड़ भरी जिंदगी में जहां किसी को अपने बारे में भी सोचने की फुर्सत नहीं, ऐसे में बार-बार यह सोचना कि लोग हमारे बारे में क्या सोचते होंगे, नकारात्मकता की ओर ले जाता है। कई बार सोच का यह नजरिया हमारे सकारात्मक विचारों को भी नकारात्मकता की तरफ मोड़ देता है लेकिन व्यवहार में बदलाव और सकारात्मक सोच अपनाकर इससे बचा जा सकता है

दुष्प्रभाव हैं कई -

लगातार नकारात्मक सोचते रहने से चिंता, परेशानी, चिड़चिड़ापन, रिश्तों में कड़वाहट और जीवन से निराशा जैसी समस्याएं

होने लगती हैं। इसी तरह तनाव में रहने की वजह से कई शारीरिक बीमारियां जैसे ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय संबंधी रोग, थकान और इंसोमेनिया (नींद न आने की समस्या) आदि होने लगती हैं।

बदलाव लाएं इस तरह -

1. किसी भी व्यक्ति या चीज के बारे में अंतिम निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले स्वतंत्र मन से विचार जरूर करें जैसे यह इतना बुरा नहीं है जितना मैं सोच रही हूं/ रहा
2. कुछ नहीं से भला अच्छा है कि जो कुछ मिले बेहतर है।
3. हमेशा खुद को दोष देने से अच्छा है कि सोचने का नजरिया बदल लिया जाए।
4. लंबी गहरी सांस लें और रिलेक्स होने की कोशिश करें।
5. जो भी परिस्थिति हो उसके साथ तालमेल बिठाने का प्रयास करें। परिस्थितियां से संघर्ष करके नए रास्ते बनते हैं।
6. खुद को व्यस्त रखने की कोशिश करें। पंसदीदा कामों या खेलकूद में मन लगाएं।
7. लोगों से मिलें, उनकी जगह खुद को रखकर अपने व्यवहार को संतुलित रखें।
8. जब भी कुछ बढ़िया करें तो खुद की पीठ थपथपाना न भूलें।
9. अनुभवों को डायरी में जरूर लिखें ताकि अगली बार वैसी परिस्थिति आने पर आप अपनी मदद खुद कर सकें।
10. ऐसे लोगों से दूरी बनाएं जो नकारात्मक सोच को बढ़ाते हों।

नकारात्मक परिस्थितियां भी बहुत कुछ सिखाकर जाती हैं। उनमें से अच्छी बातें स्वीकार करें और बेकार को दिमाग से निकाल

सुझाव

तथ्यों की जानकारी रखकर और ज़रूरी सावधानियां अपनाकर, आप खुद को और अपने आस-पास के लोगों को सुरक्षित रख सकते हैं. स्थानीय स्वास्थ्य विभाग की ओर से दी गई सलाह मानें.

1. अपने क्षेत्र के लिए सबसे उचित जानकारी पाने के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें.

कोविड-19 को फैलने से रोकने के लिए

व्यक्ति को तन की दूरी रखना चाहिए मन की दूरी नहीं। दूरसरो से सुरक्षित दूरी (कम से कम 1 मीटर) बनाए रखें, भले ही वे बीमार न हों.

1. सार्वजनिक स्थानों पर मास्क लगाएं, खास तौर पर इमारत के भीतर या जब शारीरिक दूरी बनाना संभव न हो.
2. यदि बंद जगहों की बजाय खुली, हवादार जगहें चुनें. अगर किसी इमारत के भीतर हैं, तो खिड़कियां खोलें
3. हाथों को बार-बार धोएं. हाथ धोने के लिए, साबुन और पानी या एल्कोहल वाला हैंड रब इस्तेमाल करें.
4. अपनी बारी आने पर टीका लगवाएं. टीकाकरण के बारे में स्थानीय निर्देश फ़ॉलो करें.

5. खांसने या छींकने पर अपनी नाक और मुंह को कोहनी या रूमाल से ढंक लें.
6. अगर आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो घर पर ही रहें.
7. अगर आपको बुखार, खांसी है और सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो डॉक्टर के पास जाएं. आपको स्वास्थ्य सेवा देने वाली संस्था से पहले ही संपर्क कर लें, ताकि वे आपको बता दें कि इलाज के लिए कहां जाना है. यह आपको बचाता है और वायरस और अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकता है.

मास्क

अगर मास्क सही फिटिंग वाला हो, तो मास्क लगाने वाले व्यक्ति से दूसरों में वायरस फैलने से रोकने में मदद मिल सकती है. सिर्फ मास्क लगाकर कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता. हमें साथ में शारीरिक दूरी बनाए रखनी होगी और हाथों को साफ रखना होगा. स्थानीय स्वास्थ्य विभाग की ओर से दी गई सलाह मानें.

निष्कर्ष

विश्व आर्थिक परिदृश्य (अक्टूबर 2020) की रिपोर्ट के मुताबिक, कोविड-19 की महामारी, मध्यम अवधि में भारत को गहरे ज़ख्म और धीमी विकास दर देकर जाएगी, क्योंकि श्रम के बाज़ार को बेहतर होने में काफ़ी समय लग जाता है. अनिश्चितता और बैलेंस शीट की समस्या के कारण निवेश कम हो जाता है और शिक्षा में कमी आने से मानवीय पूंजी का भी अभाव उत्पन्न हो जाता है. ऐसे माहौल में भारत अपने युवाओं की अपेक्षाओं को तोड़ने का जोखिम नहीं ले

सकता है. भारत पहले ही अपने डेमोग्राफिक डिविडेंड का अधिकतम लाभ उठाने के लिए काफ़ी समय गंवा चुका है और अब रोज़गार सृजन के लिए त्वरित क़दम उठाने की आवश्यकता है. शिक्षा और रोज़गार के क्षेत्र की कमियां दूर करने के लिए उचित प्रयासों और व्यवस्था बेहतर बनाने के लिए असरदार उपाय न करने से भारत आबादी के संकट की ओर बढ़ चलेगा. फिर वो पूर्वी एशियाई देशों की अर्थव्यवस्था के बराबर की तरक्की का स्तर हासिल नहीं कर पाएगा. पूर्वी एशिया के इन 'टाइगर देशों' ने आर्थिक प्रगति का जो मुकाम हासिल किया है, वो अपने युवाओं के कारण ही किया है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची:

1. कोरोनावायरस का प्राणी जगत पर प्रभाव पहले पहल प्रकाशन भोपाल प्रथम संस्करण 2020 / जीके अग्रवाल भारतीय समाज मुद्दे एवं समस्याएं पृष्ठ संख्या 117, 118 साहित्य भवन पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर आगरा उत्तर प्रदेश
2. इंडिया न्यूज समाचार पत्र
3. स्वयं का सामाजिक सर्वेक्षण
4. महामारी कोरोनावायरस जीटीएस प्रकाशन बी 508 गली नंबर 17 विजय पार्क दिल्ली 110 053
5. संस्कृत साहित्य में सामाजिक मूल्य डॉ राजू प्रसाद अहरवाल प्रकाशक साहित्य संस्थान उत्तरांचल कॉलोनी लोनी बॉर्डर गाजियाबाद उत्तर प्रदेश 2011002