Vol.23, Issue 7 | Annual Subscription ₹480

@NewsRotary

/RotaryNewsIndia

मई 2024

रोटरी समाचार

भारत

www.rotarynewsonline.org

Rotary

ADVT.

Rotary Club of VIRUDHUNAGAR | PG | IDHAYAM SAY IDHAYAM • SPELL HEALTH

Joint Initiative

RYLA Be an Entrepreneur

RYLA Goes Global Now

JAFFNA
JUNE 2024
In Association with
VELICHAM FOUNDATION
and
Rotary JAFFNA

PG. U.JAYARAMAN
Pilot Faculty

Rtn.V.V.S.K.SHANMUGAM
PRESIDENT

Rtn.VNMAK.RAJEEVAN
SECRETARY

Rotary

Powered by K.V. Ramaswamy MEMORIAL TRUST
Srinidhi Building Sustainable Relationship

So Far 35 Batches Completed...

1090 Certified... 179 Starters...& Counting...

BECOME AN ENTREPRENEUR

IN 3500 MINUTES

ROTRACTORS | 3rd / 4th YEAR UG STUDENTS | 1st / 2nd YEAR PG STUDENTS
Course Completed GRADUATES & POST GRADUATES between the age of 18 and 28

STOP WORRYING ABOUT JOB(S); START PRODUCING JOB(S);

Your Takeaways...

- 12 DEVELOP YOUR BUSINESS in 12 EASY STEPS
- 12 PROCURE YOUR INVESTMENTS in 12 DIFFERENT SOURCES
- 20 CREATE VISIBILITY to YOUR BIZ using 20 MARKETING TOOLS
- 06 CLOSE SALES DEALS in 06 EASY STEPS
- 05 FINE TUNE YOUR MOST IMPORTANT 05 SKILLS for an ENTREPRENEUR

ENROLL TODAY

Win a Surprise...

UPCOMING BATCH DATES

ONLY 32 SEATS PER BATCH

37.0 : 17th, 18th & 19th MAY 2024
38.0 : 21st, 22nd & 23rd JUNE 2024
39.0 : 19th, 20th & 21st JULY 2024

- BUSINESS PLAN (BIZCONNECT)
- 200+ PAGES E-BOOK
- INVESTMENT SUPPORT* (INVEST mentoring)
- FREE ONLINE SESSIONS (CREA)

VENUE
Hotel St.Antony's Residency
Sipcot Industrial Growth Center
Gangaikondan, Tirunelveli

INVESTMENT
Rs.2500 Only
(Incl. Accommodation / Food / T-Shirt / Certification / E-Book / CREA Programs)
*Terms & Conditions Apply

CONTACT
94431 66650
94433 67248

विषयसूची

12
युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों को समझना

20
नक्सल प्रभावित इलाके में जागती उम्मीद

28
रोटरी क्लब राउरकेला रॉयल ने की नवजात शिशुओं के लिए क्रिटिकल केयर एम्बुलेंस की पेशकश

34
कलाम: एक उल्लेखनीय 'जनता के राष्ट्रपति'

38
भारत में RIPE स्टेफ़नी

42
अंग्रेजी बोलने की क्षमता के साथ जीवन परिवर्तन

48
मध्य प्रदेश में RAHAT चिकित्सा शिविर

52
औरंगाबाद और तिरुपति में रोटरी मानव दूध बैंक

56
स्कूलों, अस्पतालों और गांवों में सीएसआर परियोजनाएं

60
जाफना के घाव और सुंदरता

66
महिलाओं के लिए पर्यावरण अनुकूल स्टोव

70
गर्मी से बचने की रणनीतियाँ

72
स्वास्थ्य के लिए साइकिल चलाए

आपके पत्र

महिला डीजीयों पर शानदार लेख

संपादक द्वारा क्लिक की गई अप्रैल संस्करण की कवर फोटो जिसमें सात महिला डीजी दिखाई दे रही है, वाकई दिलचस्प है।

रो ई अध्यक्ष गॉर्डन मैकनली ने दुनिया के विभिन्न हिस्सों में छिड़े युद्धों और शांति स्थापित करने में रोटरी की भूमिका पर एक ग्राफिक विवरण प्रस्तुत किया है। संपादक ने सभी क्षेत्रों में महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली लैंगिक असमानताओं को अच्छी तरह से समझाया है। रो ई निदेशक राजू सुब्रमण्यन सकारात्मक बदलावों और क्लब गतिविधियों के महत्व के बारे में बात करते हैं। टीआरएफ न्यासी अध्यक्ष बैरी रेसिन का ध्यान पर्यावरण संबंधित परियोजनाओं पर केंद्रित है।

कवर स्टोरी सात महिला गवर्नरों ने भारत में इतिहास रचा दिलचस्प है क्योंकि उन्होंने महिला सशक्तिकरण के बारे में खुले तौर पर अपने विचार व्यक्त किए और यह भी बताया कि कैसे रोटरी ने उन्हें अच्छे नेता बनने में मदद की।

गो ग्रीन कॉलम में लेख पानी बर्बाद करने के लिए नहीं है सभी के लिए आँखें खोल देने वाला है क्योंकि पानी की कमी हमें लगातार डराती रहेगी।

अप्रैल अंक उत्कृष्ट है, इसमें बहुत सारे दिलचस्प लेख मौजूद है जैसे *हैदराबाद में नवजात आईसीयू, श्रीलंका में PETS, जम्मू में ऑटिज्म क्लिनिक, मैसूरु में आंगनवाड़ियों का सौंदर्यीकरण।* हर महीने इतनी खूबसूरत पत्रिका प्रकाशित करने के लिए संपादकीय टीम को बधाई।

फिलिप मुलप्पोने एम टी
रोटरी क्लब त्रिवेंद्रम सबअर्बन - मंडल 3211

संपादक का कवर लेख *सात महिला गवर्नरों ने भारत में इतिहास रचा* शानदार था। उन सातों स्वर्णिम महिला गवर्नरों को बधाई।

वी मुत्तुकुमारन का लेख एक बेहतर दुनिया के लिए टीआरएफ को देते रहें शानदार था क्योंकि टीआरएफ पिछले 15 वर्षों से लगातार चैरिटी नेविगेटर (यूएसए) से फोर-स्टार रेटिंग प्राप्त करने के साथ दुनिया का नंबर एक मानवतावादी गैर सरकारी संगठन बन गया है।

डैनियल चित्तीलापिल्ली
रोटरी क्लब कलूर - मंडल 3201

महिला मंडल गवर्नरों को कवर पेज पर देखकर बहुत खुशी हुई। रोटरी की सदस्यता में महिलाओं की केवल 23 प्रतिशत भागीदारी है; अभी भी एक लंबा सफर तय करना है।

रो ई निदेशक राजू सुब्रमण्यन के शब्द "... कैसे हमारी प्रतिबद्धता मात्र स्वयंसेवा से बहुत आगे है; यह हमारे जीवन में बुनी हुई है। हम केवल लक्ष्य निर्धारित नहीं करते; हम उद्देश्य को मूर्त रूप देते हैं," उल्लेखनीय रूप से रोटरी की भावना को दर्शाते हैं।

एन एंथरी वेदी
रोटरी क्लब हैदराबाद मेगा सिटी - मंडल 3150

जल योद्धा

प्रीति मेहरा का लेख *पानी बर्बाद करने के लिए नहीं है* दिलचस्प है। हमारी लापरवाही या उदासीन रवैये के चलते प्रत्येक व्यक्ति पानी बर्बाद कर रहा है जिसे अगर बचा लिया जाए तो जल भंडारण में वृद्धि हो सकती है जो हमें लंबे समय तक लाभान्वित कर सकता है। शॉवर लेते वक्त, शेविंग करते वक्त, अपने दांतों को माँजते वक्त, बर्तन धोते समय आदि में जल प्रवाह को नियंत्रित और विनियमित करने के लिए सरल आदतों को अपनाकर हम भारी मात्रा में पानी बचा सकते हैं। इसके साथ ही पाइपलाइन रिसाव को रोककर, टपकते नल के वाशर को बदलकर और किफायती वॉशिंग मशीन का उपयोग करके पानी को बचाया जा सकता है।

देश भर में 1.42 करोड़ वर्षा जल संचयन और पुनर्भरण संरचनाओं के निर्माण की सरकार की योजना 185 बिलियन क्यूबिक मीटर बारिश को बचाएगी। हमें अपने समुदाय में मजल योद्धाफ बनकर विवेकपूर्ण तरीके से पानी का उपभोग करना चाहिए।

वीआरटी दोरईराजा
रोटरी क्लब तिरुचिरापल्ली
मंडल 3000

रोटरी की ईमानदारी को इतने प्रभावी तरीके से चित्रित करने के लिए मैं *रोटरी न्यूज* की संपादकीय टीम को बधाई देता हूँ। यहाँ पर पत्रकारिता अपने सर्वोत्तम स्तर पर है। आचार संहिता के उल्लंघन के संबंध में कुछ देशों के रोटरी नेताओं को रो ई अध्यक्ष गॉर्डन मेकिनली (सितंबर 2023) का चेतावनी पत्र एकदम उचित समय पर आया है। वर्तमान में PETS/SETS चल रहे हैं और इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों में रोटरी की नीतियों का सख्ती से पालन किए जाने की आवश्यकता है।

उन्हें पता होना चाहिए कि एक रोटरी क्लब अपने अधिकार पत्र को खो सकता है और सदस्यों के वोटों को प्रभावित करने के लिए बंद भी हो सकता है। रोटरी क्लब के प्रत्येक आगामी अध्यक्ष/मंडल सदस्य को उत्पीड़न के मुद्दों को राई का पहाड़ बनने से पहले ही खत्म कर देना चाहिए। आचार संहिता पर रोटरी शपथ को चार मार्ग परीक्षण के साथ लिया जाना, समझा जाना और प्रदर्शित किया जाना चाहिए, जिसे भारत में रोटरी क्लबों की स्थापना के दौरान अपनाया जा सकता है।

आपके पत्र

लंकाई रोटेरियनों को सलाम: पीआरआईपि रिसले

मुझे हर महीने *रोटरी न्यूज़* भेजने के लिए धन्यवाद। मुझे विशेष रूप से मार्च अंक में श्रीलंका में प्रारंभिक कैंसर जांच केंद्र के बारे में पढ़कर खुशी हुई जो कोलंबो और बर्मिंघम के रोटरी क्लबों और हमारे रोटरी फाउंडेशन के बीच सहयोग का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। यह इस बात का भी एक उदाहरण है कि दिलमाह फाउंडेशन जैसे उदार समूह के साथ संबंध इस तरह की अद्भुत परियोजना को कैसे सफल बना सकते है। इतनी उत्कृष्ट सुविधा प्रदान करने के लिए पूर्व अध्यक्ष के आर रविंद्रन को बधाई।

पीआरआईपी इयान रिसले

रोटरेकटरों को पोषित करना भारी लाभांश देता है

मार्च अंक में लेख *रोटरी-रोटरेक्ट संबंध* धीरे-धीरे विकसित हो रहे है दिलचस्प था।

मेरे गृह क्लब, रोटरी क्लब मालदा सेंट्रल ने लगभग एक दशक पहले एक रोटरेक्ट क्लब को प्रायोजित किया था। लेकिन कुछ वर्षों के बाद नए मंडल को इसका मार्गदर्शन करने में कोई दिलचस्पी नहीं रही और यह रोटरेक्ट क्लब शिथिल पड़ गया। बाद के क्लब अध्यक्षों और मंडलों ने इस रोटरेक्ट क्लब को पोषित करने में सकारात्मक रुचि दिखाई और एक आश्चर्यजनक प्रभाव उत्पन्न हुआ।

उनकी नियमित गतिविधि के अलावा रोटरेकटरों ने मंडल सम्मेलन में सक्रिय रूप से भाग लिया, तब मैं 2018-19 में डीजी था। उनमें से कई ने अपनी रातों की नींद कुर्बान करते हुए रोटेरियनों के मार्गदर्शन में अनेक जिम्मेदारियां निभाईं। टीम वर्क पर भरोसा करने की बात थी बस। उन्हें सलाम।

इस साल हमारे पूर्व रोटरेकटरों में से नौ मेरे गृह क्लब में शामिल हुए। लेकिन अभी भी हमारे अधिकांश रोटेरियनों को रोटरी-रोटरेक्ट संबंध की महत्ता अच्छी तरह से समझ नहीं आती। अगर रोटरी का अस्तित्व बनाए रखना है तो हमें इस संबंध को स्पष्ट रूप से परिभाषित करने की आवश्यकता है। इसका कोई शॉर्टकट नहीं है।

सायंतन गुप्ता
रोटरी क्लब मालदा सेंट्रल
मंडल 3240

बड़ी संख्या में RYLA और GSEयों में रोटरेकटरों के भाग लेने के साथ मंडल समिति के सदस्यों को चुनाव के दौरान उत्पीड़न के आरोपों से निपटने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए और शिकायतकर्ताओं के शून्य प्रतिशोध के साथ आचार संहिता में सूचीबद्ध रिपोर्टिंग प्रक्रिया का पालन करना चाहिए।

जगन्नाथ संतरा, रोटरी क्लब जमशेदपुर
मंडल 3250

मैंने श्रीलंकाई रोटेरियनों पर लिखी रिपोर्ट देखी जो महिलाओं में स्तन और सर्विकल कैंसर को मात देने में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। भारत में भी रोटरी, भारत के विभिन्न हिस्सों, विशेष रूप से छोटे शहरों और गांवों में जांच वैन भेजकर महिलाओं को स्तन एवं सर्विकल कैंसर के लिए नि:शुल्क परीक्षण प्रदान करने का नेक काम कर रही है। यह बहुत अच्छी बात है कि 10-14 वर्ष की आयु वर्ग की लड़कियों को निवारक उपाय के रूप में टीका लगाया जाता है।

टी डी भाटिया
रोटरी क्लब दिल्ली मयूर विहार - मंडल 3012

अप्रैल अंक में श्रीनिवास राघवन के लेख बेवकूफों के आक्रमण से निपटना को पढ़कर कोई भी कह सकता है कि उनका बेटा अपने 'बचाव' में 'आज्ञाकारी' शब्द का उपयोग करने में माहिर है और वास्तव में पत्रकारिता को अपने करियर के रूप में चुनने के लिए बहुत स्मार्ट है, एक ऐसा पेशा जो कई लोगों को बेवकूफ बनाता है।

ईश्वरदयाल जैमन
रोटरी क्लब ग्रेटर लखनऊ - मंडल 3120

कवर पर: उभरते सिनेमैटोग्राफर इब्राहिम द्वारा लिया गया एक चित्र। इब्राहिम की माँ का चेन्नई के द बैन्यन NGO में मानसिक बीमारी का इलाज चल रहा हैं।

हम आपकी प्रतिक्रियाओं का स्वागत करते है। अपनी प्रतिक्रियाएं *rotarynews@rosaonline.org* या *rushbhagat@gmail.com* पर संपादक को मेल कीजिए। *rotarynewsmagazine@gmail.com* पर उच्च रेसोल्यूशन वाली तस्वीरें अपनी परियोजना के विवरण के साथ मेल कीजिए। आपके क्लब/मंडल परियोजनाओं के संदेश, Zoom मीटिंग/वेबिनार पर जानकारी और उसके लिंक केवल संपादक को ई-मेल द्वारा *rushbhagat@gmail.com* या *rotarynewsmagazine@gmail.com* पर भेजे जाने चाहिए। WhatsApp पर भेजे संदेशों पर विचार नहीं किया जाएगा।

अध्यक्ष की जबानी

एक स्थायी परिवर्तन की शुरुआत

मई संस्करण में मानसिक स्वास्थ्य पर *रोटरी* पत्रिका के ध्यान देने से मैं बहुत संतुष्ट हूँ - और मैं पिछले एक साल में एक-दूसरे की मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं और हम जिन लोगों की सेवा करते हैं उनका इस मुद्दे पर बेहतर समर्थन करने को लेकर दुनिया भर में दिखाए गए उत्साह को देखकर बहुत खुश हूँ।

जनवरी 2023 में जब मैंने पहली बार इस संकट पर रोटरी को और अधिक ध्यान देने की आवश्यकता के बारे में बात की तो मैंने ध्यान दिया कि वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली को इसलिए खंडित नहीं कहा जा सकता क्योंकि यह अस्तित्व में ही नहीं थी। लेकिन मैंने एक अत्यधिक आकांक्षात्मक इच्छा भी पेश की कि रोटरी इस प्रणाली को स्थापित करने में मदद करें।

आपके द्वारा दर्जनों मानसिक स्वास्थ्य परियोजनाओं में इस पहल की शुरुआत पर प्रकाश डाला गया। लेकिन उतना ही महत्वपूर्ण वह निमंत्रण भी है जो आप में से कई लोगों ने अपने साथी रोटरी सदस्यों को उनकी कहानियां साझा करने के लिए दिया है।

मैं युवा रोटेरियनों और रोटरेक्टरों के नेतृत्व से प्रभावित हूँ और उनकी कुछ साहसी, प्रेरक कहानियों को इन पृष्ठों में उजागर किया गया है। पूर्व रोटरेक्टर फ्रेडी अल्माज़ान के पास एक विशेष रूप से दिलचस्प और शक्तिशाली व्यक्तिगत कथा है जो आप यहाँ पढ़ सकते हैं - और सिंगापुर में इस महीने के रोटरी इंटरनेशनल कन्वेंशन में इसे प्रत्यक्ष रूप से सुन सकते हैं।

आप इस अंक में स्थायी प्रभाव वाली एक महान परियोजना के उदाहरण के बारे में पढ़ सकते हैं जो स्थायी परिवर्तन पैदा करता है: कोलोराडो के रोटरी क्लब चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल कोलोराडो में एक बाल मानसिक स्वास्थ्य फैलोशिप का समर्थन करते हैं।

सम्मेलन में आप 2024 पीपल ऑफ एक्शन सम्मानितों को भी सुन सकते हैं जिन्हें उनके और उनके क्लबों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पहलों के माध्यम से लाने वाले प्रभाव के लिए सम्मानित किया गया। बिंदी राजसेगरन मलेशिया में रोटरी के नेतृत्व वाली एक परियोजना के बारे में बात करेंगी जिससे बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने और पूरे देश में इसके समर्थन हेतु क्षमता निर्माण करने के लिए कौशल विकसित करने में मदद मिलेगी।

इसके साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पहल के लिए रोटरी एक्शन ग्रुप की एक अधिकारी रीता अग्रवाल को उनके गृहनगर नागपुर में वेलनेस इन ए बॉक्स संरचना, जो किशोरों के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता पहल है, को लागू करने की सफलता के लिए मान्यता दी जाएगी। स्टैंड बाय मी फीचर में इस प्रोजेक्ट के बारे में पढ़ें। इस अत्यधिक मापनीय और चिकित्सीय रूप से समर्थित ढांचे को लगभग कहीं भी उपयोग के लिए अनुकूलित किया जा सकता है - यदि आपका क्लब इसका समर्थन या इसे लागू करना चाहता है तो एक्शन ग्रुप के पास आएं। जैसा कि हम आगे देख सकते हैं, मानसिक स्वास्थ्य पहल पर रोटरी एक्शन ग्रुप औसत दर्जे की प्रमाणित परियोजनाओं को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण नेतृत्व भूमिका निभाएगा। ऐसा करने में यह क्लबों को उन पहलों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए सशक्त बनाएगा जो मापनीय, टिकाऊ प्रभाव को लाते हैं।

मैं आपको *My Rotary* पर लर्निंग सेंटर पर जाने और *Increase Your Impact* देखने के लिए आमंत्रित करता हूँ। जब हम प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम रोटरी के विज़न स्टेटमेंट को जीवंत करते हैं, जिससे दुनिया भर में हमारे समुदायों में और अपने आप में स्थायी परिवर्तन आता है।

गॉर्डन मेकिनली
अध्यक्ष, रोटरी इंटरनेशनल

संपादक का संदेश

क्या हमारी दुनिया में शांति की कोई गुंजाइश है?

इज़रायल और ईरान के बीच शत्रुता का बढ़ना, वहीं यूक्रेन में युद्ध छिड़ा हुआ ही है और गाज़ा में नागरिकों का कत्लेआम जारी है जो यह दर्शाता है कि हम कितने कठिन समय में रह रहे हैं। अमेरिका में आकस्मिक बंदूक हमले, ऑस्ट्रेलिया में हाल ही में हुआ चाकू प्रहार, सूडान और सीरिया में चल रहे संघर्ष, सभी आज हमारी दुनिया की एक काली तस्वीर पेश करते हैं। आँख के बदले आँख... या दो आँख के बदले एक आंख आज की भू-राजनीति के सिद्धांत बन गए है। अभूतपूर्व हिंसा और रक्तपात के बीच जहाँ यूक्रेन पर हमला जारी है वहीं हमास ने इज़रायल पर खूनी वार किया जिसकी क्रूर प्रतिक्रिया में फिलिस्तीन में जोरदार धमाकों के साथ बमबारी हुई जिसने नागरिकों और हमास आतंकवादियों के बीच कोई अंतर नहीं किया। अस्पतालों और घरों पर बमबारी के चलते वे मलबे में तब्दील हो गए और हजारों लोग मारे गए। हर सुबह दुनिया बच्चों की दिल दहला देने वाली तस्वीरों के साथ जागती है... घायल, जली हुई या मृत... इससे *किंग लियर* में शेक्सपियर की लिखी प्रसिद्ध पंक्तियों का ध्यान आता है: भगवान हमारे साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं जैसा बच्चे मक्खियों के साथ करते हैं; वे मज़े के लिए हमें मारते हैं।

लेकिन यहाँ देवताओं की जगह इंसानों ने ले ली। गाज़ा पर लगातार हमले जारी है; अमेरिका के नेतृत्व में अधिकांश पश्चिमी देश पीछे से हौसला बढ़ा रहे है, महिलाओं और बच्चों के रूप में गाज़ा के अधिकांश असहाय नागरिक हजारों की संख्या में मारे जा रहे है। आखिरकार वे तब विचलित एवं क्रोधित हो उठे जब इज़रायली सेना ने गाज़ा में मानवीय सहायता पहुंचाने वाले सात विश्व केंद्रीय रसोई सहायता कर्मियों को मार डाला। इज़रायल ने तेजी से कार्यवाही करते हुए कुछ वरिष्ठ सैन्य अधिकारियों को बर्खास्त कर दिया। लेकिन हमास के हमले के लिए इजरायल की असंगत और विकृत प्रतिक्रिया को कौन माफ कर सकता है... अस्पतालों को नष्ट करना, निर्दोष बच्चों को मारना? संपार्श्विक क्षति की भी एक सीमा होती है। संख्याएं सब बयां करती हैं; क्या इस तरह एक राष्ट्र को अपने आत्म रक्षा के अधिकार का प्रयोग करना चाहिए, जब उस 'रक्षा' के परिणामस्वरूप 30,000 से अधिक फिलिस्तीनी नागरिक जिनमें से अधिकांश महिलाएं और बच्चे होते हैं, 200 से अधिक सहायता कार्यकर्ता और लगभग 100 फिलिस्तीनी पत्रकार जो उस भयानक क्षेत्र से रिपोर्ट करने की कोशिश करते है, मारे जाते हैं? अंतर्राष्ट्रीय मानवीय कानून या युद्ध के नियमों का सम्मान कहाँ गया? या ये सब केवल दुनिया के कमजोर और कम शक्तिशाली राष्ट्रों के लिए ही हैं?

हिंसा और तनाव तब और अधिक बढ़ गया जब इज़रायल ने सीरिया में ईरान के राजनियक सुविधाओं पर दो वरिष्ठ जनरलों और कई अन्य लोगों को मार डाला और इसके जवाब में ईरान ने इज़रायल पर लगभग 300 ड्रोन और कुछ मिसाइलों को लॉन्च कर दिया, जिनमें से लगभग सभी को अमेरिका, ब्रिटेन और जॉर्डन की मदद से रोककर नष्ट कर दिया गया। इस सब ने दुनिया भर के वित्तीय बाजारों को डरा दिया और इसके परिणामस्वरूप जो कोलाहल मचा उसने सूडान में उग्र सशस्त्र संघर्ष को जन्म दिया। अमुक जर्मन विदेश मंत्री, एनालेना बेयरबॉक ने पेरिस में हाल ही में सूडान पर आयोजित अंतर्राष्ट्रीय मानवीय सम्मेलन को संबोधित करते हुए इसे ''दुनिया में सबसे खराब बाल विस्थापन संकट'' के रूप में वर्णित किया। उन्होंने आगे कहा, फिर भी हमारे कई देशों में जैसे ही युद्ध अपने दूसरे वर्ष में प्रवेश करता है तो व्यावहारिक रूप से हमारे दैनिक समाचारों में इसकी चर्चा बंद हो जाती है। हर जीवन समान रूप से मायने रखती है फिर चाहे वह यूक्रेन में हो, गाज़ा में हो या सूडान में। अंतर्राष्ट्रीय समुदाय पर्याप्त कदम नहीं उठा रहा है, उन्होंने कहा ।

जैसे-जैसे युद्ध के बिगुल अधिक उन्माद के साथ बजते हैं, रोटरी के शांति केंद्र और शांति दूत अधिक प्रासंगिकता और अधिक ध्यान आकर्षित करते हैं। हमारी दुनिया को जकड़ने वाली घृणा, हिंसा और युद्ध की इस उग्र बाढ़ में शांति की हर एक बूंद मायने रखती है।

रशीदा भगत

सिंगापुर में आशा साझा करें

विश्व स्वास्थ्य संगठन से एडन ओ'लेरी।

वक्ताओं की सूची प्रेरणा से भरी हुई है। ब्रेकआउट सत्र आपके क्लब के लिए उपकरण प्रदान करने के लिए तैयार किए गए हैं। और हाउस ऑफ फ्रेंडशिप बूथ कनेक्शन को चमकाने के लिए तैयार हैं। 2024 रोटरी इंटरनेशनल कन्वेंशन इस महीने शानदार सिंगापुर की पृष्ठभूमि में अपनी भव्यता का प्रदर्शन कर रहा है, जिसकी सुंदरता और संस्कृतियाँ इस अंतर्राष्ट्रीय व्यापार केंद्र को समृद्ध करती हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन में पोलियो उन्मूलन निदेशक एडन ओफ्लेरी को सुनें, रोटरी की विरासत के कार्यों पर चर्चा करें। ओफ्लेरी जैसे बड़े-नाम वाले वक्ता एक कारण हैं कि ब्रिटिश कोलंबिया के रोटरी क्लब लैडनर के सदस्य क्रिस ऑफर साल-दर-साल सम्मेलनों में जाते हैं। वह कहते हैं, ''मंच पर उल्लेखनीय लोग हैं।''

अन्य वक्ताओं में रोटरी पीस फेलो एलेक्जेंड्रा रोज़ शामिल हैं, जो सांस्कृतिक प्रथाओं के माध्यम से समुदायों को ठीक होने में मदद करते हैं, और जैक सिम, जिन्होंने स्वच्छता वर्जनाओं को तोड़ने के लिए विश्व शौचालय संगठन की स्थापना की।

ऑफ़र और उनकी पत्नी, पेनी, जो लैडनर क्लब की सदस्य भी हैं, सम्मेलन यात्राओं में छुट्टियाँ जोड़ने का आनंद लेते हैं, और वह रोमांचक माहौल के साथ-साथ बहुत सारे नए दोस्त बनाने का मौका भी पसंद करते हैं।

आपको सिंगापुर के गैस्ट्रोबीट्स में दोस्त और उत्साह मिलेगा, एक भोजन और संगीत उत्सव जो विशेष रूप से रोटरी के लिए शनिवार, 25 मई को खुलता है। कन्वेंशन वेबपेज पर सभी हस्ताक्षर ईवेंट ब्राउज़ करें।

हाउस ऑफ फ्रेंडशिप में मिलें और दर्जनों ब्रेकआउट सत्रों में से चुनें, जिनमें सदस्यता बढ़ाने और अपनी परियोजनाओं के प्रभाव को गहरा करने के तरीके भी शामिल हैं।

आप *विश्व के साथ आशा साझा करेंगे* और 25-29 मई का आनंद उठाएंगे। क्या आपने शेड्यूल पर बैगपाइप रॉक बैंड पर ध्यान दिया? रेड हॉटचिली पाइपर्स को न चूकें।

अधिक जानें और convention.rotary.org पर रजिस्टर करें।

गवर्नर्स काउंसिल

RID 2981	सेनगुट्टुवन जी
RID 2982	राघवन एस
RID 3000	आनंदता जोती आर
RID 3011	जीतेन्द्र गुप्ता
RID 3012	प्रियतोष गुप्ता
RID 3020	सुब्बाराव रावुरी
RID 3030	आशा वेणुगोपाल
RID 3040	रितु ग्रोवर
RID 3053	पवन खंडेलवाल
RID 3055	मेहुल राठौड़
RID 3056	निर्मल जैन कुणावत
RID 3060	निहिर दवे
RID 3070	विपन भसीन
RID 3080	अरुण कुमार मोंगिया
RID 3090	घनश्याम कंसल
RID 3100	अशोक कुमार गुप्ता
RID 3110	विवेक गर्ग
RID 3120	सुनील बंसल
RID 3131	मंजू फड़के
RID 3132	स्वाति हर्कल
RID 3141	अरुण भार्गवा
RID 3142	मिलिंद मार्तंड कुलकर्णी
RID 3150	शंकर रेड्डी बुर्सिरेड्डी
RID 3160	माणिक एस पवार
RID 3170	नासिर एच बोरसाडवाला
RID 3181	केशव एच आर
RID 3182	गीता बी सी
RID 3191	उदयकुमार के भास्करा
RID 3192	श्रीनिवास मूर्ति वी
RID 3201	विजयकुमार टी आर
RID 3203	डॉ सुंदरराजन एस
RID 3204	डॉ सेतु शिव शंकर
RID 3211	डॉ सुमित्रन जी
RID 3212	मुत्तैय्या पिल्लई आर
RID 3231	भरणीधरन पी
RID 3232	रवि रामन
RID 3240	नीलेश कुमार अग्रवाल
RID 3250	बगारिया एस पी
RID 3261	मनजीत सिंह अरोड़ा
RID 3262	जयश्री मोहंती
RID 3291	हीरा लाल यादव

प्रकाशक एवं मुद्रक **पी टी प्रभाकर**, 15 शिवास्वामी स्ट्रीट, मायलापोर, चेन्नई - 600004, रोटरी न्यूज़ ट्रस्ट के लिए रासी ग्राफिक्स प्राइवेट लिमिटेड, 40, पीटर्स रोड, रोयापेट्टा, चेन्नई - 600014 से मुद्रित एवं रोटरी न्यूज़ ट्रस्ट, दुगड़ टावरस, 3rd फ्लोर, 34 मार्शलस रोड, एगमोर, चेन्नई - 600008 से प्रकाशित।
संपादक: **रशीदा भगत**

योगदान का स्वागत है लेकिन संपादित किया जाएगा। प्रकाशित सामग्री का आरएनटी की अनुमति सहित, यथोचित श्रेय देते हुए प्रयोग किया जा सकता है।

Website

न्यासी मंडल

अनिरुधा रॉयचौधरी **रो ई निदेशक और अध्यक्ष, रोटरी न्यूज़ ट्रस्ट**	RID 3291
राजु सुब्रमण्यन **रो ई निदेशक**	RID 3141
डॉ भरत पांड्या **टीआरएफ ट्रस्टी उपाध्यक्ष**	RID 3141
राजेंद्र के साबू	RID 3080
कल्याण बेनर्जी	RID 3060
शेखर मेहता	RID 3291
अशोक महाजन	RID 3141
पी टी प्रभाकर	RID 3232
डॉ मनोज डी देसाई	RID 3060
सी भास्कर	RID 3000
कमल संघवी	RID 3250
डॉ महेश कोटबागी	RID 3131
ए एस वेंकटेश	RID 3232
गुलाम ए वाहनवती	RID 3141

कार्यकारी समिति के सदस्य (2023-24)

स्वाति हेर्कल **अध्यक्ष, गवर्नर्स काउंसिल**	RID 3132
हीरा लाल यादव **सचिव, गवर्नर्स काउंसिल**	RID 3291
मुत्तैय्या पिल्लई आर **कोषाध्यक्ष, गवर्नर्स काउंसिल**	RID 3212
मिलिंद कुलकर्णी **सलाहकार, गवर्नर्स काउंसिल**	RID 3142

संपादक
रशीदा भगत

उप संपादक
जयश्री पद्मनाभन

प्रशासन और विज्ञापन प्रबंधक
विश्वनाथन के

रोटरी न्यूज़ ट्रस्ट
3rd फ्लोर, दुगर टावर्स, 34 मार्शल रोड, एग्मोर
चेन्नई 600 008, भारत
फोन: 044 42145666
rotarynews@rosaonline.org
www.rotarynewsonline.org

Magazine

युवा नेताओं का सशक्तिकरण

चूंकि जीवंत भावना वाला मई माह सामने है और हमें याद दिलाता है कि यह रोटरी के कैलेंडर का सिर्फ एक और महीना नहीं है बल्कि एक बड़ा महत्वपूर्ण समय है। मई, युवा सेवा माह के आगमन की शुरुआत है - एक ऐसा समय जब हम रोटरी परिवार में अपने युवा नेताओं के अमूल्य योगदान और असीम क्षमताओं का जश्न मनाते हैं।

रोटरी अगली पीढ़ी के नेताओं को विकसित करने में विश्वास करती है। हमारे कार्यक्रम युवा नेताओं को नेतृत्व कौशल सिखाने, शिक्षा का विस्तार करने और सेवा के मूल्य को सीखने में मदद करते हैं।

वर्तमान में युवा सेवा के तहत हम इंटरेक्ट क्लबों के माध्यम से 12 साल की उम्र से युवाओं को शामिल करते हैं। RYLA के तहत हम चाहते हैं कि युवा नए कौशल सीखें, उनमें आत्मविश्वास पैदा हो और वे मज़े करें और निश्चित रूप से हमारे पास यूथ एक्सचेंज कार्यक्रम और रोटरेक्ट है।

युवा पीढ़ी नए दृष्टिकोण, नवीन विचार और सेवा के लिए एक जुनून लाती है जो हमारे समुदायों को मजबूत करने के साथ ही हम सभी को प्रेरित करती है। अपने युवाओं को सशक्त बनाकर हम आने वाली पीढ़ियों के लिए सेवा और नेतृत्व की स्थायी विरासत सुनिश्चित करते हैं।

इस विशेष महीने में हमारे युवा नेताओं को सम्मानित और सशक्त बनाने के लिए यहाँ पर चार प्रमुख तरीके हैं जिनसे हम युवा सेवा माह मना सकते हैं:

- **मान्यता कार्यक्रम**: हमारे युवा नेताओं की उल्लेखनीय उपलब्धियों और योगदान को सम्मानित करने के लिए एकत्रित होकर उनके प्रभावशाली कार्यों पर प्रकाश डालें।
- **युवाओं के नेतृत्व वाली परियोजनाएं**: हमारे युवा सदस्यों के नेतृत्व में शुरू की गई परियोजनाओं का समर्थन करते हुए उसमें भाग लें ताकि उनमें स्वामित्व और जिम्मेदारी की भावना को बढ़ावा मिलें।
- **मेंटरशिप कार्यक्रम**: युवा नेताओं के साथ अनुभवी रोटेरियनों को जोड़ते हुए मेंटरशिप कार्यक्रम स्थापित करें, उनका मार्गदर्शन करें और उन्हें नेतृत्व विकास के अवसर प्रदान करें।
- **नेतृत्व कार्यशालाएं**: हमारे युवा प्रतिभागियों के बीच नेतृत्व कौशल विकसित करने पर केंद्रित कार्यशालाओं और प्रशिक्षण सत्रों का आयोजन करें, उन्हें सकारात्मक बदलाव लाने के लिए सशक्त बनाएं।

आइए हम उत्साह और समर्पण के साथ युवा सेवा माह मनाएं, अगली पीढ़ी के नेताओं को पोषित करने की हमारी प्रतिबद्धता की पुष्टि करें। साथ मिलकर हम रोटरी और हमारे द्वारा सेवा किए जाने वाले समुदायों के लिए एक उज्ज्वल भविष्य बना सकते हैं।

अनिरुद्धा रॉयचौधरी
रो ई निदेशक, 2023-25

फाउंडेशन ट्रस्टी अध्यक्ष का संदेश

सेवा पर ध्यान केंद्रित करें

रोटरी के बारे में कुछ जादुई है। सदस्य होने के इतने वर्षों के बाद भी, मैं इससे आश्चर्यचकित होता रहता हूँ।

यह आप ही हैं - रोटेरियन और रोटारैक्टर्स - जो उस जादू को घटित करते हैं। आप व्यवसाय और समुदाय के नेता और उद्यमी हैं जो हम जो कुछ भी करते हैं उसमें अपना जुनून, कौशल और रुचि लाते हैं। यह आप ही हैं जो लीक से हटकर सोचते हैं और जो आप जानते हैं उसे दूसरों की सेवा में लागू करते हैं।

मैं रोटरी फाउंडेशन अनुदान में वही जादू देखता हूं जो आपके द्वारा वित्त पोषित और आपके नेतृत्व में है।

यह जादू कनाडा और युगांडा में रोटरी क्लबों के बीच साझेदारी में मौजूद है जहां कनाडा और युगांडा में रोटरी क्लब युवाओं को वेल्डिंग और संबंधित कौशल में प्रशिक्षित करने के लिए मिलकर काम कर रहे हैं। वे युगांडा में एक बच्चों के घर के लिए व्हीलचेयर बनाते हैं जो विकलांग लोगों की मदद करता है। तकनीशियन कनाडा में प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं और अपने समुदाय में व्हीलचेयर की आवश्यकता को पूरा करने के लिए व्यवसाय शुरू करने के कौशल के साथ घर वापस आते हैं।

ग्वाटेमाला में, रोटरी की उद्यमशीलता की भावना वैश्विक अनुदान द्वारा समर्थित एक परियोजना के माध्यम से चमकती है। ग्रामीण स्कूलों को इंटरनेट एक्सेस चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, इसलिए ग्वाटेमाला क्लब ने आयरिश सदस्यों के साथ मिलकर सोलोला क्षेत्र के छह स्कूलों और तीन सामुदायिक केंद्रों को किताबों और वीडियो जैसी शैक्षिक सामग्री से भरे प्लग-एंड-प्ले सर्वर प्रदान किए। अनुदान लैपटॉप, पावर बैकअप और शिक्षक प्रशिक्षण की भी आपूर्ति करता है, जिससे साक्षरता और शिक्षा को बढ़ाने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करके लगभग 1,800 लोगों को लाभ मिलता है।

फाउंडेशन वैश्विक अनुदान छात्रवृत्ति का भी समर्थन करता है। इतालवी और जर्मन क्लबों द्वारा प्रायोजित एक बीमारी की रोकथाम और उपचार में कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर केंद्रित है। इतालवी विद्वान साल्वाटोर गलाती ने जीवनरक्षक दवाओं के लिए लागत और अनुसंधान समय को कम करने, नवीन दवा विकास के लिए बड़े डेटासेट का विश्लेषण करने के लिए AI एल्गोरिदम का उपयोग करते हुए बॉन, जर्मनी में शोध किया।

मैं जल्द ही सिंगापुर में 2024 रोटरी इंटरनेशनल कन्वेंशन में आपसे मिलने के लिए उत्साहित हूं। साथ मिलकर, हम नई सेवा और नवाचार के अवसरों का पता लगाएंगे, रोटरी जादू और दुनिया में आशा पैदा करने की हमारी सामूहिक क्षमता का जश्न मनाएंगे।

बेरी रेसिन
ट्रस्टी अध्यक्ष, द रोटरी फौउंडेशन

फाउंडेशन ट्रस्टी उपाध्यक्ष का संदेश

आपके समर्थन के लिए धन्यवाद

याद रखें कि रोटरी फाउंडेशन रोटरी क्लबों और रोटेरियनों की अखंडता और प्रबंधन पर निर्भर करता है जो परियोजनाओं को कार्यान्वित करते है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि धन का उपयोग प्रभावी ढंग से उस उद्देश्य के लिए किया जाए जिसके लिए वह दिया गया है।

दी रोटरी फाउंडेशन (टीआरएफ) में स्टीवर्डशिप में जिम्मेदारी से दान किए गए धन का प्रबंधन करना, परियोजनाओं की उचित निगरानी सुनिश्चित करना, किसी भी अनियमितताओं की रिपोर्ट करना, अनुमोदित परियोजनाओं को निष्पादित करना, वित्तीय समीक्षा करना, सामयिक रूप से व्यापक रिपोर्ट प्रदान करना और चार मार्ग परीक्षण का पालन करना शामिल है। टीआरएफ के लिए वैश्विक विश्वास और सम्मान दान के प्रबंधन और परियोजनाओं को लागू करने के दृष्टिकोण पर आधारित है।

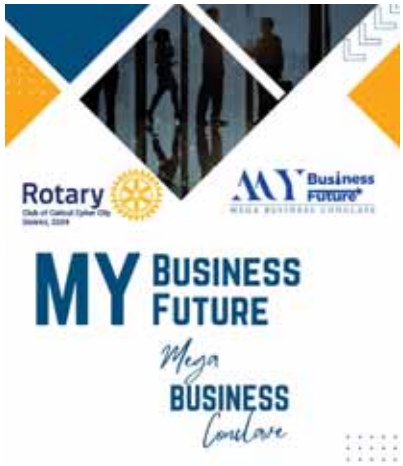
दानकर्ता रोटरी फाउंडेशन का बार-बार समर्थन करने के इच्छुक तब होते हैं जब वे देखते हैं कि उनके योगदान का जिम्मेदारी के साथ प्रभावी ढंग से उपयोग किया जाता है। यह विश्वास पॉल हैरिस सोसाइटी, प्रमुख दानकर्ताओं और आर्च क्लम्फ सोसाइटी के सदस्यों से मिलने वाले समर्थन को बढ़ावा देता है।

मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि अप्रैल तक भारत के सभी रोटरी मंडल अनुदान रिपोर्टिंग के अनुरूप हैं। भारत द्वारा वर्ष-दर-वर्ष दिए जाने वाले अनुदानों की मात्रा को देखते हुए यह सराहनीय है। मंडल टीआरएफ टीमों और दक्षिण एशिया कार्यालय में अनुदान टीम को बधाई। बहुत ही सराहनीय कार्य!

बदलाव लाना मुश्किल होता है लेकिन पूरे भारत में यही हो रहा है - मानसिकता में बदलाव। मानसिकता में यह बदलाव और देने की आदत ही टीआरएफ को हमारे ज़ोनों में मजबूती से आगे बढ़ा रही है। चूंकि हम एक और रोटरी वर्ष के अंत के करीब पहुंच चुके हैं, अब समय आ गया है कि टीआरएफ की तीनों धनराशियों - वार्षिक कोष, पोलियो कोष और अक्षय निधि - का समर्थन करने के लिए हमारे प्रयासों को दोबारा समर्पित और दोगुना किया जाए।

रोटरी फाउंडेशन का समर्थन करने के लिए आप जो कुछ भी करते हैं उसके लिए केवल धन्यवाद कहने से मेरी गहन कृतज्ञता पूरी तरह से व्यक्त नहीं होती। मगर फिर भी धन्यवाद।

भरत पांड्या
टीआरएफ ट्रस्टी उपाध्यक्ष



Mega business meet at Kozhikode, Kerala

Rotary Club of Calicut Cyber City, RID 3204, is organising a mega business and investors' meet—**My Business, My Future**—at the **Calicut Convention Centre, Kozhikode, Kerala, on May 21 & 22.** The programme aims to raise funds to purchase an Alco Scan van (to detect substance usage) and dialysis machines. Apart from Rotarians, members of BNI, JCI, Chamber of Commerce and other business communities will be participating in the meet.

The club invites sponsorship for the event and stall participation for an exhibition at the meet which will also feature a business seminar and roundtable networking.

For more details, contact club president K V Saveesh (80894 06306) or secretary Nithin Babu (95263 00299).

रोटरी संख्या

रोटरी क्लब	:	36,929
रोटरेक्ट क्लब	:	10,684
इंटरेक्ट क्लब	:	15,621
आरसीसी	:	13,401
रोटरी सदस्य	:	1,181,107
रोटरेक्ट सदस्य	:	162,312
इंटरेक्ट सदस्य	:	359,375

15 अप्रैल, 2024 तक

सदस्यता सारांश

1 अप्रैल 2024 तक

रो ई मंडल	रोटरी क्लब	रोटेरियनों की संख्या	महिला रोटेरियन (%)	रोटरेक्ट क्लब	रोटरेक्ट सदस्य	इंटरेक्ट क्लब	आरसीसी
2981	140	6,041	5.94	73	503	34	254
2982	87	3,891	6.04	43	898	95	186
3000	144	6,066	11.98	121	1,807	257	217
3011	137	5,144	30.02	87	2,427	161	38
3012	167	4,190	24.68	77	1,131	101	61
3020	82	4,786	7.75	41	722	122	351
3030	101	5,766	16.53	54	868	524	385
3040	111	2,454	14.55	41	814	80	214
3053	73	2,915	16.60	27	413	42	131
3055	77	3,114	12.40	70	1,081	75	377
3056	87	3,800	24.29	35	475	108	201
3060	103	5,194	15.88	67	2,230	68	144
3070	119	3,296	15.81	49	595	53	63
3080	108	4,328	12.45	65	1,919	173	126
3090	125	2,669	6.03	21	382	194	166
3100	112	2,222	10.53	13	58	36	151
3110	140	3,824	11.74	18	125	51	109
3120	89	3,664	15.69	45	544	28	55
3131	141	5,686	32.10	126	3,029	273	150
3132	93	3,793	14.05	44	639	128	213
3141	115	6,346	27.72	140	5,800	176	229
3142	107	3,902	21.35	64	2,292	120	96
3150	109	4,331	13.62	156	2,014	115	130
3160	80	2,654	8.82	32	258	95	82
3170	151	6,711	15.15	125	1,964	200	180
3181	88	3,712	10.59	44	490	95	121
3182	86	3,714	10.55	48	250	107	103
3191	94	3,548	18.35	94	3,158	153	35
3192	83	3,472	21.31	87	2,391	148	40
3201	176	6,822	9.88	138	2,627	105	95
3203	96	5,013	7.30	50	941	189	39
3204	78	2,572	6.77	24	237	17	13
3211	161	5,244	8.45	9	97	21	135
3212	124	4,722	11.35	100	3,765	172	153
3231	96	3,470	7.03	39	515	48	417
3232	188	6,497	20.92	129	4,722	159	102
3240	104	3,548	17.14	47	795	69	231
3250	107	4,162	22.27	71	994	66	191
3261	99	3,360	22.77	26	275	32	45
3262	117	3,874	15.51	79	788	646	287
3291	145	3,886	26.09			75	747
India Total	**4,640**	**174,403**		**2,619**	**55,033**	**5,411**	**7,063**
3220	69	1,981	16.81	97	4,092	85	77
3271	111	1,557	21.32	194	2,051	333	28
0063 (3272)	132	1,426	17.81	97	1,227	26	49
0064 (3281)	331	7,341	17.67	249	1,718	144	213
0065 (3282)	180	3,578	10.01	179	1,340	30	49
3292	156	5,547	18.64	185	5,408	126	136
S Asia Total	**5,619**	**195,833**	**15.81**	**3,620**	**70,869**	**6,155**	**7,615**

स्रोत: रो ई दक्षिण एशिया कार्यालय

युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों को समझना

जयश्री

मेरी पड़ोसी उस समय हैरान रह गई जब उसका 20 वर्षीय भतीजा उससे लगातार शिकायत करता था कि जब भी वह घर से बाहर निकलता है तो कोई उसका पीछा कर रहा होता है। उसने इस बात पर भी ज़ोर दिया कि वह उसके साथ चले, जो उसने एक रात किया, और उसे आश्वस्त किया कि उनके पीछे कोई भी नहीं था। एक और दिन उसने अपार्टमेंट परिसर के सुरक्षाकर्मी को यह कहते हुए मौखिक रूप से गाली दी कि वह उस पर हंस रहा था जबकि वह नहीं हंस रहा था। युवक एक गंभीर मानसिक विकार सिजोफ्रेनिया से पीड़ित था। परिवार को उसकी मानसिक स्थिति को समझने और उसे मनोरोग संबंधी सहायता प्रदान करने में थोड़ा समय लगा।

सलाहकार मनोचिकित्सक और आत्महत्या रोकथाम एनजीओ स्नेहा की संस्थापक डॉ लक्ष्मी विजयकुमार का कहना है कि भारत में लगभग 10-12 प्रतिशत युवा वयस्क (30 वर्ष से कम) और 1-2 प्रतिशत बच्चे (14 वर्ष से कम) मानसिक स्वास्थ्य बीमारी से पीड़ित हैं। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का मतलब है कि व्यक्ति के पास संतुलित दिमाग, आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान है। मानसिक बीमारी किसी व्यक्ति के सोचने, अनुभव करने और प्रतिक्रिया करने के तरीके को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है, और यह मनोविकृति से लेकर, जो शरीर में एक रासायनिक असंतुलन है, न्यूरोसिस तक हो सकती है, जो बढ़ते या प्रारंभिक वर्षों के दौरान खराब व्यवहारिक शिक्षा है।

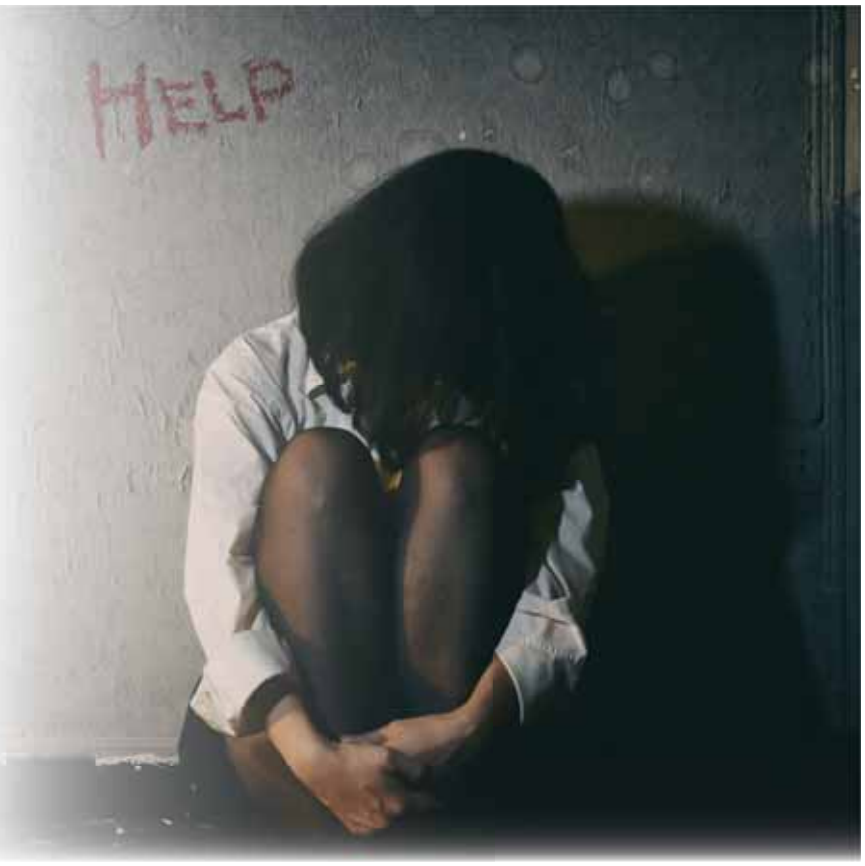
8-14 वर्ष के बीच, बच्चों में 'आचरण संबंधी विकार' विकसित हो जाते हैं जैसे गुस्सा, चिंता, रात्रिकालीन एन्यूरिसिस (रात में सोते समय अनैच्छिक पेशाब), भोजन और स्कूल फोबिया। बच्चे शर्मिंदगी, शिक्षक द्वारा अशिष्ट व्यवहार या सहपाठियों द्वारा धमकाए जाने के बाद स्कूल जाने से इनकार कर सकते हैं। यह सीखने की चुनौतियों के कारण भी हो सकता है,फ़फ़ वह कहती हैं। बच्चे सामाजिक अलगाव का अनुभव करते हैं, खासकर जब वे स्कूल बदलते हैं या प्राथमिक से उच्च विद्यालय में संक्रमण के दौरान। वह कहती हैं कि डिस्लेक्सिया, एडीएचडी या ऑटिज्म जैसे विकासात्मक विकारों का अगर शीघ्र निदान किया जाए तो उनका इलाज किया जा सकता है।

''कई माता-पिता यह स्वीकार नहीं करते कि उनके बच्चे को कोई मानसिक बीमारी है और वे पेशेवर सलाह लेने से झिझकते हैं। गांवों में आज भी लोग अपने वार्ड को किसी मंदिर के पुजारी या तांत्रिक के पास ले जाते हैं जो संभवतः उनके ऊपर नीम की पत्तियां घुमाएगा या इलाज के लिए मंत्रों का जाप करेगा। हमारे देश में मानसिक बीमारी को अभी तक एक चिकित्सीय समस्या के रूप में नहीं देखा जाता है,'' बाल मनोवैज्ञानिक डॉ भानुमती शर्मा कहती हैं।

2019 में *इंडियन जर्नल ऑफ साइकाइट्री* में उद्धृत आंकड़ों के अनुसार, कोविड महामारी से पहले भी, भारत में कम से कम 50 मिलियन बच्चे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित थे; उनमें से 80-90 प्रतिशत ने कभी समर्थन नहीं मांगा। डॉ लक्ष्मी कहती हैं, ''कोविड के बाद परिदृश्य में थोड़ा सुधार हुआ है। लेकिन कलंक अभी भी है।'' लोगों को शिक्षित किया जाना चाहिए कि ठीक न होना भी सब ठीक है। मानसिक स्वास्थ्य आंतरिक रूप से शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ा हुआ है। बच्चों की बातें सुनने और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों पर बात करने में उनका समर्थन करने में माता-पिता,

परिवारों और समुदायों की भूमिका उन्हें जल्दी संबोधित करने में मदद करती है,'' वह आगे कहती हैं।

इस तथ्य पर प्रकाश डालते हुए कि महामारी के तुरंत बाद उनके क्लिनिक में आने वालों की संख्या में वृद्धि हुई थी, वह कहती हैं, हम सभी जोखिमों और प्रतिबंधों के माध्यम से एक चुनौतीपूर्ण समय से गुजरे, मृत्यु के जोखिम के साथ एक अनिश्चित जीवन, हारना कोई प्रियजन या नौकरी छूटना। बच्चों के लिए, परिवार, दोस्तों, कक्षाओं और खेल से दूर रहना, अलगाव और चिंता का कारण बना। वे न केवल एक भावनात्मक त्रासदी जी रहे हैं, बल्कि कई लोग उपेक्षा और दुर्व्यवहार के उच्च जोखिम में भी थे।



युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

डॉ भानुमति का मानना है कि सभी मानसिक बीमारियों में से लगभग आधी 14 साल की उम्र में शुरू होती हैं, और तीन-चौथाई 20 के दशक के मध्य तक शुरू होती हैं। बीस के दशक के दौरान अवसाद, मनोदशा में बदलाव, सिज़ोफ्रेनिया और द्विध्रुवी विकार प्रकट होते हैं। शैक्षणिक और सहकर्मी दबाव, पारिवारिक मुद्दे, असफलताएं, रिश्ते के मुद्दे, अस्वीकृति - ''ये

सभी कारक धीरे-धीरे मानसिक विकारों का कारण बन सकते हैं, खासकर जब ऐसे लोगों को अपनी चिंताओं को साझा करने के लिए सहानुभूतिपूर्ण कान नहीं मिलता है। शराब की लत या मादक द्रव्यों का सेवन उनके जीवन में घर करने लगता है, जिससे यह और भी अधिक दयनीय हो जाता है।''

डॉ लक्ष्मी का कहना है कि 15 साल की उम्र के बच्चों में भी मादक द्रव्यों का सेवन आम है, खासकर शहरी महानगरों में। ''मैंने चरस, चरस और हेरोइन के आदी स्कूल जाने वाले बच्चों को संबोधित किया है। उन्हें इसके दुष्परिणामों के बारे में भी जानकारी नहीं है। वे जो कुछ जानते हैं और उसकी परवाह करते हैं वह यह है कि यह उन्हें मतत्काल ऊंचाईफ प्रदान करता है। ये मन-परिवर्तन करने वाली दवाएं बाद में मनोविकृति विकारों को जन्म देंगी।'' वह कहती हैं कि वेप और कूल लिप जैसे तंबाकू उत्पाद स्कूल परिसरों के करीब चाय की दुकानों में धड़ल्ले से बेचे जाते हैं। ''स्कूली बच्चों को लगता है कि इन उत्पादों का उपयोग करना अच्छा है। जब कोई शिक्षक इस बारे में शिकायत करता है तो माता-पिता की पहली प्रतिक्रिया यह होती है कि वह

इस बात से इनकार करते हैं कि उनका बच्चा इस तरह की चीजों में सक्षम है, और वह किसी और के लिए पर्दा उठा रहा होगा।''

मनुष्य का संज्ञानात्मक मस्तिष्क 18 वर्ष की आयु में परिपक्व होता है, जबकि भावनात्मक मस्तिष्क केवल 25 वर्ष की आयु में परिपक्व होता है। ''20 वर्ष की आयु के व्यक्ति के जीवन में कई चीजें तनावपूर्ण हो सकती हैं - वित्त से लेकर करियर विकल्प, रिश्तों से लेकर पारिवारिक तनाव तक - क्योंकि वह/वह एक वयस्क के रूप में दुनिया में दिखना शुरू हो जाता है। प्रियजनों से त्वरित मार्गदर्शन और आश्वासन उन्हें जीवन की चुनौतियों का सामना करने का आत्मविश्वास देगा।''

एलजीबीटीक्यू युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य

डॉ लक्ष्मी का कहना है कि एलजीबीटी व्यक्तियों में खराब मानसिक स्वास्थ्य का खतरा अधिक होता है। वे विषमलैंगिक युवाओं की तुलना में भावनात्मक संकट, मनोदशा और चिंता विकारों, आत्म-नुकसान और आत्महत्या की प्रवृत्ति की उच्च दर की रिपोर्ट करते हैं। ''एलजीबीटी युवाओं (उनके स्कूल, परिवार, कार्यस्थल) के जीवन का मार्गदर्शन करने वाले कई संस्थानों में कलंक और भेदभाव, और समर्थन की कमी उन्हें उन अनुभवों के प्रति अधिक संवेदनशील बना देती है जो उनके मानसिक स्वास्थ्य से समझौता कर सकते हैं।'' जब वे अपनी यौन पहचान और अभिविन्यास के बारे में सामने आते हैं तो माता-पिता की स्वीकृति और साथियों का समर्थन उन्हें सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-स्वीकृति में मदद कर सकता है।

मानसिक रूप से बीमार लोगों की देखभाल करें

चेन्नई में एक गैर सरकारी संगठन, द बैन्यन, जिसकी स्थापना 1993 में नए स्नातक वंदना गोपीकुमार और वैष्णवी जयकुमार ने की थी, मानसिक रूप से बीमार और परित्यक्त महिलाओं को व्यापक सेवाएं प्रदान करता है। पिछले कुछ वर्षों में इसमें कई सुविधाएं शामिल हो गई हैं, जैसे अस्पताल-आधारित सेटिंग्स की पेशकश करने वाला आपातकालीन देखभाल और रिकवरी सेंटर, होम अगेन मॉडल को बढ़ावा देने वाला मानसिक स्वास्थ्य और समावेशी विकास केंद्र और सामाजिक आवश्यकताओं और आजीविका केंद्र। इसके चेन्नई और अन्य शहरों और केरल, महाराष्ट्र, कर्नाटक और असम सहित 10 अन्य भारतीय राज्यों में आउटरीच क्लीनिक हैं। यह विभिन्न राज्य सरकारों के साथ भी काम कर रहा है। टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज और सुंदरम फास्टनर्स के सहयोग से द बैन्यन एकेडमी ऑफ लीडरशिप इन मेंटल हेल्थ (बीएएलएम) मानसिक स्वास्थ्य में क्षमता निर्माण, स्नातकोत्तर, पीएचडी और डिप्लोमा कार्यक्रम पेश करता है।

बीएएलएम की वरिष्ठ शोध विश्लेषक दीपिका ईश्वरन कहती हैं, ''हमारे स्वयंसेवक नियमित रूप से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों की तलाश

करते हैं, या हमें पुलिस और जनता से रेफरल मिलते हैं। होम अगेन मॉडल एक सामुदायिक कार्यकर्ता की देखरेख में दीर्घकालिक उपचार की आवश्यकता वाली तीन से पांच महिलाओं द्वारा साझा किए जाने वाले घरों की पेशकश करता है। वह कहती हैं, ''यह मॉडल पारिवारिक माहौल की नकल करता है और तेजी से उपचार में मदद करता है।'' महिलाएँ विविध प्रकार के कार्यों में संलग्न रहती हैं, और समुदाय के साथ अवकाश, मनोरंजन और समाजीकरण को अपनाती हैं। कला और शिल्प, आतिथ्य और सौंदर्य सेवाओं में व्यावसायिक प्रशिक्षण, और सहकर्मी अधिवक्ताओं और व्यक्तिगत सहायकों के रूप में स्वास्थ्य देखभाल प्रशिक्षण, और कार्य प्लेसमेंट की पेशकश बैन्यन में की जाती है।

''सिज़ोफ्रेनिया से जूझने के बावजूद, आपको एक प्रतिभाशाली कलाकार मिलेगा, जो प्रकृति की जीवंत छवियों को चित्रित करता है। बुजुर्ग महिलाएं सुपरमार्केट में वितरण के लिए सब्जियां काटने के लिए इकट्ठा होती हैं; ब्लॉक प्रिंटिंग एक महिला के लिए सांत्वना और आय प्रदान करती है, जबकि अन्य एक एसएचजी का हिस्सा हैं जो सड़क के किनारे सस्ती व्यंजन पेश करने वाली गाड़ी चलाती है। स्वयंसेवकों के सक्रिय समर्थन से, वे सभी दैनिक जीवन की मांगों के साथ अपने मानसिक संघर्षों को सुलझाने का प्रयास करते हैं,'' दीपिका आगे कहती हैं।

एक बार जब उनके *ग्राहक* बेहतर हो जाते हैं, तो एनजीओ उन्हें उनके परिवारों से दोबारा मिलाने के लिए पुलिस और स्थानीय संगठनों के साथ काम करता है। स्वयंसेवक उनके घरों में जाते हैं और परिवार के सदस्यों को बीमारी प्रबंधन के बारे में शिक्षित करते हैं। नागरिक समाज संगठनों, सरकारी एजेंसियों

लोगों को शिक्षित किया जाना चाहिए कि ठीक न मेहसूस करना भी ठीक है। मानसिक स्वास्थ्य आंतरिक रूप से शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ा हुआ है।

डॉ लक्ष्मी विजयकुमार

सलाहकार मनोचिकित्सक और आत्महत्या रोकथाम एनजीओ स्नेहा की संस्थापक डॉ लक्ष्मी विजयकुमार

और सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की मदद से, पश्चातवर्ती देखभाल कार्यक्रम व्यक्ति के घर लौटने के बाद देखभाल की निरंतरता सुनिश्चित करता है।

माता-पिता की मानसिक बीमारी

द बैन्यन द्वारा शहर में आयोजित एक व्याख्यान श्रृंखला में, दो युवाओं मोहम्मद इब्राहिम और थेनारासन द्वारा ली गई मार्मिक तस्वीरों की एक प्रदर्शनी का उद्घाटन प्रसिद्ध छायाकार पी सी श्रीराम ने किया। बरगद की देखरेख में उनकी दोनों मांएं गंभीर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से उबर रही हैं। अफसोस की बात यह है कि दोनों के जन्म के तुरंत बाद ही उनके पिताओं ने अपना परिवार छोड़ दिया था।

इब्राहिम अजमेर के रहने वाले हैं और उनका पालन-पोषण उनकी नानी ने किया। ''सलमा, मेरी माँ 2002 में मेरे जन्म के साथ ही मेरे पिता द्वारा हमें छोड़कर चले जाने के बाद मेरी मां मानसिक रूप से प्रभावित हुई थीं। वह धीरे-धीरे एक खोल में सिमट गईं; मेरी नानी और मामा उसे दरगाह ले गए जहां उन्होंने कहा कि उस पर किसी आत्मा का साया है। वह अक्सर आधे कपड़े पहने हुए ही घर से बाहर निकल जाती थी; उसने कभी मेरा ख्याल नहीं रखा,'' वह कहते हैं।

सावधान रहने योग्य लक्षण

सलाहकार मनोचिकित्सक डॉ लक्ष्मी विजयकुमार बच्चों और युवा वयस्कों में मानसिक स्वास्थ्य विकारों के चेतावनी संकेतों के बारे में बताती हैं:

- नींद के पैटर्न में बदलाव
- गुस्सा, उदासी या चिड़चिड़ापन सहित मूड में बदलाव
- सिरदर्द
- असामान्य या चरित्र से बाहर का व्यवहार
- स्मरण शक्ति की क्षति
- दिनचर्या और सामाजिक मेलजोल से दूरी बनाना
- नशीली दवाओं या शराब पर निर्भरता में वृद्धि
- अचानक वजन बढ़ना या कम होना
- मतिभ्रम या भ्रम

युवाओं में बेहतर भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए:

- गैजेट, सोशल मीडिया और गेमिंग की लत जैसी व्यवहारिक लत को कम करें। इंटरनेट और सोशल मीडिया की लत युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को और नुकसान पहुंचाती है।
- सोने के समय को सख्ती से लागू करें और सोने से एक घंटे पहले गैजेट बंद कर दें। परिवार को भी नियम का पालन करना चाहिए।
- परिवार के भीतर स्वस्थ बातचीत को प्रोत्साहित करें और एक स्वस्थ, खुशहाल वातावरण सक्षम करें। हेलीकाप्टर पेरेंटिंग या अतिरिक्त सख्त होने से बचें। सीमाएँ निर्धारित करें और बच्चों को उसके भीतर कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उन्हें भावनात्मक नियंत्रण और समस्या समाधान सिखाएं। बच्चों को समझाएं कि असफल होना ठीक है और उन्हें अपनी असफलताओं से सीखने दें।
- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति के पास सकारात्मक सहायता प्रणाली हो। खुली बातचीत को प्रोत्साहित करें और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी वर्जनाओं को दूर करें।

एक दिन सलमा एक ट्रेन में चढ़ी जो संयोगवश उसे चेन्नई ले गई, जहां पुलिस उसे बैन्यन ले गई। उसका इलाज किया गया और दो साल बाद उसे वापस अजमेर लाया गया। लेकिन घर आते ही, उसने अपनी दवाएँ बंद कर दीं और उसे दोबारा बीमारी हो गई। चूँकि परिवार गरीब था, उनके पास उसे वापस चेन्नई ले जाने का कोई साधन नहीं था और तब तक, वह अपने घर पर जंजीरों से बंधी हुई थी।

डॉ रमेश राघवन, प्रोफेसर, एनवाईयू सिल्वर स्कूल ऑफ सोशल वर्क, न्यूयॉर्क।

इस बीच, इब्राहिम का बचपन बहुत ही खराब गुजरा। ''मैं स्कूल सिर्फ इसलिए जाता था क्योंकि मुझे वहां खाना मिलता था, मैं अजमेर की सड़कों पर घूमता था जहां पर्यटक मुझे रोटियां और मिठाइयां देते थे, और केवल मनोरंजन के लिए दरगाह से चप्पलें चुराता था। मेरा अपनी मां के साथ कोई संबंध नहीं था और लोग मुझे पगली का लड़का कहते थे,'' वह याद करते हैं।

कुछ साल बाद, परोपकारियों के समर्थन से, उनकी दादी सलमा को बरगद में वापस ले गईं, और इब्राहिम को एक मदरसे में छोड़ दिया। ''वह सबसे कठिन दौर था और मैं अकेला था क्योंकि मदरसे का माहौल नियंत्रित था। मैं दिल खोलकर रोता था और अच्छे दिनों के लिए प्रार्थना करता था।'' उन्हें कुरान पढ़ने में सांत्वना मिली। जल्द ही उनकी दादी उन्हें चेन्नई ले गईं और फिर उन्होंने पीछे मुड़कर नहीं देखा। ''बैन्यन ने मेरी शिक्षा का ख्याल रखा, मेरे सामाजिक कौशल में सुधार किया और मेरे भविष्य को आकार दिया। मैं अपना पूरा जीवन उनका ऋणी हूँ,'' वे कहते हैं। उन्हें शहर के एक अंतरराष्ट्रीय स्कूल में भर्ती कराया गया जहां उन्हें शुरू में अपनी पढ़ाई में संघर्ष करना पड़ा जिसके बाद वह टॉपर बने।

इब्राहिम वर्तमान में बेंगलुरु के सृष्टि मणिपाल कॉलेज में मीडिया की पढ़ाई कर रहे हैं, और सिनेमैटोग्राफर पी सी श्रीराम के साथ उनके सहायक के रूप में इंटर्नशिप कर रहे हैं। सलमा अब काफी बेहतर हैं और अपने बेटे को बड़ा होता देखकर खुश हैं। ''मेरे लिए, मेरा काम केवल छवियों या दृश्यों को कैप्चर करने के बारे में नहीं है; यह मेरे अपने अनुभवों को प्रतिबिंबित करने और उन कहानियों को साझा करने के बारे में है जो मेरे साथ गहराई से जुड़ती हैं,'' वह कहते हैं।

थेनारासन की मां थिरुसेल्वी भी ठीक हो रही हैं और वह बैन्यन के साथ एक सहकर्मी वकील के रूप में जुड़े हुए हैं। वह इलेक्ट्रॉनिक्स में स्नातक की पढ़ाई पूरी करने के बाद इ-डब्ल्यू में फोटो जर्नलिज्म में अपना करियर बना रहे हैं, जिसे द बैन्यन द्वारा प्रायोजित किया गया था।

एनवाईयू सिल्वर स्कूल ऑफ सोशल वर्क, न्यूयॉर्क के प्रोफेसर डॉ रमेश राघवन कहते हैं, बच्चों को सॉफ्ट स्किल सिखाने से उनकी योग्यता बढ़ती है, जिन्होंने माता-पिता की मानसिक बीमारी के संदर्भ में बच्चों और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने पर ध्यान केंद्रित करने वाले कार्यक्रम में बात की थी। वह बताते हैं कि आबादी तक पहुंचने के मुद्दे को आसानी से संबोधित किया जा सकता है क्योंकि भारत में आंगनबाड़ियों और बालवाड़ियों का एक बड़ा नेटवर्क है।

हमें घर पर, स्कूलों में और समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों पर चर्चा करने और उन्हें स्वीकार करने के लिए ठोस प्रयास करने की जरूरत है, जैसे हम शारीरिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर करते हैं।

डॉ लक्ष्मी विजयकुमार

हर साल, देश भर से लगभग दो लाख बच्चे जेईई और एनईईटी की तैयारी के लिए कोचिंग कक्षाओं में शामिल होने के लिए राजस्थान के कोटा में आते हैं। कई लोग अवसाद और तनाव के कारण आत्महत्या करके मर जाते हैं। ''बच्चों को 15 या 16 साल की उम्र में इन संस्थानों में प्रवेश दिया जाता है। वे स्कूल, पाठ्येतर गतिविधियों और दोस्ती के लाभों से वंचित रह जाते हैं और उन पर अच्छा प्रदर्शन करने का भारी दबाव होता है। कुछ माता-पिता ने अपनी संपत्ति गिरवी रख दी है और चाहते हैं कि उनका बच्चा परीक्षा में सफल हो,'' टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल रिसर्च की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ चेतना दुग्गल कहती हैं। वह कहती हैं कि छात्र आत्महत्याओं में चिंताजनक वृद्धि से निपटने के लिए कोचिंग संस्थानों और अभिभावकों दोनों के दृष्टिकोण में व्यापक बदलाव की जरूरत है।

डॉ लक्ष्मी इस बात पर जोर देती हैं कि हमें घर पर, स्कूलों में और समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों पर चर्चा करने और उन्हें स्वीकार करने के लिए ठोस प्रयास करने की जरूरत है, जैसे हम शारीरिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर करते हैं। इससे उन वर्जनाओं को ख़त्म करने में मदद मिलेगी जो अधिकांश बच्चों और किशोरों को मदद मांगने से रोकती हैं। युवा लोगों को बताया जाना चाहिए कि मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों को स्वीकार करना और उनके लिए मदद मांगना बुद्धि और परिपक्वता का प्रतीक है, इसमें शर्म करने की कोई बात नहीं है। वह सुझाव देती हैं कि उच्च माध्यमिक विद्यालयों को बच्चों को सकारात्मक मानसिकता विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए परामर्श कार्यक्रम शुरू करना चाहिए।

सिंगापुर में 25-29 मई, रो ई कन्वेंशन में वक्ता मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर चर्चा करेंगे, जो युवा लोगों को प्रभावित करने वाले विषयों पर केंद्रित होंगे। वक्ताओं में रोटरेक्टर फ्रेडी अल्माज़ान भी शामिल हैं, जो 13 साल की उम्र में सिर पर गोली लगने की वजह से जिनका चेहरा और शरीर एक तरफ पक्षाघात हो गया था। अवसाद, निराशा और आत्मघाती विचारों से जूझने के बावजूद, वह कैलिफ़ोर्निया में बड़े हुए और अब एक संपूर्ण जीवन जी रहे हैं। वह मुख्य मंच पर और ब्रेकआउट सत्रों में अपनी यात्रा साझा करेंगे।

एन कृष्णमूर्ति द्वारा रूपरेखा

Rotary PEOPLE OF ACTION

नक्सल प्रभावित इलाके में जागती उम्मीद

रशीदा भगत

रोटरी क्लब नागपुर साउथ ईस्ट द्वारा नक्सल प्रभावित मेहताखेड़ा गांव में आयोजित 'भव्य महिला समागम' में महिलाएं और बच्चे।

मैंने रोटरी क्लब नागपुर साउथ ईस्ट, रोटरी मंडल 3030 के अध्यक्ष राजीव वारभे से मेहताखेड़ा गांव में एक विशाल महिला सभा के आयोजन की चुनौतियों के बारे में पूछा। महाराष्ट्र-छत्तीसगढ़ सीमा पर नक्सल प्रभावित गोंदिया जिले में स्थित होने के कारण इसे वाकई बहुत ही साहस की आवश्यकता है।

इस विशाल सभा में ग्रामीण और आदिवासी नक्सल क्षेत्रों की महिलाओं ने कबड्डी मैचों और आदिवासी नृत्य जैसी विविध गतिविधियों में भाग लिया। इसके अतिरिक्त महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों के साथ संबंध स्थापित किए गए जिससे उन्हें भारत सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली बैंकिंग, स्वास्थ्य देखभाल और कृषि सेवाओं तक पहुंचने की सुविधा मिली। ये सेवाएं अक्सर दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों के निवासियों के लिए अपरिचित होती हैं।

हमने इस क्षेत्र के नक्सल प्रभावित गांवों में मुफ्त चिकित्सा शिविर आयोजित किए हैं और मुफ्त दवाएं दी हैं।

राजीव वारभे
रोटरी क्लब नागपुर
साउथ ईस्ट

मेरे सवाल के जवाब में वारभे मुस्कुराते हुए कहते हैं, ''मैंने तीन साल तक अपने क्लब के चिकित्सा निदेशक के रूप में कार्य किया। उस कार्यकाल के दौरान हमारे क्लब ने स्थानीय पुलिस के सहयोग से गोंदिया और गढ़चिरौली जैसे नक्सल प्रभावित जिलों में लगातार चिकित्सा शिविर आयोजित किए। समय के साथ नक्सली गतिविधियों की गतिशीलता में बदलाव आया है। सामुदायिक नगर व्यवस्था पहल के कारण स्थानीय पुलिस को अन्य सरकारी एजेंसियों के साथ यहाँ के निवासियों तक सरकारी कल्याणकारी योजनाएं पहुँचाने और इन क्षेत्रों में ग्रामीणों के साथ बेहतर संबंधों को बढ़ावा देने में सक्षम बनाया है।''

दाएं से दक्षिणावर्तः
कार्यक्रम में ग्रामीण महिलाओं का स्वागत समारोह।

एक स्वास्थ्य जांच शिविर।

नागपुर के शालिनीताई मेघे सुपर स्पेशलिटी अस्पताल में मोतियाबिंद की सर्जरी के बाद ग्रामीण।

सर्जरी के बाद ग्रामीणों को उनके घरों तक पहुंचाया गया।

ROTARY CLUB OF

वह हाल ही की पुलिस पहलों के बारे में विस्तार से बताते हुए ग्रामीणों को आधार कार्ड प्राप्त करने और आयुष्मान भारत योजना जैसी भारत सरकार की कल्याणकारी योजनाओं से लाभ प्राप्त करने में उनके द्वारा की गई सहायता पर प्रकाश डालते हैं। इसके अतिरिक्त उन्होंने कृषि मंत्रालय द्वारा कृषक समुदाय के लिए प्रदान की जाने वाली सब्सिडी योजनाओं की बहुलता का उल्लेख किया जिसके बारे में अनेक ग्रामीण अनजान हैं। इस अंतर को मिटाने के लिए पुलिस ने ग्रामीणों और स्थानीय कृषि अधिकारियों के बीच संपर्क की सुविधा प्रदान की ताकि वे इन योजनाओं का लाभ उठा सकें। वह इस बात पर जोर देते हैं कि इस तरह के प्रयासों के माध्यम से पुलिस और अन्य सरकारी विभागों ने लोगों का विश्वास इस हद तक अर्जित किया है कि अब वे कोई भी समस्या आने पर सबसे पहले पुलिस के पास ही जाते हैं।

वारभे बताते हैं कि कैसे क्लब ने एक स्कूल कार्यक्रम आयोजित किया जिसने कई महिलाओं को आकर्षित किया। गोंदिया के एसपी निखिल पिंगले और एक स्थानीय गैर सरकारी संगठन से परामर्श के बाद रोटेरियनों ने महिलाओं के लिए एक बड़ा कार्यक्रम आयोजित किया। उन्होंने उन्हें सरकारी योजनाओं के बारे में शिक्षित किया, उन्हें उचित लोगों से जुड़ने में मदद की और स्थानीय स्कूल से महिलाओं और बच्चों को

उपहार दिए। केवल ₹48,000 खर्च करने के बावजूद इस पहल का प्रभाव काफी बड़ा था।

रोटरी क्लब नागपुर साउथ ईस्ट, गोंदिया और गढ़चिरौली जैसे नक्सल प्रभावित जिलों में वंचित समुदायों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान कर रहा है। सुरक्षा और सुलभता के लिए पुलिस दल के सहयोग से उन्होंने दूरदराज के गांवों में नि:शुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित किए। ये शिविर विभिन्न चिकित्सा सेवाएं प्रदान करते हैं जैसे नि:शुल्क दवाएं प्रदान करने के साथ ही बीपी, मधुमेह, ईसीजी और महिलाओं के लिए सिकल सेल एनीमिया परीक्षण जैसे निदानों के साथ-साथ परामर्श प्रदान करना।

चिकित्सा शिविरों के माध्यम से लगभग 1,350 मोतियाबिंद सर्जरियाँ की गईं। इसके अतिरिक्त इलाज के बाद उन्हें घर वापस ले जाने के लिए परिवहन की व्यवस्था भी की गयी।

जांच के बाद अधिक देखभाल की आवश्यकता वाले व्यक्तियों को उपचार और नि:शुल्क सर्जरियों के लिए नागपुर के शालिनिताई मेघे सुपर स्पेशलिटी अस्पताल में

ले जाया जाता है। वारभे ने उल्लेख किया कि उनके द्वारा आयोजित चिकित्सा शिविरों के माध्यम से इन गांवों के लोगों के लिए लगभग 1,350 मोतियाबिंद सर्जरियाँ की गईं। इसके अतिरिक्त वे इलाज के बाद उन्हें घर वापस ले जाने के लिए परिवहन की व्यवस्था करते हैं।

क्लब की योजना इन सुदूर ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में स्वास्थ्य शिविर आयोजित करने की है। वारभे बताते हैं कि कई मोतियाबिंद सर्जरी प्राप्तकर्ताओं को यह पता नहीं था कि इस तरह के ऑपरेशन उपलब्ध है। कुछ ऐसी परिस्थितियों में रहते थे कि वे अस्पताल जाने से डरते थे। यहाँ तक कि जो लोग अस्पताल आए वे बिस्तर के बजाय चादर बिछाकर फर्श पर सोना पसंद करते थे। यहाँ तक कि वह एक ऐसे दंपति को भी जानते थे जिसने इलाज के लिए अस्पताल जाने से इनकार कर दिया था।

क्लब अध्यक्ष ने कहा कि रोटेरियनों ने भवनों की पुताई और नए फर्नीचर उपलब्ध कराकर जिला परिषद स्कूलों में सुविधाओं और बुनियादी ढांचे को बढ़ाया हैं। महिलाओं के लिए भव्य आयोजन में 1,000 सैनिटरी नैपकिन वितरित किए गए, महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों को वर्मीकम्पोस्ट इकाइयों के पांच सेट दिए गए और महिलाओं को 500 वाटर एरेटर वितरित किए गए। इसके अतिरिक्त स्थानीय जिला परिषद स्कूल में छात्रों को उपहार दिए गए। छोटे उद्यम शुरू करने के लिए ऋण देकर स्वयं सहायता समूहों को जोड़ने में मदद करने के लिए बैंक अधिकारियों को भी आमंत्रित किया गया।

महिलाएं बैंक वित्त और कृषि सब्सिडी के बारे में जानने के लिए उत्साहित थी। स्थानीय स्कूल हेडमास्टर, बच्चों, माता-पिताओं, पंचायत अधिकारियों और रोटेरियनों सभी ने इस परियोजना में भाग लिया।

कार्यक्रम में एसपी पिंगले ने गांव की महिलाओं के साथ जुड़ने और उन्हें उनके अधिकारों और सरकारी योजनाओं से होने वाले लाभों से अवगत कराने के लिए रोटेरियनों की प्रशंसा की। उन्होंने जोर देकर कहा कि ऐसा करके आप उनका मनोबल बढ़ा रहे हैं और उन्हें अपने दैनिक जीवन में आने वाले सभी मुद्दों और समस्याओं से निपटने का आत्मविश्वास प्रदान कर रहे हैं।

वारभे ने उल्लेख किया कि महिलाएं बैंक वित्त और कृषि सब्सिडी के बारे में जानने के लिए उत्साहित थी। स्थानीय स्कूल हेडमास्टर, बच्चों, माता-पिताओं, पंचायत अधिकारियों और रोटेरियनों सभी ने इस परियोजना में भाग लिया। वारभे का मानना है कि ''यह इन महिलाओं को सशक्त बनाने और उनके एवं उनके परिवारों को एक उज्ज्वल भविष्य प्रदान करने में मील का पत्थर साबित होगा।'' ■

कार्यक्रम में क्लब द्वारा महिला कबड्डी मैच का आयोजन किया गया।

ADVT.

BECOME A DOCTOR IN USA

XAVIER UNIVERSITY ARUBA'S 6 YEAR PROGRAMME TO TRANSFORM YOUR AMERICAN DREAM INTO A REALITY

DOCTOR OF MEDICINE

First 2 years
Start @
KLE, Campus
Karnataka, India

Next 2 years
Continue @
Xavier's Campus
Aruba, Caribbean
island - Netherland

Next 2 years
Complete @
Xavier's affiliated
Teaching Hospitals
USA / Canada

DOCTOR OF VETERINARY MEDICINE

First 2 years
Start @
KLE, Campus
Karnataka, India

Next 3 years
Continue @
Xavier's Campus
Aruba, Caribbean
island- Netherland

Final year
Complete @
Xavier's affiliated
Teaching Hospitals
USA / Canada

Limited Seats

The session starts in May/September 2024

To apply, Visit: **application.xusom.com**

Contact: Uday @+91 91 0083 0083 +91 98 8528 2712

email: infoindia@xusom.com

XAVIER STUDENTS ARE ELIGIBLE FOR **H1/J1 Visa** PROGRAMME

रोटरी क्लब राउरकेला रॉयल ने की नवजात शिशुओं के लिए क्रिटिकल केयर एम्बुलेंस की पेशकश

रशीदा भगत

अपने पहले वैश्विक अनुदान के कार्यान्वयन के साथ रोटरी क्लब राउरकेला रॉयल, रो ई मंडल 3261 ने नवजात शिशुओं के अनमोल जीवन को बचाने के उद्देश्य से एक बड़ा कदम उठाया है जिससे ओडिशा राज्य में शिशु मृत्यु दर की संख्या में गिरावट आई है।

क्लब के पूर्व अध्यक्ष अजय अग्रवाल याद करते हैं, ''हम तब हैरान रह गए जब राउरकेला के एक प्रमुख बाल रोग विशेषज्ञ डॉ पी लाल, जो आस्था मदर एंड चाइल्ड केयर हॉस्पिटल नामक एक विशेष बाल चिकित्सा सुविधा के प्रमुख हैं, ने लगभग दो साल पहले हमसे संपर्क किया और हमारे साथ ओडिशा के बारे में निराशाजनक आंकड़े साझा किए।'' डॉ लाल द्वारा साझा किए गए आंकड़ों के अनुसार ओडिशा का भारत में 37 प्रति 1,000 जीवित जन्मों के साथ सबसे खराब रिकॉर्ड है और यह सबसे निचले स्थान के करीब आता है, जो भारत में तीसरे नंबर पर सबसे अधिक है। वर्तमान में भारत में राष्ट्रीय औसत शिशु मृत्यु दर 22 प्रति 1,000 जीवित जन्म की है।

''डॉक्टर लाल ने हमें बताया कि इनमें से लगभग 60 से 70 प्रतिशत मौतें नवजात काल (पहले चार हफ्तों) के दौरान होती हैं। ऐसे कई शिशु जो या तो समय से पहले जन्मे बच्चे हैं या जन्म से ही श्वासावरोध से पीड़ित हैं और जिन्हें कुछ जन्मजात और अन्य स्थितियों में त्वरित सर्जिकल हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है इसके लिए उन्हें एक सुसज्जित और विशेष बाल चिकित्सा केंद्रों में प्रभावी और तत्काल परिवहन की आवश्यकता होती है जहाँ योग्य डॉक्टर इन अनमोल ज़िंदगियों को बचा सकते हैं,'' अग्रवाल कहते है।

लेकिन मुख्य समस्या यह है कि ऐसे शिशुओं को महत्वपूर्ण और जीवनरक्षक देखभाल प्रदान करने वाले ऐसे विशेष केंद्र बहुत कम हैं और केवल चुनिंदा शहरों में ही हैं। इसलिए गंभीर रूप से बीमार शिशुओं को विशेष उपकरणों से सुसज्जित एम्बुलेंस में लंबी दूरी तय करने की आवश्यकता होती है। ''उपलब्ध एम्बुलेंस उपकरण और कुशल व्यक्तियों दोनों के मामले में इस आवश्यकता को पूरा करने में अक्षम थी। उन्होंने न केवल विशेष उपकरणों के साथ अच्छे परिवहन की आवश्यकता पर जोर दिया बल्कि एक विशेष केंद्र तक पहुँचने से पहले रास्ते में प्रशिक्षित व्यक्तियों द्वारा प्रभावी देखभाल की भी आवश्यकता पर जोर देते हुए इस तरह की एम्बुलेंस प्राप्त करने के लिए हमारी मदद मांगी।''

एक बार जब इन बाल रोग विशेषज्ञ ने रोटेरियनों के साथ दिल दहला देने वाले आंकड़े साझा किए कि जैसे-तैसे किसी साधारण वैन या अन्य वाहनों से एक बढ़िया सुसज्जित बाल चिकित्सा सुविधा तक पहुंचने वाले लगभग 44 प्रतिशत नवजात शिशु उन केंद्रों तक पहुंचते-पहुंचते ही अपना दम तोड़ देते हैं या गंभीर जटिलताओं के परिणामस्वरूप उनमें दीर्घकालिक रुग्णता पैदा हो जाती है, फैसला ले लिया गया। ''डॉक्टर ने हमें बताया कि उन्हें यह जानकर दुख हुआ कि ज्यादातर बच्चे लंबी दूरी तय करने के बाद अस्पताल में या तो बेजान या बहुत दयनीय स्थिति में आए वो भी सिर्फ परिवहन के खराब साधनों और रास्ते में सामयिक देखभाल न मिलने की वजह से।''

> हमने अगस्त-सितंबर 2023 में आवेदन दिया था और दिसंबर तक हमें मंजूरी मिल गई थी! मेरा अनुभव यह रहा है कि रो ई कर्मचारी बहुत कुशल और सतर्क है, यदि आप चीजों को ठीक से करते हैं और सभी नियमों एवं दिशानिर्देशों का पालन करते हैं तो अनुमोदन में शायद ही कोई समय लगेगा।
>
> **अजय अग्रवाल**
> परियोजना अध्यक्ष

टीआरएफ ट्रस्टी वाइस चेयर भरत पांड्या (दाएं से दूसरे), (दाएं से) रोटरी क्लब राउरकेला रॉयल के पूर्व अध्यक्ष अजय अग्रवाल, डीजी मंजीत सिंह अरोड़ा, रो ई मंडल 3012 के पीडीजी अशोक अग्रवाल, क्लब अध्यक्ष सुधीर लाठ, और डीजीएनडी आलम सिंह रूपरा (चरम बाएं) के साथ एम्बुलेंस का उद्घाटन करते हुए।

पहले की अन्य परियोजनाओं के लिए भी इस क्लब के सदस्यों के साथ जुड़े होने के नाते उन्होंने रोटेरियनों से नवजात ज़िंदगियों को बचाने जैसे महत्वपूर्ण कारण के लिए एक अत्याधुनिक एम्बुलेंस उपलब्ध कराने की परियोजना शुरू करने का आग्रह किया। ''परियोजना की लागत (₹33 लाख) और जटिलता एक चुनौती थी सिर्फ इसलिए नहीं कि पूंजी लागत अधिक थी बल्कि इसमें इसके संचालन और रखरखाव की उच्च लागत भी शामिल थी, साथ ही एम्बुलेंस को प्रभावी ढंग से संचालित करने के लिए हर समय तैयार प्रशिक्षित व्यक्तियों की भी आवश्यकता थी। लेकिन चुनौती ही रोटरी क्लब राउरकेला रॉयल के रोटेरियनों को सबसे अधिक उत्साहित करती है,'' वह मुस्कराते है।

बहुत जल्द इस परियोजना के अध्यक्ष के रूप में अजय अग्रवाल और उनकी टीम ने एक वैश्विक अनुदान और कुछ सीएसआर निधियों के माध्यम से इस तरह की एक विशेष, अच्छी तरह से सुसज्जित एम्बुलेंस प्राप्त करने का फैसला किया। इस परियोजना को उपयुक्त रूप से *उम्मीद* नाम दिया गया। ''डॉ लाल द्वारा दिए गए विनिर्देशों के अनुसार हमने एक दर्जन से अधिक उपकरणों के साथ एक विशेष वाहन लाने का फैसला किया जो आधुनिक सुविधाओं के साथ नवजात के जन्मस्थान से अस्पतालों तक सुरक्षित परिवहन सुनिश्चित कर सके। इस आवश्यक और ईश्वरीय वरदान वाली एम्बुलेंस के साथ हम अनुचित परिवहन के परिणामस्वरूप गैर-सुसज्जित वाहनों में लाए जाने वाले नवजात शिशुओं की जितनी संभव हो उतनी मृत्यु और विकारों को रोकने की उम्मीद करते हैं,'' वह कहते हैं।

DRFC रंजीत सैनी ने उन्हें नेपाल से एक अंतर्राष्ट्रीय साझेदार की पहचान करने में मदद की - रोटरी क्लब पशुपति, काठमांडू - और काई

वैश्विक अनुदान की त्वरित स्वीकृति

नवजात शिशुओं के लिए एक आधुनिक, अच्छी तरह से सुसज्जित अत्याधुनिक एम्बुलेंस के लिए लगभग ₹33 लाख का वैश्विक अनुदान ''कुछ महीनों के रिकॉर्ड समय में स्वीकृत'' होने के अपने अनुभव पर रोटरी क्लब राउरकेला रॉयल्स के पूर्व अध्यक्ष और *उम्मीद* के परियोजना अध्यक्ष अजय अग्रवाल बहुत आभार व्यक्त करते हैं। मैं उनसे कई भारतीय रोटेरियनों की पृष्ठभूमि से उनके अनुभव के बारे में यह सवाल पूछता हूँ जो वैश्विक अनुदान की स्वीकृति में होने वाली देरी के बारे में शिकायत करते हैं।

अग्रवाल आगे कहते हैं, ''मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि यह मंजूरी कुछ महीनों के रिकॉर्ड समय में प्राप्त हो गई। हमने अगस्त-सितंबर 2023 में आवेदन दिया था और दिसंबर तक हमें मंजूरी मिल गई थी! मेरा अनुभव यह रहा है कि रो ई कर्मचारी बहुत कुशल और सतर्क है, यदि आप चीजों को ठीक से करते हैं और सभी नियमों एवं दिशानिर्देशों का पालन करते हैं तो अनुमोदन में शायद ही कोई समय लगेगा। लेकिन आपको प्रक्रिया का पालन करना होगा जिसके बारे में मैं बताना चाहूँगा कि यह बहुत ही स्पष्ट और आसान है। जो लोग शिकायत करते हैं वे निश्चित रूप से गलतियाँ करते हैं क्योंकि मुझे सभी निर्देश एकदम स्पष्ट लगे। समस्या यह है कि हममें से अधिकांश लोग यह नहीं जानते कि क्या, कब और कैसे करना है और ऐसा इसलिए है क्योंकि कोई भी हमें व्यावहारिक प्रशिक्षण नहीं देता! हमें हर समय केवल लिखित सिद्धांत ही मिलते है...'' वह वैश्विक अनुदान हेतु आवेदन करने के लिए एक संरचित और उचित प्रशिक्षण प्रक्रिया की वकालत करते है।

उन्हें बेशक वैश्विक अनुदान आवेदन तैयार करने का पूर्व अनुभव है क्योंकि उन्होंने अपनी पत्नी रश्मि अग्रवाल, जो उस समय रोटरी क्लब राउरकेला क्वींस की अध्यक्ष थीं, की एक चलित नेत्र क्लिनिक के लिए ₹26 लाख का एक वैश्विक अनुदान आवेदन तैयार करने में मदद की। ''यह भी लगभग 7-8 महीने के रिकॉर्ड समय में हो गया था... हमने वैश्विक अनुदान के लिए आवेदन किया और उसी वर्ष वैन भी सौंप दी।''

वह अब वैश्विक अनुदान के लिए आवेदन करने में मंडल के कुछ और क्लबों का मार्गदर्शन कर रहे हैं, सबसे त्वरित में से एक डायलिसिस इकाई के लिए है।■

इंटरनेशनल, भास्कर स्टील और फेरो अलॉय जैसे कॉरपोरेट्स के सामने आने के साथ उन्होंने लगभग सितंबर 2023 में वैश्विक अनुदान के लिए आवेदन किया।

डॉ. लाल के मार्गदर्शन में आवश्यक विशिष्ट चिकित्सा उपकरण मंगवाने के साथ ही यह परियोजना सात महीने के रिकॉर्ड समय में पूरी हुई और 29 फरवरी को हॉकी इंडिया के अध्यक्ष दिलीप टिर्की ने राउरकेला और आसपास के क्षेत्रों के लोगों के लिए इस पूर्ण रूप से सुसज्जित नवजात संबंधी एम्बुलेंस को सेवा में लगाया। अंतिम चुनौती यह थी कि एम्बुलेंस को कहाँ खड़ा किया जाए ताकि कोई भी इसकी सेवा का उपयोग कर सके। हाईटेक मेडिकल कॉलेज और अस्पताल के सीईओ, सुशांत आचार्य ने स्वेच्छा से इस एम्बुलेंस के संचालन और रखरखाव का प्रभार लिया और इसे संचालित करने के लिए प्रशिक्षित कर्मियों की सेवाएं भी प्रदान की।

झारसुगुडा में रो ई मंडल 3261 के मंडल सम्मेलन में इस एम्बुलेंस का उद्घाटन करते हुए टीआरएफ न्यासी उपाध्यक्ष भरत पांड्या ने कहा कि जब एक बच्चा पैदा होता है तो 28 दिनों तक उसे नवजात शिशु के रूप में जाना जाता है और यह एक शिशु के अस्तित्व और विकास का एक बहुत ही महत्वपूर्ण चरण है। ''इसके शुरुआती

28 दिनों के दौरान कुछ गलत होने और शिशु की मृत्यु होने की संभावना बहुत अधिक होती है। जहाँ दुनिया भर में नवजात मृत्यु दर प्रति 1,000 जीवित जन्मों पर 15 है वहीं भारत में यह आंकड़ा 22 है और ओडिशा का 37 पर खतरनाक रूप से उच्च है। जब आप इसके बारे में जानेंगे तो यह परियोजना वास्तव में ओडिशा और स्थानीय समुदाय की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता को पूरा कर रही है और मैं आपको अपने स्थानीय समुदाय

जहाँ दुनिया भर में नवजात मृत्यु दर प्रति 1,000 जीवित जन्मों पर 15 है वहीं भारत में यह आंकड़ा 22 है और ओडिशा का 37 पर खतरनाक रूप से उच्च है। जब आप इसके बारे में जानेंगे तो यह परियोजना वास्तव में ओडिशा और स्थानीय समुदाय की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता को पूरा कर रही है।

भरत पांड्या
TRF न्यासी उपाध्यक्ष

मंडल सम्मेलन में ट्रस्टी उपाध्यक्ष डॉ पांड्या एम्बुलेंस का उद्घाटन करते हुए। पूर्व अध्यक्ष अजय अग्रवाल, पीडीजी अशोक अग्रवाल और क्लब अध्यक्ष लाठ भी चित्र में शामिल हैं।

को यह अत्यावश्यक एम्बुलेंस प्रदान करने के लिए बधाई देता हूँ।''

अग्रवाल ने इस परियोजना के लिए ₹20 लाख का सीएसआर निधियन प्रदान करने के लिए काई इंटरनेशनल, भास्कर स्टील, फेरो एलॉय और डीजी मंजीत सिंह अरोड़ा को धन्यवाद दिया। इन कंपनियों के निदेशकों में से एक सुरेश अग्रवाल कार्यकारी क्लब के सदस्य हैं और इसके अध्यक्ष सुधीर लठ के नेतृत्व में सभी सदस्यों के साथ अजय अग्रवाल, सचिव राकेश अग्रवाल और कोषाध्यक्ष अभिषेक पटनायक ने भी योगदान दिया।

''हमें बहुत गर्व है कि रोटरी ने हमारे शहर में अपनी तरह की पहली और अत्यावश्यक सुविधा प्रदान की है जो छोटे बच्चों के जीवन को बचाने में मील का पत्थर साबित होगी। यह न केवल हमारे क्लब बल्कि मंडल 3261 और सम्पूर्ण रोटरी को गौरवान्वित करेगी। हमारी टीम के एक सदस्य के रूप में सुरेश अग्रवाल ने उपयुक्त रूप से कहा, इस परियोजना का संतुलन स्तर बिन्दु तब हासिल होगा जब *उम्मीद* की मदद से एक भी नवजात शिशु का जीवन बचाया जा सकेगा!''

इस विशेष एम्बुलेंस सेवा के लिए हेल्पलाइन नंबर: 9082183896

पोलियो एनआईडी के लिए अमेरिकी रोटेरियन का हरियाणा दौरा

टीम रोटरी न्यूज़

रोटरी क्लब दिल्ली साउथ मेट्रोपॉलिटन, रो ई मंडल 3011 ने अमेरिका और उत्तरी अमेरिका से रोटेरियनों की एक टीम की मेजबानी की, जो हरियाणा के मेवात के पास एक गांव घासेरा में पोलियो एनआईडी कार्यक्रम में भाग लेने के लिए भारत आए थे। टीम का नेतृत्व पीआरआईडी ब्रैड हॉवर्ड (रो ई मंडल 5170) ने किया, जो पिछले कई वर्षों से पोलियो योद्धाओं को भारत ला रहे हैं। इस वर्ष उन्होंने 3 और 4 मार्च को हरियाणा गांव में आयोजित एनआईडी में शिशुओं और बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाई। क्लब सदस्य और प्रबंधक (फंड डेवलपमेंट), टीआरएफ, रो ई दक्षिण एशिया कार्यालय शकुंतला राहा ने कहा, मेहमान टीम द्वारा एनआईडी में लगभग 300 बच्चों को पोलियो की खुराक दी गई।■

रोटरी न्यूज़ की सदस्यता लें

1. रोटरी वर्ष (जुलाई से जून) के लिए सदस्यता।
2. प्रत्येक रोटेरियन के लिए रोटरी पत्रिका की सदस्यता लेना अनिवार्य है।
3. प्रिंट संस्करण के लिए वार्षिक सदस्यता ₹480 और ई-संस्करण के लिए ₹420 प्रति सदस्य है।
4. पूरे वर्ष के लिए सदस्यता निर्धारित प्रपत्र में जुलाई में भेजी जानी चाहिए।
5. जुलाई के बाद शामिल होने वाले लोग शेष रोटरी वर्ष के लिए प्रिंट संस्करण के लिए ₹40 प्रति अंक और ई-संस्करण के लिए ₹35 का भुगतान कर सकते है।
6. *रोटरी न्यूज़* के साथ क्लब का सदस्यता खाता निरंतर चलता रहता है और यह हर साल जून के अंत में समाप्त नहीं होता।
7. *पिन कोड, मोबाइल नंबर और ई-मेल आईडी* सहित उनके पूर्ण डाक पते के साथ सभी सदस्यों के नाम, फॉर्म और सममूल्य पर देय डीडी/चेक के साथ भेजे जाने चाहिए। GPAY या नेटबैंकिंग के माध्यम से ऑनलाइन ट्रांसफर किया जा सकता है। जब आप ऑनलाइन भुगतान करें तो हमारे साथ तुरंत ही व्हाट्सएप (9840078074) या ईमेल (rotarynews@rosaonline.org) द्वारा UTR नंबर के साथ आपके क्लब का नाम और भुगतान की गई राशि साझा करें। यदि ऐसा नहीं किया जाता है तो आपका भुगतान हमारे रिकॉर्ड में अपडेट नहीं हो पाएगा और आपका क्लब बकाया दिखाएगा।
8. सदस्य के नाम के साथ भाषा वरीयता *(अंग्रेजी, हिंदी या तमिल)* का उल्लेख किया जाना चाहिए।
9. नियमित रूप से पत्रिका प्राप्त करने के लिए हर साल सीधे तौर पर *रोटरी न्यूज़* के साथ अपने सदस्यों का सही पता और संपर्क विवरण अपडेट करें। *रो ई हमारे साथ सदस्यता विवरण साझा नहीं करता है।*

10. सदस्यों द्वारा यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि उनके नाम उनके क्लब द्वारा भेजी जाने वाली ग्राहक सूची में शामिल हो। यदि आपने भुगतान किया है लेकिन आपका नाम आपके क्लब द्वारा हमें नहीं भेजा गया है तो आपको पत्रिका की प्रति प्राप्त नहीं होगी।
11. क्लबों को हमें सदस्यता की स्थिति में हुए किसी भी संशोधन के बारे में **तुरंत** अपडेट करना चाहिए ताकि हम नए सदस्यों को पत्रिका पहुँचा सकें।
12. यदि आपको अपनी मुद्रित प्रति प्राप्त नहीं हुई है जिसकी आपने सदस्यता ली थी, तो अपने क्लब के अध्यक्ष से जांचें करें की क्या आपके क्लब ने ई-संस्करण का विकल्प चुना है।
13. रोटरी न्यूज़ ट्रस्ट के पास मौजूद सूची के अनुसार हम जितनी संख्या में पत्रिकाएं भेजते है उनके भुगतान के लिए क्लब उत्तरदायी है।
14. क्लब के अदत्त बकाये को क्लब के बकाया के रूप में दिखाया जाएगा। बाद में प्राप्त किसी भी भुगतान को पहले के बकाए के साथ समायोजित किया जाएगा।
15. सदस्यता बकाया वाले क्लबों की जानकारी रो ई के साथ साझा की जाएगी जो उनके निलंबन का कारण बन सकता है।
16. हम नियमित रूप से क्लबों द्वारा भेजी जाने वाली हमारे ग्राहकों की सूची को रो ई के डेटा के साथ सत्यापित करते है ताकि छूटे हुए ग्राहकों का पता लगाया जा सके
17. यदि किसी सदस्य को एक महीने से पत्रिका प्राप्त नहीं हुई है तो हमें तुरंत सूचित करें ताकि हम इस समस्या को हल कर सकें। पत्रिकाओं को रियायती बुक-पोस्ट के माध्यम से भेजा जाता है; इसलिए डाक की ट्रैकिंग संभव नहीं है। यदि आपके क्लब ने हमें आपकी सदस्यता के बारे में जानकारी नहीं दी है तो हो सकता है कि आपको आपकी प्रति प्राप्त ना हो। इसलिए ग्राहकों की सूची में अपने नामांकन का पता लगाने के लिए अपने अध्यक्ष या RNT से संपर्क करें।
18. कुछ क्षेत्रों में डिलीवरी की समस्या हो सकती है। ऐसी स्थिति में क्लब थोक में प्रतियां प्राप्त करने का विकल्प चुन सकते है। अतिरिक्त शुल्क लागू होगा।

अनुपालन नहीं करने वाले क्लबों को रो ई द्वारा निष्कासित किया जाएगा

1 जुलाई, 2022 से रो ई बोर्ड ने अपनी *रोटरी कोड ऑफ पॉलिसीज़* में ऐसे रोटरी क्लबों को निष्कासित करने का प्रावधान शामिल किया है जो रोटरी पत्रिका की सदस्यता नहीं लेते हैं। डिस्ट्रिक्ट गवर्नर को सूचित करने के बाद इसका अनुपालन न करने वाले क्लबों से संबंधित एक त्रैमासिक रिपोर्ट हमारे कार्यालय द्वारा रो ई को भेजी जा रही है। इन क्लबों को **90 दिन की छूट दी जाती है** उसके बाद भी क्लब इसका अनुपालन नहीं करेंगे तो उन्हें रो ई द्वारा निलंबित कर दिया जाएगा।

180 दिनों तक निलंबित रहने और अनुपालन न करने वाले क्लबों को रो ई को सूचित करने के बाद RNT एक स्मरण पत्र भेजता है जिसमें यह लिखा होता है कि ''बोर्ड अपने विवेक पर इस क्लब को निष्कासित कर सकता है।''

क्लब अध्यक्ष कृपया अपने सदस्यों से *रोटरी न्यूज़* की सदस्यता लेने का आग्रह करें और भारत की रोटरी गतिविधियों की सम्पूर्ण तस्वीर देखें। **रो ई आपके PETS/GETS पाठ्यक्रम में अनिवार्य सदस्यता लेने के बारे में जानकारी शामिल करने की सिफारिश करता है।■**

कलाम: एक उल्लेखनीय 'जनता के राष्ट्रपति'

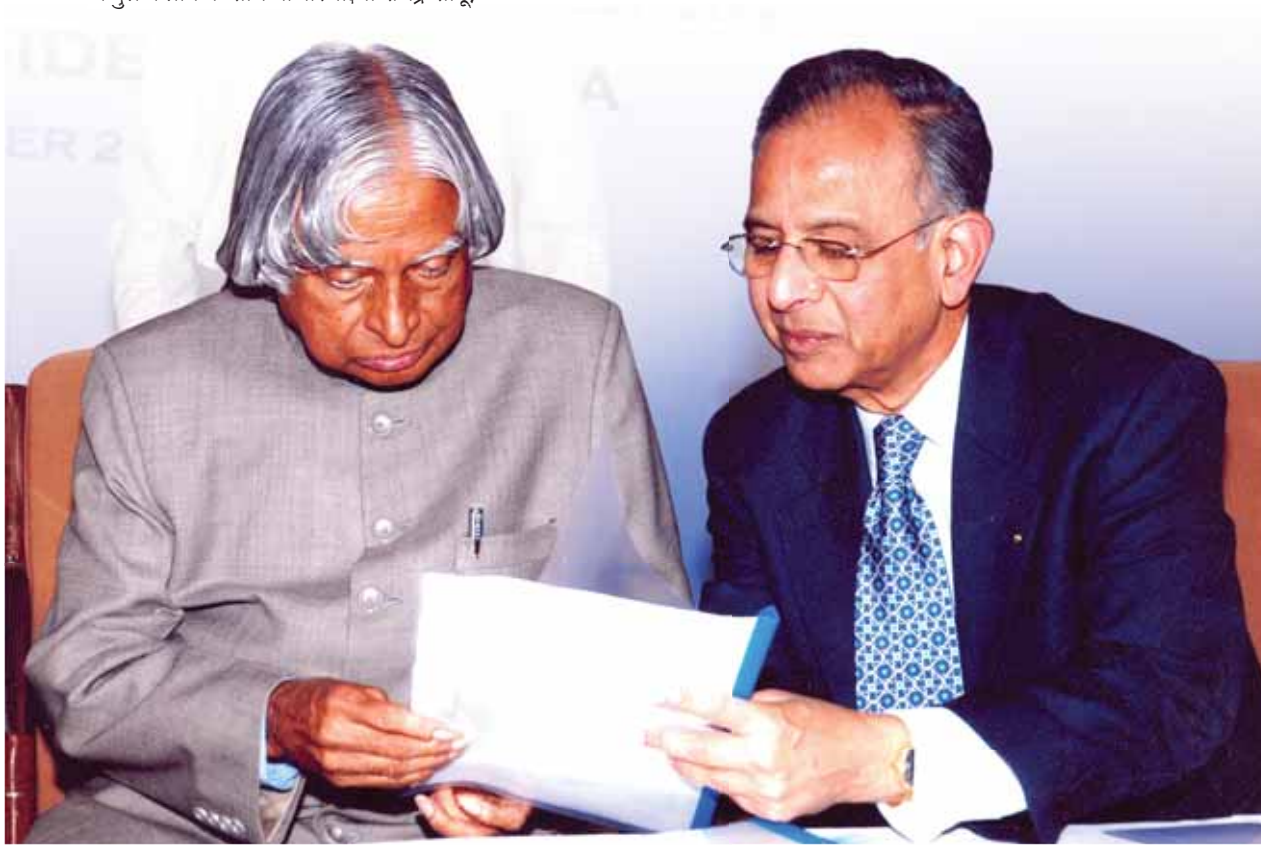
राजेन्द्र साबू

एक छात्र के रूप में डॉ अवुल पकीर जैनुलाब्दीन अब्दुल कलाम का जीवन बहुत ही चुनौतीपूर्ण, कठिनाइयों और संघर्षों से भरा हुआ था। एक समय ऐसा भी था जब उन्हें अपने परिवार और अपनी शिक्षा का समर्थन करने के लिए घर-घर जाकर समाचार पत्र बेचना पड़ा। वह बहुत ही साधारण पृष्ठभूमि से थे और तमिलनाडु के रामेश्वरम से लेकर नई दिल्ली के राष्ट्रपति भवन तक की यात्रा करके भारत के राष्ट्रपति बने। वह सही मायने में जनता के राष्ट्रपति थे। उन्होंने एक वैज्ञानिक और एक राष्ट्रपति दोनों के रूप में देश के विकास में बहुत योगदान दिया। वह एक असाधारण शिक्षक, एक एयरोस्पेस वैज्ञानिक और एक कट्टर राष्ट्रवादी थे जो साथ ही एक महान स्वप्नदर्शी और दूरदर्शी भी थे।

कलाम ने वास्तव में बच्चों और युवाओं को आकर्षित किया। वह आश्वस्त थे कि बच्चे हमारा भविष्य है और हमें उनके दिमाग को प्रज्वलित करना होगा और भारत के राष्ट्रपति बनने के बाद उन्होंने सबसे पहले 50,000 बच्चों को संबोधित करने का काम किया।

मैं मार्च 2000 में डॉ. कलाम से मिला था, तब अमेरिकी राष्ट्रपति बिल क्लिंटन पोलियो उन्मूलन कार्यक्रम के अंतर्गत एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम के लिए हैदराबाद आए थे। चूंकि मैं रोटरी के प्राइम प्रोजेक्ट पोलियो प्लस से गहराई से जुड़ा था
इसलिए मैं दीपक कपूर और कुछ अन्य रोटेरियनों के साथ इस कार्यक्रम में शामिल होने गया। अपने संबोधन के बाद क्लिंटन ने हमारा अभिवादन किया और पोलियो की स्थिति के बारे में पूछा। हम उनके साथ महावीर ट्रस्ट अस्पताल गए जहाँ उन्होंने बच्चों

चंडीगढ़ में भवन विद्यालय के दौरे के दौरान भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ एपीजे अब्दुल कलाम के साथ पीआरआईपी राजेंद्र साबू।



बाएं से: राष्ट्रपति भवन में विनीता, पीआरआईडी सुशील गुप्ता की पत्नी; पीआरआईपी साबू; मैरी, पीआरआईपी ग्लेन एस्टेस की पत्नी; पीआरआईपी कार्लो रविज़ा; डॉ कलाम; पीआरआईपी ग्लेन एस्टेस; पीआरआईडी सुशील गुप्ता; पीआरआईडी सुदर्शन अग्रवाल और पीआरआईपी कल्याण बेनर्जी।

वह सही मायने में जनता के राष्ट्रपति थे। उन्होंने एक वैज्ञानिक और एक राष्ट्रपति दोनों के रूप में देश के विकास में बहुत योगदान दिया। वह एक असाधारण शिक्षक, एक एयरोस्पेस वैज्ञानिक और एक कट्टर राष्ट्रवादी थे जो साथ ही एक महान स्वप्नदर्शी और दूरदर्शी भी थे।

एच एन बहुगुणा विश्वविद्यालय, गढ़वाल में पीआरआईडी अग्रवाल और पीआरआईपी साबू के साथ डॉ कलाम। दायें से दूसरे स्थान पर उषा साबू नजर आ रही हैं।

को पोलियो की दवा पिलाई और पोलियो पीड़ित बच्चों के लिए 1993 में डॉ. कलाम द्वारा विकसित किए गए वज़न में हल्के कैलिपर्स देखे। यहीं पर मैं कलाम से पहली बार मिला था।

अगस्त 2004 में मुझे रो ई के तत्कालीन अध्यक्ष ग्लेन एस्टेस और उनकी पत्नी मैरी, तत्कालीन पीआरआईडी कल्याण बैनर्जी और पीआरआईडी सुदर्शन अग्रवाल, जो उस समय उत्तराखंड के गवर्नर थे, के साथ उनसे दोबारा राष्ट्रपति भवन में मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। अगले दिन, राष्ट्रपति कलाम विज्ञान भवन में अंतर्राष्ट्रीय पोलियो प्लस शिखर सम्मेलन में मुख्य अतिथि थे, जहाँ उन्होंने अत्यंत मार्मिक रूप से दुनियाभर के बच्चों को बचाने के लिए पोलियो के उन्मूलन के बारे में बात की। इस अवसर पर केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री अंबुमणि रामादोस, पोलियो की तत्कालीन ब्रांड एंबेसडर ऐश्वर्य राय, अध्यक्ष ग्लेन एस्टेस, पीआरआईपी कार्लो राविजा भी उपस्थित थे।

अक्टूबर 2005 में गढ़वाल के एच एन बहुगुणा विश्वविद्यालय में राष्ट्रपति कलाम उत्तराखंड

डॉ कलाम 2006 में पीआरआईपी साबू को पद्म श्री पुरस्कार प्रदान करते हुए।

के तत्कालीन राज्यपाल सुदर्शन अग्रवाल द्वारा आमंत्रित मुख्य अतिथि के रूप में आए थे। मुझे उनसे डॉक्टरेट की मानद उपाधि प्राप्त हुई और हमने विस्तृत बातचीत की। मार्च 2006 में मुझे राष्ट्रपति कलाम से पद्म श्री पुरस्कार प्राप्त हुआ जहाँ हमने भारत में पोलियो की स्थिति के बारे में बात की। इससे मुझे पोलियो के लिए और भी बहुत कुछ करने की प्रेरणा मिली। मार्च 2007 में मैंने राष्ट्रपति कलाम से पुनः DLit की उपाधि प्राप्त की।

नवंबर 2008 में वह चंडीगढ़ के भवन विद्यालय में बाल दिवस कार्यक्रम के लिए मुख्य अतिथि थे, जिसने अपने 25 साल पूरे किए। इस भवन के लोगों को इस सदी में भारत के सबसे प्रभावशाली व्यक्तियों में से एक से मिलने का दुर्लभ अवसर प्राप्त हुआ। छात्रों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा, ''भारत एक महाशक्ति बनने से अधिक दूर नहीं है और इसकी सबसे बड़ी पूंजी इसके युवा इसे गौरव पथ पर आगे ले जाएंगे।''

भवन विद्यालय के एक पूर्व छात्र प्रभमन की मुलाकात 2015 में एक फ्लाइट में डॉ कलाम से हुई थी। उन्हें यह सुनकर खुशी हुई कि डॉ कलाम को उनके स्कूल का दौरा याद है। बातचीत के दौरान डॉ कलाम ने उनसे कहा कि वह स्कूल का फिर से दौरा करेंगे। लेकिन ऐसा हो नहीं पाया क्योंकि जुलाई, 2015 में उनका निधन हो गया।

मुझे और मेरी पत्नी उषा को महान मानवतावादी डॉ कलाम के साथ पोलियोमाइलिटीस, बच्चों की शिक्षा और अन्य सामाजिक मुद्दों पर कई बार बातचीत करने का सौभाग्य मिला।

डॉ कलाम ने कहा, अंततः, वास्तविक अर्थों में शिक्षा ही सत्य की खोज है। यह ज्ञान और प्रबुद्धता के माध्यम से एक अंतहीन यात्रा है। उन्होंने पोखरण -2 परमाणु परीक्षणों का नेतृत्व किया, वह भारत के अंतरिक्ष और मिसाइल विकास कार्यक्रमों से जुड़े थे और इसलिए उन्हें मिसाइल मैन कहा जाता है।

जनता के राष्ट्रपति, भारत के महान सपूत और युवाओं के लिए एक आदर्श के रूप में उन्होंने भारत की अनेक पीढ़ियों के लिए एक उल्लेखनीय उदाहरण प्रस्तुत किया।

लेखक पूर्व रो ई अध्यक्ष है

ADVT.

Rtn. Ratan Kharol
C.E.O.
Mob. - 8108600531

LAWAS®
LUBE - SPECIALITIES

LAWAS LUBE - SPECIALITIES
Lubricant Specialist & Lube Additives

An ISO **9001:2015** Certified Co.
An ISO **14001:2015** Certified Co.
A **CRISIL** Rated company

GeM Government eMarketplace

NSIC

Manufacturer of:

AUTOMOTIVE LUBES: Engine oils, Gear oils, Transmission oils & Greases. INDL LUBES: Hydraulic oils, Compressor oils, Thermic Fluids, Quenching oils, Metalworking-Neat cutting, Gun drill oil, Water soluble, Synthetic, Semi-synthetic, Honing, Broaching, Rust preventive oils, EDM, Metal forming, Deep-Drawing, Electro Stamping, Transformer oils, Indl. & Breaker/chisel grease, High temperature Greases. We are also specialise in making tailor-made products.

QUALITY | RATES | SERVICE

www.lawaslube.com

Distributors / Dealers Enquires Solicited

Sales Office:
S-37, National Paradise, Plot No. 290/1, Takka, Mumbai-Pune Highway, Panvel- 410206 **Tel: 022-27482764 Fax: 022-27482762.**
Mob: 9324249531 / 9967380575

Factory:
Plot No. 2,4,5, Neelkanth Industrial Estate, S.No. 86, Village Dhamani, Tal. Khalapur, Dist. Raigad- 410202
Mob: 7303088148 / 9324555136

LAWAS LUBE - SPECIALITIES

Email: lawassales@gmail.com / lawaslawas@gmail.com

भारत में RIPE स्टेफ़नी

ऊपर: रो ई की निर्वाचित अध्यक्ष स्टेफ़नी अर्चिक का बेंगलुरु में गर्मजोशी से स्वागत किया गया। चित्र में RIDN के पी नागेश, PDG सुरेश हरि और DG वी श्रीनिवास मूर्ति भी शामिल हैं।

दाएं: मिशनरीज़ ऑफ चैरिटी, कोलकाता के मदर हाउस में RIPE स्टेफ़नी, (बाएं से दूसरी) सिमरन गुप्ता, रो ई निदेशक गण अनिरुद्धा रॉयचौधरी, सुब्रमण्यन, DGE कृष्णेंदु गुप्ता और रोटरी क्लब कलकत्ता मेट्रो साउथ के पूर्व अध्यक्ष अनिरुद्ध गुहा के साथ।

नीचे: RIPE स्टेफ़नी ने रेड ब्रिगेड, लखनऊ की मुख्य प्रबंध ट्रस्टी उषा विश्वकर्मा को हीरो अवार्ड प्रदान किया। (बाएं से) PDGs संदीप नारंग (रो ई मंडल 3250), देबाशीष मिश्रा (रो ई मंडल 3262), रो ई निदेशक गण सुब्रमण्यन, रॉयचौधरी, PRIP शेखर मेहता, PRID महेश कोटबागी, PDG रजनी मुखर्जी और PRID कमल सांघवी भी चित्र में शामिल हैं।

PDG सुरेश हरि, RID सुब्रमण्यन, RIPE स्टेफनी और RIDN नागेश ज़ोन 7 के मंडल नेताओं के साथ।

*बाएं से: रो ई मंडल **3191** के DGN बी आर श्रीधर, रो ई मंडल **3192** के DGE एन एस महादेवा प्रसाद, RID सुब्रमण्यन, RIPE स्टेफनी, RIDN नागेश, DGE सतीश माधवन और PDG सुरेश हरि।*

*बाएं: RIPE स्टेफनी, RID सुब्रमण्यन और RIDN नागेश के साथ रोटरी क्लब बैंगलोर साउथ के अध्यक्ष रामचंद्र, रो ई मंडल **3191** के DG उदयकुमार भास्करा, क्लब के पूर्व अध्यक्ष कुमारस्वामी और उनकी पत्नी सौम्या।*

RID सुब्रमण्यन (बाएं) और RIDN नागेश के साथ RIPE स्टेफ़नी।

DGND रविशंकर दकोजू, उनकी पत्नी पाओला और इवेंट चेयरमैन PDG सुरेश हरि के साथ RIPE स्टेफनी।

*RIPE स्टेफ़नी ने लाभार्थियों की उपस्थिति में लक्ष्य कल्पवृक्ष (रो ई मंडल **3191** और **3192** द्वारा **5** वर्षों में **1** लाख नारियल के पौधे वितरित करना) लॉन्च किया। (बाएं से): DGE सतीश माधवन, DG गण उदयकुमार भास्करा और श्रीनिवास मूर्ति, DGE महादेव प्रसाद, DGND दकोजू, RID सुब्रमण्यप, रोटेरियन शिवकुमार, RIDN नागेश और DGN श्रीधर भी चित्र में शामिल हैं।*

चित्र: रशीदा भगत, वी मुत्तुकुमारन और विशेष व्यवस्था; एस कृष्णप्रतीश द्वारा रूपरेखा

Rotary PEOPLE OF ACTION

स्कूल प्रोजेक्टस का प्रभाव

वी मुत्तुकुमारन

रोटरी क्लब कोयंबटूर वडावल्ली के अध्यक्ष रमेश सुब्रमण्यम छात्रों को अंग्रेजी बोलना सिखाते हुए।

जो छात्र अंग्रेजी में बात करने और पढ़ने में झिझक महसूस करते हैं, उनकी पहचान की जाती है और उन्हें रोटरी क्लब कोयंबटूर वडावल्ली, रो ई मंडल 3201 द्वारा पिछले तीन वर्षों से एमएसएसडी हायर सेकेंडरी स्कूल में सोमवार को एक घंटे के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। कक्षा 9 के 50-55 छात्र। ''इस चालू परियोजना से अब तक 170 किशोरों को लाभ हुआ होगा; वे अब आत्मविश्वास के साथ भाषा बोलते हैं। वे अंग्रेजी दैनिक समाचार पत्र और पत्रिकाएँ भी पढ़ सकते हैं,'' क्लब के अध्यक्ष रमेश सुब्रमण्यम कहते हैं।

वह प्रत्येक सप्ताह वर्तमान रुचि या प्रासंगिक सामाजिक मुद्दे का विषय उठाकर छात्रों को एक अनोखे तरीके से प्रशिक्षित करते हैं और छात्रों को उस मुद्दे पर स्पष्ट शैली में बोलने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। ''एक बार जब कोई छात्र अंग्रेजी पढ़ने और बोलने का कौशल विकसित कर लेता है, तो उनके ज्ञान का विस्तार करने में उनकी रुचि और बढ़ जाती है जो उन्हें अपनी पसंद का एक उज्ज्वल करियर चुनने में सक्षम बनाएगी,'' वह बताते हैं।

कक्षा शिक्षा को बढ़ाने के लिए, क्लब ने सीजी-वीएके सॉफ्टवेयर और एक्सपोर्ट्स से ₹25 लाख के सीएसआर अनुदान के साथ, कॉर्पोरेशन हाई स्कूल, रामलिंगम कॉलोनी में छात्रों के लिए दोपहर के भोजन के लिए 100 सीटों वाला डाइनिंग हॉल बनाया है। वे कहते हैं, *कालवी सोलाई* (शिक्षा उद्यान) नामक क्लब की इस पहली सीएसआर परियोजना में आरामदायक माहौल में सीखने की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए नए फर्नीचर के साथ एक कंप्यूटर लैब और पुस्तकालय के नवीनीकरण के अलावा एक विज्ञान प्रयोगशाला की स्थापना भी शामिल थी। छात्रों के लाभ के लिए स्कूल परिसर में एक साइकिल स्टैंड भी बनाया गया था।

स्कूल के प्रिंसिपल के निमंत्रण के बाद, ''हमने पाया कि लगभग 200 छात्र गर्मी और बारिश के दौरान खुले मैदान में दोपहर का भोजन करते हैं। चूँकि वे गर्मी और धूल के संपर्क में थे, यह उनके लिए स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है,'' सुब्रमण्यम याद करते हैं। महानिदेशक टी आर विजयकुमार ने कोयंबटूर निगम के आयुक्त शिवगुरु प्रभाकरन और सीजी-वीएके एक्सपोर्ट्स के एमडी गणपति सुरेश की उपस्थिति में चमकदार रोशनी वाले नए डाइनिंग हॉल और अन्य सुविधाओं का उद्घाटन किया।

क्लब ने शहर के पीएसबीबी मिलेनियम स्कूल के 550 छात्रों के लिए एक दिवसीय आरवाईएलए का भी आयोजन किया। पीडीजी ए वी पैथी, डीजीएन चेला के राघवेंद्रन, डॉ नैन्सी कुरियन, राजकुमार, सुरेश कुन्नथ और फ्रांसिस जेवियर ने लक्ष्य-निर्धारण, साइबर सुरक्षा और समय प्रबंधन जैसे विषयों पर छात्रों को संबोधित किया। ''हम रोटेरियन हेनरी अमलराज और इंटरेक्ट क्लब

के आभारी हैं। पीएसबीबी मिलेनियम स्कूल जो आरवाईएलए के आयोजन में सहायक थे। मंडल आरवाईएलए के अध्यक्ष एंटनी जॉनसन ने विशेषज्ञ वक्ताओं के साथ सत्र की व्यवस्था की थी जिन्होंने छात्रों को प्रेरित किया,'' क्लब अध्यक्ष कहते हैं।

हाल ही में, क्लब के सदस्यों के योगदान से डब्ल्यूवीएस स्पेशल स्कूल, कौंडमपालयम में 50 विकलांग बच्चों को महीने में एक बार आठ बार दोपहर का भोजन प्रदान किया गया। 28 सदस्यों के साथ, नौ साल पुराना क्लब जल्द ही एमएसएसडी स्कूल में एक ऑडिटोरियम का उद्घाटन करेगा, जो सीजी-वीएके एक्सपोर्ट्स की बदौलत ₹30 लाख का दूसरा सीएसआर प्रोजेक्ट है।

पैरा टीटी खेलकूद-प्रतियोगिता

रो ई मंडल 3201 में पहली बार, क्लब ने वडा-वल्ली में व्हीलचेयर से चलने वाले खिलाड़ियों के लिए एक बहु-मंडल पैरा टेबल टेनिस खेल-कूद-प्रतियोगिता की मेजबानी की। ''दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता के अंत में पहले तीन विजेताओं को ₹12,000 के पुरस्कार दिए गए। हमारे पास पांच राजस्व जिलों से 50 पैरा पैडलर्स थे, जिन्होंने उत्साह के साथ भाग लिया, और इस आयोजन को मिली शानदार प्रतिक्रिया को देखते हुए, हम इसे एक वार्षिक खेल प्रतियोगिता बनाना चाहते हैं, जो हमारे लिए एक प्रकार की हस्ताक्षर परियोजना है,'' सुब्रमण्यम कहते हैं।■

डीजी टी आर विजयकुमार ने कॉरपोरेशन हाई स्कूल में एक पुनर्निर्मित कंप्यूटर लैब का उद्घाटन किया, उनके बायीं ओर क्लब के अध्यक्ष रमेश सुब्रमण्यम हैं।

क्या आपने रोटरी न्यूज़ प्लस पढ़ा है?

या यह आपके जंक फोल्डर में जा रही है?

हर महीने हम आपकी परियोजनाओं को प्रदर्शित करने के लिए ऑनलाइन प्रकाशन *रोटरी न्यूज़ प्लस* निकालते हैं। यह महीने के मध्य तक प्रत्येक सदस्यता लेने वाले सदस्य को भेजा जाता है जिनकी ईमेल आईडी हमारे पास है। हमारी वेबसाइट *www.rotarynewsonline.org* पर *रोटरी न्यूज़ प्लस* पढ़ें। हमें शिकायतें मिली हैं कि सभी ग्राहकों को हर महीने *रोटरी न्यूज़ प्लस* का ई-संस्करण नहीं मिल रहा है। लेकिन, कुल 155,029 ग्राहकों में से हमारे पास केवल 1,04,184 सदस्यों की ईमेल आईडी हैं।

कृपया अपनी ईमेल आईडी को इस प्रारूप में *rotarynews@rosaonline.org* पर अपडेट करें: आपका नाम, क्लब, मंडल और ईमेल आईडी।

Rotary PEOPLE OF ACTION

अंग्रेजी बोलने की क्षमता के साथ जीवन परिवर्तन

रशीदा भगत

भारत के सबसे खूबसूरत मेट्रो शहर, मुंबई के भीतरी हिस्से में वंचित परिवारों के हजारों उज्ज्वल, बुद्धिमान और महत्वाकांक्षी किशोर हैं जो मराठी या हिंदी माध्यमिक यथोचित सभ्य स्कूलों में प्रवेश लेने का प्रबंध करते हैं। कक्षा 10वीं पास करने तक उनका एक उत्कृष्ट अकादमिक रिकॉर्ड होता है। ''लेकिन जब कॉलेज जाने (कक्षा 11 और 12) की बात आती है तो उनमें से कई उच्च शिक्षा पाने हेतु जाने के लिए अनिच्छुक होते हैं क्योंकि उनके पास अंग्रेजी में अन्य छात्रों के साथ बातचीत करने का आत्मविश्वास नहीं होता क्योंकि उसके बारे में उन्हें बहुत कम या कोई ज्ञान नहीं होता,'' रोटरी क्लब मुंबई कांदिवली वेस्ट, रो ई मंडल 3141 के पूर्व अध्यक्ष विनय भट कहते हैं।

उत्सुकतावश उन्होंने यह तब जाना जब 2008-09 में अपने मंडल में विशेष परियोजनाओं के निदेशक के रूप में रोटेरियनों की एक छोटी सी टीम ने निम्न-मध्यम वर्ग के परिवारों के बच्चों के स्कूलों में छात्रों के बीच मनोधैर्य और नैतिकता को बढ़ावा देने का फैसला किया। ये स्कूल मराठी या हिंदी माध्यम में शिक्षा प्रदान करते थे। ''हमने सुंदर किताबें छपवाई जिनमें प्रसिद्ध लोगों की बहुत छोटी प्रेरणादायक कहानियां थीं, जो

इसलिए महान बन पाएं क्योंकि वे अपने मूल्यों और नैतिकता से जुड़े रहे। विभिन्न लोगों ने इस परियोजना को प्रायोजित किया और मैं प्रभारी था। हम इस क्षेत्र के 22 स्कूलों में गए और छात्रों से बात की,'' भट याद करते हैं।

वह व्यक्तिगत रूप से इन छात्रों के लिए कार्यशालाएं आयोजित करते थे जिसमें महान लोगों की लघु प्रेरणादायक वीडियो क्लिप दिखाई जाती थी। यह विचार उन युवा दिमागों को प्रशिक्षित करने के लिए था कि वे बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं।

इस परियोजना को करने के एक साल बाद जब उन्होंने इन स्कूलों के प्रधानाध्यापकों से बातचीत की, ''उन्होंने हमें बताया कि कैसे इन स्कूलों के सबसे प्रतिभाशाली छात्रों को भी अंग्रेजी को लेकर कठिनाई का सामना करना पड़ता है और उनमें से कई अंग्रेजी के डर के कारण शिक्षा प्रणाली से सच में बाहर हो जाते हैं। उन्होंने कहा कि उनमें से कुछ आगे की पढ़ाई ही छोड़ देते है क्योंकि वे अंग्रेजी न बोल पाने के कारण अपने साथियों या प्रोफेसरों के सामने किसी भी तरह की शर्मिंदगी महसूस नहीं करना चाहते,'' भट कहते है। और जो लोग 11वीं कक्षा में जाने की हिम्मत करते हैं वे अंग्रेजी न आने की वजह से अपने ग्रेड गिरने की कुंठा का सामना करते है।

ग्रैंड फिनाले भाषण प्रतियोगिता के विजेताओं के साथ क्लब अध्यक्ष पृथिका समानी (बाएं) और साक्षरता समिति की निदेशक रीमा वाही।

वह बताते हैं कि कांदिवली क्षेत्र में लालजीपाड़ा, बंदर पखाड़ी, चारकोप, साईनगर, पोइसर आदि की झुग्गी बस्तियों में रहने वाली एक बड़ी आबादी है और वहाँ मराठी, हिंदी और गुजराती में शिक्षा देने वाले 20 से 30 स्कूल हैं। बीएमसी और राज्य सरकार द्वारा सहायता प्राप्त इन स्कूलों में 20,000 से अधिक बच्चे पढ़ते हैं। सरकार द्वारा यहाँ के शिक्षकों के वेतन का भुगतान किया जाता है और कई स्कूलों में उचित कंक्रीट भवन भी नहीं है। इन देशी स्कूलों के अधिकांश बच्चों का कक्षा 10 के बाद अपनी पढ़ाई छोड़ने का प्राथमिक कारण यह है कि आगे कॉलेज की शिक्षा अंग्रेजी में होती है।

जब भट को यह पता चला कि कक्षा 10 की परीक्षा में लगभग 90 प्रतिशत के शानदार अंकों के साथ उत्तीर्ण होने वाले सबसे मेधावी छात्र भी अंग्रेजी में अपनी कमी के चलते कॉलेज जाने से इनकार करते हैं, ''तो मैंने सोचा कि क्यों न इन छात्रों को अंग्रेजी बोलने के कुछ कौशल प्रदान करने के लिए विशिष्ट प्रशिक्षण एजेंसियों की मदद से अंग्रेजी बोलने वाले पाठ्यक्रम आयोजित किए जाए।'' यह 14 वर्षों के लिए क्लब की चिन्हक परियोजना की शुरुआत थी।

रोटरी क्लब मुंबई कांदिवली वेस्ट के पूर्व अध्यक्ष विनय भट्ट, श्री विद्यानिकेतन स्कूल में छात्रों को संबोधित करते हुए।

94 सदस्यों वाले इस विशाल क्लब के एक अन्य पूर्व अध्यक्ष और 2023-24 के लिए क्लब के पीआर निदेशक, भाविन तोपरानी कहते हैं, ''हमने अंग्रेजी बोलना सिखाने वाली इन कक्षाओं को तब आयोजित करने का फैसला किया जब छात्र कक्षा 9 में हो क्योंकि कक्षा 10 में उन्हें अपनी बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी करनी होती है और उनके पास अन्य अतिरिक्त गतिविधियों के लिए ज्यादा समय नहीं होता।''

इस टीम ने बीएन इंस्टीट्यूट की पहचान की जो अंग्रेजी बोलना सिखाने की कक्षाएं आयोजित करता है और पहले वर्ष इसे रोटेरियनों द्वारा पहचाने गए पांच स्कूलों में आयोजित किया गया। 2011-12 में जब भट क्लब के अध्यक्ष बने, ''मैंने इसे अपनी मुख्य परियोजना के रूप में लिया; मेरे मंडल ने कहा कि आपको पैसे जुटाने होंगे और उस समय प्रति स्कूल की लागत केवल 30,000 थी इसलिए मैंने अपने दोस्तों, ग्राहकों आदि को दान करने का कहकर धन जुटाया।''

इन कक्षाओं ने इन मेधावी युवाओं के आत्मविश्वास के स्तर को और बेहतर बनाने में इतनी मदद की कि क्लब के आगामी सभी अध्यक्षों ने इस परियोजना को जारी रखा जो

भाषण प्रतियोगिता में आत्मविश्वास के साथ अंग्रेजी में बोलती एक प्रतिभागी।

एक स्कूल में परियोजना के शुभारंभ के दौरान छात्रों को किताबें और नोटबुक वितरित की गईं।

आत्मरक्षा कार्यशाला।

एक तरह से एक व्यक्तित्व विकास परियोजना भी है और वाकई में ज़िंदगियां बदल रही है। शुरुआती 10-11 वर्षों में यह क्लब आवश्यक धन जुटाने में कामयाब रहा - पर अब प्रति स्कूल इसकी लागत ₹50,000 पड़ती है। लेकिन पिछले तीन वर्षों से BNI फाउंडेशन इस पूरी परियोजना को प्रायोजित करने के लिए आगे आया और रोटेरियनों को परियोजना के परिचालन पहलू पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहा साथ ही स्वेच्छा से पूरी आवश्यक धनराशि लगाने के लिए तैयार हुआ।

परिणाम उत्कृष्ट रहे और क्लब को स्कूलों के प्रिंसिपलों से धन्यवाद पत्र मिले जिसमें ''हमारे द्वारा अंग्रेजी बोलना सिखाए जाने वाले छात्रों, जो डॉक्टर या कोई अन्य पेशेवर बन गए हैं और उनमें से कुछ उच्च शिक्षा के लिए विदेश भी गए हैं, की कहानियाँ थी,'' भट मुस्कुराते हुए कहते है। इस परियोजना को मंडल से अनेक पुरस्कार भी प्राप्त हुए।

जब मैंने आशा व्यक्त करते हुए कहा कि लड़कियां भी इस परियोजना से लाभान्वित हो रही हैं, तो भट ने मुझे प्रसन्नता के साथ बताया कि हमारे क्लब की इस प्रमुख परियोजना की अधिकांश लाभार्थी लड़कियां ही हैं। कारण बहुत सरल है; सीमित पैसे वाले परिवारों में लड़कों को अंग्रेजी माध्यमिक स्कूलों में भेजना और लड़कियों को देशी स्कूलों में भेजने की धारणा होती हैं! इसलिए सभी मराठी/हिंदी माध्यमिक स्कूलों के विद्यार्थियों में बड़ी संख्या में लड़कियां ही होती है। और हमने देखा कि लड़कियां बहुत ईमानदार, केंद्रित और कड़ी मेहनत करने वाली होती हैं और एक बार जब उन्हें अंग्रेजी बोलना सीखने का अतिरिक्त लाभ मिलता है तो वे उच्च अध्ययन में बहुत अच्छा प्रदर्शन करती हैं,'' भट कहते है।

रोटरी क्लब मुंबई कांदिवली वेस्ट की इस दीर्घकालिक परियोजना को कोविड के समय में स्पष्ट कारणों से थोड़ा झटका लगा था - स्कूलों का बंद होना और उस वर्ष केवल चार बैच ही किए जा सके। लेकिन अब इसमें कमाल की वापसी हुई है और पिछले साल 12 स्कूलों के छात्रों के 15 बैचों को प्रशिक्षित किया गया।

अब, चूंकि प्रसन्न प्रिंसिपलों से 'धन्यवाद पत्र' आ रहे हैं, तो BNI फाउंडेशन इसे कॉर्पोरेट BNI इंडिया, जो नवोदित उद्यमियों के बीच नेटवर्किंग आयोजित करने का एक भौतिक नेटवर्किंग मंच है, के सीएसआर उपक्रम के रूप में इसे पूरे भारत में ले जाना चाहता है। ''फिर ये उद्यमी वास्तविक व्यावसायिक अवसरों का संदर्भ देकर एक-दूसरे का समर्थन और प्रचार करते हैं।

हमारे द्वारा अंग्रेजी बोलना सिखाए जाने वाले छात्रों, जो डॉक्टर या कोई अन्य पेशेवर बन गए हैं और उनमें से कुछ उच्च शिक्षा के लिए विदेश भी गए हैं, की कहानियाँ थी।

विनय भट
पूर्व अध्यक्ष
रोटरी क्लब मुंबई कांदिवली वेस्ट

आत्मरक्षा प्रशिक्षण सत्र के बाद रोटेरियनों के साथ स्कूल के छात्र।

वे एक बड़े क्षेत्र में अधिक योग्य युवाओं तक अपनी पहुंच का विस्तार करना चाहते हैं।''

इस परियोजना का ग्रैंड फिनाले हाल ही में मुंबई में आयोजित किया गया जिसमें क्लब की सदस्य रीमा वाही और उनकी टीम द्वारा एक भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई। ''हम इस परियोजना को शुरू करने के लिए पूर्व अध्यक्ष विनय भट के आभारी हैं, जिसे हमारे क्लब के सभी अध्यक्षों ने आगे बढ़ाया है। अब तक 7,000 से अधिक छात्र इससे लाभान्वित हुए हैं। इस साल हमने 15 स्थानीय स्कूलों के 750 छात्रों के लिए इसका आयोजन किया, जिनमें निम्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के बच्चे शामिल हैं। BNI फाउंडेशन के राष्ट्रीय प्रमुख रोटेरियन हेमू सुवर्णा ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। हम इस फाउंडेशन के निदेशक संदीप शाह और उनकी टीम के निरंतर समर्थन के लिए आभारी हैं,'' तोपरानी आगे कहते है।

क्लब की एक और महत्वपूर्ण परियोजना युवा लड़कों और लड़कियों को आत्मरक्षा की कला सिखा रही है। क्लब की अध्यक्ष पृथिका समानी और इसके युवा निदेशक रघुनाथ प्रभु ने इंटरेक्टरों और रोटरेकटरों के लिए आत्मरक्षा सत्रों का आयोजन किया। इन सत्रों का संचालन प्रख्यात प्रशिक्षकों द्वारा किया गया जो कराटे में राष्ट्रीय चैंपियन और ब्लैक बेल्ट हैं। अभ्यास सत्रों के बाद लगभग 100 छात्रों को विभिन्न तकनीकें सिखाई गईं।

क्लब द्वारा इस वर्ष की गई एक अन्य परियोजना के अन्तर्गत अत्याधुनिक सीटी स्कैन उपकरण दान किए गए और मुंबई के घक्व् अस्पताल में स्थापित किए गए। आईपीसीए प्रयोगशालाओं द्वारा सीएसआर अनुदान के रूप में ₹1.2 करोड़ की कुल लागत प्रदान की गई थी और आईपीसीए प्रयोगशाला के एमडी ए के जैन और रो ई मंडल 3141 के गवर्नर अरुण भार्गव ने नॉर्वे की रो ई निदेशक लीना मजर्सकॉग (जोन 17 और 18) की उपस्थिति में डायग्नोस्टिक मशीन का उद्घाटन किया। ■

Rotary PEOPLE OF ACTION

एक झलक

टीम रोटरी न्यूज़

टाटा पावर ने ऑटिज़्म जागरूकता माह मनाया

टाटा पावर के मुंबई मुख्यालय को अप्रैल (ऑटिज़्म जागरूकता माह) में नीले रंग से रोशन किया गया जिससे ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) समुदायों के साथ समन्वय दिखाई दिया। NIEPID के सहयोग से टाटा पावर ने ASD की शुरुआती पहचान और इसकी थेरेपी तक पहुंच के लिए एक डिजिटल न्यूरोडायवर्सिटी केयर प्लेटफॉर्म लॉन्च किया। ■

छात्रों के लिए साइकिल और नोटबुक

एक स्कूल को साइकिलें प्रदान करने के बाद क्लब के सदस्यों के साथ डीजी स्वाती हेरकल।

डीजी स्वाति हेरकल ने रोटरी क्लब वाई, रो ई मंडल 3132 द्वारा प्रायोजित ₹1.32 लाख की 25 साइकिलें एक स्कूल को दान की ताकि वो उसे अपने साइकिल बैंक में सम्मिलित कर सकें जिसका उपयोग छात्राओं को साइकिल प्रदान करने के लिए किया जाता है। क्लब द्वारा प्रायोजित ₹48,000 की नोटबुक भी 24 स्कूलों के 2,000 छात्रों को वितरित की गईं।■

श्रीलंकाई स्कूल को स्टेशनरी किट्स दान की गईं

छात्र अपनी स्टेशनरी किट के साथ।

रोटरी क्लब कल्याण, रो ई मंडल 3142 ने हाल ही में रोटरी क्लब उवा हिल्स, रो ई मंडल 3220, श्रीलंका के साथ एक सिस्टर क्लब समझौता किया है। दोनों क्लबों ने संयुक्त रूप से बादुल्ला के स्प्रिंग वैली में तमिल विद्यालय में छात्रों को स्टेशनरी किट वितरित कीं। ■

रो ई मंडल 3060 ने सीपीआर में 16,000 लोगों को प्रशिक्षित किया

एक सीपीआर प्रदर्शन कार्यरत।

रो ई मंडल 3060 के रोटरी क्लबों ने आकस्मिक दिल का दौरा पड़ने से पीड़ित लोगों को कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) देने के लिए 16,147 लोगों को प्रशिक्षण देकर रोटरी की 119वीं वर्षगांठ मनाई। विभिन्न क्लबों में पचास पुतले भेजे गए ताकि वे व्यक्तियों को व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान कर सकें। ■

Rotary PEOPLE OF ACTION

मध्य प्रदेश में RAHAT चिकित्सा शिविर

जयश्री

रोटरी क्लब झाबुआ, रोई मंडल 3040 द्वारा आयोजित RAHAT चिकित्सा मिशन के अध्यक्ष पीडीजी धीरन दत्ता कहते हैं, शिविर में अपने बेटे को जन्मजात विकार से ठीक होते देखकर माता-पिता की राहत की अभिव्यक्ति हमारा सबसे अनमोल क्षण थी। शिविर एक लंबे समय तक चला मध्य प्रदेश के झाबुआ में 26 फरवरी से सप्ताह शुरू हो रहा है। वह लड़का, जो अब 12 वर्ष का है, एक ऐसी स्थिति से पीड़ित हो गया था जहाँ उसका दाहिना हाथ उसके गाल से चिपका हुआ था, और उंगलियाँ उसके मुँह में फंसी हुई थीं।

''उनके जन्म के एक साल बाद, हमने कुछ साधुओं से सलाह मांगी जिन्होंने सुझाव दिया कि उन्हें श्राप और दैवीय प्रकोप का खामियाजा भुगतना पड़ा। हमने अब तक खुद को उसकी स्थिति के प्रति समर्पित कर दिया है। इन दिव्य रोटेरियनों ने हमारे बेटे को बचाया है, और हमारी कृतज्ञता की कोई सीमा नहीं है,'' माँ ने आँखों में आँसूओं के साथ कहा।

निर्धारित चिकित्सा शिविर से दो महीने पहले, दत्ता ने झाबुआ के पास आदिवासी गांव का दौरा किया और परिवार से मुलाकात की। उन्होंने लड़के की एक तस्वीर ली और चिकित्सकीय राय लेने के लिए उसे पीजीआईएमईआर अस्पताल, चंडीगढ़ भेजा। वह कहते हैं, ''प्लास्टिक सर्जन ने कहा कि वह लड़के का इलाज कर सकता है और इसलिए हम परिवार के साथ शिविर में आए।'' चिकित्सा शिविर के दौरान की गई सुधारात्मक सर्जरी ने उन्हें एक नया जीवनदान दिया, जिससे उन्हें अपने जन्म के बाद से झेले गए शारीरिक और भावनात्मक बोझ से मुक्ति मिल गई।

झाबुआ में, आदिवासी बस्तियाँ हैं जहाँ चिकित्सा सहायता दुर्लभ है। वह बताते हैं, ''इनमें से कई गांवों में लोग शायद ही कभी

मध्य प्रदेश के राज्यपाल गंगू भाई पटेल शिविर में रो ई मंडल 3250 के पीडीजी डॉ आर भरत से बातचीत करते हुए। रो ई मंडल 3040 की डीजी रितु ग्रोवर भी चित्र में शामिल हैं।

पीडीजी धीरन दत्ता एक बुजुर्ग महिला को निदान के लिए ले जाते हुए।

ऊपर: डीजीएन सुशील मल्होत्रा शिविर स्थल पर प्रबंधन करते हुए।

बाएं: पीडीजी दत्ता एक शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्ति के साथ।

डीजी रितु एक व्यक्ति को अपनी नई लगी एलएन-4 कृत्रिम हाथ का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करती हुई।

डॉक्टरों से मदद मांगते हैं। ये स्थान अंधविश्वासों में इतने डूबे हुए हैं कि ग्रामीण अपनी बीमारियों और विकारों का कारण देवताओं का प्रकोप या अपने 'पिछले कर्म' को मानते हैं और स्थानीय चिकित्सकों के पास जाते हैं।''

चिकित्सा शिविर में आई एक महिला को संक्रमण हो गया था जिसके कारण उसकी ठुड्डी और गर्दन आपस में चिपक गई थी। ''एक चिकित्सक ने उस क्षेत्र को जलाकर उसका 'इलाज' करने का प्रयास किया था, जिसके परिणामस्वरूप जब वह शिविर में पहुंची तो वह गंभीर रूप से जल गई।'' सौभाग्य से, शिविर में पीजीआईएमईआर के कॉस्मेटिक सर्जन द्वारा उसका सफलतापूर्वक इलाज भी किया गया।

दत्ता ने एक और घटना का जिक्र किया जहां एक स्त्री रोग विशेषज्ञ ने एक महिला के गर्भाशय से 7.6 किलोग्राम का ट्यूमर निकाला। ''उसे एक द्रष्टा ने गलत सूचना दी थी कि उसके गर्भ में एक विकृत भ्रूण है!''

एक सुबह, दत्ता और उनकी टीम को एक बुजुर्ग महिला मिली,

जिसे उसके परिवार ने एक रात पहले कैंपसाइट के प्रवेश द्वार पर छोड़ दिया था। दत्ता उसे शिविर में ले आए, जहां उसे यकृत और गुर्दे की बीमारियों का पता चला। वह फिलहाल इंदौर के अरबिंदो अस्पताल में इलाज करा रही हैं।

RAHAT शिविर में विभिन्न बीमारियों से पीड़ित एक लाख से अधिक लोगों का इलाज किया गया और जिन लोगों को लंबे समय तक इलाज की आवश्यकता थी, उन्हें अरबिंदो अस्पताल में भर्ती कराया गया। मिशन के अध्यक्ष कहते हैं, ''उनके इलाज का खर्च रोटेरियन और जिले के अन्य कल्याण ट्रस्टों द्वारा वहन किया जाता है।'' कुल लागत ₹1 करोड़ थी जिसे मंडल रोटेरियन ने वहन किया। राज्य सरकार और कलेक्टर ने भी इसमें योगदान दिया। मप्र के राज्यपाल गंगू भाई पटेल ने महिला एवं बाल कल्याण मंत्री निर्मला भूरिया की मौजूदगी में चिकित्सा शिविर का उद्घाटन किया। उद्घाटन समारोह में डीजी रितु ग्रोवर भी शामिल हुईं।

सर्जरी करने के लिए शहर भर के चार सरकारी और विभिन्न निजी अस्पतालों में उन्नीस ओटी

झाबुआ में कई गांवों हैं जो अंधविश्वासों में इतने डूबे हुए हैं कि ग्रामीण अपनी बीमारियों और विकारों का कारण देवताओं का प्रकोप या अपने 'पिछले कर्म' को मानते हैं और स्थानीय चिकित्सकों के पास जाते हैं।

का उपयोग किया गया। रो ई मंडल 3080 के रोटेरियनों ने शिविर के लिए डॉक्टरों और सर्जनों को लाने में समन्वय किया। शिविर में चंडीगढ़, रायपुर, नागपुर और झाबुआ के चौदह डॉक्टरों और दो रोटेरियन डॉक्टरों ने मरीजों का इलाज किया। कैंसर, बीपी, ईसीजी, मधुमेह आदि के लिए लोगों की जांच करने के लिए मैमोग्राफी, सर्वाइकल कैंसर और एक पैथोलॉजी वैन का इस्तेमाल किया गया। दत्ता ने बताया कि 70 प्रतिशत महिलाओं की जांच की गई, 34 प्रतिशत में कैंसर के लक्षण थे और 23 महिलाओं को अरबिंदो अस्पताल में भर्ती कराया गया था। इलाज के लिए।

झाबुआ के इनर व्हील क्लब, बोहरा समाज और अन्य सामाजिक समूहों ने भी इस परियोजना के लिए योगदान दिया। रोटारक्टर्स और एनसीसी कैडेटों ने शिविर के सुचारू प्रशासन में मदद की। पूरे सप्ताह मरीजों और तीमारदारों को भोजन, नाश्ता, पानी और पेय पदार्थ वितरित किए गए। महिलाओं में स्त्री रोग संबंधी समस्याएं और खनिज की कमी प्रमुख है, जबकि पुरुष हृदय संबंधी बीमारियों, उच्च रक्तचाप और मधुमेह से जूझ रहे हैं। दत्ता कहते हैं, गरीबी, अशिक्षा और सुविधाओं की कमी का घातक संयोजन इस क्षेत्र को परेशान करता है। चार साल पहले इसी स्थान पर पहले चिकित्सा मिशन ने 40,000 ग्रामीणों को आकर्षित किया था। ■

कैंसर का पता लगाने वाले वाहन टाटा अस्पताल को दान किए गए

टीम रोटरी न्यूज़

रोटरी क्लब डोंबिवली मिडटाउन, रो ई मंडल 3142 ने भारत पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड (बीपीसीएल) से ₹35 लाख के सीएसआर अनुदान के माध्यम से, महाराष्ट्र के रायगढ़ मंडल के एक औद्योगिक शहर खोपोली में टाटा मेमोरियल सेंटर (टीएमसी) को 25 सीटों वाली बस और महिंद्रा बोलेरो एसयूवी दान की।

एसयूवी 6-7 डॉक्टरों और सहायक कर्मचारियों को एक छोटे से शहर खोपोली और

टाटा मेमोरियल सेंटर, खोपोली को दो वाहन सौंपने के बाद रोटरी क्लब डोंबिवली मिडटाउन के सदस्यों के साथ पीडीजी बालकृष्ण इनामदार।

खालापुर के आसपास के ग्रामीण इलाकों में कैंसर का पता लगाने वाले शिविर आयोजित करने के लिए ले जाएगी, यह बस कैंसर के लक्षणों वाले लोगों को उनके गांव के घरों से उनकी देखभाल करने वालों के साथ आगे के परीक्षण और उपचार के लिए शहरों में बड़े अस्पताल ले जाएगी।

वाहनों को औपचारिक रूप से सौंपना मार्च 2024 में नवी मुंबई के खारघर स्थित टीएमसी में अस्पताल के निदेशक डॉ राजेश दीक्षित, पीडीजी बालकृष्ण इनामदार, जिला सचिव मनोज पाटिल, एजी शैलेश गुसे और रोटरी क्लब नवी मुंबई सनराइज के अध्यक्ष की उपस्थिति में आयोजित किया गया था। शेखर चिलाना.

इन दोनों वाहनों के माध्यम से पांच वर्षों में लगभग 80,000 लोगों की कैंसर की जांच होने की उम्मीद है। ■

आपके गवर्नर्स से मिलिए

किरण ज़ेहरा

सेतू शिव शंकर

डॉक्टर, रोटरी क्लब कलीकट ईस्ट, रो ई मंडल 3204

रोटरेक्ट को मजबूत करें

2005 से एक रोटेरियन सेतु शिव शंकर को प्रेरक सेवा परियोजनाओं और क्लब की बैठकों के प्रेरक भाषणों ने रोटरी की तरफ आकर्षित किया। ''सेवा को लेकर उत्साही युवा सदस्यों को सक्रिय रूप से भर्ती करके वह क्लबों के भीतर उम्र के अंतर को पाटने में विश्वास करते हैं,'' वह जोर देकर कहते हैं।

वह अपने मंडल में रोटरेक्ट क्लबों की घटती संख्या को लेकर चिंतित हैं। चूंकि रोटरेक्ट क्लब मुख्य रूप से कॉलेज-आधारित और समुदाय-केंद्रित होते है और इनपर रो ई बकाया लगाने से इनकी संख्या में गिरावट आई है जिससे मंडल में केवल 23 रोटरेक्ट क्लब ही बचे हैं। वह प्रायोजक क्लबों को वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करते है।

ग्रामीण क्षेत्रों के क्लब रोटरी इंडिया के लिए गेम चेंजर बनने जा रहे हैं और हमें उन्हें वैश्विक अनुदान में शामिल करना चाहिए। ''मेरे मंडल के ग्रामीण क्षेत्रों के लगभग पांच क्लबों ने वैश्विक अनुदान में भाग लिया है और उनका काम उत्कृष्ट है। वे और अधिक करना चाहते हैं और हमें उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए,'' वह कहते है।

डीईआई के संदर्भ में, उनका ध्यान रोटरी के भीतर महिलाओं के प्रतिनिधित्व को बढ़ाने पर है। टीआरएफ योगदान के लिए उनका लक्ष्य 200,000 डॉलर पर निर्धारित किया गया है और उनका मानना है कि वह अपने कार्यकाल के अंत तक 150,000 डॉलर तक पहुंच जाएंगे।

एस पी बागड़िया

मीका पाउडर निर्माण, रोटरी क्लब गिरिडीह, रो ई मंडल 3250

सार्वजनिक छवि के लिए वैश्विक अनुदान

एस पी बागड़िया 1995 में अपने दोस्त प्रकाश मुसद्दि की सिफारिश पर रोटरी से जुड़े। वह एक घटना को याद करते हैं जब उनकी भतीजी के पास पोर्ट ब्लेयर से शादी का प्रस्ताव आया था। उस परिवार के बारे में अधिक जानकारी के लिए उत्सुक होकर वह पोर्ट ब्लेयर में एक साथी रोटेरियन के पास पहुंचे। फिर पता चला कि वो रोटेरियन उस भावी दूल्हे के पिता थे। ''अब एक दशक बाद वह दो बच्चों के साथ इस शादी से खुश है, इसके लिए रोटरी संपर्क को धन्यवाद,'' वह मुस्कुराते है।

वैश्विक अनुदानों के महत्व पर जोर देते हुए वह कहते हैं, एक वैश्विक अनुदान के माध्यम से धनराशि को कई गुणा बढ़ाया जा सकता है जैसे ₹10 लाख का कोई योगदान एक करोड़ या उससे अधिक का हो सकता है जिससे परियोजना का प्रभाव दस गुना बढ़ जाता है।

वर्तमान में उनके मंडल के पीडीजी विभिन्न कंपनियों के साथ सीएसआर साझेदारी पर चर्चा कर रहे हैं। लेकिन हमारे मंडल में रोटरी को लेकर जागरूकता की कमी है। सार्वजनिक छवि पर केंद्रित एक वैश्विक अनुदान इस क्षेत्र में अपने पीआर को बढ़ाने में मदद करेगा, वह सुझाव देते हैं।

मंडल में डीईआई अवधारणा को सक्रिय रूप से बढ़ावा दिया जा रहा है। ''हालांकि जमशेदपुर के एक क्लब ने ट्रांसजेंडर सदस्यों का स्वागत किया है, लेकिन सदस्यों को इस अवधारणा के साथ सहज होने में समय लगेगा,'' वह कहते है।

उनके मंडल ने टीआरएफ में 90,000 डॉलर का योगदान दिया है।

एन कृष्णमूर्ति द्वारा रूपरेखा

औरंगाबाद और तिरुपति में रोटरी मानव दूध बैंक

रशीदा भगत

जब रोटरी क्लब औरंगाबाद वेस्ट, रोई मंडल 3132 के सदस्यों द्वारा एक आधुनिक, अच्छी तरह से सुसज्जित मानव दूध बैंक स्थापित करने के लिए परिकल्पित और निष्पादित एक वैश्विक अनुदान परियोजना *अमृत धारा* का अंततः छत्रपति संभाजीनगर सरकारी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल के नवजात गहन चिकित्सा इकाई (आईसीयू) में उद्घाटन किया गया तो इससे क्लब के पूर्व अध्यक्ष हेमंत लांडगे के नेतृत्व में रोटेरियनों के इस समूह की दृढ़ता साबित हुई। इस परियोजना का प्रस्ताव 2018 में क्लब के पास आया था। 58,000 डॉलर की एक बड़ी आवश्यक राशि की व्यवस्था करके अभूतपूर्व कोविड महामारी की चुनौतियों के माध्यम से नेविगेट करना कोई साधारण बात नहीं थी क्योंकि उस दौरान चिकित्सा सेवाओं पर न केवल अत्यधिक दबाव डाला गया था बल्कि उनकी प्राथमिकताएं भी स्थानांतरित हो गई थीं। लेकिन परियोजना अध्यक्ष लांडगे के नेतृत्व में टीम *अमृत धारा* का ध्यान इस बात पर ही केंद्रित रहा कि इस काम के लिए उन्हें क्या करना है।

इसके प्रारंभ पर लांडगे ने कहा, ''हर कोई जानता है कि मां का दूध नवजात शिशु के लिए वरदान होता है और प्राचीन काल में तो यह आदर्श था। लेकिन कई मामलों में एक शिशु अपनी मां के दूध से वंचित रह जाता है ऐसे में दूसरे क्रम पर आता है मानव दूध, जिसे सुरक्षित रूप से एकत्रित किया जाता है और एक अस्पताल में आधुनिक, अच्छी तरह से सुसज्जित दूध बैंक में उचित रूप से संग्रहीत किया जाता है।''

2018 में, जब औरंगाबाद के प्रसिद्ध बाल रोग विशेषज्ञ डॉ राजेंद्र खड़के ने क्लब के तत्कालीन अध्यक्ष मकरंद खड़के के माध्यम से उनके क्लब से यह कहकर संपर्क किया कि अस्पताल के नवजात आईसीयू में तत्काल रूप से

छत्रपति संभाजीनगर सरकारी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, औरंगाबाद में मानव दूध बैंक का उद्घाटन करने के बाद परियोजना अध्यक्ष हेमंत लांडगे के साथ डीजी स्वाति हेरकल।

रो ई मंडल 3191 के डीजी उदयकुमार भास्करा (बीच में, नीले कोट में) सरकारी मातृत्व अस्पताल, तिरुपति में रोटरी क्लब तिरुपति द्वारा स्थापित रोटरी ह्यूमन मिल्क बैंक का उद्घाटन करने के बाद।

एक मानव दूध बैंक की आवश्यकता है क्योंकि समय से पहले जन्मे अनेक बच्चों और चिकित्सा जटिलताओं वाले अन्य शिशुओं को माँ के दूध की आवश्यकता होती है, इसपर रोटेरियनों ने तुरंत दिलचस्पी दिखाई। इस आईसीयू में किए गए उनके सामुदायिक जरूरतों के आंकलन ने उन्हें कुछ महत्वपूर्ण आंकड़े दिए। वर्ष 2019 में इस सरकारी अस्पताल में लगभग 19,000 प्रसव किए गए थे - आज यह संख्या प्रतिवर्ष 21,000 पर पहुँच गई है - और इनमें से लगभग 4,000 शिशुओं को विभिन्न चिकित्सीय जटिलताओं और मां के दूध की आवश्यकता के चलते नवजात आईसीयू में रखा जाता है। कुछ माताएं अपने बच्चों को दूध नहीं पिला सकती और कुछ बच्चे अत्यधिक कमजोर होने के कारण अपनी माताओं का दूध नहीं पी पाते।

वर्ष 2019 में इस सरकारी अस्पताल में लगभग 19,000 प्रसव किए गए थे – आज यह संख्या प्रतिवर्ष 21,000 पर पहुँच गई है – और इनमें से लगभग 4,000 शिशुओं को विभिन्न चिकित्सीय जटिलताओं और मां के दूध की आवश्यकता के चलते नवजात आईसीयू में रखा जाता है।

इस नवजात शिशु इकाई के डॉक्टरों के पास इन छोटे और बीमार शिशुओं को पाउडर का दूध या अन्य असुरक्षित, असंसाधित दूध देने के अलावा कोई अन्य विकल्प नहीं था जो शिशुओं के स्वास्थ्य के लिए जोखिमभरा था। ऐसे बच्चों के लिए सुरक्षित और प्रसंस्कृत दूध सुनिश्चित करने के लिए मानव दूध बैंक की तत्काल आवश्यकता थी। ''हमने जाना कि इस अस्पताल को नियमित रूप से एक परिष्कृत और अच्छी तरह से सुसज्जित मानव दूध बैंक से एक बड़ी आपूर्ति की आवश्यकता है,'' लांडगे कहते हैं।

रोटेरियनों ने आवश्यक उपकरणों के लिए कोटेशन प्राप्त करना शुरू कर दिया और 58,000 डॉलर की कुल परियोजना लागत का अनुमान लगाया। सेवारत मंडल गवर्नर ने डीडीएफ से 7,000 डॉलर प्रदान किए और फिर एक अंतर्राष्ट्रीय साझेदार की तलाश शुरू हुई। 2015 में क्लब ने एक रोटरी फ्रेंडशिप एक्सचेंज टीम की मेजबानी की थी जिसका नेतृत्व मैडलिन किंग ने रोटरी क्लब कैलगरी, कनाडा, रो ई मंडल 5360 से किया था। इस परियोजना के लिए उनसे औरंगाबाद क्लब के साथ साझेदारी करने हेतु संपर्क किया गया लेकिन ऐसा हो न सका क्योंकि उनके पास कोई धनराशि नहीं थी। ''लेकिन अगला रोटरी वर्ष आया और तब उनके पास धन उपलब्ध था। उन्होंने हमसे संपर्क किया और इस परियोजना के लिए 10,000 डॉलर का योगदान करने पर सहमति प्रदान की,'' वह आगे कहते है।

तब सरकारी अस्पताल के साथ एक समझौता ज्ञापन हस्ताक्षरित किया गया; इस बीच क्लब के एक पूर्व अध्यक्ष रोटरी क्लब जेम्स रिवर, रिचमंड, यूएस के संपर्क में आए और वो क्लब भी 2,000

डॉलर का अतिरिक्त योगदान देने हेतु सहमत हुआ। स्थानीय व्यापारियों और उद्योगपतियों ने ₹8 लाख देने पर सहमति व्यक्त की, ''हमने 36,340 डॉलर जुटाए और रोटरी के मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के ध्यानाकर्षण क्षेत्र के अंतर्गत एक वैश्विक अनुदान के लिए आवेदन किया जिसे जल्द ही स्वीकृति प्राप्त हो गई और टीआरएफ ने 21,660 डॉलर की राशि मंजूर की।''

लेकिन कोविड के चलते, ''कुछ राशि आने में देरी हो गई और जब भारत में इस महामारी के दो चरमकाल आए तो औरंगाबाद का यह प्रमुख सरकारी अस्पताल कोविड से संबंधित जटिलताओं से निपटने के लिए भारी दबाव में था। हमने इस अवधि के दौरान कुछ करीबी एवं प्रियजनों को भी खो दिया और इस परियोजना की योजना और समयरेखा पूरी तरह से हिल गई।''

लेकिन फिर आप एक अच्छी परियोजना को छोड़ भी नहीं सकते! सौभाग्य से इस परियोजना को नवजात आईसीयू के लिए एक सीएसआर पहल के माध्यम से प्रायोजित कंगारू मदर केयर वार्ड मिला। रोटेरियनों ने इस वार्ड में अपना मिल्क बैंक स्थापित करने का फैसला किया और सितंबर 2023 में रो ई मंडल 3132 की डीजी स्वाति हेरकल द्वारा इस परियोजना का उद्घाटन किया गया।

पिछले महीने लगभग तीन लीटर मानव दूध एकत्रित किया गया था और इसे छह महीने तक संग्रहीत किया जा सकता है। डॉक्टरों ने हमें आश्वासन दिया कि इस मानव दूध बैंक के माध्यम से क्षेत्र में शिशु मृत्यु दर को कम करने में भी काफी मदद मिलेगी।

हेमंत लांडगे
रोटरी क्लब औरंगाबाद वेस्ट के
पूर्व अध्यक्ष

लांडगे ने कहा कि रोटेरियन इस दूध बैंक के कामकाज की सावधानीपूर्वक निगरानी कर रहे हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि समुदाय की यह महत्वपूर्ण आवश्यकता अच्छी तरह से संबोधित की जा रही है। स्तनपान कराने वाली माताओं को दूध दान करने के लिए प्रेरित करने पर वह कहते हैं, ''इस अस्पताल में नवजात आईसीयू में काम करने वाले अति समर्पित डॉक्टरों का एक समूह है जो यहाँ जन्म देने वाली महिलाओं को दूध दान करने के लिए मनाता हैं। पिछले महीने लगभग तीन लीटर मानव दूध एकत्रित किया गया था और इसे छह महीने तक संग्रहीत किया जा सकता है। डॉक्टरों ने हमें आश्वासन दिया कि इस मानव दूध बैंक के माध्यम से महत्वपूर्ण चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता वाले नवजात शिशुओं को अधिक प्रभावी उपचार एवं परिणाम मिलेंगे और इससे इस क्षेत्र में शिशु मृत्यु दर को कम करने में भी काफी मदद मिलेगी।''

उन्होंने इस परियोजना के सफल समापन के लिए परियोजना के सह-अध्यक्ष डॉ रूपाली अष्टपुत्रे और नवजात आईसीयू के विभागाध्यक्ष डॉ एल एस देशमुख को धन्यवाद दिया।

रोटरी क्लब तिरुपति ने की मानव दूध बैंक की स्थापना

रोटरी क्लब तिरुपति, रो ई मंडल 3191 द्वारा मंदिर के इस शहर के दक्षिणी क्षेत्र में एक सरकारी प्रसूति अस्पताल में एक और रोटरी मानव दूध बैंक की स्थापना की गई जहाँ हर महीने 40 से 60 बच्चों का जन्म होता है। मंडल गवर्नर उदय कुमार भास्कर द्वारा इसका उद्घाटन किया गया। ''इससे लंबे समय तक यह सुनिश्चित होगा कि बहुत सारे शिशु जो विभिन्न कारणों से अपनी मां का दूध प्राप्त नहीं कर पाते उन्हें हमारे दूध बैंक से मानव दूध प्राप्त हो और बच्चों का स्वास्थ्य बरकरार रहे,'' परियोजना अध्यक्ष टी दमादरम ने कहा।

क्लब अध्यक्ष के वी फणी राजा कुमार ने कहा कि यह दूध बैंक कई व्यक्तियों और संगठनों की मदद से संभव हो पाई है। परियोजना के सह-अध्यक्ष हेमचंदर मागम ने कहा कि ''यह दूध बैंक, आंध्र प्रदेश में अपनी तरह का पहला है,'' जिसे रोटरी क्लब ग्रीनटाउन, मलेशिया रो ई मंडल 3300 के साथ साझेदारी में ₹35 लाख के वैश्विक अनुदान के माध्यम से स्थापित किया गया।

104 सदस्यों वाले इस क्लब ने पहले से ही एक श्मशान स्थापित किया है, ''जहाँ कोविड महामारी के दौरान 2,386 व्यक्तियों का अंतिम संस्कार किया गया,'' अब यह बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए एक उपशामक देखभाल इकाई स्थापित करने की योजना बना रहा है, ''जिनमें से बहुतों को उनके रिश्तेदारों द्वारा इस मंदिर शहर में अपने अंतिम दिन बिताने हेतु छोड़ दिया जाता है।'' ■

मार्च 2024 तक मंडल टीआरएफ योगदान

(अमेरिकी डॉलर में)

मंडल संख्या	एनुअल फण्ड	पोलियो प्लस फंड	एंडोमेंट फण्ड	अन्य निधि	कुल योगदान
India					
2981	39,229	1,210	1,000	250	41,690
2982	35,274	812	24,085	18,644	78,816
3000	89,817	1,890	12,313	183,789	287,810
3011	196,206	27,725	52,080	1,015,411	1,291,422
3012	16,861	50	0	428,546	445,458
3020	116,787	56,971	39,747	50,025	263,530
3030	96,618	27,788	12,609	217,759	354,774
3040	5,293	268	0	42,880	48,441
3053	29,017	1,200	0	66,313	96,530
3055	100,963	2,711	30	6,228	109,933
3056	33,730	125	0	0	33,855
3060	108,839	9,615	7,851	467,604	593,909
3070	6,958	393	0	0	7,351
3080	95,548	24,701	1,500	39,966	161,715
3090	49,348	2,108	19,000	26,809	97,265
3100	102,711	2,787	25,301	50,233	181,032
3110	11,785	30	0	108,129	119,944
3120	37,820	131	0	5,101	43,052
3131	499,094	13,401	108,098	1,103,471	1,724,064
3132	103,433	4,858	10,000	51,523	169,815
3141	394,418	40,169	105,085	1,859,754	2,399,425
3142	272,367	113,904	14,500	128,603	529,374
3150	59,454	32,224	160,423	126,801	378,902
3160	15,349	1,347	0	3,432	20,128
3170	104,679	32,634	12,700	114,431	264,444
3181	112,358	2,357	1,000	820	116,535
3182	59,387	4,630	25,000	0	89,017
3191	86,216	13,021	60,976	591,032	751,245
3192	115,801	16,923	0	153,578	286,302
3201	186,363	52,210	45,684	1,284,042	1,568,299
3203	21,403	21,567	11,220	15,550	69,740
3204	18,967	2,695	0	27,424	49,086
3211	61,370	4,236	27,325	99,549	192,480
3212	78,170	26,158	2,000	117,627	223,956
3231	4,474	3,397	314	0	8,185
3232	62,589	19,089	21,535	1,349,137	1,452,349
3240	108,093	15,438	34,000	98,834	256,366
3250	39,210	3,681	26	37,367	80,285
3261	28,706	4,766	0	36,954	70,426
3262	47,414	5,763	1,000	15,416	69,593
3291	166,352	3,483	119,646	2,625	292,106
3220 Sri Lanka	48,919	4,305	0	5,863	59,086
3271 Pakistan	15,750	82,553	0	20,402	118,706
*3272 Pakistan	4,342	385	0	25	4,752
*3281 Bangladesh	80,569	2,105	3,000	264,728	350,403
*3282 Bangladesh	90,726	4,982	1,000	9,116	105,824
3292 Nepal	166,966	23,253	13,000	335,870	539,088
63 (former 3272)	3,025	50	0	0	3,075
64 (former 3281)	26,500	400	1,000	1,124	29,023
65 (former 3282)	3,922	200	0	9,000	13,122

* Undistricted

वार्षिक कोष (AF) में SHARE, फोकस के क्षेत्र और विश्व कोष शामिल हैं।
पोलियोप्लस में बिल और मेलिंडा गेट्स फाउंडेशन शामिल नहीं है। **स्रोत:** रो ई दक्षिण एशिया कार्यालय

Rotary PEOPLE OF ACTION

स्कूलों, अस्पतालों और गांवों में सीएसआर परियोजनाएं

टीम रोटरी न्यूज़

बेंगलुरु ग्रामीण जिले के एक हिस्से, डोड्डाबल्लापुर तालुक के अरालुमल्लिगे गांव के सरकारी प्राथमिक विद्यालय में कक्षा और स्वच्छता सुविधाओं को बढ़ावा देने के लिए, रोटरी क्लब बेंगलुरु लेकसाइड, रो ई मंडल 3191 ने दो कक्षा ब्लॉक, दो शौचालय ब्लॉक और बनाने के लिए आईटीसी फिल्ट्रोना के साथ हाथ मिलाया। ₹32 लाख की सीएसआर अनुदान परियोजना के माध्यम से एक मिनी विज्ञान केंद्र (आईसीटी एसटीईएम लैब)।

जबकि इस हैप्पी स्कूल परियोजना का प्राथमिक उद्देश्य ग्रामीण छात्रों के लिए सीखने को एक आनंददायक अनुभव बनाने के लिए बुनियादी ढांचे और अन्य सुविधाओं को उन्नत करना था, STEM लैब बच्चों को विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित की बुनियादी अवधारणाओं के साथ सशक्त बनाएगी। विज्ञान केंद्र को शिक्षण को सरल, रोचक और सुलभ बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है, प्रोजेक्ट अध्यक्ष काशीनाथ प्रभु ने कहा। रोटरी इंडिया साक्षरता मिशन परियोजना भागीदारों में से एक है।

ब्लॉक शिक्षा अधिकारी सईदा अनीस और स्कूल प्रबंधन ने इस ग्रामीण स्कूल की पहचान करने और प्रमुख निर्माण कार्य करने के लिए रोटरी को धन्यवाद दिया है। डीजी उदयकुमार भास्कर और आईटीसी फिल्ट्रोना के सीईओ सुरजीत घोष ने संयुक्त रूप से क्लब के अध्यक्ष वीरेश नायडू, जिला शिक्षा अधिकारियों और ग्राम नेता और स्कूल संकाय की उपस्थिति में नई सुविधाओं का उद्घाटन किया।

गिफ्ट-ए-लाइफ

श्री जयदेव इंस्टीट्यूट ऑफ कार्डियोवास्कुलर साइंसेज एंड रिसर्च में *गिफ्ट-ए-लाइफ* बैनर के तहत एक और सीएसआर अनुदान परियोजना पूरी की गई, जिसमें अल्टिसोर्स बिजनेस सॉल्यूशंस ने 86 हृदय सर्जरी (₹30.1 लाख) और एक एनेस्थीसिया वर्कस्टेशन के लिए ₹60.1 लाख का निवेश किया। ऑपरेशन थिएटर (₹30 लाख)। अस्पताल में नीडी हार्ट फाउंडेशन ने क्लब के साथ साझेदारी की थी।

जयदेव अस्पताल के निदेशक डॉ. केएस रवींद्रनाथ ने अस्पताल परिसर में एक अनौपचारिक कार्यक्रम में इस परियोजना पर खुशी व्यक्त की। प्रभु ने कहा, पिछले पांच महीनों में हमारे साथ मिलकर काम करने और इस स्वास्थ्य सेवा परियोजना को

डोड्डाबल्लापुर तालुक के सरकारी प्राथमिक विद्यालय में रोटरी क्लब बैंगलोर लेकसाइड द्वारा एक STEM प्रयोगशाला स्थापित की गई।

क्रियान्वित करने में हमें पूरा सहयोग प्रदान करने के लिए हम जयदेव अस्पताल की वीना, शिवकुमार और नंदू को विशेष धन्यवाद देते हैं।

सिग्ना हेल्थ सॉल्यूशंस इंडिया, रोटरी क्लब बेंगलुरु साउथ समरपेन और टेक्नोलॉजी पार्टनर मैत्री एक्वाटेक के सहयोग से, शहर के राजराजेश्वरी नगर के पास, बंगारप्पा नगर के सरकारी उच्च प्राथमिक विद्यालय में एक पेयजल कियोस्क स्थापित किया गया था। प्रभु ने कहा, यह एक 'वायुमंडलीय जल जनरेटर (एडब्ल्यूजी)' है, यानी, कियोस्क में हवा से शुद्ध पेयजल उत्पन्न होता है, जिसकी प्रतिदिन 250 लीटर उत्पादन करने की क्षमता है। हम अपने कॉर्पोरेट और एनजीओ भागीदारों के साथ साझेदारी में सरकारी स्कूलों और कॉलेजों में 100 से अधिक ऐसे एडब्ल्यूजी कियोस्क स्थापित करने की योजना बना रहे हैं।

कॉरपोरेट पार्टनर, आईटीसी फिल्ट्रोना ने अपने सीएसआर अनुदान के तहत डोड्डाबल्लापुर तालुक के माजारहौसाहल्ली पंचायत के छह गांवों में 46 सौर स्ट्रीटलाइट्स की स्थापना के लिए भी वित्त पोषण किया। ■

एक सरकारी स्कूल में डीजी उदयकुमार भास्करा और प्रोजेक्ट चेयर काशीनाथ प्रभु।

ADVT.

Gordon McInally
President
Rotary International

Rotary | SINGAPORE 2024

SOUTH ASIA RECEPTION 2024

Convenor

Anirudha Roy Chowdhury
Director
Rotary International

Co-Convenor

Raju Subramanian
Director
Rotary International

MEET & GREET Our Global Rotary Leaders

at

HOLIDAY INN HOTEL
Orchard City Centre, Singapore
(Followed by Dinner)

on

26 MAY 2024
6.00-9.00 PM

Chairman

PDG Priyesh Bhandari
RID 3053

Secretary

PDG Rajiv Sharma
RID 3030

Co-Chairman

PDG Subhash Jain
RID 3012

REGISTER SOON...!!!

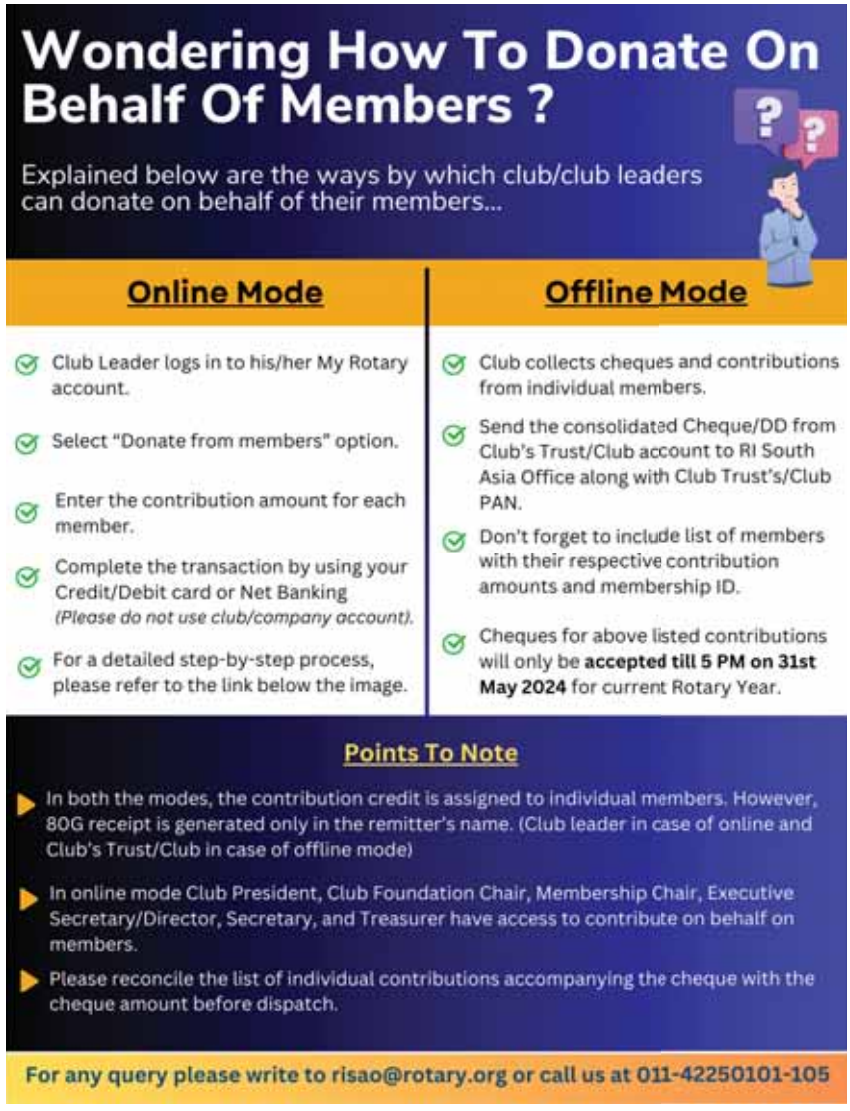
REGISTRATION FEE: INR 6500/US$80

रो ई दक्षिण एशिया कार्यालय से

Rotary.org के माध्यम से रोटरी फाउंडेशन (इंडिया) योगदान के लिए दिशानिर्देश

- डुप्लिकेट आईडी जनरेशन से बचने के लिए *My Rotary* लॉगिन का उपयोग करें और अपने क्लब के अंतर्गत अपने योगदान का सामयिक जमा प्राप्त करें।
- *My Rotary* लॉगिन की अनुपस्थिति में ऑनलाइन योगदान करते समय एक लॉगिन बनाएं या अपने पंजीकृत ईमेल पते का उपयोग करें।
- पारिवारिक न्यास/कंपनी से योगदान के मामले में रो ई दक्षिण एशिया कार्यालय को चेक/बैंक ड्राफ्ट भेजें। *My Rotary* के माध्यम से इन योगदानों को न करें।
- अपनी 80G रसीद पर सही PAN सुनिश्चित करने के लिए सबमिट पर क्लिक करने से पहले अपने PAN की दोबारा जांच करें।
- सभी ऑनलाइन योगदानों के लिए 80G रसीद केवल उस प्रेषक के नाम पर उत्पन्न की जाएगी जिसके माई रोटरी लॉगिन का उपयोग योगदान के लिए किया गया है।
- कृपया 'INR' के रूप में मुद्रा का चयन करना न भूलें

क्लब के सदस्यों की ओर से ऑनलाइन दें



विस्तृत चरण-दर-चरण ऑनलाइन प्रक्रिया — *https://www.highroadsolution.com/file_uploader2/files/giveonlineonbehalfofclubmembers.pdf*

अन्य उपलब्ध योगदान चैनल — *https://www.highroadsolution.com/file_uploader2/files/rficontributionchannels.pdf*

प्रत्येक रोटेरियन, प्रत्येक साल

प्रत्येक रोटेरियन को वार्षिक निधि में एक व्यक्तिगत उपहार देने और हर साल फाउंडेशन अनुदान या कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। टीआरएफ गतिविधियों के लिए धनराशि का प्राथमिक स्रोत वार्षिक निधि है। योगदानों से रोटेरियनो को अपने समुदायों को बेहतर बनाने के लिए स्थानीय और अंतर्राष्ट्रीय परियोजनाएं करने में मदद मिलती है।

EREY ब्रोशर यहाँ से डाउनलोड करें: *https://my.rotary.org/en/document/every-rotarian-every-year-brochure*

हर साल जो क्लब EREY में उत्कृष्ट दान करते हैं यानी प्रति व्यक्ति 100 डॉलर के न्यूनतम वार्षिक निधि योगदान के साथ ही प्रत्येक बकाया भुगतान करने वाले सदस्य को वार्षिक निधि में कम से कम 25 डॉलर देने के साथ 100% प्रत्येक रोटेरियन, प्रत्येक क्लब बैनर से सम्मानित किया जाता है। वर्तमान रोटरी वर्ष में इस बैनर को प्राप्त करने में अपने क्लब की मदद करें।

फाउंडेशन मान्यता

प्रत्येक दाता के लिए, टीआरएफ के पास कई मान्यताओं के माध्यम से धन्यवाद कहने में आपकी सहायता करने का एक तरीका है। दान करने वाले रोटेरियनों और क्लबों को सम्मानित करके हम दुनिया में उनकी उदारता के प्रभाव का जश्न मनाते हैं। *Rotary.org* पर डोनर रिकग्निशन वेबपेज पर जाकर रोटरी द्वारा प्रदान किए जाने वाले व्यक्तिगत और क्लब मान्यता के विभिन्न रूपों के बारे में अधिक जानें।■

जाफना के घाव और सुंदरता

किरण ज़ेहरा

जैसे ही विमान जाफना के पलाली हवाई अड्डे पर उतरता है, आप श्रीलंका के उत्तरी प्रांत के इस छोटे से शहर में कुछ समय पहले हुए जातीय संघर्ष और विवाद के गंभीर प्रभाव को देखकर उत्तेजित महसूस करते हैं। आज भी, हवाई अड्डे की सड़क के एक तरफ सैनिकों द्वारा पहरा दिया जाता है, यह इमारतों, गोलियों से छलनी संरचनाओं और कांटेदार तारों एवं बारूदी सुरंगों के चेतावनी बोर्डों से लैस हरे भरे खेतों से घिरा हुआ है... उस भयानक गृहयुद्ध के सभी संकेत, जिसने उत्तरी लंका के इस खूबसूरत प्रायद्वीप के सामाजिक ताने-बाने को तहस-नहस कर दिया था। लिबरेशन टाइगर्स ऑफ तमिल ईलम (LTTE) और सिंहली सेना के बीच यह भयानक एवं क्रूर युद्ध 1983 से 2009 तक लगभग तीन दशकों तक चला।

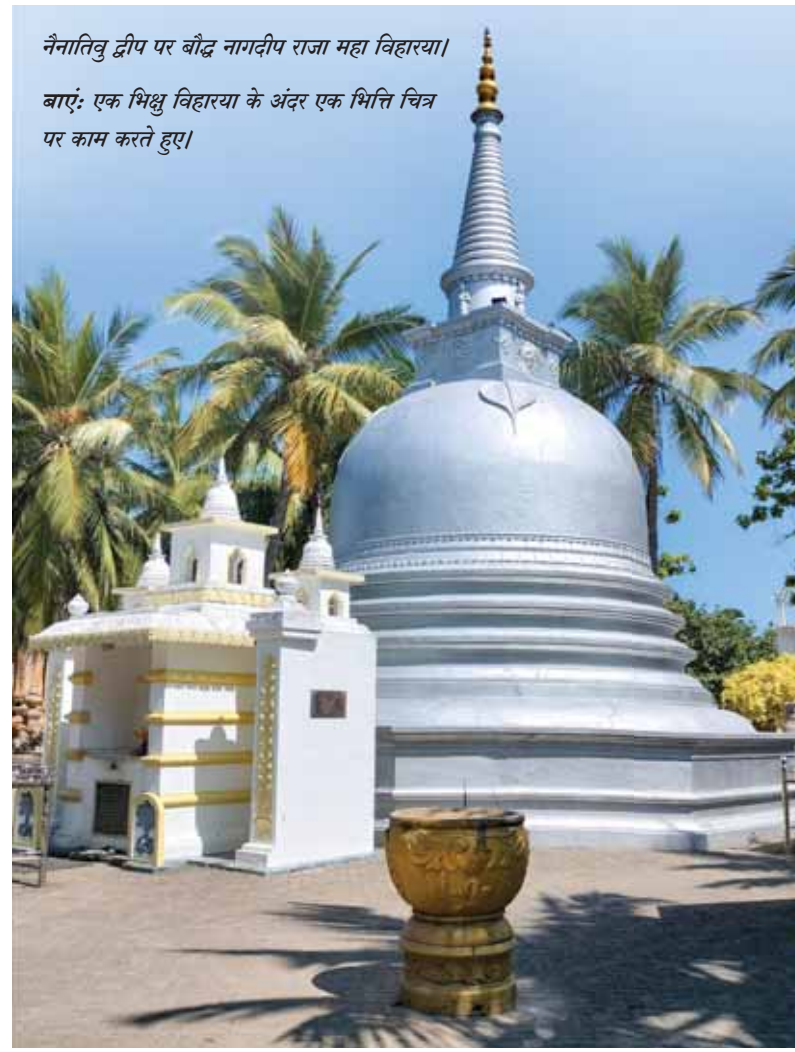
''जिस मंदिर को आप देख रहे हैं वह नया है। यह युद्ध के बाद बनाया गया था,'' हमारे टूर गाइड सनमुगलिंगम थिलाई नादेसन (जिन्हे *www.jaffnatours.net* के माध्यम से नियुक्त किया गया था) ने शहर के बाहरी इलाके में एक रंग-बिरंगे गोपुरम (मंदिर मिनार) वाले एक हिंदू मंदिर की ओर इशारा करते हुए कहा। एक श्रीलंकाई तमिल जिसने गृहयुद्ध के दौरान तीन साल की उम्र में अपने पिता को खो दिया था, ने ''हमें आश्वासन दिया कि जैसे-जैसे आप शहर के करीब जाएंगे आपको एक अलग ही दृश्य दिखाई देगा... फैंसी होटलें, व्यस्त बाजार, सड़क किनारे के रंगीन स्टॉल। यहाँ तक कि आपको विंटेज कार और कुछ लक्जरी वाहन भी दिखेंगे,'' वह मुस्कुराते हैं। तो क्या 2019 में इस द्वीप राष्ट्र को

जाफना किले पर सूर्यास्त।

अपने बख्तरबंद वाहनों और सर्वव्यापी सैनिकों के साथ सेना की उपस्थिति जाफना में हर जगह है जो युद्ध के अंतिम चरण की याद दिलाती है जिसमें तमिल विद्रोहियों को 2009 में नष्ट कर दिया गया था।

जकड़ने वाले आर्थिक संकट ने जाफना को भी पंगु बना दिया, मैं उनसे पूछता हूं। ''हम गृहयुद्ध के बाद से ही गरीबी की स्थिति में रह रहे हैं; इसलिए इस क्षेत्र में हमारे लिए आर्थिक संकट कोई बड़ी बात नहीं थी। लेकिन बेशक दक्षिणी भाग बुरी तरह प्रभावित हुआ था।''

अपने होटल में चेक इन करने के बाद हम बिना समय गँवाएं LTTE प्रमुख वेल्लुपिल्लई प्रभाकरन के जन्मस्थान वालवेट्टीथुराई गए जहाँ एक आश्चर्यजनक समुद्र तट पूर्व में प्वाइंट पेड्रो तक फैला हुआ है। एक प्रवाल भित्ति और परित्यक्त घरों की पंक्तियों के बीच स्थित सफेद रेत के संकीर्ण समुद्र तट पर इत्मीनान से टहलने का आनंद लिया। अपने बख्तरबंद वाहनों और सर्वव्यापी सैनिकों के साथ सेना की उपस्थिति जाफना में हर जगह है जो युद्ध के अंतिम चरण की याद दिलाती है जिसमें तमिल विद्रोहियों को 2009 में नष्ट कर दिया गया था। लेकिन इस हिंसक अतीत के बावजूद भी इस तटीय शहर की सुंदरता आश्चर्यजनक है। आप एक उजड़े द्वार पर खड़े होकर मछुआरों को नीले समुद्र में अपना जाल डालते या



नैनातिवु द्वीप पर बौद्ध नागदीप राजा महा विहारया।

बाएं: एक भिक्षु विहारया के अंदर एक भित्ति चित्र पर काम करते हुए।

नल्लूर कंडास्वामी मंदिर।

दाएं: जयप्रिया पामइरा पत्ती की टोपी बनाती हुई।

मछलियों को सूखने के लिए तैयार करते हुए देखकर प्रसन्न हो सकते है। हमारी यात्रा वाले दिन धूप बहुत तेज़ थी और मछुआरे मछली पकड़ने के जाल को बाहर निकालने के बाद कोका-कोला पीते हुए सुस्ता रहे थे। हम उन्हें कोल्ड ड्रिंक पीते हुए देख रहे थे तभी एक मछुआरे ने हमें विनम्रता से एक गिलास दिया जिसे हमने कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार कर लिया।

कैसुरीना समुद्र तट के रास्ते में एक छोटे से गांव करईतिवु में जयप्रिया (20) और कंठासामी (67), धैर्यपूर्वक ताड़ के पत्तों को जोड़कर टोपी और चटाई बना रहे थे। यहाँ के स्थानीय लोग विभिन्न प्रकार के पंखिया खजूर शिल्प बेचते हैं जिससे उनके परिवारों को अतिरिक्त आय प्राप्त होती हैं। वे श्रीलंका के पल्मायरा विकास बोर्ड से प्रशिक्षण और समर्थन प्राप्त करते है और इससे हमें अपने बुनाई कौशल का सम्मान करने, वित्तीय स्वतंत्रता और व्यवसाय योजना प्राप्त करने में मदद मिलती है, कंठासामी कहते हैं। अपनी फूस की झोपड़ी-सह-कार्यक्षेत्र के अंदर उन्होंने अपनी बनाई हुई टोपी, टोकरी, चटाई और भंडारण बक्से डिस्प्ले में लगाए हैं। उन्होंने 30 से अधिक वर्षों तक पल्मायरा बुनकर के रूप में काम किया है लेकिन अब खराब स्वास्थ्य के कारण सेवानिवृत्ति पर विचार कर रहे हैं। अपनी कर्कश आवाज में वह दीवार पर एक प्रशस्ति पत्र पट्टिका की ओर इशारा करते हुए हमें अपने द्वारा जीते गए प्रतिष्ठित कारीगर पुरस्कार के बारे में बताते है।

इस मंदिर में कोई भुगतान या विशेष दर्शन विशेषाधिकार नहीं हैं। मंदिर के अधिकारी सदियों पुरानी परंपराओं और नियमों को बनाए रखते हैं जो सभी आगंतुकों पर उनकी हैसियत के परे लागू होते हैं।

कैसुरीना समुद्र तट जाने की सड़क पल्मायरा के पेड़ों और खाड़ियों से भरी हुई है जो एक सुंदर पोस्टकार्ड छवि पेश करती है। हमने यह पहली बार जाना कि ये पेड़ प्राकृतिक सुंदरता से कई अधिक महत्व रखते हैं क्योंकि वे स्थानीय समुदाय के सांस्कृतिक और आर्थिक ताने-बाने के अभिन्न अंग हैं। समुद्र तट पर लहरें टकराती नहीं हैं बल्कि सफेद रेत को धीरे से सहलाती हैं। किनारे पर कई खाद्य स्टाल मौजूद है जो स्थानीय व्यंजनों की पेशकश करते है। एक शुल्क के साथ जल क्रीडा भी उपलब्ध हैं।

जाफना के नल्लूर कंडासामी मंदिर में पुरुषों के लिए श्रद्धा के प्रतीक के रूप में अपनी शर्ट उतारने का रिवाज है। मंदिर का आंतरिक गर्भगृह केरल के गुरुवयूर मंदिर के वास्तुशिल्प के समान है। भारत के विपरीत इस मंदिर में कोई भुगतान या विशेष दर्शन विशेषाधिकार नहीं हैं। नादेसन कहते हैं, मंदिर के अधिकारी सदियों पुरानी परंपराओं और नियमों को

कुरीकाडुवान जेट्टी पर एक स्थानीय नौका।

बनाए रखते हैं जो सभी आगंतुकों पर उनकी हैसियत के परे लागू होते हैं।

जाफना के बारे में एक बात यह भी है कि वहाँ पर कोई सड़क फेरीवाले नहीं हैं जो सामान खरीदने के लिए पर्यटकों का पीछा करें या उन्हें परेशान करें। सड़क किनारे मौजूद विक्रेता भी बहुत विनम्र हैं। उदाहरण के लिए कीरीमलाई तालाब, जहाँ पर आप स्थानीय लोगों को अनुष्ठान करते हुए पवित्र जल में डुबकी लगाते हुए देख सकते हैं क्योंकि ऐसा माना जाता है कि इसमें औपचारिक गुण होते हैं, पर मौजूद एक आंवला विक्रेता से जब हमने खरीदने से इनकार कर दिया तो भी वह विनम्र थी। उसने बाद में स्वेच्छा से हमारे साथ एक तस्वीर भी खिंचवाई और उन तस्वीरों को प्राप्त करने के लिए हमें अपना व्हाट्सएप नंबर भी दिया।

जाफना किले के बाहर आपको एक आदमी को अपने बंदर और दो सांपों के साथ कलाबाज़ी करते हुए देखने का मौका मिल सकता है। वह बड़ी कुशलता से उन दोनों सांपों को अपने दोनों हाथ में पकड़ता है और वहीं उसका बंदर दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए नृत्य करता है और उनसे पैसे एकत्रित करता है। बाद में, वह आगंतुकों को सांपों को पकड़ने के लिए आमंत्रित करता है जिससे वे सभी डरते है।

जैसे ही आप किले के अंदर कदम रखते है आपको फिर से उस गृहयुद्ध की तबाही देखने को मिलती है। इसे मूल रूप से 1618 में पुर्तगालियों द्वारा निर्मित किया गया था और बाद में डचों द्वारा इसका विस्तार किया गया, इस किले ने सैन्य रक्षा और व्यापार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इसकी मूंगा ईंटों में गोलियों के निशान हैं और किले के अंदर मौजूद गिरिजाघर के खंडहर वास्तव में डरावने हैं। लेकिन किले से दिखने वाला सूर्यास्त आकर्षक है।

1981 में जाफना लाइब्रेरी को जलाए जाने के बाद इसे पुनर्निर्मित किया गया और इसके कुछ हिस्से आगंतुकों के लिए निषेध हैं। अमूल्य तमिल साहित्य और ऐतिहासिक दस्तावेजों के 97,000 से अधिक संस्करणों के विनाश ने सिंहली और तमिलों के बीच आक्रोश और जातीय तनाव को जन्म दिया। मंत्री मनाई, जाफना में देखने लायक एक और महत्वपूर्ण शाही ऐतिहासिक स्थल है।

छोटा सुंदर नैनातिवु

शहर से बाहर और तटरेखा से दूर स्थित नैनातिवु का छोटा द्वीप श्रीलंकाई तीर्थयात्रियों और विदेशियों को समान रूप से आकर्षित करता है। एक स्थानीय नौका के माध्यम से इस नीले समुद्र की यात्रा करके वहाँ पहुँचा जा सकता है, इस द्वीप पर दो तटीय मंदिर है: हिंदू नागा पूशानी अम्मन कोविल और बौद्ध नागदीप राजा महा विहार्य।

नैनातिवु की हमारी यात्रा का मुख्य आकर्षण विहार्य में एक बौद्ध भिक्षु से मुलाकात थी जो एक राजा के दरबार में बुद्ध को चित्रित करने वाले एक बड़े भित्ति चित्र पर काम कर रहे थे। जिज्ञासापूर्वक हमने इसे पूरा करने में लगने वाले समय के बारे में पूछा जिसका उन्होंने मुस्कुराते हुए जवाब दिया। हमें चकित करते हुए उन्होंने हमें अपने फोन में एक वीडियो दिखाया जिसमें मंदिर परिसर में खड़ी 40 फीट ऊंची बुद्ध प्रतिमा बनाने में उनके शिल्प कौशल का खुलासा किया गया था। उन्होंने हमें अपने द्वारा

जाफना का व्यंजन तमिलनाडु और केरल के समान है फिर भी इनका ज़ायका कुछ अलग है। कुछ *सांबोल* और कड़ी काली मिर्च, जीरा और धनिया के साथ भारी मसालेदार होते हैं।

बाएं से दक्षिणावर्त: विभिन्न प्रकार के साम्बोल; जाफना केकड़ा करी; रियो आइसक्रीम की प्रसिद्ध मैंगो आइसक्रीम।

प्वाइंट पेड्रो में एक तटीय मछली पकड़ने वाले गांव में मछुआरे।

बनाए जा रहे भित्ति चित्र में मिट्टी डालने के लिए आमंत्रित किया।

जाफना के जायके

''युद्ध और हमारी गरीबी के बावजूद, हमारे स्थानीय व्यंजन समय की कसौटी पर खरे उतरे हैं। किलंगु रोटी और यार्ल कोट्टू पराठा हमारा सबसे सुखमय भोजन हैं,'' हमें सड़क किनारे के एक स्टॉल से किलंगु रोटी देते हुए नादेसन कहते हैं। इस नाश्ते में गेहूं की चपाती में लिपटे मसालेदार आलू का भरावन होता है जिसे सभी तरफ से सेंका जाता है, यह समोसे की याद दिलाता है मगर इसमें एक स्वास्थ्यवर्धक पहलू जुड़ा हुआ है क्योंकि यह मैदे और अतिरिक्त तेल से मुक्त है।

जाफना का व्यंजन तमिलनाडु और केरल के समान है फिर भी इनका ज़ायका कुछ अलग है। कुछ *सांबोल* (कद्दूकस की हुई नारियल की चटनी) और कड़ी काली मिर्च, जीरा और धनिया के साथ भारी मसालेदार होते हैं। मसालेदार जाफना केकड़ा कड़ी और तीखी आम कड़ी जैसे खास व्यंजन हमारे पाक राजदूत हैं, जो हमारी सांस्कृतिक और पाक शाला संबंधी विरासत को मूर्त रूप देते हैं, हमारे गाइड गर्व से कहते हैं और वे वाकई आजमाने लायक हैं।

कीरीमलाई तालाब में नहाने का आनंद लेते बच्चे।

यदि आप पारंपरिक दक्षिण भारतीय भोजन में रुचि रखते हैं तो आप जाफना के केंद्र में स्थित एक शाकाहारी रेस्तरां, मलायन कैफे में जाएं। इसका आंतरिक भाग पुरानी शैली में है और इसका मेन्यू ब्लैकबोर्ड पर लिखा हुआ है। नोट: आपको अपनी मेज खुद साफ करना होगा और भोजन खत्म करने के बाद अपने केले के पत्ते को कचरे के ढेर में फेंकना होगा।

चाहे वह हमारा गाइड नादेसन हो, हमारा टुक-टुक (ऑटोरिक्शा) ड्राइवर हो या भले ही Google क्यों न हो वे सभी रियो आइसक्रीम जाने की सलाह देंगे। यहाँ के संडे अद्भुत हैं और रात के खाने को छोड़ने के लिए पर्याप्त है। नियमित वेनीला और चॉकलेट फ्लेवर के अलावा उनके ड्राई फ्रूट संडे को आज़माएं - आप एक और खाने के लिए दोबारा आएंगे।

चित्र: किरण ज़ेहरा
एस कृष्णप्रतीश द्वारा रूपरेखा

महिलाओं के लिए पर्यावरण अनुकूल स्टोव

वी मुत्तुकुमारन

रोटरेक्ट क्लब पनवेल एलीट की अध्यक्ष समृद्धि मुनोत (दाएं से दूसरी) और उनकी टीम एक आदिवासी महिला को बायोमास स्टोव का डेमो देते हुए।

महाराष्ट्र के सिंदलाचिवाड़ी गांव में दस आदिवासी परिवारों को राहत मिली है क्योंकि अब उन्हें अपनी मिट्टी की झोपड़ियों में खाना पकाने का दैनिक संघर्ष नहीं सहना पड़ेगा। रोटरेक्ट कल्ब पनवेल एलीट, रो ई मंडल 3131 द्वारा नए धुआं रहित बायोमास स्टोव के दान के लिए धन्यवाद, उनके लिए खाना बनाना आसान और तेज हो गया है। पल्लवी (35) बताती हैं, ''खाना बनाना अब आसान हो गया है और हम लगभग 40-50 मिनट बचा लेते हैं। पहले, मिट्टी के स्टोव का उपयोग करने से वे अत्यधिक धुएं के संपर्क में आते थे, जिससे खांसी और आंखों में जलन होती थी।'' इसके अतिरिक्त, स्टोवों को पेड़ की शाखाओं से जलाऊ लकड़ी की आवश्यकता होती है, जो उनके क्षेत्र में वनों की कटाई में योगदान करती है।

क्लब अध्यक्ष समृद्धि मुणोत के नेतृत्व में रोटरेक्टर्स ने अपनी सेवा परियोजनाओं के लिए धन जुटाने के लिए नवरात्रि उत्सव के दौरान पनवेल के सिंधी पंचायत हॉल में एक दिवसीय गरबा नृत्य और संगीत कार्यक्रम का आयोजन किया। समृद्धि बताती हैं, हमारे गरबा कार्यक्रम से, ''हमने लगभग ₹75,000 जुटाए, जिनमें से ₹35,000 धुआं रहित स्टोव परियोजना के लिए आवंटित किए गए और उन्होंने प्रत्येक लाभार्थी को उनके घरों में स्टोव का उपयोग करने का प्रदर्शन प्रदान किया, जो बिजली या बैटरी के बिना चलता है।'' सबसे पहले, कोयला ब्रिकेट को साइड फ़नल में रखा जाता है और जलाया जाता है। फिर, तत्काल आग उत्पन्न करने के लिए छोटी सूखी टहनियाँ डाली जाती हैं। वह आगे कहती हैं, ''स्टोव एक समय में एक ही व्यंजन पका सकता है और विभिन्न आकार के बर्तनों का उपयोग किया जा सकता है।''

अब 45 वर्षीय कुंडा के पास घर के अन्य काम करने और अपने बच्चों की बेहतर देखभाल करने के लिए अतिरिक्त समय है। ''मैं अपनी मासिक आय बढ़ाने के लिए घर पर अंशकालिक नौकरी करने पर भी विचार कर रहा हूं।'' हवा की गुणवत्ता बढ़ाने के अलावा, पनवल रॉकेट स्टोव (पीआरएस-वी5) के नाम से जाना जाने वाला बायोमास उपकरण पर्यावरण-अनुकूल और टिकाऊ है, जिसे ग्रामीण गृहिणियों की जरूरतों को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

2019 में चार्टर्ड, रोटारैक्ट क्लब जल्द ही पांच सरकारी स्कूलों में एक प्रमुख वृक्षारोपण पहल शुरू करने के लिए तैयार है। ''हमने स्कूल परिसर में विभिन्न प्रकार के 1,000 से अधिक पौधे लगाने की योजना बनाई है, प्रत्येक पेड़ की देखभाल एक छात्र द्वारा की जाएगी।'' हाल ही में, जैन हॉल में आयोजित एक चिकित्सा शिविर में, पनवेल में नियो क्लिनिक और इको सेंटर के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ नीलेश बांठिया के नेतृत्व में 12 डॉक्टरों की एक टीम ने 200 रोगियों की जांच की। इसके अतिरिक्त, एमजीएम अस्पताल में थैलेसीमिया रोगियों की सहायता के लिए रोटरेक्टर्स ने एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया और 50 यूनिट से अधिक रक्त एकत्र किया।

हमने लगभग ₹75,000 जुटाए, जिनमें से ₹35,000 धुआं रहित स्टोव परियोजना के लिए आवंटित किए गए और उन्होंने प्रत्येक लाभार्थी को उनके घरों में स्टोव का उपयोग करने का प्रदर्शन प्रदान किया, जो बिजली या बैटरी के बिना चलता है।

समृद्धि मुणोत

अध्यक्ष, रोटरेक्ट क्लब पनवेल एलीट

क्लब अध्यक्ष समृद्धि एक चिकित्सा शिविर के दौरान एक मरीज का पंजीकरण करती हुई।

निधिवर्धक

रोटरेक्टर सेवा परियोजनाओं के लिए धन जुटाने के लिए गरबा नृत्य और दिवाली मिलन जैसे कार्यक्रम आयोजित करते हैं। प्रत्येक सदस्य ₹2,300 की वार्षिक क्लब फीस का भुगतान करता है, जिसमें ₹300 मंडल निधि में जाते हैं, ₹785 रो ई बकाया के लिए जाते हैं, और शेष राशि परियोजनाओं के लिए उपयोग की जाती है। इसके अतिरिक्त, ''हम जिले को प्रति वर्ष ₹1,000 का मामूली शुल्क देते हैं। मल्टीमीडिया शुल्क के लिए,'' समृद्धि बताती हैं।

एक रक्तदान शिविर में रोटरी क्लब पनवेल एलीट के बोर्ड सदस्य, रितेश मुणोत के साथ।

26 सदस्यों वाले इस क्लब का मार्गदर्शन बोर्ड के सदस्य और रोटरी क्लब पनवेल एलीट के पूर्व अध्यक्ष रितेश मुनोट द्वारा किया जाता है। वह सेवा परियोजनाओं के लिए नए विचार, प्रेरणा और मार्गदर्शन प्रदान करता है। ''हम धन इकट्ठा करने के लिए ऑनलाइन अभियानों और क्राउडफंडिंग का भी उपयोग करते हैं। हाल ही में, हमने पीलिया से पीड़ित पांच आवारा कुत्तों के इलाज के लिए एक ऑनलाइन अभियान चलाया और हमने उनके इलाज के लिए सफलतापूर्वक धन जुटाया।''

कानून की छात्रा समृद्धि कहती हैं, रोटरेक्ट में मेरी पांच साल की यात्रा घटनापूर्ण है क्योंकि मैंने जीवन में कई नई चीजें सीखीं।'' वह एक निजी लॉ फर्म में इंटर्नशिप कर रही है, ''और मैं अपने करियर में स्थापित होने के बाद 3-4 साल बाद रोटेरियन बन जाऊंगी,'' वह मुस्कुराती है।■

Rotary PEOPLE OF ACTION

सामाजिक मुद्दों को उजागर करने वाली भित्तिचित्र कला

टीम रोटरी न्यूज़

महिलाओं के खिलाफ अपराधों पर केंद्रित एक कलाकृति।

साइबर अपराध पर प्रकाश डालते हुए एक भित्तिचित्र बनाते हुए।

रोई मंडल 3191 ने बेंगलुरु पुलिस, सिटी आर्म्ड रिज़र्व (सीएआर) - साउथ डिवीजन के सहयोग से शहर में होसुर रोड के सामने अदुगोडी पुलिस स्टेशन की दीवारों पर भित्तिचित्र बनाने में मदद की। 'ग्रैफ़िटी फ़ॉर होप नामक सड़क कला परियोजना तीन प्रमुख सामाजिक मुद्दों - महिला सुरक्षा, नशीली दवाओं के दुरुपयोग और साइबर अपराध पर ध्यान आकर्षित करती है।

कोलकाता के पेशेवर भित्तिचित्र कलाकार सयाम, मुंबई के तारेश और बेंगलुरु के रोहन ने दीवारों पर कुछ स्पंदित कलाकृतियाँ बनाईं, जिन्होंने राहगीरों का ध्यान खींचा। मंडल की सांस्कृतिक समिति सदस्य निवेदिता दत्त जिन्होंने इस परियोजना का नेतृत्व किया ने कहा, ''जब वे चिलचिलाती धूप में फुटपाथ पर खड़े होकर दीवार पर पेंटिंग कर रहे थे, तब भी कई लोग तस्वीरें लेने के लिए रुके, कलाकारों से बात की और उन्हें पानी और शीतल पेय भी दिया।'' यह व्यस्त और लोकप्रिय मार्ग इलेक्ट्रॉनिक सिटी की ओर जाता है और चेन्नई को जोड़ने वाली एक प्रमुख सड़क के रूप में कार्य करता है।

चित्रों का कोलाज इतना गहन और सम्मोहक है; उन्होंने कहा, प्रत्येक छवि

मादक द्रव्य दुरुपयोग पर एक कलाकृति।

अपनी पीड़ा की दास्तां को स्पष्ट और स्पष्ट रूप से व्यक्त करती प्रतीत होती है। पुलिस उपायुक्त (सीएआर) ने भित्तिचित्र कला के लिए अपने कार्यालय परिसर के अंदर एक स्कूल की चारदीवारी भी आवंटित की है।

बेंगलुरु के संयुक्त पुलिस आयुक्त रमन गुप्ता ने कहा कि यह परियोजना प्रासंगिक है और जनता के बीच संवाद शुरू करेगी क्योंकि तीनों मुद्दे तेजी से बढ़ रहे हैं और लोगों को जागरूक करना होगा।

निवेदिता ने कहा कि डीजी उदय कुमार भास्कर ने इस पहल की सराहना की और डीजीई सतीश माधवन आने वाले रोटरी वर्ष में इसका दायरा बढ़ाने के इच्छुक हैं। ■

गर्मी से बचने की रणनीतियाँ

प्रीति मेहरा

तापमान में अभूतपूर्व वृद्धि की चेतावनियों से निपटने के लिए अपने घर को प्राकृतिक रूप से ठंडा कैसे रखें।

उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में, गर्मी का मतलब धूप में आराम करना और सर्दी को पीछे छोड़ना नहीं है। यह आने वाली चिलचिलाती गर्मी की याद दिलाता है, जिसमें नदियाँ सूख रही हैं और लोग ठंडक के लिए बारिश की उम्मीद कर रहे हैं। हालाँकि, उनकी उम्मीदें तब धूमिल हो जाती हैं जब मौसम पूर्वानुमान और भी अधिक गर्मी और देर से मानसून की भविष्यवाणी करते हैं।

मौसम पूर्वानुमान मार्च से ही सचेत कर रहे हैं कि 2024 की गर्मी, अप्रैल से जून तक, रिकॉर्ड तोड़ गर्मी लाएगी। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के महानिदेशक मृत्युंजय महापात्रा ने कहा कि इन महीनों के दौरान अधिकांश राज्यों में सामान्य से अधिक तापमान रहने की संभावना है। अन्य मौसम विशेषज्ञ तटीय क्षेत्रों में तीव्र गर्मी और आर्द्रता के साथ-साथ मौसमी मानक से 4-5 डिग्री सेल्सियस अधिक तापमान के साथ लू चलने की भविष्यवाणी करते हैं।

यदि आप गर्मियों में ठंडा रहने की सामान्य सलाह से थक गए हैं, जैसे कि बहुत सारा पानी पीना, एसी चलाना, या पहाड़ों पर जाना, तो आइए जानें कि अपने रहने की जगह को टिकाऊ तरीकों से कैसे ठंडा रखा जाए। इस गर्मी और उसके बाद के लिए अपने वातावरण को अधिक गर्मी प्रतिरोधी बनाने के बारे में यहां कुछ जानकारी दी गई है।

दान घर से शुरू होता है आपके घर को हरा-भरा और ठंडा बनाने पर भी लागू होता है। तो, आप इसे हासिल करने के लिए क्या कर सकते हैं?

अपने घर को ठंडा रखने के लिए, क्रॉस वेंटिलेशन को अधिकतम करके शुरुआत करें। इसका मतलब है हवा का प्रवाह बनाने के लिए खिड़कियाँ खोलना, ताज़ी हवा आने के दौरान कीड़ों को दूर रखने के लिए मच्छरदानी का उपयोग करना। यदि आप प्राकृतिक वायु फ़नल बनाने के लिए खिड़कियाँ रखते हैं, तो यह तापमान को कुछ डिग्री तक कम कर सकता है।

क्रॉस वेंटिलेशन के पूरक के लिए, हरियाली के अनुभव के लिए बांस या संपीड़ित लकड़ी जैसी प्राकृतिक सामग्री से बने हल्के फर्नीचर का उपयोग करें। हवादार माहौल बनाने के लिए हल्के कपड़ों और पेस्टल रंगों के पर्दे चुनें। गर्मियों के दौरान, भारी कालीन रखें और उसके स्थान पर हल्के जूट या सूती गलीचे का उपयोग करें। अपने कमरों को न्यूनतम लुक देते हुए, भारी सजावट और कलाकृतियों को हटाकर अपने स्थान को अव्यवस्थित करें। यह दृष्टिकोण आपके घर को ठंडा रखने में मदद करता है और अधिक आरामदायक वातावरण बनाता है।

प्रकाश आपके घर में अतिरिक्त गर्मी बढ़ा सकता है। इसे कम करने के लिए गरमागरम बल्बों को एलईडी या सीएफएल बल्बों से बदलें। हालाँकि उनकी कीमत पहले से अधिक होती है, वे लंबे समय तक चलते हैं, कम ऊर्जा का उपयोग करते हैं, और ठंडी सफेद रोशनी उत्सर्जित करते हैं, जिससे आपके स्थान को ठंडा रखने में मदद मिलती है।

पौधे आपके घर को प्रभावी ढंग से ठंडा करने में मदद कर सकते हैं। बहुत से लोग गर्मी कम करने के लिए धूप वाले क्षेत्रों में ऊर्ध्वाधर उद्यान बनाते हैं। आप सीधी धूप को रोकने के लिए रणनीतिक रूप से चौड़ी पत्तियों वाले बड़े गमलों में पौधे भी लगा सकते हैं। इस दृष्टिकोण के लिए कुछ शोध और रचनात्मकता की आवश्यकता है, लेकिन यह ऊर्जा-खपत करने वाले उपकरणों की आवश्यकता को कम कर सकता है जो ग्रह के लिए हानिकारक हैं।

जो लोग पर्यावरण के प्रति जागरूक हैं और एयर कंडीशनर के व्यापक उपयोग से बचते हैं, वे प्राकृतिक शीतलन विधियों का उपयोग कर सकते हैं। गर्म, शुष्क परिस्थितियों में, एक रेगिस्तानी कूलर, जो पानी को वाष्पित करके हवा को ठंडा करता है, एक अच्छा विकल्प है। इसमें एक पंखा, एक पानी की टंकी और एक गीला फिल्टर होता है। पंखा गर्म हवा खींचता है, उसे गीले फिल्टर से गुजारता है और फिर कमरे में ठंडी हवा छोड़ता है। डेजर्ट कूलर एसी की तुलना में कम बिजली का उपयोग करते हैं लेकिन आर्द्र जलवायु में अच्छा काम नहीं करते हैं। यदि आप एयर कंडीशनर का उपयोग करते हैं, तो अधिक पर्यावरण-अनुकूल विकल्प के लिए उच्च ऊर्जा दक्षता रेटिंग वाले मॉडल चुनें।

मेरा एक मित्र कूलर के बजाय टेबल फैन का उपयोग करता है जिसके सामने बर्फ का कटोरा रखा होता है। यदि इसे खिड़की के पास रखा जाए, तो यह सेटअप गर्म, शुष्क परिस्थितियों में कमरे को प्रभावी ढंग से ठंडा कर सकता है। जब बर्फ पिघलती है, तो वह इसे दूसरे कटोरे से बदल देती है, और पिघले पानी का उपयोग पौधों को पानी देने या सफाई के लिए किया जा सकता है। वह इसे अपना ''प्राकृतिक एयर कंडीशनर'' कहती हैं।

यदि आप एक घर बना रहे हैं, तो जलवायु परिवर्तन के कारण अपेक्षित बढ़ते तापमान के प्रति इसे अधिक प्रतिरोधी बनाने के कई तरीके हैं। इंटरनेट विस्तृत सुझावों के साथ ढेर सारे संसाधन उपलब्ध कराता है। विचार करने के लिए यहां कुछ तरीके दिए गए हैं।

इससे पहले कि आप निर्माण शुरू करें, कृपया स्थलाकृति का बहुत ध्यानपूर्वक अध्ययन करें। यदि आपके द्वारा चुने गए भूखंड पर पेड़ हैं या आप बड़े पेड़ लगाने की योजना बना रहे हैं, तो उन्हें इस तरह से लगाएं कि वे आपको प्राकृतिक आवरण प्रदान करें, एक प्रकार की छतरी जो बहुत सुखद हो सकती है और आपको वर्षों तक आनंद और छाया देगी। आने के लिए। आपके द्वारा चुनी गई जगह के मौसम के आधार पर, सर्दियों के महीनों की योजना बनाएं क्योंकि ठंड के मौसम में सूरज की रोशनी आनंददायक होती है।

इसके बाद, यह पता लगाएं कि गर्मियों में आपके भूखंड से हवा किस दिशा से बहती है। इससे यह योजना बनाने में मदद मिलेगी कि आपका घर सभी प्रवेश द्वारों, दरवाजों और खिड़कियों के साथ-साथ किस तरफ होना चाहिए। प्राकृतिक क्रॉस वेंटिलेशन और पर्याप्त रोशनी वाला घर आपको ऊर्जा लागत बचाने में मदद करता है।

क्रॉस वेंटिलेशन के पूरक के लिए, हरियाली के अनुभव के लिए बांस या संपीड़ित लकड़ी जैसी प्राकृतिक सामग्री से बने हल्के फर्नीचर का उपयोग करें। हवादार माहौल बनाने के लिए हल्के कपड़ों और पेस्टल रंगों के पर्दे चुनें।

आप अपनी छत की योजना कैसे बनाते हैं यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। बेशक, इसे आसपास के इलाकों और क्षेत्र के अन्य घरों के साथ मेल खाना चाहिए, लेकिन यह ऐसा भी होना चाहिए कि यह आपको सबसे असुविधाजनक गर्मी के महीनों में ठंडा रखने में मदद करे।

विशेषज्ञों के अनुसार छत को परावर्तक सामग्री और पेंट से बनाना सबसे अच्छा है क्योंकि यह कम गर्मी को अवशोषित करता है, इसलिए कूलर के अंदरूनी हिस्से को बनाना चाहिए। वे पत्थर, ईंट या कंक्रीट जैसी सामग्री का भी सुझाव देते हैं क्योंकि इनमें गर्मी को जमा करने और रोकने की क्षमता होती है। इसे घर के अंदर स्थानांतरित करने से।

लेकिन ऐसे आर्किटेक्ट को नियुक्त करना सबसे अच्छा होगा जो अपने पर्यावरण-अनुकूल डिजाइन कौशल के लिए प्रतिष्ठित हो। यह आपकी भविष्य की दुनिया को बदल सकता है और आपको भविष्य के लिए तैयार कर सकता है।

लेखिका एक वरिष्ठ पत्रकार हैं, जो पर्यावरण के मुद्दों पर लिखती हैं।

स्वास्थ्य के लिए साइकिल चलाए

भरत और शालन सवुर

क्या हम खाना खाते हैं, या फास्ट फूड हमें खाता है? यह अनावश्यक रूप से डर फैलाने जैसा लग सकता है, लेकिन अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (यूपीएफ) के बारे में यह सारी बातें हमारे फैसले को धूमिल कर सकती हैं। लगातार टीवी विज्ञापनों, समाचार पत्रों के विज्ञापनों और प्रायोजित लेखों के सामने आपकी इच्छाशक्ति कमजोर हो जाती है। क्लब में आपका स्वागत है जहां लोग सोचते हैं, ''डाइटिंग आसान है। मैंने इसे सौ बार किया है।''

ब्राजील में साओ पाउलो विश्वविद्यालय के पोषण और स्वास्थ्य विशेषज्ञ कार्लोस मोंटेइरो उनमें से एक अग्रणी और अग्रणी व्यक्ति हैं। 2009 में, मोंटेइरो ने जोर देकर कहा, ''अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाद्य पदार्थों से प्राप्त सामग्रियों का संयोजन हैं। उनमें अक्सर संपूर्ण खाद्य पदार्थों की कमी होती है और वे आमतौर पर रंगों, स्वादों, इमल्सीफायर्स और अन्य कॉस्मेटिक एडिटिव्स से समृद्ध होते हैं।''

2019 में, कोविड महामारी के दौरान (जिसने उनके प्रयोग के योग्य प्रदर्शन में बाधा उत्पन्न की हो सकती है), मोंटेइरो ने अपने सिद्धांत को क्रियान्वित किया और स्थापित किया कि पोषण और स्वास्थ्य विशेषज्ञ इस विषय पर स्वर्ण मानक मानते हैं। उन्होंने तर्क दिया था कि जो लोग बहुत अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाते हैं उनमें हृदय रोग, कैंसर, अस्थमा, अवसाद और अन्य बीमारियों का खतरा अधिक होता है। आलोचकों और बहुराष्ट्रीय कंपनियों (एमएनसी) ने इसे 'अवलोकनात्मक' और अस्पष्ट बताकर खारिज कर दिया, क्योंकि किसी भी मामले में सबूत का बोझ अस्तित्वहीन है।

यह प्रयोग निर्णायक था बीस व्यक्तियों को दो सप्ताह तक या तो अति-प्रसंस्कृत या असंसाधित भोजन दिया गया, फिर अगले दो सप्ताह के लिए विपरीत भोजन दिया गया। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाने वालों का वज़न औसतन लगभग एक किलोग्राम बढ़ा, जबकि असंसाधित आहार लेने वालों का वजन भी उतना ही कम हुआ। वजन में बदलाव आम तौर पर लंबी अवधि में होता है। इसलिए, 30 दिनों में एक किलोग्राम वजन घटाना या बढ़ना महत्वपूर्ण है और इसमें कोई संदेह नहीं है कि अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ न तो स्वस्थ हैं और न ही फायदेमंद हैं। सीधे शब्दों में कहें तो, वे हानिकारक हैं। हमारी सलाह: जंक फूड से पूरी तरह बचें।

हम परिस्थितिवश आहार विशेषज्ञ बने। मेरी माँ को अपनी अधेड़ उम्र में स्ट्रोक का अनुभव हुआ, जिससे उनका बायाँ हिस्सा लकवाग्रस्त हो गया। इसके अतिरिक्त, लगभग 40 वर्ष की आयु में मुझे उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप) का पता चला। हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ पिल्लई ने पापड़ और अचार से मुक्त आहार की सलाह दी। इस सावधानी को आगे बढ़ाते हुए, शालन, जो संभवतः वक्ता के पति या पत्नी या परिवार के सदस्य थे, ने हमारे आहार में एक सरल लेकिन महत्वपूर्ण बदलाव किया - उन्होंने पहले जैसा ही खाना पकाया लेकिन तेल का उपयोग किए बिना। यह परिवर्तन हमारी पुस्तक फिटनेस फॉर लाइफ प्रकाशित होने से एक दशक पहले लागू किया गया था।

लॉन्च के लगभग तुरंत बाद, प्रेस और जनता दोनों का पहला सवाल था, ''आप बिना तेल के कैसे खाना बनाते हैं?'' यह प्रश्न पहले उन पत्रकारों द्वारा उठाया गया जिन्होंने पुस्तक की समीक्षा की, और फिर उन पाठकों द्वारा जिन्होंने इसे अभी-अभी पढ़ा था।

मुंबई के कैटरिंग कॉलेज में डायटेटिक्स विभाग की प्रमुख शांता ने भी यही प्रश्न पूछा और एक प्रदर्शन का अनुरोध किया। जबकि हमने पहले भी प्रदर्शन किया था, हमारी अपेक्षाकृत छोटी रसोई में 27 कैटरिंग कॉलेज के छात्रों को समायोजित करना हर मायने में पहला था। हालाँकि, यह एक बड़ी सफलता साबित हुई।

हमारे शरीर का 75 प्रतिशत से अधिक भाग तरल पदार्थ से बना है। कोई भी परिश्रम, विशेषकर व्यायाम, इस तत्व को ख़त्म कर देता है। इस प्रकार, इस स्तर पर तरल पदार्थ की कमी के कारण वजन में कोई भी कमी अस्थायी होती है, क्योंकि ताजा तरल पदार्थ या भोजन शरीर को जल्दी से भर देता है।

मांसाहारी भोजन को पचाना अधिक कठिन और भारी होता है। मनुष्य में मांस को प्राकृतिक रूप से पचाने के लिए आवश्यक मांसाहारी दाँतों और अम्लीय रस की कमी है। नतीजतन, मांस को पचाने और शरीर से बाहर निकालने में लगभग 36 घंटे लगते हैं। इसलिए, इसकी खपत को सप्ताह में शायद दो भोजन तक सीमित रखने की सलाह दी जाती है। लाल मांस के स्थान पर मछली और चिकन का सेवन करें, क्योंकि ये स्वास्थ्यप्रद विकल्प हैं। इसके अतिरिक्त, संतुलित आहार बनाए रखें।

मांसाहारी भोजन खाने और व्यायाम करने के बीच तीन घंटे का अंतर रखना महत्वपूर्ण है। शाकाहारी लोग दो घंटे के बाद व्यायाम करना शुरू कर सकते हैं, लेकिन पारंपरिक शाकाहारी भोजन में अक्सर आवश्यक प्रोटीन की कमी होती है, इसलिए इसकी भरपाई के लिए सोया और पनीर जैसे स्रोतों को शामिल करने की सलाह दी जाती है।

चाहे आप शाकाहारी या मांसाहारी आहार का पालन करें, सामान्य परिस्थितियों में प्रतिदिन कम से कम दो लीटर तरल पदार्थ का सेवन करना आवश्यक है। हालाँकि, मादक पेय और कॉफी को आपके तरल पदार्थ के सेवन से बाहर रखा जाना चाहिए, क्योंकि दोनों से निर्जलीकरण हो सकता है।

व्यायाम के रूप में साइकिल चलाना:

अधिकांश महानगरों में सड़कें बहुत ज्यादा मकार-भरीफ, गड्ढों वाली और बेहद खतरनाक हैं। तो नियमित चक्र समाप्त हो गया है, लेकिन आप आरामदायक सीट के साथ स्थिर व्यायाम चक्र अपना सकते हैं।

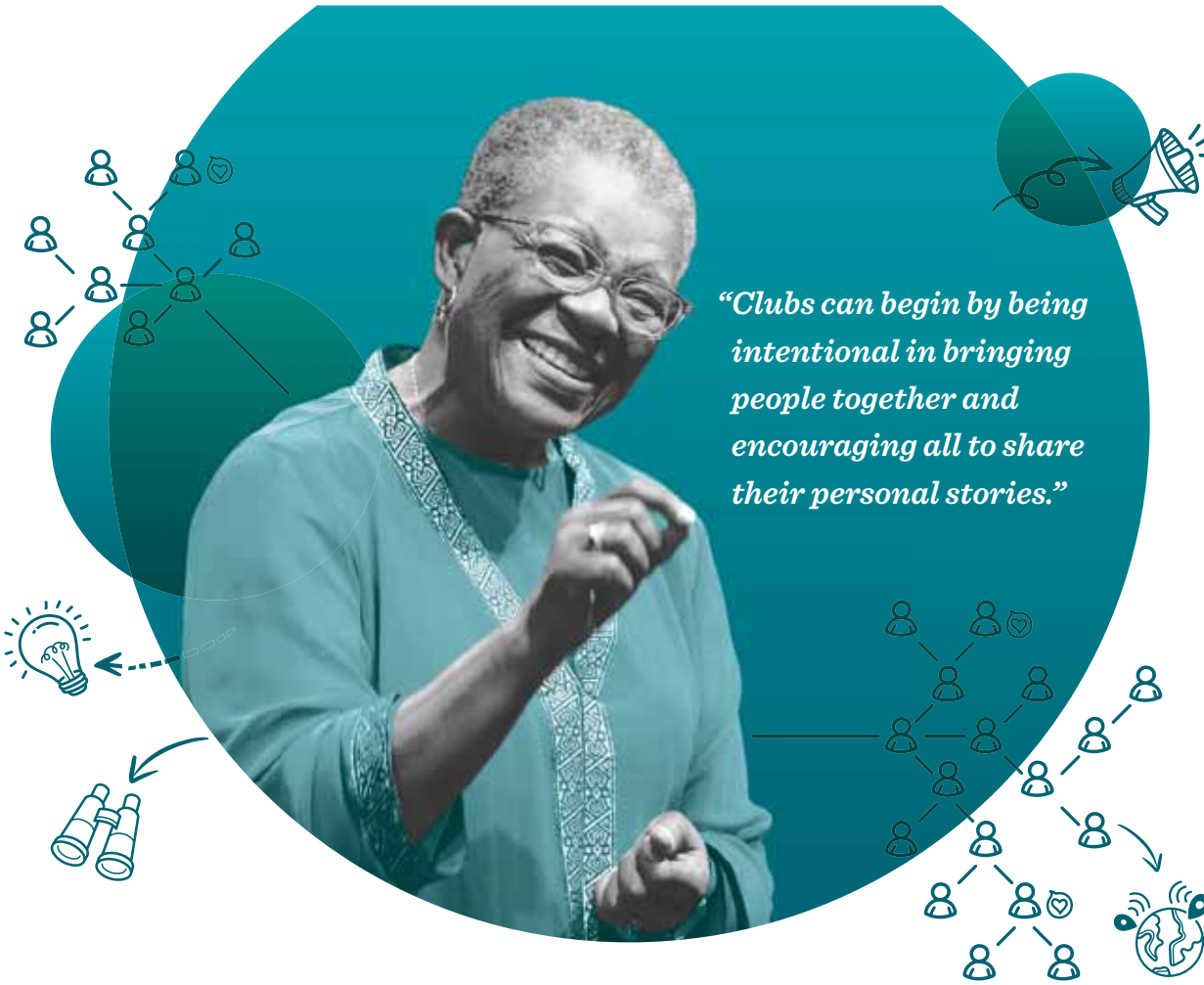
यदि आपको स्थिर साइकिल की आवश्यकता है, तो अमेज़न से ऑनलाइन खरीदने पर विचार करें। स्ट्रॉस स्टेफिट मॉडल रुपये में उपलब्ध है। ₹8500 हालाँकि, हमने पाया कि इसकी सीट आपकी रीढ़ को पर्याप्त रूप से सहारा नहीं दे सकती है और इससे पीठ दर्द हो सकता है। हमारी अपनी मिनी साइकिल अब उपलब्ध नहीं है. लेकिन अमेज़ॅन एक कॉम्बो डील पेश करता है जो आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप हो सकती है: पावरमैक्स फिटनेस मिनी-साइकिल रुपये में। अलॉय स्टील से बनी कैंपिंग फोल्डिंग चेयर ₹1300 में। ₹1484 कुल मिलाकर इनकी कीमत ₹2784, जो बहुत बड़ी बात है। यह कॉम्बो आपके वर्कआउट स्थान के लिए एक आरामदायक और सहायक विकल्प प्रदान करता है।

अपने पैडल अच्छे और ढीले रखें। उद्देश्य गति है, प्रतिरोध नहीं। प्रति मिनट 80 चक्कर (रेव्स) पर साइकिल चलाने के लिए स्वयं को तैयार करें। एक चक्कर तब लगता है जब आपका बायाँ घुटना शीर्ष बिंदु पर पहुँच जाता है। फिर दूसरा भी उसी पैटर्न का अनुसरण करता है। 60 सेकंड में 80 चक्कर तक गिनें।

पांच दिवसीय फिटनेस कार्यक्रम के लिए, हम प्रति सत्र कम से कम 20 मिनट साइकिल चलाने की सलाह देते हैं। तीन दिन की दिनचर्या के लिए, प्रति सत्र 35 मिनट का लक्ष्य रखें, हालाँकि हमारा सुझाव है कि पहले वाले सत्र पर ही बने रहें। साइकिल चलाने से पैर और पैर की मांसपेशियों को टोन और मजबूत करने में मदद मिलती है। हालाँकि, यह लचीलेपन और समग्र मांसपेशियों की मजबूती को संबोधित नहीं करता है। अच्छी खबर यह है कि साइकिल चलाने से संपूर्ण हृदय और श्वसन संबंधी कसरत मिलती है, जिससे अतिरिक्त एरोबिक व्यायाम की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।

अपने शेड्यूल का पालन करें और हमारी आहार संबंधी अनुशंसाओं का पालन करें। तीन महीने के बाद, आप संभावित रूप से तीन से पांच किलोग्राम के बीच वजन कम कर सकते हैं। हालाँकि, यदि आप अपना लक्ष्य पूरा नहीं कर पाते हैं तो निराश न हों। जीवन भर वजन धीरे-धीरे बढ़ता है, इसलिए तीन महीने की फिटनेस अवधि आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकती है।

लेखक फिटनेस फॉर लाइफ, *और* बी सिम्पली स्पिरिचुअल - यू आर नैचुरली डिवाइन *के लेखक है और फिटनेस फॉर लाइफ कार्यक्रम के शिक्षक है।*



The **ROTARY ACTION PLAN**

EXPANDING OUR REACH

WITH ANDRÉ HADLEY MARRIA

André Hadley Marria is governor of District 6900 and a member of the Rotary Club of Thomasville, Georgia, USA. She's a founding mentor of Spark Thomasville, a programme for local entrepreneurs from underrepresented communities.

ADVT.

Q: How do you think about expanding Rotary's reach both globally and locally?

ANDRÉ: Expanding our reach and promoting diversity, equity, and inclusion (DEI) mean that we need to embrace all the talents and skills that we have, and we need to acknowledge that we've not always done that in Rotary.

When I was asked in 2020 to work with Rotary's diversity, equity, and inclusion initiative, I had a keen awareness that until I and others were ready to take a personal inventory of our own internal biases, we could not implement change. I started working with individuals in a small group of clubs and said we need to look at ourselves and see whether we're really inclusive in the work that we're doing. We used a variety of methods to measure our attitudes and beliefs and took training to build our skills to engage with and facilitate difficult conversations.

Q: What can clubs do to begin expanding their reach? Where do they start?

ANDRÉ: Clubs can begin by being intentional in bringing people together and encouraging all to share their personal stories. And by being progressive in our thinking as we look at the talents of individuals that we want to be a part of our club. If a club has difficulty making change, that hinders growth and our appeal to new, younger people, especially if we don't adapt to how our members and participants want to engage with Rotary. If they are service oriented and outcome driven, we should broaden our reach to include those individuals who want to get work done. Clubs also need to address the needs of the community, ensuring that the members and leaders reflect the community they serve.

Q: How did the partnership between Spark Thomasville and your Rotary club help expand your club's reach?

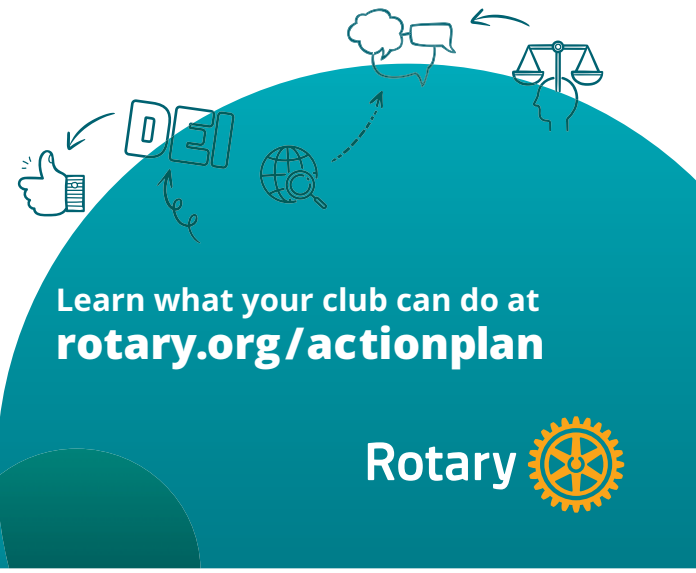
ANDRÉ: We expanded our reach through collaboration with the local chamber of commerce, which supported our mentorship initiative with Spark. Our members were asked to serve as mentors, and it strengthened our partnership with the chamber as both organisations provided mentors to Spark. Participating in Spark allowed our Rotary club to meet other community leaders who could learn what we do.

Q: How can this approach be applied to other Rotary clubs?

ANDRÉ: Become a part of the community at large, know where to find businesses to connect with and other organisations, and find the real voices of the community. It's up to Rotary members to get these leaders involved, by being authentic, intentional, and willing to share their own stories, inspiring others to do likewise. In Thomasville, one real voice was the Thomas County Family Connection, made up of social service, grassroots, healthcare, civic, and judicial agencies that serve families and children. Find those organisations, and any Rotary or Rotaract club can expand its reach.

Q: If there's one thing you could tell Rotary members about expanding our reach, what would it be?

ANDRÉ: We have to expand beyond our traditional way of partnering. We're going to have to look at our relationships and continue to do our work a different kind of way. You make sure that you do something differently so you can give people an opportunity to have a voice.



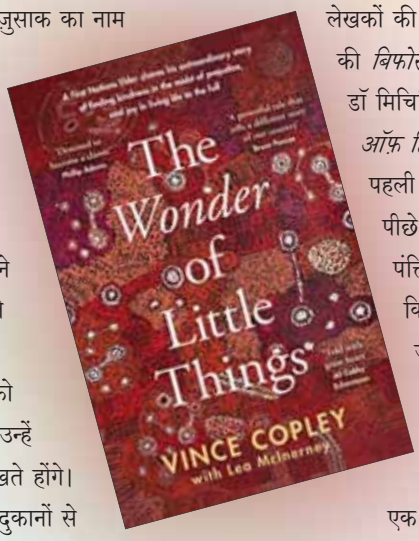
शब्दों की दुनिया

ऑस्ट्रेलिया से किताबें

संध्या राव

ऑस्ट्रेलियाई हांडी में कौन सी खिचड़ी पक रही है? आइये देखते है

हाल ही की यात्रा के बाद मुझे फिर से इस बात का एहसास हुआ कि किताबों की दुकानों के लिए स्थानीय लेखकों पर ध्यान केंद्रित करना कितना महत्वपूर्ण है, खासकर तब जब उन्हें ठीक से कोई पहचानता न हो। उदाहरण के लिए एक चीनी भाषा जैसा लगने वाला नाम सिंगापुर, ताइवान, चीन या मलेशिया के किसी व्यक्ति का हो सकता है। इसी तरह ङ्गमोहसिन हामिदफ नाम भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश या यूके के किसी व्यक्ति का हो सकता है। ऑस्ट्रेलिया की हाल की यात्रा के दौरान मैंने हवाई अड्डे की किताबों की दुकानों में ऑस्ट्रेलियाई लेखकों की गहन खोज की लेकिन उन दुकानों पर जोजो मोयस, सोफी किन्सेला और स्टीफन किंग जैसे अंतर्राष्ट्रीय लेखकों की किताबें छाई हुई थी। वहाँ पर लियान मोरियार्टी की किताबें भी थीं, लेकिन मुझे बाद में पता चला कि वह ऑस्ट्रेलियाई है! मैंने रिचर्ड फ्लैनगन का नाम तो सुना था मगर केट ग्रेनविल का नहीं। मैंने मार्कस ज़ुसाक का नाम सुना था लेकिन जेन हार्पर का नहीं। मेरी अल्प जानकारी कोई बहाना नहीं है परंतु मुझे यकीन है कि ऐसे कई लोग होंगे जो पढ़ने में ज्यादा रुचि न रखते हो लेकिन वे स्थानीय लेखकों की किताबों को पढ़ने या कम से कम उन्हें जानने में दिलचस्पी रखते होंगे। इसलिए, किताबों की दुकानों से मेरा एक सरल अनुरोध है: कृपया इस मुद्दे को अपने हिसाब से संबोधित करें।



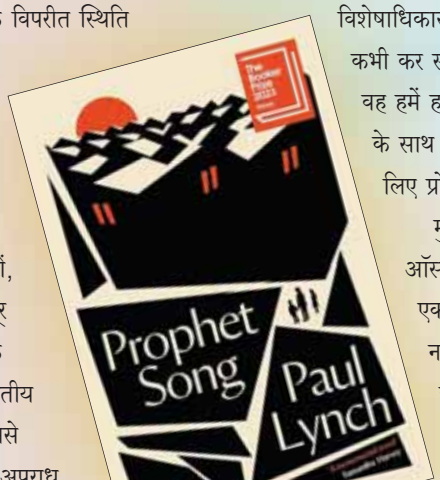
मैंने चार किताबें खरीदीं - चार! - चेन्नई से खरीदी एक किताब के अलावा। आखिरी वाली पॉल लिंच की *प्रोफेट सॉन्ग* थी जिसने बुकर पुरस्कार जीता था और इसे पढ़ने के लिए धैर्य एवं साहस चाहिए। यह आयरलैंड पर आधारित है और एक भयानक, अद्वितीय डिस्टोपियन उपन्यास है। एक उल्लेखनीय पहलू यह है कि इसमें कोई अनुच्छेद नहीं है; विचार निरंतर बहते चले जाते हैं। इसे धैर्य के साथ सावधानीपूर्वक पढ़ने की आवश्यकता होती है। हालाँकि हमारे बुक क्लब के अधिकांश सदस्य विचलित नहीं हुए क्योंकि इसका लेखन और विचार बहुत ही सम्मोहक हैं। *प्रोफेट सॉन्ग* एक ऐसे परिवार की कहानी है जो एक फासीवादी सरकार द्वारा अपने पिता को ले जाए जाने के परिणामों से जूझ रहा है, वहीं आयरलैंड सत्तारूढ़ पार्टी के अत्याचारों से बिखर रहा है। एक माँ के रूप में एलिश अपने परिवार के साथ इस दु:स्वप्न से बचने के लिए संघर्ष करती है, पाठकों को भय और पूर्वानुभव की भावना महसूस होती है। जैसा कि एक समीक्षक ने कहा, ''इस उपन्यास की सबसे अच्छी बात यह है कि यह असंभव को संभव बनाता है।'' यह एक कँपकँपा देने वाला अहसास है।

मैं ऑस्ट्रेलियाई पुस्तकों की तलाश करती रही लेकिन यह थोड़ा सांयोगिक था। मैंने जो पहले दो किताबें ली वे वास्तव में नज़दीकी लेखकों की थी: तोशिकाज़ु कावागुची की *बिफोर द कॉफ़ी गेट्स कोल्ड* और डॉ मिचिहिको हचिया की *द डॉक्टर ऑफ़ हिरोशिमा।* मैंने अभी तक पहली किताब नहीं पढ़ी है लेकिन पीछे के कवर पर लिखी पहली पंक्ति ने मेरा ध्यान आकर्षित किया: यदि आप पीछे वापस जा सको, तो आप किससे मिलना चाहोगे? हम्म, मैं किसे चुनूंगी? मैं अपने आगामी लेखों में से एक में इस किताब के बारे में अधिक बात करूंगी। दूसरी किताब, हिरोशिमा के एक डॉक्टर के अनुभवों पर आधारित है जब 6 अगस्त, 1945 को वहाँ पहला परमाणु बम गिराया गया था। हचिया स्पष्ट रूप से उस शांतिपूर्ण सुबह का वर्णन करते है जो अचानक प्रकाश की चमक से बाधित हो जाती है: सुबह की शुरूआत हो ही रही थी; सब कुछ शांत, जोशपूर्ण और सुंदर था। झिलमिलाते पत्ते, एक बादल रहित साफ आकाश से सूरज की रोशनी, से मेरे बगीचे में छाया के साथ एक सुखद प्रतिबिंब बना रहे थे और मैं दक्षिण दिशा में खुलने वाले चौड़े दरवाजों के बाहर कहीं खोया हुआ देख रहा था... कि अचानक प्रकाश की एक तेज़ चमक ने मुझे चौंका दिया - और फिर एक और.... मुझे स्पष्ट रूप से याद है कि कैसे बगीचे में एक पत्थर की लालटेन शानदार रूप से जलने लगी और मैं सोचने लगा कि क्या यह प्रकाश मैग्नीशियम के जलने या गुजरने वाली ट्रॉली की चिंगारी के कारण हुआ।

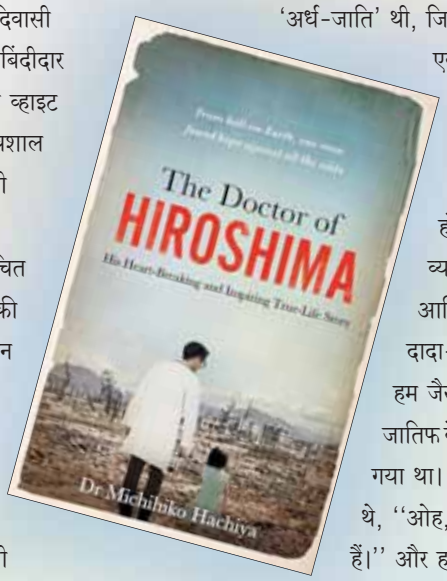
बुरी तरह से घायल हुए डॉ. हचिया अपने अस्पताल की ओर भागे जो जल्द ही घायलों और मरने वालों की शरणस्थली बन गया। उनकी डायरी प्रविष्टियों से पता चलता है कि कैसे

उन्होंने कड़ी मेहनत, समर्पण और हैरानी के साथ अस्पताल के कर्मचारियों एवं हिरोशिमा के लोगों दोनों को संभाला। साहसी व्यक्तियों के इस छोटे से समूह ने अकल्पनीय विनाश और नुकसान का सामना किया। इसकी भाषा सरल है, जो बिना किसी काव्यात्मक अभिव्यक्ति के शारीरिक घावों एवं अनगिनत वियोगों के दर्द को बयां करती है। घटनाओं को वैसे ही दर्ज किया गया जैसे वे हुईं थी और जैसे लोगों ने इस अकल्पनीय घटना का सामना किया था। सबसे उल्लेखनीय बात यह है कि भयावहता के बावजूद, इसमें घृणा की कोई अभिव्यक्ति नहीं है।

सिडनी हवाई अड्डे पर संयोग से मुझे कुछ सर्वोत्कृष्ट ऑस्ट्रेलियाई पुस्तकें मिली उनमें से एक का शीर्षक *आउटबैक* था। ऑस्ट्रेलिया के अलावा और कहाँ आपको आउटबैक मिलेगा? पेट्रीसिया वुल्फ की तेज गति में पढ़ने वाली यह किताब डिटेक्टिव सार्जेंट लुकास वॉकर के बारे में है जो अपनी मरती हुई दादी के साथ समय बिताने के लिए अपने गृहनगर कैलोडी में छुट्टी पर आए है। हालांकि, वह अनौपचारिक रूप से दो लापता जर्मन बैकपैकर, बर्नडट और रीटा, से जुड़े एक मामले को संभालते है। स्थानीय ड्रग्स के व्यापार की पृष्ठभूमि के विपरीत स्थिति तब गहन हो जाती है जब रीता की बहन बारबरा, जो बर्लिन की एक जासूस है, अपनी बहन की तलाश में वहाँ आती है। लापता व्यक्तियों, हत्या और रहस्य को सुदूर वातावरण और पारिवारिक गतिशीलता के साथ अद्वितीय रूप से बुना गया है, जिससे यह पुस्तक ऑस्ट्रेलियाई अपराध कथा का एक उपयुक्त उदाहरण बन जाती है।



लेकिन जो किताब वास्तव में मोहित करती है वह है विंस कोपले की *द वंडर ऑफ लिटिल थिंग्स* जिसके सह-लेखक उनके दोस्त ली मैकर्ननी है। एक प्रसिद्ध फुटबॉल चैंपियन और सम्मानित कोच कोपले ने अपने समुदाय के जीवन को बेहतर बनाने के लिए खुद को समर्पित किया। कवर डिज़ाइन स्पष्ट रूप से पुस्तक की आदिवासी जड़ों को इसके जटिल बिंदीदार पैटर्न से दर्शाती है। हम व्हाइट ऑस्ट्रेलिया और इस विशाल महाद्वीप के मूल निवासी आदिवासियों के बीच असहज संबंधों से परिचित हैं। सिडनी और केर्न्स की हमारी यात्राओं के दौरान हमने उनकी काफी हद तक अदृश्य उपस्थिति देखी। कोपले की कहानी, जो एक गैर-पारंपरिक आदिवासी के रूप में उनकी परवरिश से जुड़ी है, कठिनाइयों की सूची को बयां नहीं करती है; बल्कि यह कठिनाई, साहस और आशावाद का एक वास्तविक विवरण है जो आत्म-दया से रहित है। एक संक्षिप्त और धीमे विनोदी स्वर के साथ, कोपले जीवन के उन तरीकों में अंतर्दृष्टि प्रदान करते है जिसकी कल्पना दुनिया भर में विशेषाधिकार प्राप्त लोग शायद ही कभी कर सकते हो, और साथ ही वह हमें हर जगह स्वदेशी लोगों के साथ सहानुभूति रखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।



मुझे नहीं पता था कि ऑस्ट्रेलिया के आदिवासी एक सजातीय समूह नहीं थे; वे विभिन्न जनजातियों और समुदायों से बने हैं, जिनमें टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोग भी शामिल हैं। व्हाइट ऑस्ट्रेलियाई लोगों ने उन्हें अपने नज़रिये से देखा। जैसा कि कोपले बताते हैं, उन्हें विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया था: 'फुल ब्लड्स' को 'वास्तविक आदिवासी' माना जाता था - जो अभी भी पारंपरिक रूप से रहते थे, लंगोटी पहनते थे, भाले रखते थे, और विचेटी ग्रब जैसे झाड़ी वाले खाद्य पदार्थ खाते थे। एक अन्य श्रेणी 'अर्ध-जाति' थी, जिनके माता या पिता में एक श्वेत होता था। उन्होंने उन्हें आंशिक रूप से शिक्षित और आधुनिक जीवन के अनुकूल होने में अधिक सक्षम व्यक्ति के रूप में देखा। आदिवासी माता-पिता और दादा-दादी होने के बावजूद, हम जैसे लोगों को मअर्ध-जातिफ के रूप में लेबल किया गया था। लोग अक्सर हमसे कहते थे, ''ओह, आप आधे आदिवासी हैं।'' और हम जवाब देते थे, ''हाँ, कौन सा आधा?''

कोपले के लेखन और दुनिया पर उनके दृष्टिकोण में एक आकर्षक सादगी है। उदाहरण के लिए, जब उन्हें स्कूल में राज्य टीम के लिए चुना गया, तो उन्होंने अपने कोच/हेडमास्टर का आभार व्यक्त किया: मैं बुद्धिमान बनकर उनका ऋण नहीं चुका सकता था क्योंकि मैं नहीं था, लेकिन मैं हर बार फुटबॉल खेलकर उसे चुका सकता था। उनका मानना है कि यदि लोगों में मित्रता है, तो उन्हें त्वचा के रंग की परवाह किये बिना एक-दूसरे को अपनाने से स्वयं को नहीं रोकना चाहिए: एक श्वेत है, एक अश्वेत है, लेकिन आप त्वचा का रंग नहीं देखते हैं - बल्कि आप एक दोस्त को देखते है। जब लोग पूछते हैं कि क्या उन्हें गुस्सा नहीं आता है, तो कोपले जवाब देता है, गुस्सा होने का क्या मतलब है? वह नकारात्मकता पर समय बर्बाद करना पसंद नहीं करते है। इसके बजाय, वह महत्वपूर्ण प्रश्न पूछने के लिए युवा लोगों की शक्ति में विश्वास करते है। तो, सवाल अभी भी बरकरार है: क्या दुनिया कठिन सवालों के लिए तैयार है?

स्तंभकार बच्चों की लेखिका और वरिष्ठ पत्रकार हैं।

मंडल गतिविधियाँ

रोटरी क्लब नागपट्टिनम - रो ई मंडल 2981

गवर्नमेंट आईटीआई में डीजी रमेश बाबू, डीजीई भास्करन और डीजीएन लियोनी जेवियर की उपस्थिति में माइक्रोफॉरेस्ट परियोजना के दूसरे चरण का उद्घाटन किया गया।

रोटरी क्लब दिल्ली मयूर विहार - रो ई मंडल 3012

धर्मशिला नारायण सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल के सहयोग से जैन मंदिर में आयोजित एक स्वास्थ्य शिविर में 100 से अधिक लोगों की जांच की गई।

रोटरी क्लब मदुरई संगमम - रो ई मंडल 3000

सरकारी हाई स्कूल, वीरकनूर में सार्वजनिक परीक्षाएं देने वाले कक्षा 10 के लगभग 100 छात्रों ने रोटेरियन सेंथिल कुमार के एक प्रेरणा सत्र में भाग लिया।

रोटरी क्लब नासिक एयरपोर्ट, रो ई मंडल 3030

क्लब ने डेल्टा फिनोकेम के साथ मिलकर विंचुर दलवी के जिला परिषद स्कूल में लड़कों और लड़कियों के लिए ₹7.5 लाख की लागत से एक शौचालय ब्लॉक का निर्माण किया।

रोटरी क्लब फरीदाबाद अरावली - रो ई मंडल 3011

एमईसी कान्वेंट स्कूल में आयोजित एक स्वास्थ्य शिविर में विभिन्न परीक्षणों के माध्यम से 400 से अधिक छात्रों ने अपने स्वास्थ्य मापदंडों की जांच की।

रोटरी क्लब जयपुर पिंक सिटी - रो ई मंडल 3056

चार दिव्यांगों को तिपहिया साइकिल उपहार में दी गई ताकि वे आवाजाही करते हुए अपनी आजीविका कमाने के लिए बाहर निकल सकें।

मंडल गतिविधियाँ

रोटरी क्लब सूरत ईस्ट - रो ई मंडल 3060

स्कूली लड़कियों को यूनिफ़ॉर्म, स्कूल बैग और सैनिटरी पैड वितरित किए गए और सूरत के पास दो आदिवासी गांवों में स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया।

रोटरी क्लब कानपुर नॉर्थ - रो ई मंडल 3110

बेघर लोगों, एक गैर सरकारी संगठन के बच्चों और घरेलू सहायकों को कंबल वितरित किए गए।

रोटरी क्लब शिमला मिडटाउन - रो ई मंडल 3080

दुकान के कर्मचारियों, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, मोचियों और अखबार बांटने वालों सहित 10 लाभार्थियों को रूम हीटर दान किए गए।

रोटरी ई-क्लब सोलापुर एलीट - रो ई मंडल 3132

रोटरी क्लब जालना मिडटाउन के साथ आयोजित एक स्तन कैंसर जांच शिविर में पुलिसकर्मियों सहित लगभग 130 महिलाओं की जांच की गई।

रोटरी क्लब मुरादाबाद - रो ई मंडल 3100

क्लब के अध्यक्ष शर्मिताभ सिन्हा के नेतृत्व में झुग्गी बस्तियों में बच्चों को स्टेशनरी का सामान और नाश्ता वितरित किया गया।

रोटरी क्लब स्मार्ट सिटी नवी मुंबई - रो ई मंडल 3142

नवी मुंबई के नेरुल स्थित डॉन बॉस्को स्कूल में डॉ अश्विनी द्वारा स्तन कैंसर जागरूकता पर आयोजित एक सत्र में लगभग 100 महिलाएं उपस्थित थीं।

मंडल गतिविधियाँ

रोटरी क्लब वीटा सिटी - रो ई मंडल 3170

दंत चिकित्सा जांच शिविर में कक्षा 1-4 के 400 से अधिक छात्रों की जांच की गई। उन्हें डेंटल किट वितरित किए गए।

रोटरी ई-क्लब मेट्रो डायनामिक्स - रो ई मंडल 3201

कॉर्पोरेशन प्राइमेरी स्कूल, कौंडमपालयम में डीजी टी आर विजयकुमार द्वारा एक स्मार्ट बोर्ड (₹1.3 लाख) का उद्घाटन किया गया जिससे 300 छात्र लाभान्वित होंगे।

रोटरी क्लब सेंट्रल मैसूर - रो ई मंडल 3181

सड़क पर रहने वाले 100 लोगों को सर्द रातों से बचाने के लिए कंबल वितरित किए गए।

रोटरी क्लब टेलिसेरी - रो ई मंडल 3204

एक पैलिएटिव केयर रोगी को एजी सी पी कृष्ण कुमार की पत्नी शर्मिला द्वारा प्रायोजित एक व्हीलचेयर दान की गई।

रोटरी क्लब चिकमगलूर कॉफ़ी लैंड - रो ई मंडल 3182

दो नए भट्टों, जलाऊ लकड़ी भंडारण स्थल, पानी की सुविधा के साथ एक श्मशान घाट (₹8.5 लाख) का नवीनीकरण किया गया।

रोटरी क्लब तिरुवल्ला - रो ई मंडल 3211

डीजी जी सुमित्रन ने रोटरी क्लब क्यूपर्टिनो, अमेरिका के साथ क्लब द्वारा दान की गई तीन डायलिसिस इकाइयां और ऑक्सीमीटर (वैश्विक अनुदान: ₹25 लाख) तिरुवल्ला मेडिकल मिशन अस्पताल को सौंपे।

मंडल गतिविधियाँ

रोटरी क्लब शिवकाशी सेंट्रल - रो ई मंडल 3212

शंकर आई हॉस्पिटल के सहयोग से आयोजित एक नेत्र शिविर में 65 से अधिक मरीजों की जांच की गई। इनमें से 16 का मोतियाबिंद का ऑपरेशन किया गया।

रोटरी क्लब रायपुर - रो ई मंडल 3261

सरकारी प्राथमिक विद्यालय बुढ़ापारा में लायन मधु यादव विराट द्वारा खेल-आधारित शिक्षा प्रदान की गई।

रोटरी क्लब वनियाम्बडी - रो ई मंडल 3231

गांधीनगर स्कूल में 256वें मासिक नेत्र जांच शिविर में लगभग 120 लोगों की जांच की गई जिनमें से 90 को सर्जरी के लिए चुना गया।

रोटरी क्लब भुवनेश्वर मीडोज - रो ई मंडल 3262

डीजी सुलोचना दास ने डीजी जयश्री मोहंती के साथ कैपिटल अस्पताल में फाइलेरिया जागरूकता रथ को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

रोटरी क्लब पटना कंकरबाग - रो ई मंडल 3250

नेत्र निदान आई हॉस्पिटल में क्लब के सदस्य डॉ. राकेश कुमार ने मोतियाबिंद के 50 ऑपरेशन किए।

रोटरी क्लब नॉर्थ कलकत्ता - रो ई मंडल 3291

रोटरी वोकेशनल सर्विस ट्रस्ट के साथ आयोजित और सेंट जॉन एम्बुलेंस द्वारा संचालित एक नर्सिंग कोर्स में पचास लड़कियों को प्रशिक्षित किया गया।

वी मुत्तुकुमारन द्वारा संकलित

टीसीए श्रीनिवासा राघवन

गर्मियों के पागलपन के लिए तैयार हो जाईए

गर्मी लगभग आ ही गई है। अगले 100 दिन और अधिक गर्म होते जाएंगे। मैं उत्तर भारत में रहता हूँ जहाँ - जैसा कि मुझे लगता है एक अंग्रेज ने 18वीं शताब्दी में लिखा था - मौसम इतना गर्म हो जाता है कि जहाँ आवारा कुत्ते एक-दूसरे के पीछे दौड़ लगाते थे वहीं अब वे चलना पसंद करने लगते हैं। मेरे पास 1950 और 1960 के दशक में उत्तर भारतीय ग्रीष्मकाल की जीवंत यादें हैं। वे असाधारण रूप से खतरनाक होती थी। फिर लाखों पेड़ों के साथ दिल्ली के आसपास वनीकरण कार्यक्रम शुरू हुए। इससे चीजें बदल गईं। पेड़ों के पूरी तरह से बढ़ने से पहले बहुत बड़े पैमाने पर धूल के तूफान हुआ करते थे। उनके लिए अरबी शब्द *खमसिन* है। हवाएं बहुत ही गर्म होती थी जो लगभग 100 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चलती थी और उन हवाओं में अरबों टन धूल मौजूद होती थी। पूरा आकाश काला-भूरा हो जाता था और सूरज भी इस घूमते हुए मलवे के पीछे गायब हो जाता था।

लेकिन अक्सर ये तूफान रात में आते थे। चूंकि उन दिनों शीतलन उपकरण नहीं होते थे इसलिए हर कोई खुले में सोता था। एक मिनट के भीतर ही वो सबसे खराब तूफान हमारे ऊपर आ जाता था और हमें घर के अंदर जाने के लिए संघर्ष करना पड़ता था। अगली सुबह हर चीज़ पर लगभग एक इंच धूल जमी होती थी। और फिर, जब तक तूफान के साथ आंधी नहीं आती - पहले, मौसम विभाग को हर चीज के लिए पुराने पश्चिमी विक्षोभ को दोष देना पसंद था - धूल से गर्मी उतनी ही प्रभावी ढंग से जुड़ी थी जितना अब कोहरे से प्रदूषण जुड़ा हुआ है। उसके बाद कुछ दिनों के लिए जीवन नरक हो जाता था। यहाँ तक कि कुत्ते भी एक-दूसरे के पीछे भागना बंद कर देते थे।

उस समय राजा-महाराजाओं को छोड़कर कोई भी इतना समृद्ध नहीं था कि पहाड़ियों पर भाग सके। उस समय किराए पर कोई रिसॉर्ट, कोई होटल, कोई कॉटेज कुछ भी मौजूद नहीं था। आप जहाँ होते थे आपको वहीं रहना पड़ता था और कम से कम मेरे लिए ग्वालियर से बदतर कोई जगह नहीं थी। यह ज्वालामुखीय पत्थर के एक विशाल कटोरे में स्थित है। चूंकि मेरे पिता की नौकरी वहीं पर थी इसलिए मैंने ग्वालियर में कई गर्मियां बिताईं। सौभाग्य से वहाँ पर धूल के तूफान नहीं आते थे, लेकिन दिन की भीषण गर्मी और रात तक उसका असर - अविश्वसनीय था। मैंने एक बार एक तोते को पेड़ से मरा हुआ गिरते देखा। सच में। शीतलन उपकरणों की वजह से वाकई अब चीजें बहुत बेहतर हैं। पहाड़ियाँ भी उन जगहों से भरी हुई हैं जहाँ लोग जा सकते हैं और कुछ दिन बिता सकते हैं।

मैं कभी नहीं जाता क्योंकि मुझे पता है कि जब मैं घर लौटूंगा तो बंद घर एक भट्टी की तरह होगा जिसे ठंडा होने में कम से कम छह घंटे लगेंगे भले ही आप सभी एसीयों को बहुत तेज़ चला लें। गर्म दीवारों को और भी अधिक समय लगता है। उत्तर भारत की गर्मियों के बारे में एकमात्र अच्छी बात यह है कि इससे मच्छर मर जाते है और तिलचट्टे एवं अन्य कीड़े अंधकारमय क्षेत्रों में चले जाते है। इसलिए लगभग दो महीने उनसे मानसिक शांति बनी रहती है।

किसी कारण से, हम मद्रासियों को लगता है कि गर्मी शादी करने का बढ़िया समय है। ऊपरी तापमान 30 के आसपास होता है और आर्द्रता 70 से ऊपर होती है। पुरुष सिर्फ एक *वेष्टि* पहनते हैं। लेकिन दुल्हनें बेचारी रेशमी साड़ी और सोने के आभूषण पहने होती हैं।

दक्षिण अलग है। किसी कारण से, जो मुझे कभी समझ नहीं आया, हम मद्रासियों को लगता है कि गर्मी शादी करने का बढ़िया समय है। अप्रैल और मई पसंदीदा महीने होते हैं, जब ऊपरी तापमान 30 के आसपास होता है और आर्द्रता 70 से ऊपर होती है। चूंकि पुरुष, पुरुष होने के नाते सिर्फ एक *वेष्टि* पहनते हैं। लेकिन दुल्हनें बेचारी रेशमी साड़ी और सोने के आभूषण पहने होती हैं। और अनुष्ठान कई घंटों तक चलते हैं। सोचिए अगर शुभ समय सुबह 9 बजे के बाद हो तो क्या होता होगा। हर कोई उबले हुए आलू की तरह दिखता है।

एक बार, जब मेरी बहन की शादी हुई तो मैंने मई और जून में चेन्नई में दो महीने बिताए क्योंकि शादी को स्थगित करना पड़ा। आंध्र प्रदेश में एक अजीब सा चक्रवात आया और मेरे होने वाले जीजाजी तीन दिनों तक एक ट्रेन में फंसे रहे। ओह, यदि आप सोच रहे हो तो सिर्फ आपकी जानकारी के लिए मैं बताना चाहता हूँ कि मैंने अगस्त में शादी की थी। भोपाल में। सुबह 6 बजे। यह स्विट्ज़रलैंड में होने जैसा था।

वह, हमारी शादी के लिए सबसे अच्छा दिन था, और ऐसा हुआ भी। ■

Rotary
A Project by
Rotary Virudhunagar Idhayam
District - 3212

CREATE HOPE
in the WORLD

ADVT.

DONATE EYES

Eye donation is a noble act that can bring light into the lives of those who are visually impaired. Corneal blindness is a significant global health issue, affecting millions of people worldwide.

The process of eye donation begins with the decision of the donor to pledge their eyes for donation. This can be done during one's lifetime by registering with eye banks or expressing the intention to donate to family members. It's crucial to discuss this decision with family members to ensure that their wishes are respected after their passing.

Eye donation is a selfless act that embodies the spirit of generosity and compassion. By donating their eyes, individuals can leave behind a lasting legacy of hope and transformation, bringing the gift of sight to those in darkness. It's a profound way to make a difference in the lives of others, even beyond one's own lifetime.

Virudhunagar Idhayam Rajendran Trust has initiated Eye Donation activity in association with Rotary Virudhunagar Idhayam and V. Dhanasamy Parimala Devi Eye Donation Trust along with the help of Tirunelveli Dr.Agarwal's Eye Bank, in the towns of Virudhunagar, Sivakasi and Aruppukottai. Thanks to Virudhunagar Hindu Nadars Uravinmurai.

LEKHA advt/May 2024/Rotary-2

FOR EYE DONATION - CONTACT

S. Sankar (IDHAYAM) 98421 52866 | P. Periyasamy (IDHAYAM) 97509 55466

So Far, 818 People Have Donated Their Eyes.

a fourteen years of work...

IDHAYAM
SAY IDHAYAM • SPELL HEALTH

ROTARY VIRUDHUNAGAR IDHAYAM
Rtn. L. Sasikumar • Rtn. B. SolaiRaja
President Secretary

Dr. Agarwal's Eye Bank
Tirunelveli

Registered No. TN/CCN/359/2024-2026 | Total number of pages in this monthly
Licensed to post WPP No.TN/PMG(CCR)/WPP 421/24-26 | issue, including cover, 84. Price: ₹40
Regd with RNI TNHIN/2001/05271. Rotary Samachar Published 1st week of every month. Posted at Egmore RMS Patrika Channel. Date of posting: 6–12 every month.

ADVT.

UG / PG / Ph.D. & Professional Programmes

CAREER ORIENTED & SKILL DEVELOPMENT PROGRAMMES

3-Level Certificate/Diploma/Advanced Diploma alongwith Degree Programmes

ICG is now...

IIS (deemed to be UNIVERSITY) JAIPUR
Accredited by NAAC

Nurturing Excellence

IISU CENTRE FOR PREPARATORY CLASSES
▪ Civil Services ▪ NET ▪ US CMA

DISTINGUISHING FEATURES

- **CONVEYANCE FACILITY** — Covering all parts of Jaipur including remote areas
- **HOSTEL FACILTY** — Safe Environment, A/C Rooms, Healthy Vegetarian Food
- **EXTRA & CO-CURRICULAR ACTIVITIES**
- **PLACEMENT SUPPORT**
- **WI-FI ENABLED CAMPUS**
- **EXTENSION ACTIVITIES**
- **NCC, NSS**
- **SPORTS**

Career Counselling & Guidance
PSYCHOMETRIC TESTING ALSO AVAILABLE
https://icfia.org/iisu/psychometrictest

ADMISSION OPEN 2024-25

IIS (deemed to be University)
Gurukul Marg, SFS, Mansarovar,
Jaipur-302020 Rajasthan (INDIA)
+91 141 2400160, 2397906/07
Toll Free No.: 1800 180 7750
admissions@iisuniv.ac.in
www.iisuniv.ac.in

FOR COUNSELING AND QUERIES

Arts & Social Sciences	Science	Commerce & Management
+91 9358819994	+91 9358819995	+91 9358819996