

4. कोविड-19

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कोरोना वायरस को महामारी घोषित कर दिया है। कोरोना वायरस बहुत सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है, जो मानव के बाल की तुलना में 900 गुना छोटा है किन्तु आज कोरोना के संक्रमण से पूरी दुनिया हताश है।

कोरोना वायरस क्या है— कोरोना वायरस (सी.ओ.वी.) का संबंध ऐसे वायरस परिवार से है, जिसके संक्रमण से सर्दी, जुकाम, साँस लेने में तकलीफ जैसी समस्या होती है। इस वायरस का शुरुआती संक्रमण दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में शुरु हुआ। इसके पूर्व इसे कभी नहीं देखा गया था। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है, अतः इसके प्रति सतर्क रहना अति आवश्यक है। WHO के अनुसार बुखार, खाँसी, साँस लेने में तकलीफ इसके प्रमुख लक्षण हैं। अभी तक इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए कोई टीका नहीं बना है।

कोरोना वायरस अब चीन में ही नहीं दुनिया के अन्य देशों में भी तीव्र गति से फैल रहा है। कोविड-19 नाम का यह वायरस अब तक लगभग 70 देशों को अपनी चपेट में ले चुका है। कोरोना के संक्रमण के बढ़ते खतरे को देखते हुए सावधानी बरतने की जरूरत है ताकि इसे फैलने से रोका जा सके।

कोरोना के लक्षण— कोविड-19/कोरोना वायरस में पहले बुखार के बाद सूखी खाँसी होती है। फिर एक हफ्ते बाद साँस लेने में परेशानी होने लगती है। किन्तु इन लक्षणों का हमेशा यह अर्थ नहीं होता कि आपको कोरोना वायरस का संक्रमण है। कोरोना वायरस के गंभीर मामलों में निमोनिया, साँस लेने में बहुत ज्यादा परेशानी, किडनी फेल होना और कभी-कभी व्यक्ति की मौत तक हो जाती है। जिन लोगों को खास कर बुजुर्गों को जिन्हें पहले से अस्थमा, मधुमेह या हार्ट की बीमारी है उनके लिए गंभीर स्थिति हो सकती है।

कोरोना वायरस का संक्रमण हो जाए तो—

- (1) तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- (2) अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने हेतु काढ़े का प्रयोग करें।
- (3) जब तक ठीक न हो जाएँ दूसरों से दूरी बना कर रखें।
- (4) डॉक्टरों द्वारा लक्षणों को कम करने हेतु दी जाने वाली दवाइयों का सेवन सावधानी पूर्वक करें।

कोरोना वायरस से बचने के उपाय— स्वास्थ्य मंत्रालय ने कोरोना वायरस से बचने के लिए निम्न दिशा-निर्देश जारी किए हैं—

- (1) हाथों को बार-बार 20 सेकंड तक साबुन से धोना चाहिए।
- (2) अल्कोहल आधारित हैंडरब (सैनिटाइज़र) का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- (3) खाँसते और छींकते समय नाक और मुँह को रुमाल या टिशु पेपर से ढँक कर रखें।
- (4) जिन व्यक्तियों में कोल्ड और फ्लू के लक्षण हों, उनसे दूरी बनाकर रखें।
- (5) अंडे और मांस के सेवन से बचें।
- (6) जंगली जानवरों के संपर्क में आने से बचें।
- (7) मास्क का प्रयोग करें।

कोरोना का संक्रमण फैलने से रोकने के उपाय—

- (1) सार्वजनिक वाहन जैसे— बस, ट्रेन या टैक्सी से यात्रा करने से बचें।
- (2) अनावश्यक घर से बाहर जाने से बचें।
- (3) सार्वजनिक स्थान पर जाने से बचें तथा अन्य लोगों की भीड़ में सतर्क रहें।
- (4) संक्रमित इलाके या व्यक्ति के संपर्क में रहें तो स्वयं को दूसरों से दूर रखें।

कोरोना वायरस को लेकर लोगों में एक अलग ही बेचैनी देखने को मिलती है किन्तु कोरोना का वायरस शरीर के बाहर बहुत ज्यादा समय तक जिंदा नहीं रह सकता। अतः सावधानी ही बचाव है। कोरोना वायरस के इलाज हेतु वैक्सिन विकसित करने पर काम चल रहा है। इस वर्ष के अंत तक इंसानों पर इसका परीक्षण कर लिया जायेगा। कुछ अस्पतालों में एंटीवायरस दवा का भी परीक्षण चल रहा है। इसके अतिरिक्त सरकार ने अफवाहों से बचने और स्वयं की सुरक्षा के लिए कुछ निर्देश जारी किये हैं, जिससे कि कोरोना वायरस से निपटा जा सके।

11. आधुनिक युग में कम्प्यूटर

आज का युग कम्प्यूटर का युग है। कम्प्यूटर एक ऐसी स्वचलित प्रणाली है जो कैसी-भी अव्यवस्था को व्यवस्था में बदल सकती है। जीवन के सभी क्षेत्रों में कम्प्यूटर का प्रवेश हो चुका है। वर्तमान में क्रिकेट के मैदान में अंपायर की निर्णायक भूमिका हो, या लाखों-करोड़ों या अरबों की गणनाएँ कम्प्यूटर पलक झपकते ही हर समस्या का समाधान कर देता है। इसके अतिरिक्त बैंक, रेलवे-स्टेशन, हवाई-अड्डे, डाकखाने, बड़े-बड़े उद्योग, कारखाने, व्यवसाय, हिसाब-किताब यहाँ तक कि नोट गिनने की मशीनें तक कम्प्यूटरीकृत हो गई हैं। कम्प्यूटर ने फाइलों के बोझ को कम कर दिया है। विश्व के किसी भी कोने के पुस्तकालय में पुस्तक हो, फिल्म हो या कोई घटना हर जानकारी इंटरनेट पर उपस्थित हो जाती है। व्यक्ति के संपर्क बढ़ रहे हैं, व्यापार में बढ़ोतरी हो रही है, गतिविधियाँ बढ़ रही हैं तो आपाधापी भी बढ़ रही है। मानव जीवन जटिल होता जा रहा है। ऐसे समय में मानव की "पागल गति" को सुव्यवस्थित करने का कार्य कम्प्यूटर करता है। आज ज्योतिष विद्या भी कम्प्यूटर आधारित हो गई है। मौसम संबंधी घोषणाएँ कम्प्यूटर की गणनाओं पर आधारित होती हैं। मेडिकल क्षेत्र में कम्प्यूटर जीवन-रक्षक कवच बन कर अवतरित हुआ है। शल्य चिकित्सा में कम्प्यूटर अहं भूमिका निभाता है।

आधुनिक विज्ञान की सबसे बड़ी उपलब्धि रोबोट को माना जाता है, क्योंकि यह जटिल से जटिल कार्य विपरीत से विपरीत परिस्थितियों में सफलतापूर्वक सम्पन्न करता है। जैसे—वैल्विंग, पेंटिंग, आयरन गलाना, परमाणु भट्ठी के पास कार्य करना, भारी सामान उठाना, कचरा साफ करना आदि। ये सारे कार्य रोबोट के भीतर उसके मस्तिष्क में लगे हुए एक छोटे कम्प्यूटर के द्वारा संभव होते हैं। युद्ध के क्षेत्र में जासूसी करना, बम या मिसाइल को सही निशाने पर फेंकना कम्प्यूटर द्वारा आसानी से हो पाता है। भवन निर्माण के क्षेत्र में जहाँ नक्शा बनाने में काफी मशक्कत और समय दोनों लगता है वहीं कम्प्यूटर में केवल लंबाई-चौड़ाई आदि आँकड़े मात्र से कुछ ही मिनटों में नक्शा तैयार हो जाता है। अतः कहा जा सकता है कि कम्प्यूटर आज के युग की अनिवार्यता है। इसके बिना आधुनिक युग की कल्पना भी नहीं की जा सकती। किन्तु हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि यह एक मशीन है इसका सदुपयोग या दुरुपयोग मानव की प्रवृत्ति पर निर्भर करता है। यह मानव मस्तिष्क का पर्याय तो नहीं बन सकता क्योंकि इसे मानव ने ही बनाया है।

4. इंटरनेट एक वरदान

प्रस्तावना—पिछले कुछ वर्षों में विज्ञान के क्षेत्र में युगान्तकारी परिवर्तन आये हैं। विश्व में सूचना और प्रौद्योगिकी क्रांति चल रही है। इसके कारण सूचना युग का पदार्पण हो चुका है। मानव सभ्यता ने पिछले पचास सालों में जितना वैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त किया है, वह मानव सभ्यता के सम्पूर्ण इतिहास का नब्बे प्रतिशत बैठता है। इस ज्ञान में सबसे ज्यादा हिस्सा सूचना प्रौद्योगिकी का है। सूचना प्रौद्योगिकी के कारण दूरसंचार उपग्रह और कम्प्यूटर विज्ञान के क्षेत्र में काफी तेजी से प्रगति हुई है। इंटरनेट ने तो सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

इंटरनेट का आशय—आजकल इंटरनेट एक बहुप्रचलित शब्द है। प्रत्येक व्यक्ति जो कम्प्यूटर के बारे में थोड़ी भी जानकारी रखता है वह इंटरनेट से जुड़ना चाहता है। समाचार-पत्रों में आने वाले लगभग प्रत्येक विज्ञापन में आजकल टेलीफोन तथा फैक्स नं. के साथ ही अपना वेब पता भी दिया जाता है, जिसमें 'www' शब्द जुड़ा होता है। इतना ही नहीं लोग अपने विजिटिंग कार्ड पर ई-मेल पता भी छपवाने लगे हैं। www तथा ई-मेल (E-mail) इंटरनेट से जुड़े हुए शब्द हैं।

इंटरनेट कोई एक संगठन या संस्था नहीं बल्कि दुनिया भर में फैले हुए छोटे-बड़े कम्प्यूटरों का एक विशाल नेटवर्क (Network) या जाल है, जो टेलीफोन लाइनों के माध्यम से एक-दूसरे से सम्पर्क करते हैं। संसार-भर के लगभग सभी नेटवर्क इंटरनेट से जुड़े हुए हैं। इस प्रकार यह नेटवर्कों का भी नेटवर्क है।

इंटरनेट के लाभ—दुनिया भर में करोड़ों लोग इंटरनेट का लाभ उठा रहे हैं। भारत में भी इसकी लोकप्रियता बहुत तेजी से बढ़ रही है, इसमें मुख्यतः ई-मेल, वर्ल्ड वाइड वेब, ई-कॉमर्स आदि सुविधाएँ उपलब्ध हैं।

इंटरनेट के माध्यम से आप अपने कम्प्यूटर पर बैठे हुए दुनिया भर की सूचनाएँ मिनटों में प्राप्त कर सकते हैं; जैसे—किसी देश की जानकारी, विभिन्न समाचार-पत्रों के इंटरनेट संस्करणों में छपे समाचार, किसी बीमारी का इलाज, फिल्मों के बारे में जानकारी, किसी खेले जा रहे मैच का नवीनतम स्कोर, किसी पुस्तक, व्यक्ति के बारे में पूर्ण जानकारी आदि।

उपसंहार—इंटरनेट के कारण पल भर में दुनिया के किसी भी कोने की खबर प्राप्त कर सकते हैं। निःसंदेह सूचना क्रांति मानव सभ्यता की सबसे बड़ी महत्वपूर्ण क्रांति है। जिसमें इंटरनेट का महत्वपूर्ण योगदान है।

5. भारतीय संस्कृति

15. प्रदूषण की समस्या

गंगा मैली हो गयी। आकाश विषैली धूलों और धुओं से भर उठा है। वायुमण्डल विषाक्त हो उठा है। प्रदूषण की समस्या इतनी जटिल हो गयी है कि लोगों का जीना दूभर हो गया है।

यह प्रदूषण क्या है ? जिसने लोगों का जीना दूभर कर दिया है। प्रदूषण जल, वायु तथा भूमि के भौतिक, रासायनिक और जैविक गुणों में होने वाला कोई भी अवांछनीय परिवर्तन है, जो विकृति को जन्म देता है। प्रदूषण

वे सभी पदार्थ या तत्व हैं, जो प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से वायुमण्डल, जलमण्डल तथा पृथ्वीमण्डल को दूषित बनाकर, प्राणिमात्र के जीवन एवं संसाधनों पर बुरा प्रभाव डालते हैं।

प्रदूषण की समस्या—प्रदूषण की समस्या दिन-प्रतिदिन भयप्रद बनती जा रही है। शुद्ध जल और शुद्ध हवा का अभाव हो गया है, जिससे प्रतिवर्ष हजारों लोग मौत के मुँह में समाते जा रहे हैं। भोपाल गैसकाण्ड, नागासाकी, हिरोशिमा पर द्वितीय विश्व-युद्ध में गिराये गये बमों के द्वारा जो विनाश-लीला हुई, उसकी याद दिलाता है। कैंसर जैसे असाध्य रोगों का बढ़ता प्रकोप प्रदूषण की समस्या का ही दुष्परिणाम है।

प्रदूषण के दुष्परिणाम—इस समस्या के कारणों पर विचार करने पर ज्ञात होता है कि अणु-परमाणु विस्फोटों से फैलने वाली धूलों से वायुमण्डल और पृथ्वीमण्डल सभी विषाक्त हो रहे हैं जिससे रक्त कैंसर होता है। आज सम्पूर्ण विश्व तेजी से औद्योगीकरण की ओर बढ़ रहा है। परिणामस्वरूप पग-पग पर, गाँव-गाँव, नगर-नगर, कल-कारखाने स्थापित होते जा रहे हैं। इन कारखानों से निकलने वाले सड़े-गले पदार्थ एवं गैसों, सभी मिलकर प्रदूषण की समस्या को भयानक बनाते जा रहे हैं। नदी, सरोवर, वायुमण्डल सभी दूषित होते जा रहे हैं। वृक्षों और वनों को काटकर बड़े-बड़े नगर बसाये जा रहे हैं, भवन और बाँध बनाये जा रहे हैं। ये सब प्रदूषण के प्रमुख कारण हैं।

समस्याओं का समाधान—कारण है तो समस्या का समाधान भी है। सर्वप्रथम भारत सहित विकासशील राष्ट्रों को यह विचार करना होगा कि उसे कैसा विकास चाहिये। पाश्चात्य देशों का अन्धानुकरण छोड़कर इन देशों को अपने प्राकृतिक पर्यावरण तथा आवश्यकता के अनुकूल कल-कारखानों को लगाना चाहिये। कारखाने स्थापित करने से पूर्व उनसे निकलने वाली हानिकर धूल-गैसों को उचित दिशा व स्थानों की ओर स्थानान्तरित करने के लिए उपाय कर लिये जाने चाहिये। परमाणु परीक्षणों पर रोक लगायी जाये। वनों की निर्ममतापूर्वक कटाई न की जाये। जितने वृक्ष काटे जायें, उनसे अधिक लगाये जायें। नगरों की बढ़ती जनसंख्या को रोका जाये।

उपसंहार—समय रहते यदि प्रदूषण की समस्या का निराकरण नहीं किया गया तो भारत ही नहीं सम्पूर्ण विश्व का विनाश निश्चित है। भोपाल गैसकाण्ड एक बड़ी चेतावनी है। सभी लोगों और देशों को चाहिये कि मानव जाति को सर्वनाश से बचाने के लिए पर्यावरण को स्वच्छ बनायें तथा ऐसा कार्य न करें, जिससे प्रदूषण की समस्या बढ़े और पावन गंगा भी मैली हो जाये।

29. जीवन में खेलों का महत्व

मानव जीवन में खेलों का सर्वाधिक महत्व है, इससे शरीर स्वस्थ और सुन्दर बना रहता है। शरीर के लिए आवश्यक व्यायाम हो जाता है। बाहर खुली हवा में खेले जाने के कारण ताजी हवा नाक-मुँह के द्वारा फेफड़ों तक पहुँचकर उन्हें स्वस्थ एवं मजबूत बनाती है। कई प्रकार के रोग शरीर से स्वमेव दूर रहते हैं। खेल से मनुष्य का मनोरंजन होता है। व्यावहारिक जीवन में दो तरह से खेल खेले जाते हैं, एक घरेलू खेल, जैसे—ताश, शतरंज, चौपड़, कैरमबोर्ड, साँप-सीढ़ी इत्यादि ऐसे खेल हैं जो घर के भीतर बैठकर खेले जाते हैं। इनके द्वारा व्यक्ति के मनोरंजन के साथ-साथ बौद्धिक विकास होता है। दूसरे प्रकार में वे खेल आते हैं जो बाहर मैदान में खेले जाते हैं, जैसे—खो-खो, कबड्डी, कुश्ती, हॉकी, फुटबॉल, वॉलीबाल, क्रिकेट इत्यादि। ये खेल व्यक्तिगत न होकर सामूहिक रूप से खेले जाते हैं, इनसे न केवल शारीरिक विकास होता है बल्कि मानसिक, नैतिक और व्यावहारिक विकास भी होता है। खेलों से हमारा जीवन अनुशासित एवं आनंदित रहता है। खेल भावना के कारण खिलाड़ी सहयोग, संगठन, अनुशासन एवं सहनशीलता का पाठ सीखते हैं। खेलने वालों में संघर्ष करने की शक्ति आ जाती है। खेल में जीतने की दशा में उत्साह और हारने की स्थिति में सहनशीलता का गुण विकसित होता है। खेल में खिलाड़ी जीतने के लिए अनुचित तरीके नहीं अपनाता और पराजय में प्रतिशोध के विषय में कभी नहीं सोचता। अतः हारकर भी अंत में जीतने की स्फूर्ति उनमें बनी ही रहती है। खिलाड़ी को जीतने के बाद अहंकार नहीं करना चाहिए। हार जाने पर मन में हीन भावना या कड़वाहट नहीं लाना चाहिए बल्कि अपना लक्ष्य निर्धारित कर अगली बार जीतने का प्रयास करना चाहिए। कभी भी दूसरी टीम के किसी खिलाड़ी को हानि या चोट पहुँचाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

इस प्रकार खेल मात्र खेल भावना से खेलना चाहिए। खेल मनुष्य को अनुशासित जीवन जीना सिखाते हैं। इससे मनुष्य नियमानुसार कार्य करने की शिक्षा लेता है। नियम पूर्वक कार्य करने से व्यवस्था बनी रहती है। तथा समाज का विकास होता है। इस प्रकार खेल हमारे जीवन को संपन्न एवं खुशहाल बनाते हैं। इस प्रकार खेलों का हमारे जीवन में बहुत महत्व है।