

# पहल

ई-समाचार पत्र (मासिक) – पचपनवां संस्करण (माह मई, 2020)

→ “पहल” के इस संस्करण में .....

1. अपनी बात ....
2. राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री की देश के सरंपचों से बात
3. “ई-ग्राम स्वराज पोर्टल और मोबाइल एप्प”, “स्वामित्व योजना” का शुभारंभ
4. सोशल मीडिया वायरल टेस्ट
5. एमआरपी बने—कोरोना योद्धा
6. ग्रा.पंचा. सरखेड़ा को मिला पुरस्कार
7. जीपीडीपी बिनैका(बण्डा)म.प्र.में अग्रणी
8. ग्रामसभा ग्राम पंचायत की प्रमुख कड़ी
9. कोरोना कवच “आरोग्य सेतु एप्प”
10. उपायों को अपनाएं, कोरोना भगाएं
11. छोटी—छोटी सफलता की कहानियां
12. ‘लॉक डाउन की समाप्ति के बाद ग्रामीण परिवेश’
13. कोविड 19 एवं भारतीय संस्कृति
14. कोविड 19 – दिनचर्या एवं खानपान
15. कोरोना को हराने के लिए PMAY-G के डिमोस्ट्रेटर बने वालेंटियर
16. “वर्क फ्रॉम होम” की कार्यपद्धति को अपनाना जरूरी



## प्रकाशन समिति

### संरक्षक एवं सलाहकार

श्री मनोज कुमार श्रीवास्तव (IAS)  
अपर मुख्य सचिव,  
मध्यप्रदेश शासन  
पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग

### प्रधान संपादक

श्री संजय कुमार सराफ,  
संचालक,  
महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास  
एवं पंचायतराज संस्थान—म.प्र., जबलपुर

### सह संपादक

श्रीमती सुनीता चौधे,  
उप संचालक, म.गां.रा.ग्रा.वि.पं.रा.स.—म.प्र., जबलपुर



ई-न्यूज के सम्बन्ध में अपने फीडबैक एवं आलेख छपवाने हेतु कृपया इस पते पर मेल करें—mgsirdpahal@gmail.com  
Our official Website : [www.mgsird.org](http://www.mgsird.org), Phone : 0761-2681450 Fax : 761-2681870

Designed & Developed By : Mr. Jay Shrivastava & Mr. Ashish Dubey, Programmer, MGSIRD&PR, JABALPUR





## अपनी बात...



“पहल” मासिक ई-न्यूज लेटर का पचपनवां संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है, जो वर्ष 2020 का पांचवां मासिक संस्करण है।

इस संस्करण को भी पूरे भारत वर्ष में चल रहे द्वितीय चरण के लॉक डाउन के समय “**Work From Home and Contact to Mobile**” का पालन करते हुये संस्थान एवं क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्रों में पदस्थ अधिकारीगण, संकाय सदस्य एवं कम्प्यूटर प्रोग्रामर द्वारा तैयार किया गया है।

दिनांक 24 अप्रैल 2020 को पंचायती राज दिवस को लॉक डाउन के चलते “डिजीटल” रूप से मनाया गया। इस मौके पर माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देश भर की ग्राम पंचायतों के सरपंचों एवं सदस्यों से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से बातचीत की। जिसे “राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से देश के सरपंचों को कोरोना महामारी हेतु “दो गज की दूरी” का सरल मंत्र” एवं “राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री द्वारा एकीकृत “ई-ग्राम स्वराज पोर्टल और मोबाइल एप्प” एवं “स्वामित्व योजना” का शुभारंभ” के समाचार आलेख के रूप में को इस संस्करण में शामिल किया गया है।

इसके अलावा “सोशल मीडिया वायरल टेस्ट” “चमगादड़ अवतरण और कफ आदि बीमारी से लोगों के मरने” की भविष्यवाणी”, “एमआरपी बने—कोरोना योद्धा श्री अंकित सिंह ठाकुर ने पलायन से लौटने वाले पीड़ितों ग्रामीण कामगारों को पहुँचाई मदद”, “सशक्त ग्रामसभा के लिए प्रदेश की सरखेड़ा ग्राम पंचायत को मिला नाना जी देशमुख राष्ट्रीय गौरव ग्राम सभा पुरस्कार”, “ग्राम पंचायत विकास योजना बिनैका जनपद पंचायत बण्डा मध्यप्रदेश में अग्रणी”, “ग्राम सभा और ग्राम पंचायत की प्रमुख कड़ी”, “कोरोना कवच “आरोग्य सेतु एप्प”, “रोजाना इन उपायों को अपनाएं, कोरोना को भगाएं”, “कोरोना महामारी के चलते ग्राम पंचायत की छोटी-छोटी सफलता की कहानियां”, “लॉक डाउन की समाप्ति के बाद ग्रामीण परिवेश”— एक विचार एक पहल”, “कोविड 19 एवं भारतीय संस्कृति – महामारी एक ज्वलंत समस्या”, “कोविड 19—दिनचर्या एवं खानपान”, “कोरोना को हराने के लिए PMAY-G के डिमोस्ट्रेटर बने वालेंटियर”, “वर्क फ्रॉम होम” की कार्यपद्धति को अपनाना जरूरी” आदि आलेखों को शामिल किया गया है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि ‘पहल’ का यह संस्करण रुचिकर एवं उपयोगी एवं आवश्यक जानकारी प्रदान करने वाला रहेगा।

**शुभकामनाओं सहित।**

**संजय कुमार सराफ  
संचालक**



## राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री ने वीडियो कॉन्फ़ेंसिंग से देश के सरपंचों को कोरोना महामारी हेतु “दो गज की दूरी” का सरल मंत्र



दिनांक 24 अप्रैल 2020 को पंचायती राज दिवस के मौके पर माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देश भर की ग्राम पंचायतों के सरपंचों एवं सदस्यों से वीडियो कॉन्फ़ेंसिंग के माध्यम से बातचीत की। इस दौरान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कोविड-19 से जंग में लोगों को अपना धीरज बनाए रखने की प्रशंसा करते हुए कहा कि इस वैश्विक महामारी ने हमें आत्मनिर्भर बनाने का सबक सिखाया है। उन्होंने साधारण शब्दों में शारीरिक दूरी के महत्व को समझाते हुए “दो गज की दूरी” के नियम का पालन करने के लिए ग्रामीण भारत की सराहना की। प्रधानमंत्री ने कहा कि संकट के इस समय में लोगों के कौशल और ज्ञान की परख हो रही है। लेकिन भारत के गाँवों में बड़ी सहजता से हर संभव प्रयास

करते हुए इस महामारी का डटकर मुकाबला किया। इस महामारी में देश के सामने नई चुनौतियां खड़ी की हैं। कोविड-19 ने जो सबसे बड़ा सबक सिखाया है वह हमें आत्म निर्भर बनाने का है। अब यह जरूरी हो गया है कि गाँव भी अपनी मूलभूत जरूरतों के लिए आत्मनिर्भर बन जाए। अपनी इन जरूरतों के लिए हर एक ग्रामसभा, हर ब्लाक और हर जिले को आत्म निर्भर बनाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि ग्राम पंचायत हमारे लोकतंत्र की सबसे बड़ी और एकीकृत शक्ति है। प्रधानमंत्री ने लोगों के लॉक डाउन के नियमों का बखूबी पालन करने पर तारीफ करते हुए कहा कि पूरी दुनिया आज उन्हीं की वजह से भारत के इस महामारी से निपटने के बारे में बातें कर रही हैं।



### प्रधानमंत्री जी के संबोधन की प्रमुख बातें :-

1. कोरोना है विचित्र वायरस :— कोरोना वायरस बड़ा विचित्र वायरस है। वह अपने आप कहीं नहीं जाता है अगर आप कोरोना को बुलाने जाएंगे तो वह आपके साथ घर में घुस जाएगा।
2. गांवों ने दुनिया को दिया "दो गज दूरी" का मंत्र :— प्रधानमंत्री जी ने बहुत सरल शब्दों में सो ल डिस्टेंसिंग को **दो गज देह की दूरी** का मंत्र दुनिया को दिया।
3. सीमित संसाधनों में भी कोरोना से मजबूत जंग :— प्रधानमंत्री ने कहा कि दुनिया में इतना बड़ा संकट आया है लेकिन इन दो-तीन महीनों में भारत का नागरिक सीमित संसाधनों में रुकने की बजाए उससे टकरा रहा है, लोहा ले रहा है। रुकावटें आ

रही है और परेशानी भी हो रही है, लेकिन देशवासियों ने अपने संकल्प का सामर्थ्य दिखाते हुए नई उर्जा के साथ आगे बढ़ते हुए देश को बचाने और आगे बढ़ाने का काम निरंतर जारी रखा है।

4. राज्यों में स्वामित्व योजना की शुरूआत :— इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने स्वामित्व नामक योजना का भी शुभारंभ किया। देश के कुछ राज्यों में अभी प्रारंभिक तौर पर इसे लागू किया जाएगा इसके अतंगर्त गॉव की जमीन एवं अन्य संसाधनों का ड्रोन के माध्यम से सर्वे किया जाएगा एवं इस कार्य में पंचायतों के साथ राजस्व विभाग एवं भारतीय सर्वेक्षण विभाग भी शामिल होगा। इसके अतंगर्त ग्राम का डिजीटल नक्शा बनाया जाएगा एवं सटीक माप के आधार पर संपत्ति का डेटा राज्य सरकारों के पास आ जाएगा। इस तरह से



गॉव के निवासी संपत्ति का वित्तीय उपयोग कर सकेंगे। इससे पंचायत आसानी से कर (टैक्स) संग्रह कर पाएंगे। संपत्ति के स्पश्ट आंकलन से उसके मूल्यों में वृद्धि होगी।

5. **कोरोना मे कल्पना से परे हो रही बातें:-**  
इस महामारी ने एक नया संदे । भी दिया है। कोरोना महामारी मे हम सभी के काम करने के तरीके को बहुत बदल दिया है। पहले हम आमने-सामने होते थे लेकिन अब हम विडियो कॉन्फ़रेंसिंग के जरिए जुड़ रहे हैं।
6. **कोरोना ने दिया संदेश आत्मनिर्भर बनो:-**  
कोरोना संकट ने अपना सबसे बड़ा संदेश एवं सबक हमें दिया है और सिखाया है कि हमें आत्मनिर्भर बनना ही पड़ेगा, बिना आत्मनिर्भर बने ऐसे संकटों को झेल पाना भी मुश्किल हो जाएगा। गॉव अपने स्तर पर जिला अपने स्तर पर एवं राज्य अपने स्तर पर और इसी तरह

से पूरा भारत अपने स्तर पर कैसे आत्मनिर्भर बने। अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हमें कभी भी बाहर का मुँह नहीं देखना पड़े यह तय करना होगा।

7. **गांव से देश मे मजबूत बनेगा लोकतंत्रः-**  
मजबूत पंचायते आत्मनिर्भर गॉव का आधार है। जितनी पंचायते मजबूत होगी उतना ही लोकतंत्र भी मजबूत होगा।
8. **ग्राम स्वराज पोर्टल का प्रारंभ :-** इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने ई-ग्राम स्वराज पोर्टल का भी शुभारंभ किया। इस पोर्टल के जरिए ग्राम स्वराज के प्रबंधन, वित्त प्रबंधन, वित्त पोशण और ऑडिट की सुविधा प्रदान करेगा। गूगल प्ले स्टोर से यह ई-ग्राम स्वराज ऐप डाउनलोड किया जा सकता है।

नीलेश कुमार राय  
संकाय सदस्य



## राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री द्वारा एकीकृत “ई-ग्राम स्वराज पोर्टल और मोबाइल एप्प” एवं “स्वामित्व योजना” का शुभारंभ

24 अप्रैल 2020 को राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस के अवसर पर माननीय प्रधानमंत्री जी ने वीडियो कॉन्फ़ेंसिंग के माध्यम से देश के जनप्रतिनिधिगणों एवं ग्रामीण जनों को संबोधित करते हुए ‘ई-ग्राम स्वराज पोर्टल’ एवं ‘स्वामित्व योजना’ का बटन दबाकर शुभारंभ किया गया।

ई- ग्राम स्वराज पोर्टल और ऐप के माध्यम से देश की सभी पंचायत की सम्पूर्ण जानकारी, किये गए विकास कार्य, ऑडिट कार्यवाही, जीपीडीपी कार्य योजना आदि एक ही प्लेटफार्म पर उपलब्ध रहेगी। ई-ग्राम स्वराज पोर्टल के जरिए ग्राम पंचायतों के फंड, उसके कामकाज की पूरी जानकारी होगी। इसके माध्यम से पारदर्शिता भी आएगी और परियोजनाओं के काम में भी तेजी आएगी। इस एप्लीकेशन के जरिए ग्राम पंचायतों की योजनाओं से लेकर खर्च और सरपंच, पंचों और पंचायत सचिव के बारे में हर जानकारी एक जगह उपलब्ध होगी।

ई- ग्राम स्वराज पोर्टल और ऐप वर्क बेस्ड अकाउंटिंग पर केंद्रित है। इससे जीपीडीपी में प्रस्तावित प्रत्येक गतिविधियों में किए गए हर खर्च का विवरण उपलब्ध होगा। पंचायत की गतिविधियां, कार्य का नाम, योजना का नाम और राशि, चुने गए वित्तीय वर्ष के लिए आमदनी और खर्च संबंधी सभी जानकारी मिल जाएगी।

इसी प्रकार ‘स्वामित्व योजना’ के तहत प्रत्येक ग्राम की आबादी में स्थित ग्रामीणों की संपत्ति का ड्रोन तकनीक के माध्यम से सटीक सर्व कर उनका स्वामित्व ग्रामवासी को दिया जाएगा ताकि संपत्ति को

राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा “ई-ग्राम स्वराज” पोर्टल और मोबाइल ऐप का लोकार्पण किया गया सशक्त पंचायतों से ही होगा, सशक्त भारत का निर्माण...

- यह पंचायतों के संचालन के लिए एक उपयोगी एकीकृत टूल है।
- इससे किसी भी ग्राम पंचायत की पूरी जानकारी एक ही स्थान पर मिल जाएगी।
- ग्राम पंचायत विकास योजनाओं को तैयार करने और उनके कार्यान्वयन में मदद मिलेगी।
- यह पोर्टल वास्तविक समय पर निगरानी और जवाबदेही सुनिश्चित करेगा।
- यह पोर्टल ग्राम पंचायत स्तर तक डिजिटलीकरण की दिशा में एक बड़ा कदम है।

इस ऐप को गूगल प्ले स्टोर से भी डाउनलोड किया जा सकता है...  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=nic.in.unified&hl=en>

नरेंद्र सिंह तोमर  
अधिकारी ग्राम पंचायत विकास विभाग  
ग्राम पंचायत विकास योजना बोर्ड, भारत सरकार

पंचायती राज

लेकर विवाद ना रहे एवं स्वामित्व का टाईटल मिलने पर ग्रामवासी अपनी वैधानिक संपत्ति के आधार पर बैंक से ऋण भी ले सकेगा। ग्राम आबादी की संपत्ति का स्वामित्व निर्धारण से आबादी के अतिक्रमण आदि की स्थिति भी आसानी से निराकृत हो सकेगी। साथ ही प्रत्येक संपत्ति का स्वामित्व निर्धारित हो जाने से ग्राम पंचायत इनके टैक्स वसूली का कार्य भी बेहतर रूप से कर सकेगी। इस कार्य को पंचायतराज विभाग, राजस्व विभाग एवं भारतीय सर्वेक्षण विभाग के द्वारा संयुक्त रूप से किया जाएगा। स्वामित्व योजना को देश के 06 राज्यों उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, हरियाणा, मध्यप्रदेश और उत्तराखण्ड में पायलट तौर पर प्रारम्भ किया जा रहा है।

पंकज राय,  
संकाय सदस्य



## सोशल मीडिया वायरल टेस्ट “चमगादड़ अवतरण और कफ आदि बीमारी से लोगों के मरने” की भविष्यवाणी

पूरी दुनिया में कोरोना (COVID-19) वायरल महामारी का विकराल रूप देखने मिल रहा है। जिसका असर हमारे शरीर और मन दोनों पर पड़ रहा है। सामाजिक दूरी से इस महामारी को मात दी जा सकती है। इसलिए माननीय प्रधानमंत्री जी के आव्हान पर इस समय पूरे देश में लॉक डाउन चल रहा है। इस समय व्हाट्सएप पर कोरोना संक्षण से संबंधित बहुत ऐसे भी मैसेज वायरल हो रहे हैं जिन्हें पढ़ कर लोगों में भ्रम बढ़ रहा है।

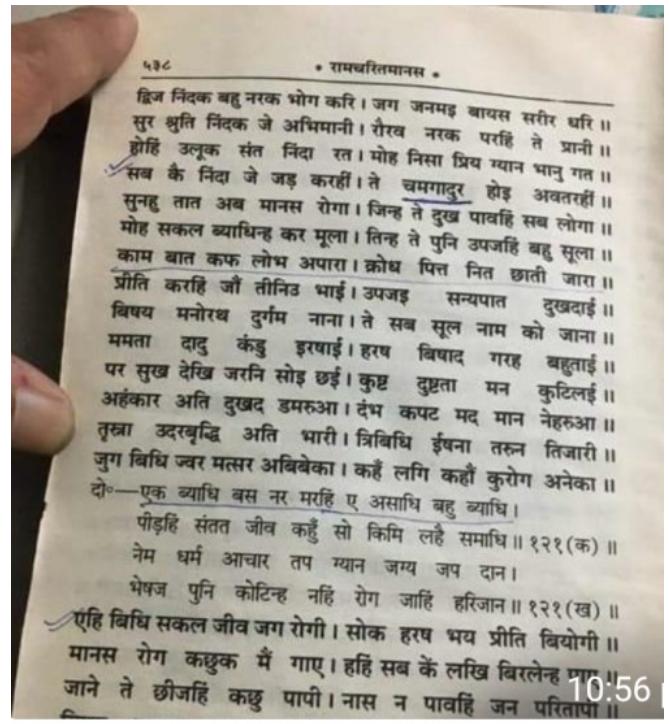
ऐसा ही एक मैसेज इन दिनों वायरल हो रहा है जिसमें रामचरित मानस उत्तर काण्ड के दोहा नम्बर 120 एवं 121 का संदर्भ देते हुये व्याख्या दी गई कि, “जब पृथ्वी पर निंदा बढ़ जाएगी, पाप बढ़ जाएंगे तब चमगादर (चमगादड़) अवतरित होंगे और चारों तरफ उनसे संबंधित बीमारी फैल जाएंगी और लोग मरेंगे। एक बीमारी जिसमें नर मरेंगे उसकी सिर्फ एक दवा है प्रभु भजन दान और समाधि रहना यानी लॉक डाउन।”

उक्त मैसेज को पढ़ने से बहुत सारे लोगों को ऐसा लगता है कि मानो गोस्वामी तुलसीदास जी ने रामचरित मानस में भविष्य में घटित होने वाली घटनाओं को लिख दिया हो। मेरे मोबाइल पर जब ये मैसेज आया तो मैंने सोचा कि इस वायरल हो रहे मैसेज का सच जानने की कोशिश की जावे। इस संबंध में मैंने रामचरित मानस का संदर्भित भाग का अध्ययन किया। उत्तर काण्ड के इन संदर्भित दोहों के साथ-साथ इसके पहले के दोहों और चौपाईयों को भी पढ़ा और इनका जो मतलब समझा उसे आगे लिखा है।

अध्ययन से सबसे पहली बात यह निकली कि, गोस्वामी तुलसीदास रचित रामचरित मानस के उत्तरकाण्ड के दोहा नम्बर 120 और 121 में जिन बातों को लिखा गया है उनका संबंध वर्तमान में फैले कोरोना जैसे संक्षण महामारी से बिलकुल भी नहीं है। आईये अब हम देखें वायरल मैसेज में जिन चौपाईयों का उल्लेख किया गया है उनका सही अर्थ क्या है ?

दोहा नम्बर 120 क-ख के बाद चौदहवीं चौपाई में लिखा है, ‘‘सब के निंदा जे जड़ करहीं। ते चमगादुर होइ अवतरहीं। सुनहु तात अब मानस रोगा। जिन्ह ते दुख पावहि सब लोगा।’’ इस चौपाई का अर्थ कि, जो मूर्ख मनुष्य सबकी निन्दा करते हैं, वे अगले जन्म में “चमगादड़” योनी में जन्म लेते हैं। इसका मतलब यह है कि जो दूसरों की बुराई करते हैं उन्हें कर्मदण्ड भुगतना पड़ता है इस जन्म में नहीं तो अगले जन्म में। अगले जन्म में वे चमगादड़ जो कि मुंह से ही भोजन खाता है और मल त्याग करता है ऐसी निकृष्ट योनी जन्म लेते हैं। अब हम विचार करें कि इसका संबंध वर्तमान के कोरोना वायरस और चमगादड़ से कैसे हो सकता है ?

इसी चौपाई के आगे के भाग में बताया जा रहा है कि, हे तात ! अब मानस-रोग सुनिये, जिनसे सब लोग दुःख पाया करते हैं। इसका मतलब यहां पर मनुष्य से संबंधित बीमारियों के बारे में बात की जा रही है।



10.56



इस चौपाई में मैं “हे तात” लिखा गया है। ये तात कौन हैं ? उत्तर काण्ड के दोहा 120-ख की चौपाई 2 के अनुसार श्री गरुणजी द्वारा किये गये प्रश्न “सबसे दुर्लभ कौन—सा शरीर है ? फिर सबसे बड़ा दुःख कौन है और सबसे बड़ा सुख कौन है ?” के उत्तर श्री काकभुशुण्ड जी द्वारा दिया जा रहा है।

मानस रोग के बारे में काकभुशुण्ड जी ने बताया है कि सब रोगों की जड़ मोह (अज्ञान) है। मनुष्य में जब मोह का रोग आ जाता है तब उसमें काम, लोभ, कोध जैसे रोग भी पैदा होने लगते हैं। यहां पर मानस रोगों की तुलना शारीरिक रोगों की गई है। जैसे काम की तुलना वात रोग से, लोभ की तुलना कफ रोग से और कोध की तुलना पित्त रोग से की गई है। इस चौपाई से निंदा या बुराई नहीं करने की सीख दी गई है।

दोहा नम्बर 121 क “एक ब्याधि बस नर मरहिं, ए असाधि बहु ब्याधि। पीड़हि संतत जीव कहुँ, सो किमि लहै समाधि॥। इसका मतलब ये है कि जब एक ही रोग के वश होकर मनुष्य मर जाते हैं, फिर ये तो बहुत—से असाध्य रोग हैं। ये जीवों को निरन्तर कष्ट देते रहते हैं, ऐसी दशा में वह समाधि (शान्ति) को कैसे प्राप्त करें ? इसके आगे दोहों और चौपाईयों में बताया गया कि, मनुष्य यदि **नियम, धर्म, आचार (उत्तम आचरण), तप, ज्ञान, जप, दान करे** तो वे मानस रोगों के लिए औषधियों के समान हैं।

**सार की बात है कि,**

- (1) गोस्वामी तुलसीदास रचित रामचरित मानस के उत्तरकाण्ड के दोहा नम्बर 120 और 121 ऐसा कुछ भी नहीं लिखा गया है जिसका संबंध इस समय महामारी के रूप में फैले संक्रमण “कोराना” जैसी भविष्यवाणी से हो।
- (2) उक्त संदर्भित दोहों और चौपाईयों में श्री गरुणजी द्वारा किये गये प्रश्न “सबसे दुर्लभ कौन—सा शरीर है ? फिर सबसे बड़ा दुःख कौन है और सबसे बड़ा सुख कौन है ?” का उत्तर श्री काकभुशुण्ड जी द्वारा दिया जा रहा है।
- (3) यहां पर मानस रोगों की तुलना शारीरिक रोगों की गई है। जैसे काम की तुलना वात रोग से, लोभ की तुलना कफ रोग से और कोध की तुलना पित्त रोग से की गई है। इस चौपाई से निंदा या बुराई नहीं करने की सीख दी गई है।
- (4) इस प्रकार के बहुत—से असाध्य रोग हैं। ये जीवों को निरन्तर कष्ट देते रहते हैं, ऐसी दशा में वह समाधि (शान्ति) को कैसे प्राप्त करें ? इसके आगे के दोहों और चौपाईयों में **नियम, धर्म, आचार (उत्तम आचरण), तप, ज्ञान, जप, दान जैसी औषधियों के साथ ही साथ अन्य उपायों को बताया गया है।**

**तो अब आगे क्या ...**

मेरा अनुरोध बस इतना ही है कि, व्हाट्सएप पर जब भी कोई संदेश आगे बढ़ावें तो उसके पहले एक बार ये जरूर सोचें कि क्या ये संदेश आगे बढ़ाने लायक है या नहीं। अब तो इस प्रकार के अनुपयुक्त और भ्रामक संदेशों को भी अपने मोबाइल में “लॉक डाउन” करने की जरूरत दिखाई देने लगी है। ऐसा करने से हम भ्रांतियों के संक्रमण को रोकने में अपना सकारात्मक योगदान दे सकेंगे।

डॉ. संजय कुमार राजपूत,  
संकाय सदस्य



## एमआरपी बने—कोरोना योद्धा श्री अंकित सिंह ठाकुर ने पलायन से लौटने वाले पीढ़ितों ग्रामीण कामगारों को पहुँचाई मदद



श्री अंकित सिंह ठाकुर, सर्टफाईड मास्टर रिसोर्स परसन (एनआईआरडीपीआर, हैदराबाद) छपारा जिला सिवनी के निवासी हैं। इनके द्वारा रोजी-रोटी की तलाश में बाहर गये ग्रामीण कामगारों की वापसी और कोराना वायरस लॉकडाउन संकट से जूझ रहे इन लोगों को मदद पहुँचाई गई। इस कार्य में श्री अंकित को स्थानीय स्तर पर ग्राम पंचायत के पदाधिकारियों, ग्राम पंचायत के सचिव, ग्राम रोजगार सहायकों और छपारा कला के ग्राम वासियों का योगदान मिला।

इस विषय पर हमने श्री अंकित सिंह ठाकुर, ग्राम पंचायत-छपारा कला, जनपद पंचायत-छपारा जिला सिवनी, म.प्र. से दूरभाष पर चर्चा की। दूरभाष पर मिली जानकारी के आधार पर हमने यह लेख तैयार किया गया है।

रोजी-रोटी की तलाश में बड़े-बड़े शहरों में गये ग्रामीण कामगारों के बड़े पैमाने पर अव्यवस्थित वापिसी के बाद गांवों में कोराना का संकट पहले से अधिक गहरा गया। मार्च के आखिरी सप्ताह में कोरोना वायरस की रोकथाम के लिए सम्पूर्ण में “लॉक डाउन” घोषित कर दिया गया। ऐसे समय में ग्राम पंचायत-छपारा कला में नागपुर-जबलपुर नेशनल हाईवे रोड नं. 7 की दोनों ओर बाहर के मजदूरों का जमावड़ा सहज ही दिखाई देने लगा।

इनका डेरा तो पीठ पर ही होता है। छोटे-छोटे बच्चों को साथ लिये, जरूरत का सामान गठरियों में। ये लोग फंस गये कोरोना वायरस के लॉक डाउन के चक्कर में। रोजी-रोटी की जुगत में ये ग्रामीणजन इस क्षेत्र से बाहर कर्नाटका, हैदराबाद, महाराष्ट्र, गुजरात, पीथमपुर, अहमदाबाद आदि जगहों

में जाकर काम करने चले गये थे। जब कोरोना वायरस का संकट दिखाई देने लगा तो इन लोगों ने सोचा कि अपने मूल निवास स्थान की तरफ चलें तो वहां अपनों के बीच इस कोरोना वायरस की लड़ाई से निपटेंगे। संकट रास्ते में

इतना ही गहरा गया कि छपारा से आगे बढ़ने की गुंजाई नहीं मिली। छपारा कलौं की सड़क से प्रतिदिन 150 से 200 लोग ऐसे ही पलायन के दुष्क क में फसे व्यक्ति पैदल तो मिनी ट्रकों से गुजर रहे थे।



श्री अंकित सिंह ठाकुर एवं इनके साथी छपारा की मुख्य सड़क पर ऐसे लोगों की मदद करने के लिए उपलब्ध रहते थे। जैसे ही इन्हें पलायन से वापिसी लोगों का समूह दिखाई देता वैसे ही ये हाथ के इशारे से रुकने को कहते और इन लोगों के हाथ धुलवाये जाते। गांव वापिस हो रहे इनमें बहुत से ग्रामीण कामगार छपारा या इनके आसपास के गाँव के रहने वाले थे। स्वास्थ विभाग की मदद से इनकी स्वास्थ जॉच करवाई गई।

सभी लोगों को मास्क दिया गया। इस महामारी से बचाव का सबसे कारगर तरीका सामाजिक

दूरी के रूप में सर्वमान्य हुआ है। सामाजिक दूरी के संबंध में इन सभी को बताया गया। भोजन व पानी लेने के लिए गाँव की सड़क पर ही चूना पावडर से गोल बना दिये गये थे। इन गोलों पर ही आगे पढ़ते

हुये ये पलायन से प्रभावित लोग सामग्री आदि लाईन से लेते। जो ग्रामीण कामगार उत्तरप्रदेश, बिहार के थे वे भोजन करने के बाद आगे बढ़ जाते थे। इसके साथ-साथ गाँव के प्रमुख स्थलों

के सेनिटाइजेशन का कार्य भी किया जा रहा है। ग्राम पंचायत छपारा में कोराना वायरस की रोकथाम करने के कार्य में श्री अंकित सिंह ठाकुर द्वारा ग्राम पंचायत पदाधिकारियों एवं जनसहभागिता से लगातार जन-जागरण के प्रयास किये जा रहे हैं। इनकी प्रेरणा से पंचायत क्षेत्र के निवासियों के मन में कोरोना वायरस की रोकथाम करने का जज्बा दिखाई दे रहा है। इन सभी का कहना है कि, कोरोना हारेगा और सोशल डिस्टेंस की जीत होगी। बच्चों के लिए तंबुओं में या अन्य स्थानों पर शिक्षा प्रदान करने का प्रबंध करना होगा।

**डॉ. संजय कुमार राजपूत,  
संकाय सदस्य**

## सशक्त ग्रामसभा के लिए प्रदेश की सरखेड़ा ग्राम पंचायत को मिला नाना जी देशमुख राष्ट्रीय गौरव ग्राम सभा पुरस्कार



पंचायतीराज मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा ग्राम पंचायत क्षेत्र में सामाजिक व आर्थिक विकास के लिए उत्कृष्ट स्तर पर कार्य करने के लिए प्रतिवर्ष चयनित पंचायतों को “नाना जी देशमुख राष्ट्रीय गौरव ग्राम सभा पुरस्कार प्रदान किया जाता है।

मध्यप्रदेश के बुंदेलखण्ड क्षेत्र जिला सागर की देवरी जनपद पंचायत की सरखेड़ा ग्राम पंचायत का प्रत्येक ग्राम सभा सदस्य अपने आप को गौरवान्वित महसूस कर रहा है। ग्राम सभा की उत्कृष्ट कार्यप्रणाली के लिए ही तो इस ग्राम पंचायत को

“नाना जी देशमुख राष्ट्रीय ग्राम सभा पुरस्कार प्राप्त हुआ है। यह राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त कर सरखेड़ा ग्राम पंचायत ने देश में पंचायती राज के क्षेत्र में प्रदेश के साथ-साथ जिला सागर और अपनी जनपद पंचायत देवरी का नाम रोशन किया है।

24 अप्रैल 2020 को राष्ट्रीय पंचायतीराज दिवस के मौके पर प्रतिष्ठित नाना जी देशमुख राष्ट्रीय गौरव ग्राम सभा पुरस्कार सागर जिले की देवरी जनपद पंचायत की ग्राम पंचायत सरखेड़ा को दिया गया। इस पुरस्कार के लिए भारत के सभी राज्यों में से 27 पंचायत चुनी गईं। जिसमें से देवरी ग्राम पंचायत को पहला स्थान मिला। पुरस्कार में ग्राम पंचायत को दस लाख रुपये भी दिये जाते हैं।



ग्राम पंचायत सरखेड़ा को यह पुरस्कार पंचायत द्वारा “ग्राम सभा” को मजबूत करने, सामाजिक अंकक्षेण की संरक्षा के रूप में सर्वोत्कृष्ट कार्य करने के लिए दिया गया है। सरखेड़ा ग्राम पंचायत द्वारा सभी प्रकार के प्रस्ताव ग्राम सभा में आपसी सहमति पर लिए जाते हैं। ग्राम सभा की बैठक निर्धारित अवधि

पर आयोजित की जाती है। बैठक आयोजन की सूचना, एजेण्डा आदि की सूचना पहले से ही ग्रामसभा सदस्यों को दी जाती है। ग्राम पंचायत के सरपंच, उपसरपंच और सभी पंच बहुत ही रुचि लेकर ग्राम विकास का कार्य करते हैं। ग्राम पंचायत को ग्राम पंचायत के सचिव, ग्राम रोजगार सहायक व ग्राम स्तरीय शासकीय विभागों के सेवकों का पूरा सहयोग मिलता है।

ग्राम सभा बैठक में ग्राम सभा सदस्यों की उपस्थिति अच्छी खासी रहती है। कोरम का अभी भी अभाव नहीं देखा गया। ग्राम पंचायत द्वारा ग्रामसभा सदस्यों से प्रस्ताव प्राप्त कर उन्हें सूचीबद्ध कर लिया जाता है। ग्राम सभा बैठक का सुचारू सम्पादन होता है। गॉव के लोगों की सुविधा और न्याय दिलाने की पंचायत राज की मूल भावना का साकार रूप इस ग्राम पंचायत में देखने मिलता है। यह ग्राम पंचायत अपने गॉव की मूलभूत सुविधाओं के साथ—साथ साफ—सफाई के क्षेत्र में भी अच्छी रहती है। इस ग्राम पंचायत द्वारा “स्वच्छ भारत मिशन” अन्तर्गत उल्लेखनीय कार्य किये गये हैं।



संविधान के प्रावधानों के अनुरूप एवं सत्ता के विकेंद्रीकरण की नीति के तहत पंचायती राज के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों के लिए अनेक वर्षों से जो उत्कृष्ट कार्य किए जा रहे हैं उनके प्रोत्साहन के लिए और उत्कृष्ट प्रदर्शन एवं लक्ष्य प्राप्ति हेतु यह पुरस्कार प्रदेश की अन्य पंचायतों को उत्कृष्ट कार्य करने की प्रेरणा देता रहेगा।

श्रीमती लीना गौर,  
एम.आर.पी.

## ग्राम पंचायत विकास योजना बिनैका जनपद पंचायत बण्डा मध्यप्रदेश में अग्रणी



भारत सरकार द्वारा ग्राम पंचायतों के सम्पूर्ण विकास के लिए ग्राम विकास की अवधारणा का आगाज कर प्रत्येक ग्राम पंचायत की "ग्राम पंचायत विकास योजना" तैयार कर सबका साथ सबका विकास को लेकर जन जन का विकास कैसे हो के लिए हर प्रत्येक जनपद पंचायत अंतर्गत आने वाले ग्रामों की विकास योजना बनाने के निर्देश श्री सुरेन्द्र कुमार खरे मुख्य कार्यपालन अधिकारी जनपद पंचायत बण्डा द्वारा दिये गये। इसी क्रम में जनपद पंचायत बण्डा जिला सागर मध्यप्रदेश की 78 ग्राम पंचायतों की जीपीडीपी तैयार की गयी। जनपद पंचायत बण्डा की ग्राम पंचायत बिनैका भी इस कड़ी में थी ग्राम पंचायत के सरपंच एवं सचिव श्री राजवीर सिंह, ब्लाक समन्वयक श्री गोपाल पटेल, श्री अनुराग राय स्वच्छ भारत मिशन की टीम द्वारा सामुहिक रूप से योजना बनाने के लिए ग्राम पंचायत बिनैका को डोर टू डोर कार्य कर प्रत्येक परिवार के साथ जन संवाद, जन सहयोग, जनभागीदारी से विकास योजना तैयार की गई विकास योजना की विशेषताएँ :-

### ➤ साफ-सफाई एवं स्वच्छता :-

- स्वच्छ भारत मिशन योजनान्तर्गत ग्राम में पात्र हितगाहियों को चिन्हित कर शौचालय का निर्माण कार्य कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।
- एवं ग्राम में 14 वें वित्त एवं अन्य योजनाओं से नाली निर्माण कार्य कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।
- ग्राम पंचायत में स्वच्छता कर्मचारियों के माध्यम से नियमित ग्राम की साफ-सफाई का कार्य कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।



➤ **शुद्ध पेयजल :-**

- ग्राम पंचायत में नल-जल योजना के माध्यम से ग्रामीणों को शुद्ध पेयजल उपलब्ध कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।

➤ **सुगम आवागमन :-**

- ग्राम पंचायत को नगर से जोड़ने हेतु प्रधानमंत्री ग्रामीण सड़क निर्मित है एवं ग्राम में 14 वें वित्त एवं मनरेगा अंतर्गत कार्ययोजना अनुसार सी.सी. रोडों का निर्माण आवागमन की सुविधा की दृष्टि कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है। जिसमें ग्राम में सी.सी. रोडों का निर्माण कराया जावेगा।

➤ **शिक्षा एवं बाल विकास :-**

- ग्राम पंचायत में शिक्षा हेतु प्राथमिक स्तर से हायर सेकेण्डरी स्कूल तक निर्मित है जिनके माध्यम से ग्राम के बच्चों को शिक्षित एवं उनको मानसिक, शारीरिक विकास हेतु प्रेरित करने एवं खेलकूद हेतु मैदान निर्माण कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।
- एवं आंगनबाड़ियों के माध्यम से बच्चों को बाल-प्रिटिंग अन्य गतिविधियों के द्वारा विकास कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।

➤ **कृषि एवं खाद्यान्न :-**

- किसानों को कृषि क्षेत्र में विकास करने हेतु कृषि विभाग के माध्यम से भूमि सुधार, जैविक खाद्य उपलब्ध कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।
- ग्राम पंचायत द्वारा मनरेगा योजनान्तर्गत किसानों को सिंचाई हेतु कपिलधारा कूप निर्माण, खेत तालाब योजना, स्टापडेम निर्माण, फील्डपोंड का लाभ प्रदाय कर उपज बढ़ाने में सहायता प्रदाय कराने हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।
- एवं खेतों तक सुगम आवागमन हेतु सूदूर खेत सड़क योजना के माध्यम से मार्ग निर्माण कराया जाता है।
- बीपीएल कार्डधारी एवं अन्य योजनाओं के पंजीकृत ग्रामीणों को राशन दुकान के माध्यम से खाद्यान्न उपलब्ध कराने एवं किसानों से शासन की योजनान्तर्गत भू-उर्पजन केन्द्र के माध्यम से किसानों की फसल की खरीदी हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।

➤ **बाजार :-**

- ग्राम पंचायत में हॉट-बाजार अंतर्गत दुकानों का निर्माण एवं साफ-सफाई, कराधान आदि हेतु कार्ययोजना तैयार की गई है।



आदि को ध्यान में रखकर निर्मित की गई विकास योजनानुसार कार्यों का संचालन किया जा रहा है।

➤ वर्तमान मै कोरोना वायरस की रोकथाम हेतु प्रधानमंत्री के सात सूत्रों के आधार पर प्रत्येक परिवार को सुरक्षित रखने हेतु घर में रहकर परिवारों को जानकारी से निम्न दोहों के माध्यम से अवगत कराया गया है :—

➤ पहली बात —

नीव रखी परिवार की ,आज सुरक्षित दुर्ग ।  
उनकी सेवा खूब हो ,जिनको कहे बुजुर्ग ॥

➤ तीसरी बात —

प्रतिरोधक क्षमता बढ़े ,साफ रखें परिवेश ।  
गरमा गरम काढ़ा पिए आयुष के निर्देश ॥

➤ पांचवीं बात —

जितने अपने देश में, भूखे और गरीब ।  
उनकी करना मदद सब, रखना ध्यान प्लीज ॥

➤ सातवीं और अंतिम बात —

कोरोना के पुरोधा, मेरे सभी बिशेष ।  
कोरोना से लड़ रहे, बचा रहे हैं देश ॥

सात बिन्दू को आप सब, रखना मित्रो याद ।  
ये जीवन में लायेंगे, फिर वापिस मधु मास ॥

➤ ग्राम में रहवासी परिवारों को घर में रहना रोजगार के साथ—साथ माक्स (स्व निर्मित) ग्रामवासियों को निःशुल्क प्रदाय कर जानमाल की रक्षा का संकल्प लिया। ग्रामवासियों की जान की सुरक्षा के लिए देशी उपचार विधि गर्म पेयजल, तुलसी, नीम का काढा इत्यादि का उपयोग करना, भूखे, असहाय गरीबों को भोजन प्रदाय, खाद्यन्न प्रदाय के साथ—साथ नौकरी—पेशा गरीब तबके का पूर्ण ख्याल रखा गया।

इस प्रकार ग्राम पंचायत विकास योजना के साथ—साथ कोरोना महामारी में ‘पंचायत का अधिकार गरीबों के द्वारा’ कार्यक्रम बनाया गया ग्राम पंचायत विकास योजना हेतु बिनैका जनपद पंचायत बण्डा को म0प्र0 में प्रथम स्थान के साथ भारत सरकार द्वारा निर्मित अवार्ड योजना हेतु 24 अप्रैल को घोषित किया गया।

➤ दूसरी बात —

घर में मास्क बनाईये ,और करें उपयोग ।  
पास नहीं फिर आयेगा ,कोरोना का रोग ॥  
सामाजिक दूरी रखें, लक्षण रेखा खींच ।  
खींचना पाए आपको ,दस मुख रावण नीच ।

➤ चौथी बात —

डाउन लोड कीजिये ,आरोग्य सेतू ऐप ।  
कोरोना से आपका, बना रहेगा गेप ॥

➤ छठी बात —

व्यवसायाओं में जो श्रमिक, उनका रखें ख्याल ।  
उन्हें नौकरी से नहीं, देना आप निकाल ॥

किन किन के मैं नाम लूँ ,कोई ना जाये छूट ।  
जितने भी योद्धान मेरे ,सब को करूं सैल्यू ट

राजेन्द्र प्रसार खरे,  
संकाय सदस्य



## “ग्राम सभा और ग्राम पंचायत की प्रमुख कड़ी”



जनपद पंचायत मुख्य रूप से ग्राम सभा और ग्राम पंचायत की प्रमुख कड़ी है। वह एक प्रमुख संरक्षक इकाई है। जिसका मुख्य काम है कि ग्रामसभा और ग्राम पंचायत के फैसलों और अधिकारों को सुरक्षित रखना तथा उन्हें मजबूती प्रदान करना ग्राम सभा में सीधे लोग हैं। अतः ग्रामसभा की ताकत यानि लोगों की ताकत। ग्रामसभा से ऊपर लोगों की चुनी हुई तीन प्रतिनिधि संस्थाएँ हैं जो कि ग्राम पंचायत, जनपद पंचायत एवं जिला पंचायत, स्वशासन, स्वराज और पंचायतराज तभी उस जिले में प्रभावी होंगे जहां कि ये तीनों स्तर की पंचायतें एवं ग्रामसभा मिलकर काम करें। अतः जनपद पंचायत जिसका विगत धारा 22 के तहत किया गया है, जिसकी एक वार्ड की संख्या 5000/- तक होगी, कम से कम 16 एवं अधिककतम वार्ड एक जनपद में 25 होंगे उनका वार्ड विकास एकट की धारा 23 में किया गया है।

अतः जनपद पंचायत की मुख्य जवाबदेही यह बनती है कि वे ध्यान रखें कि संविधान और राज्य विधान मण्डल ने उन्हें जो काम और जिम्मेदारी सौंपी है, उन्हें प्रभावी ढंग से कर पाएं तोराज्य सरकार की ओर अधिक जिम्मेदारियां इनको दे सकती हैं।

जिस क्षेत्र की जनपद पंचायत उतनी शासक हो कि वहां की सामान्य प्रशासन समिति प्रभावी ढंग से कार्य करेगी और उसमें आने वाले निर्णयों को वह सम्पूर्ण ताकत के साथ ग्राम पंचायतों में लागू करवाएगी, ग्रामसभा में आने वाले ग्रामीणों की महत्वपूर्ण समस्याओं को वह तत्काल निपटवाएगी तो वहां की जनपद पंचायत उतनी ही शासक होगी।

“इसलिए जनपद पंचायत को ग्रामसभा एवं ग्रामपंचायत की प्रमुख कड़ी भी कहा गया है।

के.एस. परमार  
संकाय सदस्य



## कोरोना कवच "आरोग्य सेतु एप्प"



- प्लेस्टोर के सर्च बाक्स पर "Aarogya Setu" टाईप कर सर्च करें।
- "Aarogya Setu" नाम से जो प्रथम एप्प दिखें उस पर क्लिक करके इस एप्प को डाउनलोड/इनस्टॉल करें।

G 4G 18:56 HD 4G 17%

# Aarogya Setu

मैं सुरक्षित | हम सुरक्षित | भारत सुरक्षित

आरोग्य सेतु (Aarogya Setu) भारत सरकार द्वारा बनाया गया एक मोबाइल एप्प है। वर्तमान पूरा भारत कोरोना वायरस नाम की महामारी से लड़ रहा है तथा इसके पूर्व की यह महामारी पूरे सामुदाय विशेष को संक्रमक करें, हमें इसे फैलने से रोकना है।

इस महामारी को रोकने हेतु आरोग्य सेतु ऐप्प बनाया गया है जिससे हम अपने आपको एवं अपने परिवार एवं अपने पूरे समाज को इस महामारी से सुरक्षित कर सकें। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने अपने प्रत्येक संदेश में सभी नागरिकों से इस एप्प को अपने मोबाइल में इनस्टॉल करने के हेतु आग्रह किया है। यदि आपने अपने मोबाइल पर इस एप्प को अभी तक इंस्टाल नहीं किया है तो आप इसे शीघ्र इनस्टॉल करें।

आरोग्य सेतु एप्प को डाउनलोड/इनस्टॉल करना—

- एप्प को डाउनलोड करने के हेतु सर्वप्रथम अपने मोबाइल के प्लेस्टोर को ओपन करें।

← arogya setu X

Aarogya Setu

arogya setu

arogya setu 1

arogya setu arogya setu

arogya setu download app

arogya setup app download

आरोग्य सेतु एप्प को उपयोग करना —

- आरोग्य सेतु एप्प का उपयोग करने के लिए आपके मोबाइल पर इनस्टॉल एप्प के आइकॉन पर आपको क्लिक कर इसे ओपन करना है।
- एप्प में प्रथम स्क्रीन पर आपको अपनी भाषा (Language) चयन कर, सबसे नीचे दिये गये "Next" बटन पर क्लिक करें।
- अब आपको इस एप्प के बारे में कुछ जानकारी दी जावेगी आगे जाने के लिए आपको तीन बार दाई तरफ स्वाइप करें।





4. इसके पश्चात नीचे एक "Register Now" बटन पर विलक करें।
5. Register करने पर यह एप्प आपके मोबाइल के ब्लूटूथ को ऑन करने हेतु कहेगा तथा इसके लिए आपको "Allow" करना है।
6. अब आप टर्म्स एंड कंडीशन देखकर /पढ़कर "I Agree" पर विलक पर विलक करें।
7. इसके पश्चात आपकी लोकेशन एक्सेस करने की परमिशन हेतु "Allow" कर विलक करें।
8. इसके पश्चात अपना मोबाइल नंबर डालकर "Submit" पर विलक करें।
9. "Submit" करते ही आपके मोबाइल पर एक OTP आयेगा। इस OTP को या तो

ऑटोमेटिक एक्सेस कर लेगा अन्यता आपको इसको "OTP" Textbox में मैनुअली टार्फ परना होगा।

10. अब एप्प आपसे पर्सनल डिटेल्स पूछेगा जैसे की Gender, Age इत्यादि। आप सारी डिटेल्स सही—सही टार्फ कर "Submit" पर विलक करें।
11. उसके बाद आपको एक "Self Assessment test" के लिए बोलेगा जिसमें आप अपने स्वास्थ्य संबंधी सारी डिटेल्स सही—सही भरें।
12. स्वास्थ्य संबंधी डिटेल्स डालने के पश्चात नीचे दी गयी इमेज की तरह एप्प का interface दिखेगा। अगर आप सेफ में हैं तो हरा रंग (Green colour) और अगर आप सेफ नहीं हैं तो पीला रंग (Yellow colour) दिखेगा।



**कोरोना से बचाव है तो अभी डाउनलोड करें**



### आरोग्य सेतु एप्प के लाभ –

जैसा कि वर्तमान में पूरे भारत में लॉकडाउन की स्थिति है। लॉकडाउन होने के पश्चात भी हमें अपने जरूरी कार्य हेतु घर से बाहर निकलना ही पड़ता हैं, उस समय बाजार में हमारे आसपास कई लोग होते हैं। ऐसी स्थिति में आपको नहीं पता होता है कि हमारे आसपास ही कोई ऐसा व्यक्ति जो पूर्व से कोरोना संक्रमित है, वह व्यक्ति आपको भी संक्रमित कर सकता है। अतः इससे बचने के हेतु ही भारत सरकार द्वारा आरोग्य सेतु एप्प बनाया गया है।

आत्म मूल्यांकन परीक्षण की जानकारियों और आपकी लोकेशन के आधार पर एप बताता है कि आपको कोरोना का कितना जोखिम है। आपको टेस्ट की या डॉक्टर से परामर्श करने की आवश्यकता है कि नहीं, ये भी बताएगा। आत्म-मूल्यांकन परीक्षण के परिणाम के मुताबिक मदद के लिए फोन नंबर भी दिया गया है। संक्रमण से जुड़ी जानकारियां भी एप देता रहेगा। आपकी

लोकेशन और ब्लूटूथ का इस्तेमाल कर यह जांचता है कि आप कहाँ पर हैं, उच्च जोखिम वाले क्षेत्र में हैं या नहीं और कहीं आपके आसपास कोई संक्रमित व्यक्ति तो नहीं है। साथ ही संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने की आशंका के बारे में जानकारी देता है। किंतु आपको इसके लिए अपने मोबाइल का ब्लूटूथ चालू रखना होगा और अपनी लोकेशन एप के साथ सांझा करनी होगी। यदि आप जोखिम या उच्च जोखिम वाले क्षेत्र में हैं, तो एप पास के परीक्षण केन्द्र में परीक्षण के लिए जाने और तुरंत टोल-फ्री नंबर पर कॉल करने की सलाह देगा। परीक्षण रिपोर्ट पॉजीटिव होने पर एप व्यक्ति की जानकारी सरकार के साथ सांझा करेगा साथ ही जानकारी गोपनीय रहेगी। ये आपकी जिम्मेदारी है कि आप एप में जानकारी सही और सटीक भरें ताकि आपकी और दूसरे लोगों की मदद की जा सके।

**जय कुमार श्रीवास्तव  
प्रोग्रामर**



रोजाना इन उपायों को अपनाएं, कोरोना को भगाएं

# इन उपायों को अपनाएं, कोरोना को भगाएं



आज पूरा विश्व कोरोना वायरस की समस्या से जूझ रहा है। हर कोई इस महामारी से काफी सहमा हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार इस महामारी से बचने के लिए साफ-सफाई व सामाजिक दूरी को अपनाना आवश्यक है। इसी कड़ी में केंद्र सरकार ने संपूर्ण देश में लॉकडाउन लागू किया है एवं अनेक जिलों द्वारा कर्फ्यू भी लगाया गया है। चिकित्सकों के अनुसार इस महामारी से घबराने के बजाय सतर्कता एवं सावधानियां बरतने की आवश्यकता है। जानकारी के मुताबिक कोरोना के लक्षण फलू से मिलते-जुलते हैं। संक्रमण के फलस्वरूप बुखार, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ, नाक बहना और गले में खराश जैसी समस्या उत्पन्न होती हैं। इस वायरस का संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है, इसलिए इसे लेकर दुनियाभर में बहुत सावधानी बरती जा रही है। कुछ मामलों में कोरोना वायरस घातक भी हो सकता है। खास तौर पर अधिक उम्र के लोग और जिन्हें पहले से अस्थमा, डायबिटीज और हार्ट की बीमारी है। यदि इस तरह के लक्षण नजर आने लगे तो म.प्र. सरकार द्वारा शुरू किए गए हेल्पलाइन नंबर 104 एवं 181 पर संपर्क करें।

## इन नियमों को अपनाएं

1. साबुन और पानी से हाथ धोएं और एल्कोहल बेस्ड हैंड सेनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
2. घर की चीजों को, जैसे डिश, पानी, बर्तन इत्यादि को गंदे हाथों से न छुएं।
3. सर्जिकल मास्क को पहनें, हर 6–8 घंटे में मास्क चेंज करना करना चाहिए और उसका निस्तारण सही से करें।
4. हाथ न मिलाएं, यदि आपको खांसी और बुखार महसूस हो रहा है तो किसी के साथ निकट संपर्क में न आएं।
5. अपनी आंख, नाक और मुँह को स्पर्श न करें, हाथों की हथेलियों में न छोंके और न ही खासें।
6. सार्वजनिक रूप से न थूकें, अनावश्यक यात्रा

कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

**रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने के सामान्य उपाय**

- पूरे दिन केवल गर्म पानी पिए।
- प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान करें।
- हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि नमसालों का भोजन बनाने में प्रयोग करें।



न करें, विशेषकर प्रभावित इलाकों में।

7. समूह में न बैठें, बड़े समारोहों में भाग न लें।
8. अफवाह और दहशत न फैलाएं।
9. कोरोना वायरस से बचने के लिए स्वास्थ्य मंत्रालय के जारी किए गए दिशा निर्देशों का पालन अवश्य करें।

## इन उपायों को अपनी दिनचर्या की आदतों में शामिल करें

**कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय**

**सामान्य आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं**

1


नर्य - सूबह एवं शाम तिल/नारियल का तेल या धी नाक के दोनों ओरों में लगाएं

  
2


केवल 1 चम्मच तिल/नारियल तेल को मुँह में लेकर दो से तीन मिनट कुल्ले की तरह मुँह में ही धुमाएं। उपरोक्त बाट उसे कुल्ले की तरह ही धूक दें। फिर गर्म पानी से कुल्ला कर लें। ऐसा दिन में एक से दो बार करें।

**सर्वांसी/गले में रखाथ के लिए**

1


दिन में कम से कम एक बाट पुदीना के पत्ते/अजवाइन डाल कर पानी की भाष लें

  
2


खांसी या गले में रखाथ दोनों पट लौंग के चूर्च में डु़या शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार लें। (अगर ये लक्षण बने रहते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लें।)

नोट: आयुर्वेद आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होते के साथ ही प्रकृति के साधारण के प्रवाग पर जोड़ देता है।



4. गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीने से भी रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है।
5. इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने के लिए नियमित तौर पर तुलसी की 5 पत्तियां, 4 काली मिर्च, 3 लौंग, एक चम्मच अदरक का रस शहद के साथ ले सकते हैं।
6. घर और आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए नियमित तौर पर नीम की पत्तियों, गुग्गल, राल, देवदारु और दो कपूर को साथ में जलाएं। उसके धुएं को घर और आस-पास में फैलने दें।
7. चाय पीने के शौकीन हैं, तो आपको नियमित रूप से 10 या 15 तुलसी के पत्ते, 5 से 7 काली मिर्च, थोड़ी दालचीनी और उचित मात्रा में अदरक डालकर बनाई गई चाय पीनी चाहिए। यह आपको रोगों से बचने में मदद करेगी।

## स्वास्थ्य मंत्रालय के दिशानिर्देशों का पालन करें

स्वास्थ्य मंत्रालय ने कोरोना महामारी से बचने के लिए महत्वपूर्ण दिशानिर्देश जारी किए हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार होम क्वॉरन्टीन (रोग संक्रमण को रोकने के लिए घर में एकांत में रहना) कोरोना वायरस से बचने का



मूलमंत्र है। चीन से फैला कोरोना वायरस आज दुनियाभर में पहुंच चुका है। ईरान, इटली जैसे देशों में इस महामारी से मरने वालों का आंकड़ा बढ़ता जा रहा है। यही नहीं भारत में भी कोरोना से दहशत का माहौल है।

दिल्ली और महाराष्ट्र में इसके अधिक मरीज हैं। इसके मद्देनजर स्वास्थ्य मंत्रालय दिशानिर्देश जारी किए हैं। होम क्वॉरन्टीन में उन व्यक्तियों को रखा जाता है जिनमें बीमारी के संकेत दिख रहे हो या फिर वो संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आया हो, लेकिन वो हेल्दी दिख रहा हो।

## होम क्वॉरन्टीन व्यक्ति के परिवारजनों के लिए आवश्यक दिशानिर्देश

स्वास्थ्य मंत्रालय ने होम क्वॉरन्टीन व्यक्ति के घर वालों के लिए भी दिशानिर्देश जारी किए हैं। इसके तहत घर के किसी एक सदस्य को ही ऐसे व्यक्ति की देखभाल करनी चाहिए। ऐसे व्यक्ति की त्वचा के सीधे संपर्क में आने से बचें। घर में सरफेस को साफ करने के दौरान दस्ताने पहनें। दस्ताने उतारने के बाद हाथों को अच्छे से धोएं। घर में बाहरी व्यक्ति को न आने दें। यदि होम क्वॉरन्टी व्यक्ति में लक्षण नजर आने लगे तो 14 दिनों तक सभी नजदीकी संपर्क बंद कर दें। ऐसा तब तक करें जब तक रिपोर्ट नेगेटिव न आ जाए। इसके अलावा होम क्वॉरन्टी व्यक्ति के कमरे के फर्श और हर चीज को 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन से साफ करें। टॉयलेट के सरफेस को भी रोज रेगुलर हाउसहोल्ड ब्लीच से साफ करें। ऐसे व्यक्ति को कपड़े और बेडशीट डिटर्जेंट से रोज अलग से साफ करें।

**रविन्द्र पाल  
प्रोग्रामर**



**कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय**

## रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

**1**

च्यवनप्राश 10 ग्राम (1 चम्मच)  
सुबह लें। मधुमेह के रोगी शुगर फ्री च्यवनप्राश लें

**2**

तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, शुण्ठी (सुखी अदरक) एवं मुनक्का से बनी हब्ल टी/काढ़ा दिन में एक से दो बार पिएं (स्वाद के अनुसार इसमें गुड़ या ताजा नींबू इस मिला सकते हैं)

**3**

गोल्डन मिल्क - 150 ml गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण दिन में एक से दो बार लें

Graphic: 3/4

बोट: आयुर्वेद गुरुव्य एथ से पौधों पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है

आयुष मंत्रालय

## कोरोना महामारी के चलते ग्राम पंचायत की छोटी-छोटी सफलता की कहानियां

### व्यक्ति में रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि हेतु प्रयास



जनपद पंचायत टिमरनी जिला हरदा में एमआरपी श्री नरेंद्र सक्कले एवं पहल टीम के कार्यकर्ताओं द्वारा आयुष विभाग द्वारा प्रदान की गई औषधि का वितरण क्षेत्र में किया गया कोरोना के संक्रमण से रोकने के लिए रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ाना बढ़ाया जाना बेहद आवश्यक है जिसके लिए आयुर्वेदिक पद्धति कारगर सावित हो सकती है यह औषधि कोरोना संक्रमण से बचने एवं व्यक्तियों को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उद्देश्य क्षेत्र में लोगों को निशुल्क बांटी गई।

प्रकाश कडवे,  
संकाय सदस्य

### कोरोना योद्धाओं की कहानी, उन्हीं की जुबानी

रानी लक्ष्मीबाई स्व-सहायता समूह, मकोड़ा जनपद डबरा, जिला ग्वालियर की श्रीमती मंदा शर्मा (समूह अध्यक्ष) बताती है कि उनका समूह अगरबत्ती बनाने का मिक्सचर पावडर तैयार करता है। किंतु इस समय हमारे समूह की महिलाएं मास्क बनाने का कार्य कर रही है। प्रतिदिन 2-3 घंटे दोपहर में समय निकाल कर सभी महिलाएं सोशल डिस्टेंसिंग का पालन कर, हाथों को नियमित धोकर, दिन में लगभग 50 मास्क तैयार कर ग्रामीणों को वितरित कर रही है। घर-परिवार सुरक्षित रहे इस हेतु प्रत्येक महिला ने 20-20 घर बांट लिए हैं, इन घरों में फोन लगाकर, घर में ही सुरक्षित रहने, सोशल डिस्टेंसिंग का पालन, साबुन से हाथ धोने और भीड़ एकत्रित ना करने इत्यादि की समझाइश भी देती है, इस प्रकार समूह की महिलाएं अपना सामाजिक दायित्व बखूबी निभा रही हैं।

### पंचायतों की कोरोना के खिलाफ लड़ाई

जनपद पंचायत- कराहल जिला- श्योपुर में कोरोना वायरस के कारण बीमारी ने महामारी का रूप ले लिया है, इसको रोकने के लिए, कराहल जनपद के सभी ग्रामों में सभी पंचायत अपना कार्य कर रही है और अभी तक सफल भी हुई है, इसके लिये जिला कलेक्टर, मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जिला पंचायत तथा जनपद पंचायत के निर्देशों का पालन सभी सचिव, ग्राम रोजगार सहायक, उपयंत्री, पंचायत प्रतिनिधि, अन्य कर्मचारी एवं जनता सभी कर रहे हैं। पंचायतों में निम्न कार्य किये जा रहे हैं—

1. सेनेटाइजर का उपयोग, दवाई का छिड़काव।
2. गरीबों के लिए, भोजन और खाद्यान्न का वितरण।
3. सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करने के दुकानों के आगे एक-एक मीटर तक गोले बनाये गए हैं।
4. पंचायतों में मास्क का वितरण।
5. कॉरनटाइन में रहने वाले व्यक्तियों को, चाय, नाश्ता, भोजन, दूध, फल, सब्जी, दवाईयों का वितरण।
6. बाहर से आने वाले व्यक्तियों का स्वरूप परीक्षण।

इस प्रकार ग्राम पंचायत डोब, कलराना, भेला, भीमलत आदि में ऐसे अनेक उपाय किये जा रहे हैं, जिससे कोरोना को रोका जा सके।

संजय जोशी,  
संकाय सदस्य

## 'लॉक डाउन की समाप्ति के बाद ग्रामीण परिवेश'— एक विचार एक पहल

कोरोना एक लाइलाज महामारी है, जिसका कोई इलाज अभी हमारे समक्ष नहीं आया है। जिस प्रकार कैंसर, टी.बी. हार्ट अटैक, आदि गंभीर बीमारियां बहुत लंबे समय से चली आ रही हैं, उसी प्रकार कोरोना कब तक चलेगा हमें पता नहीं। डॉक्टर के.के. अग्रवाल, प्रेसिडेंट हार्डिंग फाउंडेशन ऑफ इंडिया एवं पास्ट प्रेसिडेंट इंडियन मेडिकल एसोसिएशन मैडुक्स ने अपने एक वक्तव्य में अभी—अभी कहा है कि यह एक लंबे समय चलने वाली बीमारी है, जिस प्रकार 2009 में H1N1 पैनीमिक के रूप में 10 वर्ष पूर्व हमारे समक्ष आया था और वह आज भी जारी है उसी प्रकार का यह दूसरा पैनीमिक अभी हमारे समक्ष आया है, यह कब तक चलेगा इसका कोई भरोसा नहीं हमें इसके साथ जीना होगा। अतः अब डरने का नहीं समय है इससे लड़ने का।

जिस प्रकार से अमेरिका एवं इटली जैसे देशों का बहुत ज्यादा है तो उसी दिशा में हमें भारत के लिए भी सोचना होगा। हालांकि यह बात कड़वी है किंतु कुछ फीसदी सही भी है कि आज हमें इस बात पर विचार करने की महती आवश्यकता है कि जब शासन द्वारा लॉक डॉउन की समाप्ति की घोषणा की जाएगी और हमारा ग्रामीण परिवार अपने दैनिक जीवन में लौटेगा, उस समय हमें हमारे ग्रामीण वासियों को हमारी ग्राम पंचायतों को हमारी ग्रामीण योजनाओं को री सफल करने की आवश्यकता होगी इस संबंध में कुछ विचार मेरे मन में आते हैं।

हमें इस महामारी से लड़ने हेतु ग्राम सभाओं के नियमों में कुछ परिवर्तन एवं शिथिलता लानी होगी,

ग्राम सभाओं को सोशल नेटवर्किंग से जोड़ना होगा, बहुत सारे अवेयरनेस प्रोग्राम चलाने होंगे। जिस प्रकार नुकड़ नाटक खेल प्रदर्शन, फिल्म प्रदर्शन आदि के माध्यम से जागरूकता लानी होगी। कुछ इस प्रकार की एप्प बनाकर उसी पर हमें मीटिंग प्लान करनी होगी ताकि हम आवश्यक सूचनाएं ग्रामीण तक पहुंच सकें एवं उच्च अधिकारी अपने अधीनस्थों तक, जिस प्रकार से स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों को ओडीएफ करने हेतु हमने प्रत्येक लक्षित परिवार एवं समूह को टारगेट किया था उसी प्रकार प्रत्येक परिवार पर निगरानी रखनी होगी एवं उसका लगातार मेडिकल चेकअप पर ध्यान देना होगा। पेयजल, स्वास्थ्य विभाग के कर्तव्य दायित्व में इस रोग को प्राथमिकता पर रखना होगा।

प्रत्येक परिवार को जिस प्रकार से ORS का घोल या अन्य कीट प्रदान किए जाते थे, उसी प्रकार से हमें आयुर्वेद काढ़े एवं हल्दी के पैकेट उपलब्ध करवाना होंगे ताकि ग्रामीणों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत किया जा सके।

मांसाहार को पूर्णत प्रतिबंधित करवाना होगा, ताकि कोविट-19 के फैलने पर अंकुश लगाया जा सके। जैसा कि पर्यावरण के जानकार कह रहे हैं कि चीन में जंगली जानवरों को इंसान ने अपना ग्रास बनाना शुरू कर दिया था जिसका परिणाम सारे विश्व को इस महामारी के रूप में भोगना पड़ रहा है।

इसी प्रकार हमें स्कूलों शासकीय कार्यालयों आंगनवाड़ी एवं सार्वजनिक स्थलों पर हाथ धोने की व्यवस्था ,साप्ताहिक सेनिटेशन करने के प्रोग्राम चलाना





होंगे, रेगुलर दवाइयों की वितरण एवं छिड़काव का ध्यान देना होगा,। जिन बस्तियों में बहुत पास-पास में मकान हो, उन्हें आवश्यक दूरियों पर स्थापित करवाना होगा ।

जीपीडीपी में संशोधन करना होगा और देखना होगा कि प्रत्येक व्यक्ति को उनके जीविकोपार्जन के लिए पर्याप्त साधन एवं संसाधन उपलब्ध हो सके कोई भी व्यक्ति अपनी प्राथमिक आवश्यकताओं रोटी कपड़ा और मकान से दूर ना रहे ।

संक्रमित क्षेत्रों को चिन्हित कर उन्हें सील डाउन करना होगा। वहां विशेष अभियान चलाकर जांच एवं कोरेटाइन आदि की व्यवस्था करनी होगी ।

आज लोग महानगरों से ग्रामीण क्षेत्रों की ओर लौट रहे हैं, जीवन पुनः प्रकृति की ओर लौट रहा है। एकाकी से संयुक्त परिवार की ओर लौट रहे हैं, बुजुर्गों ने कहा है हिंदुस्तान की आत्मा गांवों में बसती हैं। लेकिन अपना रोजगार तलाशने एवं आधुनिकता की दौड़ में पिछले कुछ दशकों से गांवों एवं शहरों के बीच एक असंतुलन सा बन गया है किंतु वर्तमान

परिस्थितियों को देखते हुए शहरी क्षेत्र से लोग ग्रामीण क्षेत्र की ओर पलायन कर रहे हैं किंतु जब मजदूर वर्ग ग्राम की तरफ आ रहा है तो हमारा कर्तव्य होता है कि उन्हें अधिकतम रोजगार एवं उनके संसाधन उपलब्ध करने का ।

मनरेगा के नए जॉबकार्ड बनाने होंगे अतः इस महामारी का मुकाबला करने हेतु पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग की अहम भूमिका होगी जिसमें अभी से हमें इस तैयारी में जुटना ही होगा ।

अगर हम इसके दूसरे पहलू पर विचार करें दरअसल लॉक डाउन के सहारे प्रकृति ने सारी दुनिया को एक सकारात्मक संदेश देने की कोशिश की है। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल एवम केंद्रीय प्रदूषण बोर्ड ने बताया कि लॉक डाउन के दौरान यमुना नदी का पानी साफ होने लगा है, हवा के प्रदूषण में अभूतपूर्व कमी आयी है, हम समाचारों के माध्यम से देख रहे हैं कि हिमालय की बर्फाली चोटियों के दृश्य रोमांचित हो गए हैं। हरिद्वार के राजाजी नेशनल पार्क के हाथी गंगा में स्नान कर रहे हैं। दक्षिण के समुद्री तट पर



हिरण अटखेलियाँ कर रहे हैं, रोड एक्सीडेंट एवं अन्य दुर्घटनाओं में मृत्यु दर में लगभग 32 प्रतिशत की कमी आई है। परिवार में आपसी सामंजस्य बढ़ा है, व्यक्ति को अपने आप को समझने एवं आत्म-चिंतन, मनन करने का अवसर मिला है, अन्यथा वह चकाचौंधी की दौड़ में अपने को भी पहचानना भूल गया था।

दूसरी तरफ दुनियाभर के पर्यावरणविद् और प्रकृति प्रेमियों का कहना है कि जिस तरह से लॉक

डाउन के बाद सारी दुनिया में सकारात्मक प्रभाव देखे गए, उससे यह अनुभव सामने आया कि ठोस नीति बनाकर स्वेच्छा से अलग-अलग क्षेत्रों में साल में एक बार लॉक-डाउन करके प्रकृति के संतुलन को साधा जा सकता है।

इसे इस तरीके से समझा जा सकता है कि भारतीय संस्कृति में व्रत रखने का महत्व है। वैज्ञानिक दृष्टि से व्रत के दौरान हमारा शारीर स्वयं का शोधन करता है। जिससे शरीर की कई बीमारियां स्वतः ठीक हो जाती हैं। इसी प्रकार साल में 15 दिनों के लिए लॉक डाउन करके प्रकृति को अपनी पुरानी रंगत में लौटने का अवसर मिल जाएगा।

किन्तु सकारात्मक प्रभाव के बावजूद भी इस महामारी के जानलेवा प्रलय को हम नकार नहीं सकते हमें इससे लड़ने के लिए तैयार होना होगा।

यह मेरे विचार है..... लक्ष्मण रेखा के बाद लक्ष्य रेखा निर्धारित हो। 'जियो और जीने दो'

प्रकाश पुरकर,  
संकाय सदस्य



## कोविड 19 एवं भारतीय संस्कृति – महामारी एक ज्वलांत समस्या



जब कुछ ही वर्षों पूर्व बच्चे जब गेंद से खेलते थे और वह गंदी नाली में गिर जाती थी तो उसे सुखाने हेतु दीवाल पर मार—मार कर सुखा देते थे। कारण यह था कि हम इतने आश्वस्त एवं विश्वस्त थे कि इस नाली से निकलने वाले गंदे वायरस हमारे स्वास्थ्य पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं डाल पाएंगे, वह हमारा कुछ नहीं बिगाड़ पाएंगे। हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता जिसे इम्यून सिस्टम कहते हैं, इतना मजबूत होता था कि हम पूर्णतः विश्वासी होते थे। जैसे—जैसे हम भारतीय संस्कृति को त्याग कर पाश्चात्य संस्कृति की ओर अग्रसर हो रहे हैं, उसी का परिणाम है कि आज हमारा पूरा देश इस महामारी से डरा हुआ है और डर का कारण भी है, विदेशों में कोरोना के संक्रमित आंकड़े।

यदि हम कुछ वर्षों पूर्व के समय को याद करते हैं तो हम नहा धोकर, घर पर शुद्ध एवं सात्त्विक

भोजन बनाते एवं ग्रहण करते थे। जिससे अशुद्धियां एवं बासी भोजन से बीमारियां नहीं होती। हम हाथ जोड़कर नमस्कार करते थे क्योंकि दूसरों की गंदगी हम तक न पहुंचे। घर में प्रवेश करने के पूर्व हाथ मुँह पैर धोते थे क्योंकि बाहरी गंदगी घर के अंदर ना आए। गृह कार्य स्वयं करते थे जैसे कपड़े धोना, झाड़ू पोछा, लिपाई, छपाई, पुताई, अपने बर्तन स्वयं साफ करना, नदी तालाब या बावड़ी पर जाकर नहाना कर पूरे शरीर का व्यायाम कर लिया करते थे। नीचे बैठकर पालती मारकर भोजन करके हमारे पाचन तंत्र को मजबूत कर लिया करते थे।

घर में कपूर लोबान, अगरबत्ती लगाकर ध्यान, आराधना, पूजा—अर्चना करके हमारे घर में प्रवेश करने वाली नकारात्मक ऊर्जा रूपी कीटाणु का प्रवेश निषेध कर दिया करते थे। अपने पीने के पानी को स्वयं कपड़े से छान कर पीते थे ताकि पानी के संक्रमित





## विश्व के नेताओं ने अपनाया भारतीय अभिवादन 'नमस्ते'

जीवाणु हमारे शरीर में प्रवेश न कर सके। माता—पिता गुरुओं का सम्मान करना एवं संयुक्त परिवार में रहते थे ताकि आवश्यकताओं की पूर्ति एवं आपसी सामंजस्य सहयोग बना रहे, सुख—दुख में एक—दूसरे के पूरक बन सके।

ऋतु के अनुसार आहार—विहार, निहार एवं प्राकृतिक साधनों का उपयोग करके शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति कर लिया करते थे। प्राकृतिक हवा, पानी, रोशनी का उपयोग करना सूर्य स्नान, सुबह—शाम ओंकार का नाद, घंटी बजाना, शंख बजाना, घरों में आरती में कपूर जलाना, कंडे जलाना, यज्ञ हवन पूजन आदि करना जिससे वायरस हानिकारक बैक्टीरिया आदि समाप्त हो जाते हैं, विचारों में खिन्नता हट जाती है एवं प्रसन्नता आती थी।

दाह संस्कार के पश्चात नहाने की प्रथा ताकि मृत शरीर का संक्रमण हमारे परिवार तक ना पहुंच पाए। इसी प्रकार जन्म के बाद माता एवं शिशु को परिजनों से डेढ़ माह तक अलग रखा जाता था अर्थात् क्वॉरेंटाइन प्रथा हमारे यहां पूर्व से ही है जिससे माता एवं नवजात किसी प्रकार से संक्रमित न हो सके।

इसी प्रकार भोजन में हल्दी हमारे शरीर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है, जो कि हमारे यहां आदिकाल से उपयोग की जा रही है जिस पर अब विदेशों में रिसर्च किया जा रहा है। यदि हम पाश्चात्य संस्कृति की बात करते हैं तो आपका ध्यान पाश्चात्य सभ्यता की ओर भी आकर्षित करना चाहूंगा जैसा कि इतिहास गवाह है सबसे प्राचीन धर्म जैन धर्म है एवं जैन धर्म के प्रथम तीर्थकर भगवान आदिनाथ हैं, जिन्होंने मानव सभ्यता का विकास कर विधायों से हमें अवगत कराया जिसमें 'असि' सैनिक का कार्य, 'मर्सी' लेखन कार्य, कृषि, विद्या, वाणी एवं शिल्प इन 6 जरूरतों का विकास एवं उनकी विधाओं का ज्ञान भगवान आदिनाथ ने हमें दिया है।

विश्व का सबसे प्राचीन ग्रंथ षट्खंडागम जिसमें जैन दर्शन श्रुत केवली स्वामी भूत बलि जी ने सर्वप्रथम लिपिबद्ध किया था। उसी ग्रंथ में मानव जीवन के नियम संस्कार किस प्रकार के होते हैं, हमें किस प्रकार से शुद्ध भोजन करना शाकाहार के नियमों व्रतों, साधना, स्वाध्याय, आहार—विहार, निहार, हवन, यज्ञ आदि की विधियों का वर्णन भली—भाँति किया गया है। यदि आज हम इन सभी का पालन कर रहे होते तो हमारी स्वयं की शारीरिक, मानसिक एवं रोग



प्रतिरोधक क्षमता इतनी अधिक होती कि हम भारतीयों को इस महामारी के आ जाने पर आभास भी नहीं होता और यह हार कर चली जाती।

आज विश्व की बड़ी-बड़ी हस्तियां अमेरिका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप, ब्रिटेन के प्रिंस चार्ल्स, फ्रांस के राष्ट्रपति मेट्रो, इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन भी अभिवादन नमस्ते के साथ कर रहे हैं एवं भारतीय संस्कृति के अनुसार शाकाहार को अपना रहे हैं, किंतु पाश्चात्य संस्कृति ने हमें हाथ मिलाना, गले मिलना, बाहरी भोजन, मशीनीकरण, कार, स्कूटर, बाइक दिनचर्या में परिवर्तन नास्तिकता की ओर अग्रसर होना, मेहनत के कामों पर अन्य पर आश्रित होना, जिम, री-हैबिटेशन सेंटर आदि कई प्रकार की व्यवस्थाओं का हमें आदी बना दिया है। परिणाम स्वरूप आज हमें चिकित्सकों के भरोसे उन पर आश्रित होकर हमारा जीवनयापन करना पड़ रहा है, जो कि हम भारतीय के लिए एक शर्मनाक बात है। आज हम हमारे स्वास्थ्य को मेंटेन करने के लिए जिम में जाते हैं जबकि दुनिया में सबसे पहले जिम की मशीन स्वीडन के डॉक्टर जैंडर ने 1882 में आविष्कार किया था जबकि हमारी संस्कृति और हमारी दिनचर्या ही इस प्रकार की होती है कि हमें शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता ही नहीं है।

आज इस महामारी ने हमें पुनः अपने घरों में रहकर हमारी संस्कृति के अनुसार जीना सिखा दिया है। बार-बार हाथ धोना, डब्ल्यूएचओ की गाइडलाइन के अनुसार चलना, आयुष विभाग के निर्देशों का पालन करते हुए काढ़ा, गर्म पानी एवं सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना आदि आज हमारी आवश्यकता हो गई है।

जब हम संस्कृति और सभ्यता की बात करते हैं तो हमें चाहिए कि हम देश के उन मददगारों का सम्मान करें। उनका हौसला बढ़ाये न की पथर बाजी कर उन्हें अपमानित करे।

यह महामारी विश्व में सर्वप्रथम प्राणियों से मांसाहार करने वाले जंगली जानवरों का भक्षण करने वाले मनुष्यों में आई थी। हम अति सूक्ष्म विज्ञान को समझते हैं आत्मसात करते हैं हम उन जीवाणुओं को भी महत्व देते हैं जो हमारे शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव डालते हैं आज हमें गर्व होना चाहिए कि पूरा विश्व हमारी संस्कृति को सम्मान की दृष्टि से देख रहा है। हम ऐसी देव संस्कृति में जन्मे हैं विश्व को अगर तबाही से बचाना है तो भारत को ऋषि-मुनियों और पुरुषों के ज्ञान की ओर मुड़ना ही होगा। स्नेह पूर्वक नहीं तो ठोकर खाकर ही सही, हमें हमारी संस्कृति का आदर करना ही होगा। जहां आदिकाल से ही कोरेटाइन महत्व है और हमारी जीवन शैली ही सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ और सबसे उन्नत है। गर्व से कहिए हम सबसे श्रेष्ठ हैं। डरे नहीं हम और हमारी संस्कृति कोरोना को हराने में सक्षम हैं।

**हो मुश्किलों का सामना तो हिम्मत ना हारिए,  
जब हो जरूरत समझदारी की तो न दूसरों को  
निहारिये।**

**हम भी बदल सकते हैं रुख हवाओं का,  
भारतीय संस्कृति अपनाइए और मोदी जी के बात  
मानिए।**

तल्लीन बड़जात्या,  
संकाय सदस्य

## कोविड 19 – दिनचर्या एवं खानपान



कोविड 19 कोरोना वायरस की महामारी चीन के बुहान शहर से शुरू होकर विश्व में फैल चुकी है और लाखों को मौत का ग्रास बना चुकी है। आज हमारे भारत को भी इससे जुङ्गना पड़ रहा है। देश भर में लॉकडाउन एवं सक्ति निर्देशों के बावजूद कोरोना वायरस के मामले बढ़ रहे हैं। मन में कई सवाल उठ रहे कि यह बीमारी क्या है? लक्षण कैसे पहचानें? इलाज क्या है? क्या कोई घरेलू उपचार हैं? इन प्रश्नों के जबाब सभी जानना चाहते हैं। चूंकि कोरोना वायरस आम आदमी के साथ साथ वैज्ञानिकों, डाक्टरों के लिए भी नया है। उनके द्वारा लगातार प्रयास व शोध किये भी जा रहे हैं। जिसका परिणाम अभी प्राप्त होना है किन्तु शोधों से इतना निष्कर्ष अवश्य निकल कर आया है कि जिनकी प्रतिरोधक क्षमता अच्छी है वो जरुर इस जंग में जीत सकते हैं। अब सवाल ये उठता है कि अच्छी प्रतिरोधक क्षमता विकसित कैसे हो? तो इसका एकमात्र जबाब कहे, उपचार कहें या बचाव कहें वो हैं संतुलित आहार और नियमित दिनचर्या (वैदिक दिनचर्या)

### हम भोजन क्यों करते हैं?

जब हमें भूख लगती है तो हम भोजन करते हैं। भोजन करने की असली वजह यह है कि भोजन हमारे शरीर को शक्ति देता है, उर्जा प्रदान करता है और हमें विभिन्न कार्य करने के योग्य बनाता है। भोजन में चालीस से भी अधिक प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हम खाते हैं वहीं हमारा भोजन है। इसलिए स्वस्थ और निरोग रहने के लिए रोजाना भोजन में सही प्रकार और सही मात्रा में खाद्य पदार्थ लेने चाहिए।

प्रत्येक व्यक्ति को दैनिक भोजन में विभिन्न प्रकार की खाने की चीजें भागिल करना चाहिए, क्योंकि—

- शरीर में विभिन्न कार्यों को करने के लिए ऊर्जा भोजन से प्राप्त होती है।
- भोजन से बढ़ रहे शिशुओं, बच्चों व किशोरों और गर्भवती मां की कोख में पल रहे शिशु के शरीर का विकास होता है।



- भारीर की विभिन्न कोि अंगों की दिन प्रतिदिन होने वाली टूट-फूट को ठीक करने के लिए भोजन आव यक है।
- यह विभिन्न रोगों से भारीर की रक्षा करता है और भारीर के विभिन्न अंगों को अपना-अपना कार्य करने योग्य बनाता है।
- भोजन मानसिक संतुश्टि देता है और दिमाग का विकास भी करता है।
- भोजन से सामाजिक संबंध बढ़ाने में भी सहायता मिलती है।

### **भोजन में पोषक तत्व**

भोजन के विभिन्न कार्य कुछ रासायनिक पदार्थों द्वारा किए जाते हैं जिन्हें पोषक तत्व कहते हैं। ये हमारे भोजन में मौजूद होते हैं। इन पौष्टिक तत्वों के तकनीकी नाम प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज और विटामिन हैं। प्रत्येक पोषक तत्व शरीर में विशेष प्रकार का कार्य करता है और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में अपना योगदान देता है।



किसी भी खाद्य पदार्थ में सारे पौष्टिक तत्व नहीं होते और अलग-अलग खाद्य पदार्थों में उनकी मात्रा भी अलग-अलग होती है। उदाहरण के तौर पर शक्कर या चीनी एक खाद्य पदार्थ है जिसमें केवल एक ही पौष्टिक तत्व कार्बोहाइड्रेट होता है। दूसरी ओर दूध और अंडे भी खाद्य पदार्थ हैं जिनमें प्रोटीन, वसा और खनिज जैसे एक से अधिक पौष्टिक तत्व होते हैं।

भोजन की प्रतिदिन की खुराक में विभिन्न खाद्य पदार्थ होने चाहिए ताकि शरीर को प्रतिदिन सभी आवश्यक पोषक तत्व मिल सकें।

### **ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्व**

शरीर को अपनी सभी गतिविधियों के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है। जब व्यक्ति नींद में होता है, तो भी दिल को धड़कने के लिए, फेफड़ों को सांस लेने के लिए और शरीर के सभी अंगों को सक्रिय रखने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है (ऊर्जा को किलो कैलोरी में मापा जाता है)।

कार्बोहाइड्रेट और वसा भारीर को ऊर्जा देते हैं और इसलिए इन्हें ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्व कहा जाता है। चाँचल, कोदो, गेहूँ आलू, जिमीकंद, भाक्कर, गुड़, और भाहद जैसे खाद्य पदार्थ में कार्बोहाइड्रेट होता है। घी, मक्खन, तेल, सूखे मेवे, और तिलहन में वसा काफी मात्रा में होता है। वसा (अथवा तेल) और तिलहन से कार्बोहाइड्रेट की अपेक्षा ज्यादा ऊर्जा मिलती है।



## शारीरिक विकास करने वाले पोषक तत्व

शरीर के विकास के लिए निम्नलिखित पोषक तत्वों की जरूरत होती है:-

**प्रोटीन :** ये मुख्य रूप से मांसपेशियों,

और शरीर के विभिन्न अंगों में बढ़ोत्तरी के लिए जरूरी है। बड़े होने पर भी टूटी-फूटी कोशिकाओं के बदले नई कोशिकाएं बनाने के लिए भी प्रोटीन और खनिजों की जरूरत होती है। दूध, दूध से बने पदार्थ जैसे पनीर, दही, मुर्गा, अंडा, मछली आदि



में काफी मात्रा में प्रोटीन होता है। काले चने, मूंग, मटर आदि में भी पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होता है।

## प्रतिरोधक क्षमता विकास करने वाले पोषक तत्व

**सूक्ष्म पोषक तत्व – खनिज :** हड्डियों और दांतों के विकास के लिए खनिजों की जरूरत होती है। इनमें कैल्शियम और फास्फोरस खनिज बहुत महत्वपूर्ण हैं। शरीर में खून एवं मस्तिष्क के विकास के लिए आयरन भी



जरूरी होता है। इसी प्रकार आयोडीन शारीरिक वृद्धि व मानसिक वृद्धि को प्रभावित करता है। इसी प्रकार कैल्शियम, आयोडीन आदि खनिज है, जिनकी शरीर को प्रतिदिन आवश्यकता होती है।

## सूक्ष्म पोषक तत्व – विटामिन :

खाद्य पदार्थों में भिन्न-भिन्न विटामिन होते हैं। इनमें कुछ पानी में घुलनशील होते हैं और कुछ वसा में। बी ग्रुप और विटामिन सी पानी में घुलनशील विटामिन होते हैं जो अनाज, दालों, मूंगफली, सब्जियों और फलों में पाये जाते हैं। वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी, ई और के होते हैं जो कि दूध, घी, अंडे, हरी पत्तेदार सब्जियों, लाल तथा पीले फल एवं सब्जियों इत्यादि में पाये जाते हैं। भारीर को इनकी सूक्ष्म मात्रा में ही जरूरत होती है, पर इनकी कमी कई तरह के रोग पैदा करती है और मृत्यु का कारण भी बन सकती है। विटामिन शरीर को सही ढंग से काम करने में और शरीर की रोगों से लड़ने में सहायक होते हैं। विभिन्न संक्रमणों से बचाने के लिए ये शरीर में प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करते हैं।

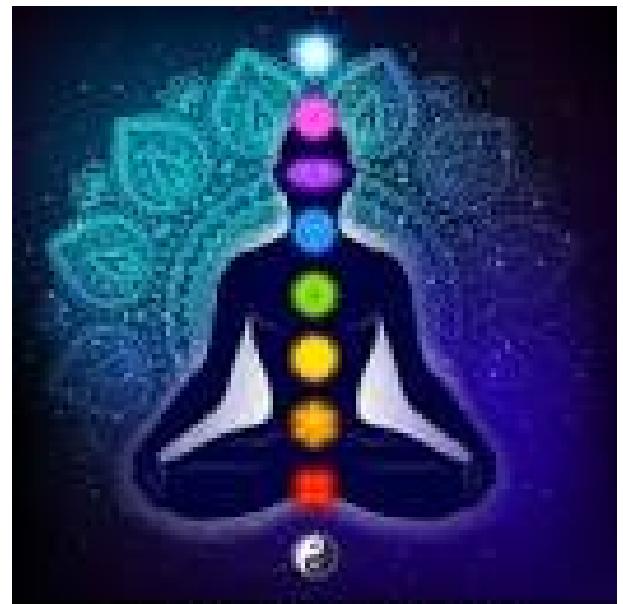
वर्तमान संदर्भ में अगर हम अपनी पुरानी परम्परागत् व्यजंनो एवं आहार के तरीकों, यौगिक दिनचर्चा को शामिल करे तो कोरोना की लड़ाई भी जीत लेगें। इस समय पर हमें फिर से वही दिनचर्या एवं आहार अपनाने की जरूरत हैं जो हमारी संस्कृति ने हमें विरासत में दी हैं। हमें उसे दोहराना चाहिए जैसे –

1. प्रतिदिन 3 से 4 लीटर जल का सेवन।
2. प्रतिदिन 6 से 7 तुलसी की पत्ती का सेवन।
3. प्रतिदिन 5 से 6 काली मिर्च का सेवन।
4. प्रतिदिन अदरक का सेवन।
5. प्रतिदिन शहद का सेवन।
6. प्रतिदिन नीबू या आवले का सेवन।
7. प्रतिदिन सुखे मेवे का सेवन।
8. प्रतिदिन 20 से 25 मिनिट सूर्य की रोशनी (धूप) में बैठना।

**दैनिक दिनचर्या में हमें वैदिक जीवन पद्धति**

**अपनाना चाहिए –**

1. नियमित ब्रह्म महूर्त में जागरण
2. नियमित स्नान
3. नियमित योग सूर्य नमस्कार, प्राणायाम एवं ध्यान
4. नियमित आहार – विहार
5. नियमित संध्या वंदन एवं हवन
6. नियमित समय पर सोना कम से कम 6 से 7 घण्टे की गहन निद्रा



इस प्रकार भोजन एवं नियमित दिनचर्या शरीर, मन, आत्मा के संतुलन को बनाए रखने में सहायक होता हैं। यही संतुलित एवं स्वास्थ्य जीवन की आधारशिला है। ऐसी दिनचर्या एवं जीवन पद्धति अपनाकर हम शरीर को प्राकृतिक तौर से प्रतिरोधक क्षमता से सम्पन्न बना लेते हैं तथा कोविड 19 जैसे वायरस से सहज ही अपने को सुरक्षित रख सकते हैं।

डॉ. वंदना तिवारी,  
संकाय सदस्य

## कोरोना को हराने के लिए PMAY-G के डिमोस्ट्रेटर बने वालेंटियर



जहां पूरे देश में कोरोना से जंग में पूरा प्रशासन लगा है, वही प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) के डिमोस्ट्रेटर की सेवाएं ग्राम. पंचायत मेल पिपलिया जनपद खातेगांव जिला देवास में ली जा रही है।

यहां कार्यरत डिमोस्ट्रेटर श्री भगवान सोनेर एवं श्री कलीराम द्वारा कोरोना को हराने के लिए जनता से सोशल डिस्टेंस का पालन करवाया जा रहा है, मास्क आदि वितरित किये जा रहे हैं। इस प्रकार भीषण गर्मी में ग्राम वासियों को हैंडवाश के तरीके, सेनेटाइजर का उपयोग एवं घरों के आस-पास साफ-सफाई की शिक्षा दी जा रही है, जो कि सराहनीय कदम है।

इसी कड़ी में उज्जैन में जनपद पंचायत महिदपुर के ग्राम जंगोटी के डिमोस्ट्रेटर श्री अजय जटिया एवं विजय ढूड़ाले (सदस्य राष्ट्रीय सेवादल) द्वारा कियोस्क से राशि निकलवाने वाले ग्रामीणों को सोशल डिस्टेंस का पालन करवाया जा रहा है तथा घर-घर जाकर मास्क का वितरण इसके साथ ही हैंड वॉश और साफ सफाई का संदेश दे रहे हैं। राष्ट्रीय सेवा दल के सदस्य श्री अजय जटिया मास्टर रिसोर्स पर्सन सर्टिफाइड हैं।

निश्चित ही जहां देश की जनता लाकडाउन में घरों में है, तब ऐसा सामाजिक कार्य का निर्वहन करना युवा शक्ति के लिए प्रेरणा है।



इस कोरोना की जंग के इन सिपाहियों का स्व-प्रेरित होकर देश के लिए सराहनीय कदम है। इनके इस हौसले से अन्य ग्रामवासियों को प्रेरणा लेना चाहिए।

घनश्याम सिंह लोहिया,  
संकाय सदस्य

## “वर्क फ्रॉम होम” की कार्यपद्धति को अपनाना जरूरी



कोविड-19 के अप्रत्याशित प्रवेश से लोगों के काम करने के तरीके में बदलाव आया है। वर्तमान में कोरोना वायरस के कारण हमारी कार्यशैली में परिवर्तन हुआ है तथा “वर्क फ्रॉम होम” की कार्यपद्धति को अधिकांश कार्यालयों तथा संगठनों ने अपनाना शुरू किया है।

भविष्य में भी यह हमारी कार्यशैली को किस प्रकार प्रभावित कर सकता है, वे नवीन कार्यपद्धतियों कैसी होगी, उसमें कौन कौन से टूल्स का उपयोग किया जा सकता है एवं इस नवीन कार्यपद्धति के लिए किस प्रकार के आवश्यक संसाधनों की आवश्यकता होगी। उपरोक्त पहलुओं पर विचार करते हुए, भविष्य की कार्य संस्कृति कैसी होगी ! आइए उसको समझने का प्रयास करते हैं।

कोरोना वायरस महामारी सरकारी एवं गैर-सरकारी सभी प्रकार के उद्यम क्षेत्रों में एक असमान्य बदलाव लाने का कारण बना है, विशेष रूप से पेशेवर व्यक्तियों एवं कर्मचारियों ने अपने काम करने के तरीके को बदलते हुए कार्यों का संचालन प्रारंभ किया है। वर्तमान समय में अधिकांश कार्यालय, निगम, संगठन, कारखानों आदि के प्रमुख, अपने

कर्मचारियों को घर से काम करने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं कुछ संगठन इसे अनिवार्य भी कर रहे हैं फिर भले ही चाहे कर्मचारियों में कोरोना वायरस के लक्षण हो अथवा नहीं। कहने का तात्पर्य कर्मचारी में कोरोना वायरस के लक्षण न भी हो तो भी उसे घर से ही कार्यालयीन कार्यों के संपादन के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है।

तकनीकी उद्योग से जुड़े हुए कर्मचारी पूर्व से ही “वर्क फ्रॉम होम” की संस्कृति से परिचित है उनके लिए यह नया नहीं है इसके अतिरिक्त वे उन सभी उपकरणों एवं तकनीकों का भी ज्ञान रखते हैं जिनका उपयोग “वर्क फ्रॉम होम” कार्यपद्धति में किया जाता है जैसे कि वीडियो कॉन्फ्रेसिंग, मैसेजिंग, ई-मेल, फाइल शेयरिंग आदि। लेकिन इस महामारी ने लगभग हर क्षेत्र के उद्योगों को प्रभावित किया है एवं “वर्क फ्रॉम होम” की संस्कृति को अपनाने के लिए मजबूर भी किया है। यहाँ उल्लेखनीय है कि “वर्क फ्रॉम होम” के लिए उपयोग की जाने वाली तकनीकों एवं उपकरणों ने कार्य की गति को भी बदल दिया है। जैसे-जैसे उद्यमियों एवं कर्मचारियों को इस बात का अहसास हो रहा है कि उपरोक्त व्यवस्था से उत्पादकता मिल



सकती है, विभिन्न उद्योग एवं संगठन इसमें निहित संभावित बचत को भी देख रहे हैं।

इस बात में कोई संदेह नहीं है कि आने वाले समय में बैंकिंग, निर्माण एवं स्वास्थ्य सेवाओं में भी "वर्क फ्रॉम होम" की कार्यशैली होगी तथा उपरोक्त क्षेत्रों में भी घर से कार्यों का संपादन करने वाले कर्मचारियों एवं कामगारों की बढ़ती संख्या देखने को मिलेगी। कोरोना वायरस महामारी से पहले भी "वर्क फ्रॉम होम" की संस्कृति धीरे-धीरे बढ़ रही थी कोरोना वायरस ने इसकी गति को तीव्र कर दिया है।

स्पष्ट रूप से कोविड-19 महामारी ने कर्मचारियों एवं कार्यालयों को दूरस्थ कार्यपद्धति हेतु अनुकूल होने के लिए मजबूर किया है, अब वो चाहे इसके लिए तैयार हो अथवा नहीं। यह बदलाव न केवल वर्तमान में कार्य को संपादित करने के तरीके बदल रहा है अपितु यह भी तय कर रहा है कि भविष्य में कैसे?, कार्यों का संपादन किया जाएगा।

कोरोना वायरस ने कार्यालयों के कार्य करने के सिस्टम को रिसेट करने का कार्य किया है यह रिसेट इस तरह से देखा जा सकता है कि हम घरों से भी काम कर सकते हैं तथा इस प्रक्रिया में जो विभिन्न तरीके अपनाए जा रहे हैं वह काम के भविष्य को भी बदल देंगे। दूरस्थ कार्यपद्धति या "वर्क फ्रॉम होम" को नए महत्व के साथ-साथ कोविड-19 के दृष्टिकोण से भी देखना होगा। इन नए प्रतिमानों में कर्मचारियों एवं कार्यालयों की दक्षता को बढ़ाने की आवश्यकता होगी। उपरोक्त दक्षता मुख्यतः तकनीकी एवं प्रौद्योगिकी से जुड़ी होगी। निश्चित ही सभी प्रकार के कार्यालय, संगठन, निगम, कारखाने आदि एवं इनके समस्त प्रकार के कर्मचारी/कामगार दूरस्थ कार्यपद्धति की स्थिति में नहीं रहेंगे लेकिन अधिकांशतः इसकी श्रेणी में आएंगे।

संगठन और व्यवसाय अपने कर्मचारियों के लिए, काम की स्थितियों और परिदृश्यों को ध्यान में रखते हुए पहले की अपेक्षा अधिक लचीलापन रखेंगे। उदाहरणार्थ— यदि कार्यालय आने की आवश्यकता न हो तो वह कर्मचारी को घर पर रहकर ही काम करने की अनुमति देंगे, कार्यालयों में उपस्थिति की अनिवार्यता संभवतः नहीं होगी। हम कार्य करने के

दृष्टिकोण, तरीकों एवं कार्यस्थल की संस्कृति में बदलाव के साक्षी होंगे। केवल कार्यालय आधारित वातावरण की अनिवार्यता अब शायद नहीं होगी।

जबकि घर से काम करना आरामदायक एवं सुविधाजनक लगता है, कर्मचारियों/पेशेवरों के लिए घर और कार्यालयीन जीवनशैली को अलग-अलग करना संभवतः मुश्किल हो सकता है। "वर्क फ्रॉम होम" एक नया मानदंड होने के साथ-साथ एक चुनौति भी है चूंकि कार्य का दबाव एवं घरेलू जीवन के बीच संतुलन भी स्थापित करना होगा। इस संतुलन को बनाने एवं दबावों का प्रबंधित करने के लिए कर्मचारियों को उचित प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए। इसके पूर्व निश्चित ही कर्मचारियों को "वर्क फ्रॉम होम" का प्रशिक्षण भी दिया जाना चाहिए जिससे सभी आवश्यक तकनीकों एवं उपकरणों के विषय में जानकारी हो सके। वर्तमान पीढ़ी दूरस्थ कार्यपद्धति की सराहना करती है तथा भविष्य में रोजगार की संभावना को देखते हुए इसे अपना भी रही है।

कर्मचारियों को घर से या रिमोट लोकेशन से काम करते हुए जुड़े रहने और उत्पादक होने में सक्षम होने के लिए, नेटवर्किंग एवं समस्त आवश्यक उपकरण यथा लैपटाप, इंटरनेट आदि की आवश्यकता होगी। कार्यालयों एवं कर्मचारियों को इस दिशा में दक्ष होना चाहिए एवं सभी प्रकार के आवश्यक तकनीक एवं उपकरणों से सुसज्जित भी होना चाहिए। अंत में, "किसी भी प्रकार की योजना/तैयारी का एक महत्वपूर्ण पहलू आपदा/व्यवधान भी है जिसका उपाय एवं प्रबंधन भी करना होगा, फिर चाहे वह आपदा प्राकृतिक हो, तकनीकी समस्या हो या कोरोना जैसा स्वास्थ्य संकट"।

अतः विशेषकर शासकीय कार्यालयों के कर्मचारियों को "वर्क फ्रॉम होम" की संस्कृति को अपनाना चाहिए। निश्चित ही कर्मचारियों को "वर्क फ्रॉम होम" के लिए आवश्यक, तकनीकों एवं टूल्स के विषय में जानकारी होना चाहिए ताकि वे घरों से ही अथवा रिमोट लोकेशन से कार्यालयीन कार्यों को संपादित कर सकें।

**आशीष कुमार दुबे,  
प्रोग्रामर**

