

अपनी बात

जीत जायेंगे हम

मेरे सभी गार्गी मंच साथियों को नमस्ते.

कोरोना काल असल में हमारा परीक्षा काल है. स्कूल की परीक्षाएं तो नहीं, किन्तु यह हमारी असल परीक्षा है. हमें इस परीक्षा में पास होना ही है. हमें खुद की, अपने घर परिवार की सुरक्षा करते हुए खुद को सफल साबित करना है. यह समय बहुत कठिन है, जब हम पिछले कई दिनों से बाहर नहीं निकल पा रहे और आगे भी पता नहीं कि ये लॉकडाउन और हमारे स्कूल कब खुलेंगे.

मेरी आप सभी से अपील है कि अनावश्यक घर से बाहर नहीं निकलें और प्रशासन की बात मानें. बहुत ज़रूरी होने पर अगर बाहर जा रहे हैं तो मास्क ज़रूर पहनें. जब घर लौटे तो जूते- चप्पल बाहर उतारें. अपने हाथों को 20 सेकण्ड तक साबुन से अच्छे से धोएं. उसके बाद ही किसी चीज़ को हाथ लगायें.

समय बहुत कीमती है तो घर में रहते हुए ऐसे ही जाने देने से बेहतर है कि इसका उपयोग हम हमारे पसंद के काम करने और अपने हुनर को निखारने में करें. अपनी रूचि अनुसार नयी नयी चीज़ें सीखें और अन्य को भी सिखाएं.

यह ज़रूर है कि इस समय आप अपने दोस्तों-सहेलियों से नहीं मिल पा रहे हैं. पर आप उनसे सम्पर्क में ज़रूर रहे. आप समय समय पर फोन करके उनके हाल चाल पूछते रहे और उन्हें भी प्रेरित करें कि वे इस समय का उपयोग नया हुनर सीखने, किताबें पढ़ने आदि में लगायें.

हर एक अँधेरे के बाद उजला सवेरा ज़रूर आता है. बहुत जल्दी हम सभी की ज़िन्दगी फिर से सामान्य हो जाएगी. तो बस, स्वयं को सकारात्मक रखें. खूब हँसे मुस्कुराएं.

आपकी साथी,

डॉ. रश्मि शर्मा

(अति. राज्य परियोजना निदेशक, शिक्षा संकुल)

जयपुर



जज़्बे को सलाम

इस कोरोना संकट में अध्यापकों के जज़्बे को सलाम करते हुए श्रीगंगानगर के चित्रकार श्री मस्तान सिंह ने बहुत अच्छी पेंटिंग बनाई है, जिसे शिक्षा विभाग ने पोस्टर के रूप में सम्मान भी दिया है. यकीनन इस समय चिकित्सकों और पुलिसकर्मियों के साथ कदम से कदम मिलाते हुए अध्यापक वर्ग अपनी और अपने परिवार की चिंता न करते हुए राष्ट्र की सच्ची भक्ति कर रहे हैं. वे एक साथ आधा दर्जन से ज्यादा सेवाओं में पूरी मुस्तैदी के साथ जुटे हुए हैं. गार्गी परियोजना परिवार अध्यापकों के इस जज़्बे को सलाम करता है.

अभी कुछ ही दिनों पहले राजस्थान के मुख्यमंत्री महोदय ने ट्वीट करके अध्यापकों को सच्चा यौद्धा बताया. उन्होंने लिखा कि इस संकट के समय में जिस प्रकार से अध्यापक वर्ग समाज की मदद को आगे आया है, वह अध्यापकों के प्रति श्रद्धा को और अधिक बढ़ाता है. इस समय अध्यापक न केवल घर घर जाकर सेम्पल एकत्र करने में प्रशासन की सहायता कर रहे हैं बल्कि गाँव- शहर स्तर पर क्वारंटीन सेंटरों के सञ्चालन में पूरे समय अपनी ज्युटी निभा रहे हैं. हर एक गाँव- पंचायत में अधिकांश क्वारंटाईन सेंटर स्कूलों में ही संचालित है और वहां मुस्तैदी के साथ अध्यापक अपना कर्तव्य निभा रहे हैं. साथ ही वे अपना मूल अध्यापन का काम नहीं भूलें हैं और सोशल मीडिया द्वारा अपने अपने छात्र- छात्रों के साथ लगातार जुड़कर उन्हें शिक्षित करने का पुनीत कार्य भी जारी रखे हुए हैं.

हमारी जिम्मेदारी बनती है कि अध्यापकों को सलाम करें और कोरोना के चलते उनके साथ भेदभाव नहीं करें. अगर कहीं कोरोना यौद्धाओं के प्रति कुछ गलत बात फैल रही है, तो उसे सुलझाने और खत्म करने में हम अपनी जिम्मेदारी निभाएं. कोरोना से लड़ने में यही हमारा सच्चा योगदान होगा.

आई गर्मी: रखें खान पान का विशेष ध्यान

बैसाख महिना लगते ही गर्मी ने अपने तेवर दिखाने शुरू कर दिए हैं। गर्मियों में बच्चों और खुद की सेहत का खास ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। पर इसी के साथ खाने पीने की चीज़ों का ध्यान रखना ज्यादा ज़रूरी है।

गर्मियों में ज्यादातर बीमारियाँ बासी खाने, खुले पड़े खाने या पानी से होती है। तो आइये जानते हैं कि हम अपने घर पर किन छोटी छोटी बातों का ध्यान रखकर खुद को और परिवार को बीमार होने से बचा सकते हैं:

- गर्मियों में भोजन जल्दी खराब हो जाता है। अगर ऐसे बासी भोजन को खाए तो हम बीमार हो सकते हैं। आप ध्यान रखें कि घर परिवार के लोग ताज़ा भोजन ही खाएं।
- भोजन परोसने से पहले एक बार उसे स्वयं चख लें।
- घर में रखा सूखा राशन खुले में नहीं पड़ा हो। उसे साफ़ डिब्बे में रखें और हर 15 दिन में उसके डिब्बों को साफ़ करते रहे। डिब्बों को धोने के बाद खुली धुप में ज़रूर सुखाएं।

- ज्यादा धूप में बच्चों को नहीं खेलने दें।
- घर के खिड़की दरवाज़े खुले रखें, ताकि हवा का बहाव बना रहे।
- सभी को रोज़ नहाने के फायदे गिनाये और कोशिश करें कि बच्चे रोज़ नहाने की अहमियत को समझें।
- बाहर निकलने से पहले तरल पदार्थ ज़रूर दें।
- घर पर आंगनवाड़ी केंद्र से मिलने वाले ओआरएस घोल का स्टॉक रखें। अगर कोई भी बच्चा उलटी दस्त से परेशान है तो उसे ओआरएस घोल बनाकर पिलायें। अगर ओआरएस नहीं हो तो शक्कर-नमक को गुनगुने पानी में घोलकर पिलाएं। अगर फिर भी सेहत नहीं सुधरे तो उसे तत्काल अस्पताल ले जाएँ।
- गर्मी के मौसम में सांप आदि बिल में रहने वाले जानवर बाहर आ जाते हैं। ऐसे में अगर पास में कोई कचरा पड़ा है या पत्थर पड़े हैं तो उन्हें हटवा दें। ताकि इस प्रकार के जहरीले जानवरों से स्वयं को बचाया जा सके।

नो मास्क : नो एग्जिट

पहला सुख निरोगी काया। इस कोरोना ने ये बात हमें अच्छे से सिखा दी है। बचाव ही असली उपाय या इलाज है। ऐसे में बहुत ज़रूरी हो जाता है कि अगर बहुत जरूरी काम है और हमें घर से बाहर जाना है तो बिना चेहरे पर मास्क लगाये, हमें बाहर नहीं जाना है।

सर्वे बताते हैं कि घर पर कपडे के बने तीन या दो परतों के मास्क कीटाणुओं को सांस के रस्ते अन्दर आने से रोकने में काफी सहायता करते है।

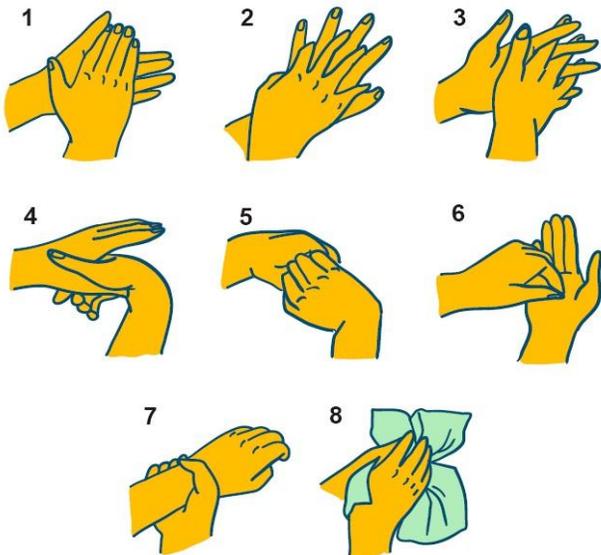
ध्यान रहे, इन मास्क की परतों को हमें खुले हाथों से नहीं छूना है तथा रोज़ मास्क को गरम पानी से धोकर धूप में सुखाना है। इसके बिना हमें घर से बाहर नहीं जाना है।



धोया - सुखाया - हो गया

कपड़े के मास्क को रोज़ गरम पानी से धोएं,
धूप में सुखाएं और फिर इस्तेमाल में लें।

हाथ साफ़ - सब माफ़



अगर हमारे हाथ साफ रहते हैं तो न केवल कोरोना बल्कि और भी कई संक्रामक बीमारियों से हम बच सकते हैं। हमें अपने साथ साथ अपने बच्चों के हाथ साफ़ रखने की भी जिम्मेदारी है।

हमारे हाथ साफ़ और स्वच्छ रहे इसके लिए कम से कम 20 सेकण्ड तक साबुन से हाथ धोना ज़रूरी है। इसके सही स्टेप निम्नानुसार है :

- साबुन लगाने के बाद दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ें।
- हाथ की अँगुलियों को पीछे की तरफ से साफ़ करें।
- आगे से अँगुलियों को आपस में रगड़ कर साफ़ करें।
- अंगूठो को हथेलियों से साफ़ करें।
- अँगुलियों के नाखूनों को साफ़ करें।
- कलाई साफ़ करें।
- साफ़ पानी से हाथ धोएं।
- साफ़ सूखे कपडे से हाथों को पोछे या उन्हें हवा में लहराकर सुखाएं।



धारणाओं के पीछे असल हकीकत

हम घर-समाज में कई ऐसी बातें सुनते हैं, जिनके बारे में समझ नहीं पाते कि इन सुनी- सुनाई बातों का असल में कोई आधार भी है या नहीं. आइये जानते हैं धारणाओं के पीछे की असल हकीकत...

धारणा : असली मर्द रोते नहीं है !

हकीकत : रोने का आदमी या औरत होने के साथ कोई लेना देना नहीं है. चूंकि समाज में रोने को कमजोरी के रूप में देखा जाता है, तो जब कोई लड़का रोता है, तो उसे 'कमजोर/ लड़की' या 'रौंदू' कह कर चिढ़ाया जाता है. जब महिलाएं/लड़कियां रोती नहीं हैं, तो उन्हें भी कई नामों से बुलाया जाता है और 'पत्थर दिल/खडूस' होने का ताना मारा जाता है. यहाँ तक कि ना-रोने वाली लड़की को 'लड़कों जैसा व्यवहार करने वाली लड़की' या 'टॉमबॉय' के नाम से भी बुलाया जाता है आदि.

धारणा : पुरुष सही-गलत देखने या अधिक गहराई से सोचने समझने में अच्छे होते हैं !

हकीकत : यह भी समाज के द्वारा बने गई एक सोच है. पुरुषों के साथ जुड़े मानदण्ड/नियम, भूमिकाएं और जिम्मेदारियां हमेशा घर के बाहर काम करने वाले व विश्लेषण वाले कामों से जुड़े होते हैं. अधिक अवसर होने के कारण अधिक मुद्दों पर उनकी पकड़ बनने लगती है, यही कारण है कि इन बातों को पुरुष के साथ जोड़ा जाता है. मुद्दों पर गहरी समझ हमें तर्कशील बनाती है – चाहे हम पुरुष हो या महिला.

धारणा : महिलायें बच्चों को स्तनपान करा सकती है आदमी नहीं !

हकीकत : यह एकदम सच है. स्तनपान केवल माँ ही कर सकती है. किन्तु, बच्चे से जुड़े बाकी सभी काम, जैसे – नहलाना, खिलाना, पालन पोषण कोई भी कर सकता है: चाहे वो महिला हो या पुरुष. नन्हे बच्चों के साथ खेलना एक सुखद आभास होता है, यह सभी को करना चाहिए.

धारणा : महिलाओं को ड्रेस पहनना व मेकअप करना पसंद है !

हकीकत : यह एक समाज की बनाई धारणा है. कुछ लोगों को ड्रेस पहनना या मेकअप करना नहीं पसंद होता है चाहे उनका जेंडर कोई भी हो. साथ ही कई पुरुषों को सजना संवारना या मेकअप करना पसंद भी होता है.

धारणा : परिवार में पुरुषों को कमाने वाला होना चाहिए, महिलाओं को नहीं. वे केवल घर का काम करे !

हकीकत : यह भी एक समाज के नियम है, जिसमें पुरुषों को कमाने और महिलाओं को घर के काम करने से जोड़ा जाता है. परन्तु शारीरिक बनावट के हिसाब से कोई भी बाहर जाकर कमा सकता है और एक परिवार में एक से ज्यादा लोग बाहर जाकर कमा सकते हैं. महिलाएं हर वो काम कर सकती है, जो एक पुरुष कर सकता है.



लॉकडाउन में

माहवारी प्रबन्धन

हम सभी जानते हैं कि इस समय हमारे स्कूल बंद है और हमें घर से बाहर निकलने की भी इजाजत नहीं है. सरकार अलग अलग माध्यमों से हम तक सेनेटरी नेपकीन पहुँचाने की कोशिश कर रही है और वो मदद पहुंचा भी पा रही है, किन्तु एक सजग किशोरी होने के नाते हमारी भी कुछ जिम्मेदारियां बनती है. आइये, जानते हैं कि हम कैसे इस लॉकडाउन में हमारे माहवारी प्रबन्धन को सहज और स्वस्थ बना सकते हैं.

- अगर हमारे पास सेनेटरी नेपकीन है तो उसका उपयोग करें और प्रति चार- पांच घंटे में उसे बदलते रहे. अगली माहवारी का बंदोबस्त हम पहले ही करके रखें. अगर नेपकीन नहीं है तो स्थानीय आंगनवाडी कार्यकर्ता से इसकी मांग करे. उपलब्ध होने पर वे ज़रूर आपको नेपकीन देंगी.
- नेपकीन नहीं होने की स्थिति में सबसे बेहतर उपाय है- साफ़ सूती हलके रंग का कपडा. आप इसका उपयोग कर सकती हैं. कपडे को भी चार घंटे के अंतराल में बदलते रहे.
- सूती कपडे को रोज़ साबुन पानी से धोने के बाद तेज़ धुप में सुखाएं. इसके बाद ही इसे पुनः उपयोग में लें. याद रहे, इस कपडे को सुखाते वक्त इसपर कोई अन्य कपडा नहीं डालें.
- आप घर पर भी सूती कपडे के पुनः उपयोग किये जाने योग्य पैड्स सिलकर बना सकती है. इसे बनाना सीखने के लिए आप यू-ट्यूब का सहारा ले सकती हैं.
- हर रोज़ नहाना और निजी अंगों की सफाई करना नहीं भूलें.
- हर रोज़ पौष्टिक भोजन करना नहीं भूलें. आपको याद है न, आपकी थाली में तिरंगा भोजन होना चाहिए. यानि दाल, सब्जी, रोटी या चावल और हॉ अगर घर में हो तो छाछ-दही भी उपयोग में लें.



चाइल्डलाइन को जानें- समझें

1098 आपके लिए भी

आमतौर पर हम समझते हैं कि चाइल्डलाइन फोन सेवा 1098 केवल बच्चों के लिए है, जबकि ऐसा है नहीं। इस निःशुल्क फोन नंबर पर 18 साल तक के किशोर किशोरियां किसी भी प्रकार की समस्या के समाधान के लिए फोन कर सकते हैं। आइये, जानते हैं, किस प्रकार की मदद के लिए आप इस फोन सेवा का लाभ ले सकते हैं :

सुरक्षा : अगर आप किसी भी प्रकार का संकट महसूस कर रहे हैं तो तत्काल इस नंबर पर फोन करें। आप अपने किसी साथी की सहायता के लिए भी फोन कर सकते हैं। आपका नाम गुप्त रखा जायेगा। अगर आप पर शादी करने के लिए दबाव डाला जा रहा है तो भी फोन कर सकते हैं।

शिक्षा-स्वास्थ्य : अगर आपके घर वाले आपको आगे की पढ़ाई से रोक रहे हैं तो उन्हें समझाने के लिए (काउंसिलिंग) आप इस सेवा का लाभ ले सकते हैं। इस में भी आपकी पहचान गुप्त रखी जायेगी। अगर आपको किताबों, यूनिफार्म आदि सम्बन्धी कोई चुनौती है, तब भी आप फोन कर सकते हैं।

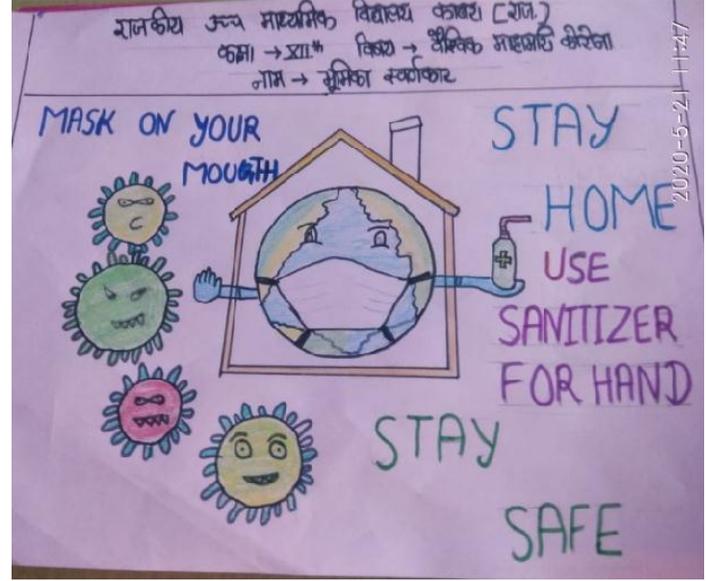
ठीक इसी प्रकार अगर आप अस्पताल जाना चाहते हैं किन्तु आपके घर वाले आपका इलाज नहीं करवा रहे, या आप अपनी बीमारी के बारे में किसी से बात नहीं कर पा रहे तब भी आप इस फोन नंबर सेवा का लाभ ले सकते हैं।

मन की बात करने के लिए : अगर आपको लगता है कि आपके ऊपर किसी प्रकार का दबाव है और आप को कोई रास्ता नहीं सूझ रहा, तब भी आप इस नंबर पर फोन कर सकते हैं। आपको यह फोन नंबर सही सलाह देने में बहुत मदद करेगा।

तो घबराए नहीं और कभी भी खुद को अकेला नहीं समझें। जब भी स्वयं पर या अपने किसी दोस्त-साथी पर किसी भी प्रकार का संकट महसूस करें, तो तत्काल इस चाइल्डलाइन 1098 पर फोन कर सकते हैं।

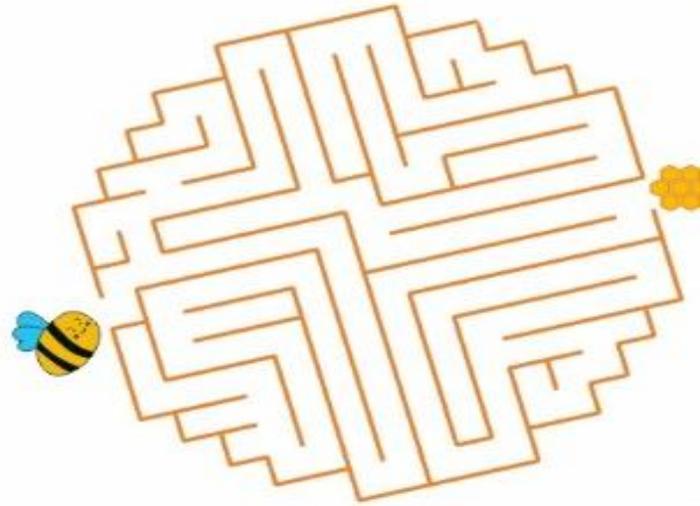
इसी के साथ कोई भी बच्चा अगर संकट में है या भूखा है या उसे कोई परेशान कर रहा है। किसी बच्चे को कोई मार रहा है या उसे घर में बंद करके रखा है या किसी बच्चे से मजदूरी करवाई जा रही है तो आप तत्काल सहायता के लिए चाइल्डलाइन के निःशुल्क फोन नंबर 1098 पर फोन कर सकते हैं। यहाँ फोन करके आप परेशानी और अपना पता ठीक से बताएं। आपकी पहचान गुप्त रखी जाएगी और तत्काल आप तक सहायता पहुंचेगी।

मेरी कूंची



आपके द्वारा भेजे चित्रों को यहाँ स्थान मिलेगा। तो अच्छे अच्छे चित्र बनाइये और उन्हें हमें भेजिए। चयनित चित्र यहाँ प्रकाशित किये जायेंगे। अगर आप कोई कविता या कहानी या लेख भेजना चाहें तो उसका भी स्वागत है। हमें इस पते पर अपनी रचना या चित्र भेजें: om@jatansansthan.org

मधुमक्खी को छत्ते तक पहुँचाने में मदद करें



कहो, कैसी रही ?

पुलिस दरवाजे पर आकर बोलती है, "दरवाजा खोलो."
पप्पू: "क्यों खोलूं?" पुलिस: "बात करनी है."
पप्पू: "आप कितने लोग हो?" पुलिस: "हम 3 लोग हैं."
पप्पू: "तो आपस में बात कर लो. मेरे पास बात करने का टाइम नहीं है."

त्रैमासिक ई-पत्रिका "गार्गी" पूरे राजस्थान की किशोरियों के लिए है। हमारी कोशिश है कि गार्गी ई-पत्रिका को ईमेल और विभिन्न संचार माध्यमों के जरिये सभी स्कूलों तक पहुँचाया जाए। इसका डिजाइन, लेखन और विषयवस्तु के चयन का कार्य शिक्षा संकुल और यूनिसेफ के सहयोग से जतन संस्थान, उदयपुर द्वारा किया जा रहा है। जतन इस समय जयपुर, उदयपुर और झुंजारपुर में गार्गी मंच को मजबूत करने के लिए सभी स्कूलों के साथ मिलकर काम कर रही है।