Vol.25, Issue 1 | Annual Subscription ₹ 480

नवंबर 2025

@NewsRotary /RotaryNewsIndia

रोटरी समाचार
भारत

www.rotarynewsonline.org

Rotary

The Rotary Foundation

Dhanyavad District Endowment Matching Initiative

To empower **Rotary Districts in Zones 4, 5, 6, and 7** to create lasting impact through **endowments dedicated to Environment** (primary objective) and **Primary Education** (alternate objective)

Matching Contributions by
AKS Ravishankar Dakoju
DGE - RI District 3192

KEY HIGHLIGHTS

- **Dollar-to-Dollar Matching**
  Up to USD 50,000 (₹ equivalent) per District.
- **Sustainable Endowment Creation**
  Named or pooled, following TRF policy.
- **District Recognition**
  Naming rights retained by the donor and associated with the District.
- **Governance & Stewardship**
  Fully compliant with TRF norms, ensuring transparency and impact.
- **Impact Reporting**
  Annual reporting to maintain accountability and visibility.

Oversight Committee

To ensure stewardship and smooth execution, the following committee will oversee the initiative:

- ***Chair*** - **PDG Suresh Hari – RI District 3192**
- ***Vice-Chair*** - **Vijay Tadimalla – RI District 3191**
- **AKS Ravishankar Dakoju – RI District 3192**
- **Rtn. Neil Michael Joseph – RI District 3191**

Email: **dakojuendowmatch@gmail.com**

Supported by: **RI Director KP Nagesh • RI Director M Muruganandam • TRF Trustee Bharat Pandya**

ADVERTORIAL

विषयसूची

12
स्पोकन इंग्लिश से सशक्त हो रही छात्राएँ

22
पीआरआईपी साबू को पोलियोप्लस सम्मान

32
रोटरी जगाता है ब्रह्मांडीय जिज्ञासा

52
मणिपुर में जीवन परिवर्तन

54
मुंबई के नगरपालिका स्कूलों में ई-लर्निंग का चलन

58
आंगनवाड़ी एक खुशहाल शिक्षण स्थल

72
बच्चों के लिए एक जीवनरेखा

ई-संस्करण अपनाएं। पर्यावरण बचाएं।

ई-संस्करण दर हुई कम

1 जुलाई 2024 से हमारी ई-संस्करण सदस्यता ₹420 से संशोधित कर **₹324** कर दी गई हैं।

Rotary

A publication of Rotary Global Media Network

डाकोजू और *रोटरी न्यूज़* की प्रशंसा

सुबह के शुरुआती घंटों में मुझे नींद नहीं आ रही थी तो मैंने वही किया जो मैं आमतौर पर तब करता हूँ जब मुझे नींद नहीं आती – मैंने पढ़ना शुरू कर दिया। आपके सितंबर अंक में प्रकाशित *रूटिंग फॉर अ ग्रीन एंड गॉर्जियस प्लैनेट* शीर्षक वाले लेख ने मेरा ध्यान आकर्षित किया क्योंकि वह बहुत ही सुंदर और प्रभावशाली ढंग से लिखा गया है।

आपने न केवल रविशंकर की पर्यावरणीय परियोजना के व्यापक स्वरूप को दर्शाया है बल्कि उसके पीछे की आत्मा और भावना को भी बखूबी अभिव्यक्त किया है। जिस तरह आपने तथ्यों, संदर्भ और मानवीय भावनाओं को एक साथ पिरोया है, उसने इस कहानी को जीवंत बना दिया और उसे वह गहराई दी जिसकी वह सच में हकदार है। इतने बड़े स्तर की परियोजना प्रोजेक्ट के बारे में लिखना आसान नहीं होता – अक्सर वह या तो बहुत तकनीकी लग सकता है या बहुत भारीभरकम – लेकिन आपने इन दोनों के बीच एक अद्भुत संतुलन बनाया है।

जिस बात ने मुझे सबसे अधिक प्रभावित किया वह यह थी कि इस लेख ने कितनी स्पष्टता से व्यापक दृष्टिकोण को प्रस्तुत किया – कि यह केवल पेड़ लगाने का प्रयास नहीं है बल्कि पारिस्थितिक तंत्र को पुनर्स्थापित करने, समुदायों को पुनर्जीवित करने और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्थायी विरासत बनाने का प्रयास है। ऐसा करते हुए आपने रोटरी के सर्वोत्तम मूल्यों पर भी प्रकाश डाला है – दूरदृष्टि, उदारता, और ऐसा सेवा भाव जो वास्तव में परिवर्तन लाता है।

कृपया इस उत्कृष्ट लेखन पर मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ स्वीकार करें। यह लेख उस उद्देश्य के साथ-साथ उसके पीछे के अद्वितीय व्यक्ति के प्रति भी पूर्ण न्याय करता है।

इन वर्षों में मैंने अनेकों सेवा परियोजनाएँ देखी हैं लेकिन रविशंकर (डाकोजु) द्वारा शुरू की गई यह पहल अपने विशाल पैमाने और दूरदृष्टिकोण के कारण सबसे अलग है। एक करोड़ पौधे लगाने का सपना देखना, बंजर और क्षतिग्रस्त भूमि को हरे-भरे उपजाऊ क्षेत्रों में बदलना, झीलों का पुनरुद्धार करना और वन्यजीवों को वापस लाना – ये केवल सेवा कार्य नहीं हैं बल्कि यह एक स्थायी विरासत रचने का कार्य हैं। ये प्रयास हमारे बाद भी लंबे समय तक कायम रहेंगे और आने वाली पीढ़ियों को लाभ पहुँचाएँगे।

जो बात मुझे सबसे अधिक प्रभावित करती है, वह है इस असाधारण रोटेरियन का उदार भाव है जो – कभी प्रशंसा या पहचान के लिए नहीं बल्कि इसलिए दान करते है क्योंकि वह बड़ी गहराई से और पूर्ण विश्वास के साथ यह मानते हैं कि उन्हें इस दुनिया को उससे बेहतर बनाकर छोड़ना है जैसी उन्होंने इसे पाया था। यह भावना बहुत दुर्लभ है। यह वास्तव में असाधारण है। वह सच में एक पर्यावरणप्रेमी, प्रकृति के संरक्षक और एक ऐसे 'इको-चैंपियन' हैं जिनके कार्य किसी भी शब्द से अधिक प्रभावशाली हैं। हमारे ग्रह के प्रति उनका योगदान न केवल सराहनीय है बल्कि परिवर्तनकारी भी है।

पर्व रो ई अध्यक्ष के आर रवीन्द्रन

आप जानते हैं कि मुझे *रोटरी न्यूज़* इंडिया पढ़ना हमेशा अच्छा लगता है लेकिन मुझे आपको विशेष रूप से सितंबर अंक के लिए बधाई देनी है। मुझे यह पढ़कर बहुत खुशी हुई कि आप और आपके एशिया-प्रशांत क्षेत्र के सह-संपादकों ने एक सेमिनार के दौरान OzHarvest का अनुभव किया – क्योंकि यह यहाँ की एक बहुत ही महत्वपूर्ण और प्रसिद्ध चैरिटी संस्था है। और एक आजीवन पर्यावरणप्रेमी होने के नाते मुझे यह जानकर बहुत प्रसन्नता हुई कि डीजीई रविशंकर डकोजु (रो ई मंडल 3191) आपके क्षेत्र को अधिक हरित और टिकाऊ बनाने के लिए जो कार्य कर रहे हैं, वह कितना प्रेरणादायक है। वह और पाओला वास्तव में एक प्रेरक दंपति हैं और निश्चित रूप से परिवर्तन ला रहे हैं।

पूर्व रो ई अध्यक्ष इयान रिसले

अध्यक्ष अरेज़ों के साथ बढ़िया साक्षात्कार

अक्टूबर अंक में रशीदा भगत द्वारा रो ई अध्यक्ष फ्रांसेस्को अरेज़ो पर लिखा गया लेख असाधारण रूप से शानदार था। इसने वाकई सोचने पर मजबूर किया है। उन्होंने भारत में रोटरी द्वारा शिक्षा, चिकित्सा सुविधाओं आदि क्षेत्रों में किए जा रहे उत्कृष्ट कार्यों की सराहना की है और कहा कि यहाँ के रोटेरियनों की यह सेवा वास्तव में प्रशंसनीय है।

हालाँकि अब समय आ गया है कि रोटरी परंपरागत सोच से बाहर निकलकर काम करें और समस्या की जड़ यानी भारत की बढ़ती जनसंख्या पर ध्यान केंद्रित करे। हमें अपनी आने वाली पीढ़ियों के प्रति न्याय करना होगा; आखिर हम कब तक अपनी बढ़ती आबादी की बुनियादी ज़रूरतें – जैसे शिक्षा और स्वास्थ्य – पूरी करने की कोशिश करते रहेंगे?

जनसंख्या वृद्धि पर नियंत्रण के लिए मजबूत जन-जागरूकता कार्यक्रम अब रोटरी का मुख्य आह्वान होना चाहिए। अपने सफल पोलियो उन्मूलन अभियान के बाद रोटरी की प्रमुख पहल परिवार नियोजन होना चाहिए। केवल तभी हमारे प्रयासों के वास्तविक परिणाम सामने आएँगे।

राधेश्याम मोदी
रोटरी क्लब अकोला – मंडल 3030

अध्यक्ष अरेज़ो पर प्रकाशित कवर स्टोरी बेहद रोचक है। जब उनसे पूछा गया कि वह कौन सा वाद्ययंत्र बजाते हैं तो उन्होंने मज़ाक में कहा कि वह तो सिर्फ़ घर की घंटी बजाते हैं! रोटरेक्टरों के बारे में उन्होंने उल्लेख किया कि यदि हम एक-दूसरे की सराहना करें, समझें

और मिलकर काम करें तो अधिक रोटरेक्टर रोटेरियन बन सकते हैं। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे हमारी हर परियोजना में हमारे साथ काम करें और उनकी भागीदारी आज की तुलना में कहीं अधिक हो। मुझे यह जानकर खुशी हुई कि हमारे अध्यक्ष न केवल बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली और हास्यप्रिय हैं बल्कि बेहद सहज स्वभाव के भी हैं - वह अपने अधिकार का इस्तेमाल बड़ी विनम्रता से करते हैं।

के एम के मूर्ती
रोटरी क्लब सिकंदराबाद - मंडल 3150

कवर पेज पर अध्यक्ष अरेज़ो और उनकी पत्नी की तस्वीर तथा उनके परिवार की तस्वीरों के साथ प्रकाशित कवर स्टोरी, दोनों ही शानदार थीं। आजकल *रोटरी न्यूज़* की समग्र गुणवत्ता में काफी सुधार हुआ है, चाहे वह तस्वीरों की बात हो या कागज़ की गुणवत्ता की। *रोटरी न्यूज़* ट्रस्ट की पूरी टीम को हार्दिक बधाई!

रो ई अध्यक्ष का *समुदाय आधारित विकास की झलक* पर दिया गया संदेश उत्कृष्ट था। टीआरएफ न्यासी प्रमुख होल्गर नेक ने उचित रूप से कहा है कि रोटरी में हमारी मित्रताओं से ऐसी संभावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं जो पीढ़ियों तक जीवन परिवर्तित कर सकती हैं। अरेज़ो ने यह भी उल्लेख किया है कि भारत में रोटरी द्वारा की जाने वाली सेवा विश्व में सबसे अधिक है।

मुत्तुकुमरन का लेख *एंड पोलियो शो वाउज़ अरेज़ो* बिल्कुल सही समय पर आया है। शिक्षा, स्वास्थ्य और स्वच्छता तथा जल संरक्षण जैसे क्षेत्रों में सामुदायिक सेवा परियोजनाएं पूरा करने के लिए रोटरी क्लब पुणे हिल साइड और पुणे युवा को बधाई। उन्होंने 42 स्कूलों और 300 गरीब परिवारों को सौर ऊर्जा उपलब्ध कराकर सराहनीय कार्य किया है।

डेनियल चित्तीलापिल्ली
रोटरी क्लब कलूर - मंडल 3205

रोटरी क्लब श्रीकाकुलम, रो ई मंडल 3020 ने 1.3 एकड़ के कम्पोस्ट यार्ड को एक सुंदर और सुव्यवस्थित सार्वजनिक पार्क में बदल दिया है जहाँ के प्राकृतिक वातावरण में क्लब अपनी साप्ताहिक बैठकें आयोजित कर सकता है। एक कम्पोस्ट क्षेत्र को सभी आवश्यक सुविधाओं वाले उपयोगी पार्क में परिवर्तित करना वास्तव में एक सराहनीय कदम है। यह रोटरी की सार्वजनिक छवि को सुदृढ़ करने की दिशा में एक उत्कृष्ट और अनुकरणीय पहल है।

निरंजन कर, रोटरी क्लब भुवनेश्वर - मंडल 3262

सफलता का मंत्र

रो ई मंडल एम मुरुगानंदम ने अपने सितंबर के संदेश में बिल्कुल सही कहा है कि प्रत्येक क्लब को वर्ष में छह नए सदस्य जोड़ने का प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार हम अतिरिक्त सदस्यों को शामिल कर पाएंगे और 2025-26 तक सभी चार जोनों में दो लाख सदस्यों का आंकड़ा पार कर सकेंगे।

उन्होंने सभी क्लब नेताओं को एक बहुत अच्छा सूत्र दिया है जो वर्तमान समय की मांग है। प्रत्येक क्लब को हर वर्ष अगस्त तक अपने सभी नए सदस्यों के लिए एक अभिविन्यास कार्यक्रम आयोजित करना चाहिए और क्लब की नई परियोजनाओं में प्रत्येक सदस्य को एक नेतृत्व भूमिका सौंपनी चाहिए। जब हम इस प्रक्रिया का पालन करेंगे तो हम उनके दीर्घकालिक सदस्य बने रहना भी सुनिश्चित कर पाएंगे।

यदि प्रत्येक सदस्य एक नए सदस्य को जोड़ता है तो इससे हमारी सदस्यता में उल्लेखनीय वृद्धि होगी। ऊर्जावान और सक्रिय क्लब नेता रोटरी में अद्भुत परिवर्तन ला सकते हैं। यदि हम ऐसे मानदंड अपनाते हैं तो वह दिन दूर नहीं जब हम बड़ी सफलता प्राप्त करेंगे और इसका श्रेय हमारे रो ई निदेशक के इस नवीन सूत्र को जाएगा।

एस मोहन, रोटरी क्लब मदुरै वेस्ट - मंडल 3000

अधिक कदम द्वारा लिखे गए लेख 'शांति: बंदूकों की खामोशी नहीं बल्कि अंतरात्मा की जागृति' (अगस्त अंक) के लिए धन्यवाद - इसमें हम सभी के लिए एक स्पष्ट संदेश है कि हम सिर्फ़ मूक दर्शक नहीं बने रह सकते। उन्होंने भय और अनिश्चितता से ग्रस्त कश्मीर घाटी में हमारी भूमिका के लिए भी मूल्यवान मार्गदर्शन दिया है। रोटरी के सहयोग से अनाथालयों की देखरेख, गतिशील चिकित्सा सेवाओं और शैक्षिक पहलों के माध्यम से उनका कार्य एक उपचारात्मक स्पर्श देता है और मानवीय आत्मा के जागरण की लौ प्रज्वलित करता है।

अरुण देशपांडे
रोटरी क्लब पुणे प्रिस्टीन - मंडल 3131

क्या आपने रोटरी न्यूज़ प्लस पढ़ा है?

हर महीने हम आपकी परियोजनाओं को प्रदर्शित करने के लिए ऑनलाइन प्रकाशन *रोटरी न्यूज़ प्लस* निकालते हैं। यह महीने के मध्य तक ईमेल के माध्यम से प्रत्येक सदस्य को भेजा जाता है।

हमारी वेबसाइट *www.rotarynewsonline.org* पर *रोटरी न्यूज़ प्लस* पढ़ें।

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 जानकरी 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।

***कवर पर:** प्रोजेक्ट पंच की एक प्रतिभागी। यह परियोजना छात्रों में अंग्रेजी बोलने का आत्मविश्वास पैदा करने के लिए रो ई मंडल 3212 की एक पहल है।*

चित्र: रशीदा भगत

अध्यक्ष की ज़बानी

आइये कृतज्ञता के साथ दें

इस नवंबर, जब हम रोटरी फ़ाउंडेशन का उत्सव मना रहे हैं, मैं आपको आमंत्रित करता हूँ कि आप केवल यह न सोचें कि हम क्या देते हैं, बल्कि यह भी विचार करें कि हम क्यों देते हैं। यह फ़ाउंडेशन सिर्फ़ परियोजनाओं के लिए एक निधि से कहीं बढ़कर है। यह हमारे इस वादे का मूल है कि विश्वास और मित्रता पर आधारित सेवा, स्थायी परिवर्तन ला सकती है।

हमारी कार्ययोजना हमें अपना प्रभाव बढ़ाने के लिए प्रेरित करती है, और फाउंडेशन ही इस दृष्टिकोण को साकार करने का माध्यम है। 1988 से अब तक, रोटरी और हमारे सहयोगियों ने लगभग तीन बिलियन बच्चों को पोलियो से बचाव के लिए प्रतिरक्षित किया है। हमने इस कार्य के लिए 2.6 बिलियन डॉलर से अधिक का संकल्प लिया है, और पिछले वर्ष ही हमने उन्मूलन के अंतिम प्रयास के लिए 146 बिलियन डॉलर का प्रावधान किया। ये आँकड़े महत्वपूर्ण हैं, लेकिन असली प्रभाव आँकड़ों में नहीं, बल्कि उन बच्चों के जीवन में है जो फिर कभी पोलियो से नहीं डरेंगे। यह प्रभाव उन परिवारों की पुनः जागी आशा में और उन समुदायों में स्थापित शांति में दिखाई देता है, जो कभी इस बीमारी से पीड़ित थे।

लेकिन पोलियो तो कई कहानियों में से केवल एक है। हर साल, रोटरी शांति केंद्र उन नेताओं की नई पीढ़ी को तैयार करते हैं, जो संघर्ष को संवाद में और विभाजन को समझ में बदलने की क्षमता रखते हैं। 2023-24 में, लगभग 100 नए फेलो ने अपना अध्ययन शुरू किया, जिससे 140 से ज़्यादा देशों के 1,800 से ज़्यादा शांति निर्माताओं की विरासत आगे बढ़ी। जब हम उनमें निवेश करते हैं, तो हम शांति के ऐसे बीज बोते हैं जो आने वाले दशकों तक फलते-फूलते रहेंगे।

फ़ाउंडेशन, मंडल और वैश्विक अनुदानों के माध्यम से भी लोगों के जीवन को प्रभावित करता है, बड़ी और छोटी दोनों प्रकार की परियोजनाओं का समर्थन करता है। ग्रामीण समुदाय के लिए स्वच्छ जल के कुएँ, युवा पेशेवरों के लिए छात्रवृत्तियाँ, आपदा के बाद चिकित्सा देखभाल - ये केवल अस्थायी प्रयास नहीं हैं, बल्कि सम्मान, लचीलेपन और अवसर की ओर कदम हैं। इस तरह रोटरी सेवा स्थायी प्रभाव डालती है। और जब प्राकृतिक आपदाएँ आती हैं, तो हमारा फ़ाउंडेशन रोटरी को आपदा प्रतिक्रिया अनुदानों के माध्यम से त्वरित कार्रवाई करने में सक्षम बनाता है।

हमारा फाउंडेशन इस बारे में नहीं है कि हम अकेले क्या कर सकते हैं, बल्कि इस बारे में है कि हम मिलकर क्या कर सकते हैं। हर योगदान, चाहे उसका आकार कुछ भी हो, जब दूसरों के साथ मिलकर दिया जाता है, तो वह मानवता और भविष्य में विश्वास का एक सशक्त सामूहिक कार्य बन जाता है।

किसी भी महान यात्रा का अंतिम पड़ाव हमेशा सबसे कठिन होता है। हम इसे पोलियो उन्मूलन के अपने अंतिम कदमों में, शांति की स्थापना के प्रयासों में, और लोगों को निराशा से उबारने के हर प्रयास में महसूस करते हैं। फिर भी, जब भी हम दान देते हैं, हम घोषणा करते हैं कि चुनौती चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हो, हमारा काम जारी रहेगा।

इस नवंबर, आइए हम कृतज्ञता, आनंद और आशा के साथ दान करें। अपने फाउंडेशन के माध्यम से, हम *भलाई के लिए एकजुट* होते हैं; करते हैं, और ऐसा करके हम न केवल परियोजनाएँ, बल्कि शांति, विश्वास और *स्वयं से ऊपर सेवा* की स्थायी विरासत भी निर्मित करते हैं।

फ्रांसेस्को अरेज़ो
अध्यक्ष, रोटरी इंटरनेशनल

चित्र: क्रिस्टोफ़ विसेक्स

साकार होते सपने...

जब भी मैं गांवों और छोटे शहरों में चमकीले आंखों वाली, हंसमुख युवा लड़कियों को बड़े करीने से बंधे बालों में रंगीन रिबन पहने हुए देखती हूं, तो मुझे खुशी होती है और मेरे चेहरे पर मुस्कान आ जाती है। और यदि वे लड़कियां यूनिफॉर्म पहने साइकिल चलाकर स्कूल जाती है, तो यह दृश्य मुझे ऐसी खुशी देता है जिसे मैं शब्दों में बयां नहीं कर सकती। यह एक ऐसे भारत के भविष्य के दृष्टिकोण को दर्शाता है जो जीवंत, समृद्ध, न्यायसंगत है और जहां इसकी आधी आबादी को शिक्षा का अवसर मिल रहा है। भले ही वह अवसर सबसे अच्छे विद्यालयों में न हो, लेकिन छोटी उम्र में केवल इसलिए कि आप एक लड़की हैं, घरेलू कामकाज के बोझ से दूर होकर कक्षा में बैठने का जो भी अवसर मिलता है, उसका उत्सव मनाया जाना चाहिए।

जैसा कि इसरो (भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन) के प्रमुख वी नारायणन ने चेन्नई में हाल ही में Lead25 कॉन्क्लेव में दोहराया था, हमारी शिक्षा प्रणाली, चाहे गाँवों में हो या स्थानीय भाषाओं में, बुरी नहीं है। उन्होंने स्वयं तमिलनाडु के एक छोटे से स्थान में तमिल माध्यम के विद्यालय में पढ़ाई की थी, और आज वे इसरो जैसे विश्व-स्तरीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन का नेतृत्व कर रहे हैं। ज़ोहो के संस्थापक श्रीधर वेम्बू, जिन्हें हाल ही में *अरट्टाई ऐप* विकसित करने के लिए सोशल मीडिया पर सराहा जा रहा है, जो व्हाट्सएप जैसी वैश्विक मैसेजिंग ऐप्स का भारत में बना विकल्प बनने की उम्मीद रखती है, उन्होंने भी किसी नामी या महंगे स्कूल में पढ़ाई नहीं की थी। उन्होंने मुझे 2013 के एक साक्षात्कार में बताया था कि वे एक स्टेनोग्राफर के पुत्र हैं, तमिल माध्यम में पढ़े हैं, और अपने स्कूल से आईआईटी मद्रास में प्रवेश पाने वाले पहले छात्र थे।

अब बात करते हैं स्कूली लड़कियों की। मैं हाल ही में तमिलनाडु के थूतुकुड़ी के पास स्थित एक छोटे से कस्बे, ऑथूर में स्थित एक स्कूल की यात्रा से लौटकर अत्यंत प्रेरित महसूस कर रही थी। वहाँ पर पीडीजी वी आर मुत्तु (रो ई मंडल 3212) द्वारा शुरू किए गए लोकप्रिय *प्रोजेक्ट पंच* का एक सत्र चल रहा था। यहाँ लड़के और लड़कियाँ दोनों को अंग्रेज़ी बोलना सिखाया जाता है। मैंने समापन सत्र में भाग लिया और उन लड़कियों से बातचीत की जिन्होंने तीन-दिवसीय प्रशिक्षण कोर्स में हिस्सा लिया था। जब वे अंग्रेज़ी में बोलने के लिए आगे आईं, तो सबसे पहले जिसने मेरा ध्यान खींचा, वह था उनका आत्मविश्वास। भले ही वे रटी-रटाई बातें बोल रही हों, व्याकरण और काल पूरी तरह सही न हो, लेकिन वे अंग्रेज़ी में सरल बातचीत करने में सक्षम थीं। हममें से वे लोग, जिन्हें भारत के प्रतिष्ठित मिशनरी स्कूलों या केवल अभिजात वर्ग के लिए सुलभ महंगे निजी शैक्षणिक संस्थानों में पढ़ने का अवसर मिला है, शायद ही यह समझ पाते हैं कि माता-पिता अपने बच्चों को अंग्रेज़ी बोलते देखने की कितनी गहरी आकांक्षा रखते हैं।

जैसा कि पीडीजी मुत्तु ने कवर स्टोरी (पृष्ठ 12) में बताया है कि तमिलनाडु के छोटे कस्बों के स्कूली बच्चे अंग्रेज़ी जानते हैं और उसमें लिख भी सकते हैं, ''लेकिन उनकी बोलचाल की अंग्रेज़ी बहुत कमजोर या बिल्कुल नहीं होती।''

चूँकि माता-पिता इसे प्रतिष्ठा का विषय मानते हैं कि उनके बच्चे अंग्रेज़ी में बातचीत कर सकें, उन्होंने यह परियोजना शुरू की। उनकी कंपनी इध्यम ऑयल्स पेशेवर प्रशिक्षकों द्वारा संचालित इन सत्रों को प्रायोजित करती है, और इस प्रशिक्षण से बच्चों की अंग्रेज़ी बोलने की क्षमता में जो परिवर्तन आता है, वह वास्तव में उल्लेखनीय है।

यह परियोजना लड़के एवं लड़कियों, दोनों को शामिल करती है और आज पूरे तमिलनाडु में अपनी पहचान बना रही है। अन्य राज्यों से भी इस मॉडल को अपनाने के अनुरोध आ चुके हैं। ऐसी रोटरी सेवा परियोजनाएं जो युवाओं के सपनों को पंख देती हैं, उन्हें सम्मानित करना और उनका उत्सव मनाया जाना चाहिए और हमने इस अंक में ठीक ऐसा ही किया है!

रशीदा भगत

पीआरआईडी ए एस वेंकटेश बने 2026-2030 के टीआरएफ न्यासी

पीआरआईडी ए एस वेंकटेश 2026-30 की अवधि के लिए रोटरी संस्थान (टीआरएफ) के न्यासी के रूप में कार्य करेंगे। टीआरएफ न्यासियों का नामांकन रोटरी अंतर्राष्ट्रीय के निर्वाचित अध्यक्ष द्वारा किया जाता है और उन्हें पदभार ग्रहण करने से एक वर्ष पहले बोर्ड द्वारा चुना जाता है।

वेंकटेश अपना चार वर्ष का कार्यकाल 1 जुलाई 2026 से प्रारंभ करेंगे। उन्होंने 2021-23 के दौरान रो ई निदेशक और 2022-23 में रो ई कोषाध्यक्ष के रूप में सेवा दी। उन्होंने फ्लोरिडा के ऑरलैंडो में 2025 रोटरी अंतर्राष्ट्रीय सभा में मॉडरेटर के रूप में सेवा करने वाले पहले भारतीय के रूप में इतिहास रच दिया।

वेंकटेश रोटरी क्लब चेन्नई मंबलम, रो ई मंडल 3234, के सदस्य हैं। उन्होंने 2007-08 में तत्कालीन रो ई मंडल 3230 के मंडल गवर्नर के रूप में सेवा की थी। उनकी पत्नी विनीता रोटरी कलब चेन्नई एंकोरेज की सदस्य हैं। ■

पीआरआईडी ए एस वेंकटेश

2026 कन्वेंशन

पहली बार आने वालों के लिए मार्गदर्शिक

जब आप अपने पहले रोटरी इंटरनेशनल कन्वेंशन के लिए ताइपे पहुँचेंगे, तो संभव है कि आप दुनिया के कोने-कोने से आए हज़ारों सदस्यों के बीच कुछ समय के लिए अभिभूत महसूस कर सकते हैं - अच्छे तरीके से।

कैलगरी यूनिवर्सिटी के रोटरेक्ट क्लब की चार्वी शाह ने अपने पहले कन्वेंशन के बारे में बताया, जो इस साल उनके कैनेडियन होमटाउन में हुआ था, कन्वेंशन में आते ही हम सब बहुत खुश थे। हम सब चारों ओर देख रहे थे, जैसे, वाह, यहाँ इतने सारे लोग हैं। वह ब्रेकआउट सत्रों का नेतृत्व करने वाले युवा सदस्यों से सीखने और उन ग्लोबल रोटरेक्टर्स से व्यक्तिगत रूप से मिलने के लिए बहुत उत्साहित थीं, जिनके साथ उन्होंने इतने सालों में नेटवर्क बनाया था - यह समूह एक रात कैलगरी के एक आर्केड में मिला था।

लोग अक्सर सबसे पहले फेस्टिव डिस्प्ले और इंटरैक्टिव चीज़ें देखने के लिए हाउस ऑफ़ फ्रेंडशिप जाते हैं। यह कन्वेंशन की मुख्य सड़क है, और हर कोने पर कोई न कोई दोस्त इंतज़ार कर रहा होता है। यहाँ क्लबों के प्रोजेक्ट्स, पार्टनर संगठनों की पेशकशें, रोटरी स्टाफ़ के मददगार टूल्स, और अपने जुनून को पूरा करने के कई विकल्पों के बारे में जान सकते हैं।

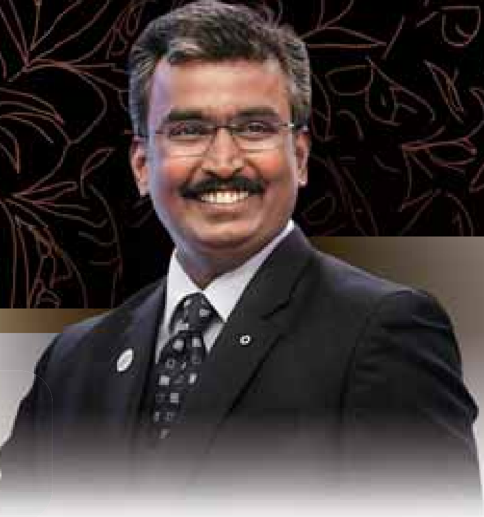
कई सदस्यों का कहना है कि जिस इवेंट ने उन्हें रोटरी की इस विशाल परिवार में अपनी जगह का पहला एहसास कराया, वह है उद्घाटन समारोह - खासकर उसकी फ्लैग सेरेमनी की परंपरा, जब हर रोटरी देश को मंच पर अपना पल मिलता है। ज़ोर से चीयर करें!

यह जानने के लिए कि कन्वेंशन कैसा होता है, किसी ऐसे सदस्य से पूछिए जो पहले जा चुका हो। कई पहली बार भाग लेने वाले सदस्य बताते हैं कि सिंगापुर, मेलबर्न, ह्यूस्टन और कई दूसरी जगहों पर हुए पिछले सालों के कन्वेंशन के बारे में दोस्तों के जोश भरे डिस्क्रिप्शन सुनने के बाद वे खुद यह मौका गंवाना नहीं चाहते थे।

कैलगरी में अपने पहले कन्वेंशन में भाग लेने के बाद, युगांडा के न्गोरा के रोटरी क्लब के एंथनी आगामा ने तुरंत अगले कन्वेंशन के लिए पंजीकरण कर लिया, जो 13-17 जून को ताइपे में होगा। वह कहते हैं, ''आपको ऐसे हमख्याल लोगों की भीड़ का हिस्सा बनने का मौका मिलता है जो अपनी कम्युनिटी में बदलाव को अहमियत देते हैं। रोटरी कन्वेंशन ऐसा आयोजन है जिसमें हर किसी को ज़रूर शामिल होना चाहिए - यह मानवता, प्रगति और सेवा के प्रति प्रेम का उत्सव है।''

अधिक जानकारी पाने और पंजीकरण करने के लिए जाएँ:
convention.rotary.org.

निदेशक का संदेश



टीआरएफ को दान देते रहें

जब से मैं रोटरी से जुड़ा तब से मैं लगातार प्रेरित होता आया हूँ - यह देखकर कि आशा, सम्मान और शांति कैसे उन लोगों तक पहुँचती है जिन्हें इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है। रोटरी एक प्रणाली-आधारित संगठन है जो पिछले एक सदी में और भी मज़बूत और बड़ी हुई है और आज 200 से अधिक देशों में अपनी उपस्थिति दर्ज करा चुकी है।

रोटरी फाउंडेशन दानकर्ताओं को योगदान के कई विकल्प प्रदान करता है - आप वार्षिक निधि, अक्षय निधि, एंड पोलियो पहल या सीएसआर निधीयन के माध्यम से दान कर सकते हैं। इन सभी विकल्पों का उद्देश्य रोटेरियनों और समुदायों को अपनी-अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार सशक्त बनाना है।

वार्षिक निधि को एक सामूहिक पूल के रूप में सोचें। प्रत्येक दान - चाहे बड़ा हो या छोटा - तीन वर्षों के लिए निवेशित किया जाता है। इसके बाद यह निवेश आपके मंडल में अनुदान के रूप में वापस आता है, जो सीधे आपके समुदाय की महत्वपूर्ण परियोजनाओं का समर्थन करता है।

अक्षय निधि में दिया गया योगदान रोटरी के भविष्य को सशक्त बनाने के बारे में है। जब आप इसमें दान करते हैं या अपनी संपत्ति का कुछ हिस्सा वसीयत के रूप में छोड़ते हैं तो वह धन हमेशा के लिए निवेशित किया जाता है। उस निवेश से होने वाली आय आने वाली पीढ़ियों तक रोटरी की परियोजनाओं और कार्यक्रमों का समर्थन करती है। इस प्रकार यह सुनिश्चित होता है कि रोटेरियन के रूप में हमारी सेवा की विरासत कभी समाप्त न हो।

भारत में सीएसआर निधि आज एक प्रमुख विषय बन गया है जो रोटरी की पहुँच को और विस्तृत करने की अपार संभावनाएँ प्रदान करता है। सीएसआर साझेदारियों को अपनाने से हम असंख्य जीवनों को स्पर्श कर सकेंगे, नई सीमाएँ पार कर पाएँगे और यह दिखा सकेंगे कि रोटरी अपनी उपलब्धियों को कहाँ तक ले जा सकती है।

जैसा कि कहावत है - मुट्ठीभर अनाज से पूरी फसल का अंदाज़ा लगाया जा सकता है - वैसे ही रोटरी की 1979 में शुरू की गई एंड पोलियो पहल इस संगठन के अद्भुत कार्यों का प्रतीक है, जो अब ऐतिहासिक सफलता की कगार पर खड़ी है।

इनमें से प्रत्येक दान का तरीका रोटरी को स्वास्थ्य और शिक्षा को सुधारकर, गरीबी को कम करके वैश्विक समझ, सद्भावना और शांति को बढ़ावा देकर अपने वादे को पूरा करने में मदद करता है।

मुझे राष्ट्रीय पोलियो टीकाकरण दिवस के दौरान स्वयंसेवक के रूप में बिताए अपने समय की यादें स्पष्ट हैं। मैंने त्रिची के पास स्थित टोंडामनपट्टी गाँव में एक नहर पार करके 150 बच्चों तक टीके पहुँचाए। उस दिन मुझे प्रत्येक दान से रोटरी को मिलने वाली सच्ची शक्ति महसूस हुई।

इस अनुभव ने मुझे अपने टीआरएफ खाते में 100 डॉलर का मामूली योगदान करने हेतु प्रेरित किया। एक युवा रोटारेक्टर के रूप में मेरी प्रतिबद्धता बढ़ी और अंततः मैं एक प्रमुख दानकर्ता बन गया। आज आर्च क्लम्फ सोसाइटी के सदस्यों के दूसरे घेरे में पहुँचने के बाद टीआरएफ, जो रोटरी की जीवनरेखा है, मेरे दर्शनशास्त्र का अभिन्न हिस्सा बन गया: लगातार योगदान देकर हम अपनी सेवा के माध्यम से स्थायी परिवर्तन लाना जारी रख सकते है।

एंड पोलियो पहल मेरे दिल के बहुत करीब है। पोलियो निधि में लगातार योगदान देने वालों के रूप में मैं अन्य दाताओं के साथ एक पोलियो-मुक्त दुनिया बनाने के दृष्टिकोण को साझा करता हूँ - जो केवल हमारे योगदान से ही नहीं बल्कि लगातार वकालत और जागरूकता के प्रयासों के माध्यम से भी संभव है।

''दुनिया में अच्छे कार्य करना'' केवल हमारा आदर्श वाक्य नहीं बल्कि यह एक कालजयी निमंत्रण भी है। आइए इसे पूरे मन से अपनाएँ और उन लोगों को प्रेरित करें जो हमारे बाद आएँ ताकि वे भी रोटरी फाउंडेशन को लगातार योगदान देते रहें। अब, आपकी बारी है इसे शुरू करने की।

एक साथ मिलकर दान करते रहें और टीआरएफ को समर्थन देते रहें!

एम मुरुगानंदम

रो ई निदेशक, 2025-27

फाउंडेशन ट्रस्टी अध्यक्ष का संदेश

निर्विवाद प्रभाव

आप में से कई लोगों को याद होगा कि 2020-21 में रो ई अध्यक्ष के रूप में मैंने जो थीम चुनी थी: *रोटरी अवसर प्रधान करती है।* मैं इन अवसरों को लेकर हमेशा उत्साहित रहता हूँ, और मुझे पता है कि आप भी ऐसा ही सोचते हैं।

रोटरी फाउंडेशन माह का उत्सव मनाते हुए, आइए उन अनेक तरीकों पर विचार करें जिनसे यह फाउंडेशन दुनिया को बेहतर बनाता है। रोटरी अपने आप में असाधारण है, और यह फाउंडेशन उस प्रभाव को और बढ़ाता है।

मैं आप सभी को - रोटरी और रोटरेक्ट क्लबों में - प्रोत्साहित करता हूँ कि आप स्वयं इस अनुभव की खोज करें। स्थानीय स्तर से आगे बढ़कर रोटरी फ़ाउंडेशन के साथ वैश्विक स्तर पर जुड़ें। आप ग्वाटेमाला में साक्षरता बढ़ाने या ज़ाम्बिया में मलेरिया से लड़ने के लिए क्लबों के साथ साझेदारी कर सकते हैं। आप लाखों लोगों तक स्वच्छ जल पहुँचाने की पहल या विभिन्न महाद्वीपों में जीवन बचाने वाले मातृ स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से बदलाव ला सकते हैं।

बात यहीं समाप्त नहीं होती। बड़े पैमाने पर कार्यक्रम जैसी प्रभावशाली परियोजनाओं के माध्यम से, हम ऐसे साहसिक कदम उठा रहे हैं जो रोटरी की स्थायी बदलाव लाने की क्षमता को और बढ़ाएँ। अधिक प्रभाव और अधिक दृश्यता: यही हमारी आगे की राह है।

आपमें से कई लोगों ने रोटरी के इतिहास के सबसे बड़े प्रभावशाली प्रोजेक्ट - पोलियो उन्मूलन के प्रति हमारी दीर्घकालिक प्रतिबद्धता - की स्थिति के बारे में पूछा है। हाल ही में, रो ई के अध्यक्ष फ्रांसेस्को अरेज़ो, अंतर्राष्ट्रीय पोलियोप्लस समिति के अध्यक्ष माइकल मैकगवर्न और मैंने प्रधानमंत्री शहबाज़ शरीफ़ और पाकिस्तान के सैन्य नेतृत्व से मुलाकात की। सभी लोग पोलियो को हमेशा के लिए मिटाने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध हैं। हम पाकिस्तान के आपातकालीन संचालन केंद्रों के काम से पूरी तरह आश्वस्त थे, जहाँ विशेषज्ञ टीकाकरण की योजना बनाते और समन्वय करते हैं।

जहाँ कुछ सरकारें पोलियो उन्मूलन के लिए सहायता राशि में कटौती कर रही हैं, वहीं रोटरी इस वर्ष फिर से 50 मिलियन डॉलर जुटाने के अपने संकल्प पर अडिग है। इस बैठक ने इस ऐतिहासिक मिशन को पूरा करने के लिए हमारी अटूट प्रतिबद्धता की पुष्टि की।

मुझे सबसे ज़्यादा यह देखकर खुशी होती है कि हममें से हर कोई अपने फ़ाउंडेशन के ज़रिए कैसे एक बड़ा बदलाव ला सकता है। मैं सभी से - खासकर रोटरी में नए लोगों से - इन अवसरों का लाभ उठाने का आग्रह करता हूँ। हमारे मुख्य क्षेत्रों में अपना जुनून खोजें और समर्थन के लिए परियोजनाएँ खोजें, खासकर वैश्विक अनुदानों के माध्यम से।

हम सदस्य इन परियोजनाओं का वित्तपोषण, संचालन और क्रियान्वयन करते हैं। यही कारण है कि फ़ाउंडेशन को चैरिटी नेविगेटर से लगातार सर्वोच्च रेटिंग प्राप्त होती है। यदि आप किसी परियोजना का नेतृत्व नहीं करना चाहते, तो भी आप वार्षिक अंशदान के माध्यम से फ़ाउंडेशन का हिस्सा बन सकते हैं।

2025-26 के लिए हमारा धन उगाहने का लक्ष्य 500 मिलियन डॉलर का महत्वाकांक्षी लक्ष्य है। इस महीने आपका उपहार अनगिनत अवसर पैदा करेगा।

हमारे सामने अविश्वसनीय अवसर हैं, और रोटरी फ़ाउंडेशन के माध्यम से हम जो प्रभाव प्राप्त करते हैं, वह अभूतपूर्व है। इसका प्रमाण निर्विवाद है।

होल्गर नेक

ट्रस्टी अध्यक्ष, द रोटरी फौउंडेशन

गवर्नर्स काउंसिल

RID 2981 लियोन जे
RID 2982 शिवसुंदरम पी
RID 3000 कार्तिक जे
RID 3011 रविंदर गुगनानी
RID 3012 अमिता अनिल मोहिंदरू
RID 3020 कल्याण चक्रवर्ती वाई
RID 3030 ज्ञानेश्वर शेवाळे
RID 3040 सुशील मल्होत्रा
RID 3053 निशा शेखावत
RID 3055 निगमकुमार एल चौधरी
RID 3056 प्रज्ञा मेहता
RID 3060 अमरदीप सिंह बुनेत
RID 3070 रोहित ओबेरॉय
RID 3080 रवि प्रकाश
RID 3090 भूपेश मेहता
RID 3100 नितिन कुमार अग्रवाल
RID 3110 राजेन विद्यार्थी
RID 3120 अशुतोष अग्रवाल
RID 3131 संतोष मधुकर मराठे
RID 3132 सुधीर वी लातुरे
RID 3141 मनीष मोटवानी
RID 3142 हर्ष वीरेंद्र मकोल
RID 3150 राम प्रसाद एस वी
RID 3160 रविंद्र एम के
RID 3170 अरुण डैनियल भांडारे
RID 3181 रामकृष्ण पी कन्नन
RID 3182 पलक्शा के
RID 3191 श्रीधर बी आर
RID 3192 एलिज़ाबेथ चेरियन परमेश
RID 3203 धनासेकर बी
RID 3204 बिजोश मैनुअल
RID 3205 रमेश जी एन
RID 3206 चेल्ला के राघवेन्द्रन
RID 3211 टीना एंटनी कुन्नुमकल
RID 3212 जे धिनेश बाबू
RID 3231 वी सुरेश
RID 3233 डी देवेंद्रन
RID 3234 विनोद कुमार सराओगी
RID 3240 कामेश्वर सिंह एलांगबम
RID 3250 नम्रता
RID 3261 अमित जायसवाल
RID 3262 मनोज कुमार त्रिपाठी
RID 3291 रामेन्दु होमचौधुरी

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

एम मुरुगानंदम RID 3000
रो ई निदेशक और अध्यक्ष, रोटरी न्यूज़ ट्रस्ट

के पी नागेश RID 3191
रो ई निदेशक

डॉ भरत पांड्या RID 3141
टीआरएफ ट्रस्टी

राजेंद्र के साबू RID 3080
कल्याण बेनर्जी RID 3060
शेखर मेहता RID 3291
अशोक महाजन RID 3141
पी टी प्रभाकर RID 3234
डॉ मनोज डी देसाई RID 3060
सी भास्कर RID 3000
कमल संघवी RID 3250
डॉ महेश कोटबागी RID 3131
ए एस वेंकटेश RID 3234
राजु सुब्रमण्यन RID 3141
अनिरुधा रॉयचौधरी RID 3291
गुलाम ए वाहनवती RID 3141

कार्यकारी समिति के सदस्य (2025-26)

रोहित ओबेरॉय RID 3070
अध्यक्ष, गवर्नर्स काउंसिल

ज्ञानेश्वर शेवाळे RID 3030
वाईस चेयरमेन, गवर्नर्स काउंसिल

एम के रविंद्र RID 3160
सचिव, गवर्नर्स काउंसिल

चेल्ला के राघवेन्द्रन RID 3206
कोषाध्यक्ष, गवर्नर्स काउंसिल

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

टीआरएफ ट्रस्टी का संदेश

त्योहार पर टीआरएफ को अपना योगदान दें

अनिश्चित दुनिया में, रोटरी फ़ाउंडेशन आशा की किरण बनकर खड़ा है। दुखों को कम करने, घावोंको भरने और हमारी दुनिया में शांति व सद्भावना की आशा के साथ। नवंबर टीआरएफ महीना है; फ़ाउंडेशन और उसके कई सार्थक कार्यक्रमों के प्रति सीखने और समर्पण का समय। रोटरी को वास्तविक अंतर्राष्ट्रीयता प्रदान करने वाले स्तंभ - टीआरएफ पर अपना ध्यान केंद्रित करने का समय।

आर्क क्लम्प के मन और दिल में ''दुनिया में भलाई करने'' के उद्देश्य से शुरू हुई एक छोटी-सी एंडोमेंट फंड की सोच, आज बढ़कर मानवीय सेवा की सबसे प्रमुख संस्थाओं में से एक बन गई है। यह एक ऐसी फ़ाउंडेशन है जो सम्मानित है, पारदर्शी है, तेजी से काम करने वाली है और दुनिया की सबसे अच्छी तरह संचालित फाउंडेशनों में गिनी जाती है। चैरिटी नेविगेटर ने इसे लगातार 16 सालों तक चार-स्टार की सर्वोच्च रेटिंग दी है - कार्यकुशलता से लेकर पारदर्शिता तक कई मानकों पर।

विभिन्न कार्यक्रमों और परियोजनाओं के माध्यम से टीआरएफ सचमुच लोगों के जीवन को बेहतर बना रहा है और समुदायों को बदल रहा है। ग्लोबल ग्रांट्स का प्रभाव आज पूरी दुनिया में दिखाई देता है, जबकि डिस्ट्रिक्ट ग्रांट्स हमें स्थानीय ज़रूरतें पूरी करने में मदद करती हैं। और अब हम पोलियो-मुक्त दुनिया के पहले से कहीं ज़्यादा क़रीब हैं। यह सब कुछ हमारे टीआरएफ के समर्थन पर निर्भर करता है, और इसलिए हमें इसके सभी तीन फंडों का समर्थन करना चाहिए।

आज हमारा वार्षिक निधि में दिया गया योगदान हमें कल वैश्विक अनुदान देने में मदद करता है; एंडोमेंट फंड का समर्थन टीआरएफ के उज्ज्वल भविष्य को सुनिश्चित करता है। और हमारे एंड पोलियो नाउ फंड का समर्थन करना महत्वपूर्ण है। अपने जिले में पोलियोप्लस सोसाइटी से जुड़ें और सभी सदस्यों को इस ऐतिहासिक क्षण में शामिल करें जब हम पोलियो को हमेशा के लिए समाप्त करने के इतने करीब हैं। और याद रखें, गेट्स फाउंडेशन हर डॉलर के लिए 2-से-1 मैच के साथ पोलियो उन्मूलन के लिए रोटरी के दान को बढ़ाता रहता है।

नॉट्रे डेम विश्वविद्यालय की उदारता विज्ञान परियोजना ''उदारता को दूसरों को अच्छी चीज़ें मुफ़्त में और प्रचुर मात्रा में देने का गुण'' के रूप में परिभाषित करती है। जब हम इस परिभाषा पर गहराई से विचार करते हैं, तो तीन बातें स्पष्ट रूप से उभरती हैं। उदारता अच्छी चीज़ें, मुफ़्त में और प्रचुर मात्रा में देना है। जब हम टीआरएफ को दान देते हैं तो हम यही करते हैं। हम अच्छी चीज़ें देते हैं - अपना समय, अपनी प्रतिभा और अपना धन ताकि टीआरएफ के विविध कार्यक्रमों के माध्यम से हमारे समुदायों और पूरी दुनिया में लोगों के जीवन में सार्थक परिवर्तन लाया जा सके।

जैसा कि हम दिवाली, रोशनी का त्योहार मनाते हैं और क्रिसमस, खुशी के त्योहार की प्रतीक्षा करते हैं, आइए हम दुनिया में अच्छा करने के लिए टीआरएफ में निवेश करना जारी रखें।

भरत पांड्या
टीआरएफ ट्रस्टी

Rotary PEOPLE OF ACTION

स्पोकन इंग्लिश से सशक्त हो रही छात्राएँ

रशीदा भगत

तमिलनाडु के तूत्तुक्कुड़ी (टूटिकोरिन) के पास आत्तूर में स्थित एस शुन्मुगसुंदर नाडार मैट्रिकुलेशन हायर सेकेंडरी स्कूल की कक्षा 11वीं की छात्रा कोशिका मरियप्पन आत्मविश्वास के साथ मुझसे सरल अंग्रेज़ी में बातचीत करती है। चूंकि वह अंग्रेज़ी माध्यम में पढ़ती है, इसलिए उसके पास बुनियादी बोलचाल की अंग्रेज़ी का ज्ञान होना स्वाभाविक लगता है। लेकिन रोटरी अंतर्राष्ट्रीय मंडल 3212 के पीडीजी वी आर मत्तु बताते हैं कि जबकि तमिलनाडु के छोटे कस्बों के छात्र भी अंग्रेज़ी समझ और पढ़ लेते हैं, वे अंग्रेज़ी में बोल नहीं पाते क्योंकि वे हमेशा अपने दोस्तों और परिवार से तमिल में ही बातचीत करते हैं। वे सभी अच्छे से अंग्रेजी लिख लेते है, लेकिन उनकी बोलने की क्षमता बहुत कमजोर या बिल्कुल होती ही नहीं है।

लेकिन छोटे कस्बों और गांवों के लगभग सभी माता-पिता की यह आकांक्षा रहती है कि उनके बच्चे अंग्रेज़ी बोलना सीखें - क्योंकि अंग्रेज़ी बोलने की क्षमता आज भी प्रतिष्ठा का प्रतीक मानी जाती है। इसी को ध्यान में रखते हुए जब मत्तु मंडल गवर्नर बने, तो उन्होंने सोचा कि अपने कार्यकाल में जो भी सामुदायिक कल्याण परियोजनाएँ वे चलाएँगे, उनमें एक ऐसी योजना अवश्य होनी चाहिए जो माता-पिता की इस आकांक्षा को पूरा कर सकें।

इस उद्देश्य से उन्होंने *प्रोजेक्ट पंच* की शुरुआत की - एक तीन-दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम, जो शुरुआत में मंडल के B.Ed. कॉलेजों के प्रशिक्षु शिक्षकों के लिए बनाया गया

था। मुत्तु कहते हैं, ''मेरा विचार था कि यदि शिक्षक स्वयं अंग्रेज़ी में अच्छे से बोल सकेंगे, तो वे यह कौशल अपने विद्यार्थियों को और अधिक प्रभावी ढंग से सिखा पाएंगे। जब हम तूतीकोरिन हवाई अड्डे से ऑथूर स्थित स्कूल की ओर जाते हैं, जहाँ मैं स्वयं देखना चाहती हूँ कि 109वें सत्र के तीसरे दिन छात्राएँ कितने आत्मविश्वास से अंग्रेज़ी में बात करती हैं,'' मुत्तु पूरे उत्साह से कार्यक्रम की सफलता के बारे में बताते हैं।

इस कार्यक्रम के प्रति इतना उत्साह और इसकी इतनी मांग थी कि इसका पहला सत्र दिसंबर 2021 में ही आयोजित कर दिया गया - यानी जुलाई 2022 में मुत्तु के डीजी का पदभार संभालने से छह महीने पहले। यह पहल इतनी लोकप्रिय हुई कि गवर्नरशिप समाप्त होने के बाद भी इसे जारी रखा गया। 15 सितंबर 2025 तक, 36 रोटरी क्लबों के सहयोग से *प्रोजेक्ट पंच* के **130 प्रशिक्षण सत्र पूरे हो चुके थे, जिनसे 91 संस्थानों के 14,400 प्रतिभागी लाभान्वित हुए।** केवल रो ई मंडल 3212 में ही, 75 सत्रों के माध्यम से 7,500 से अधिक युवाओं ने अंग्रेज़ी बोलने के डर को दूर कर आत्मविश्वास प्राप्त

प्रोजेक्ट पंच *के तहत प्रशिक्षित छात्रायें अंग्रेजी में भाषण देती हुई; उनमें से कुछ को पुरस्कार भी प्राप्त हुए।*

नीचे दाईं ओर: पीडीजी वी आर मुत्तु कक्षा में छात्राओं के साथ।

किया। यह परियोजना रो ई मंडल 3212 से आगे बढ़कर तमिलनाडु के बाकी हिस्सों में भी पहुँच चुकी है, जहाँ 6,400 लाभार्थी लाभान्वित हुए है, और तमिलनाडु के बाहर भी दो सत्र आयोजित किए गए हैं। मैं एक बातचीत की गवाह थी जहाँ उड़ीसा के एक रोटेरियन ने इस परियोजना को अपने राज्य में ले जाने की इच्छा जताई।

B.Ed. कॉलेजों के अलावा, *प्रोजेक्ट पंच* उच्च माध्यमिक विद्यालयों, कला एवं विज्ञान महाविद्यालयों, नर्सिंग कॉलेजों और यहां तक कि प्रशिक्षित नर्सों व होटल कर्मचारियों के लिए भी आयोजित किया गया है।

यह परियोजना पीडीजी मुत्तु की कंपनी इधयम एडिबल ऑयल्स द्वारा प्रायोजित है और रोटरी क्लब विरुदुनगर (रो ई मंडल 3212), मुत्तु का गृह क्लब, द्वारा समर्थित है। यह कार्यक्रम त्रिची के प्रोफेसर पंचनाथन की स्मृति को समर्पित है, जिन्हें कई रोटेरियन 'महागुरु' मानते थे। प्रशिक्षण सत्र बीहाइव कम्युनिकेशन क्लब द्वारा आयोजित किए जाते हैं - एक ऐसी संस्था जो अंग्रेज़ी बोलचाल, सार्वजनिक भाषण और कहानी कहने की कला में विशेषज्ञ है। इसकी स्थापना ए श्यामराज ने की थी, जो रोटरी क्लब विरुदुनगर के सदस्य, शिक्षक और संचार विशेषज्ञ हैं।

प्रशिक्षण के बाद, सर्वश्रेष्ठ छात्रों को कक्षा के बाहर एक अमूल्य सीखने का अवसर मिलता है, जब उनके लिए भारत के सबसे बड़े तिल के तेल निर्माता, इदयम ऑयल्स के कारखाने का दौरा आयोजित किया जाता

क्यों इधयम ऑयल्स *प्रोजेक्ट पंच* का समर्थन करता है!

पीडीजी वी आर मुत्तु का *प्रोजेक्ट पंच* के प्रति जुनून स्पष्ट झलकता है। वह बताते हैं कि उन्होंने इस कार्यक्रम को स्कूलों और कॉलेजों से परे कई अलग-अलग संस्थानों में भी प्रायोजित किया है। वह कहते हैं कि ''बीहाइव कम्युनिकेशन क्लब विभिन्न कंपनियों, स्कूलों और कॉलेजों को प्रशिक्षित शिक्षकों के माध्यम से सशुल्क प्रशिक्षण प्रदान करता है। मैंने श्यामराज से अनुरोध किया कि बी. एड. कॉलेजों के लिए तीन दिवसीय कार्यक्रम तैयार करें, क्योंकि यदि भावी शिक्षक ही ठीक से अंग्रेज़ी नहीं बोल सकते, तो वे अपने छात्रों को क्या सिखाएँगे?''

उन्होंने अपने गृहनगर विरुदुनगर से शुरुआत की, ''लेकिन जब मैं डीजी बना, तो उनका कार्यक्षेत्र रो ई मंडल 3212 के सभी सात जिलों तक फैल गया और कार्यक्रम भी वहाँ तक पहुँच गया। यही तो रोटरी की शक्ति और जादू है, मुत्तु कहते हैं।

वह आगे कहते हैं, गवर्नरशिप समाप्त होने के बाद भी, मैं इस कार्यक्रम को रोक नहीं सका क्योंकि यह अंग्रेज़ी बोलने का डर मिटाकर युवाओं को जो आत्मविश्वास देता है, वह अपने आप में कई भारतीय युवाओं के लिए एक प्रेरणा है।''

वह कहते हैं कि *पोजेक्ट पंच* द्वारा तीन दिनों में लाया जाने वाला ''परिवर्तन अविश्वसनीय है। पहले दिन ज़्यादातर छात्र मंच पर आने से भी डरते हैं, अंग्रेज़ी में एक वाक्य बोलना भी मुश्किल लगता है। लेकिन तीसरे दिन तक वे मंच पर जाकर आत्मविश्वास से अंग्रेज़ी बोलते हैं। हाँ, व्याकरण में गलती हो सकती है, पर वे बोलते हैं, और यही इस कार्यक्रम का उद्देश्य है।''

प्रत्येक छात्र से लिए जाने वाले शुल्क के बारे में पूछने पर, वह कहते है: ''शून्य। कुछ फंडिंग स्थानीय रोटरी क्लबों से आती है, पर मुख्य प्रायोजक मेरी कंपनी है। यह हमारे ब्रांड के लिए एक सार्वजनिक छवि निर्माण का प्रयास भी है हमारे तिल और मूंगफली तेल के लिए। कार्यक्रम स्थल पर हमारे बैनर लगाए जाते हैं।''

मुत्तु शरारती मुस्कान के साथ अपनी पत्नी की कहानी सुनाते हैं, जिन्होंने उनसे चेन्नई के रेला अस्पताल (रेला इंस्टीट्यूट ऑफ लिवर डिजीज एंड ट्रांसप्लांटेशन), जो लिवर ट्रांसप्लांट का एक प्रसिद्ध केंद्र है, में नर्सिंग स्टाफ के लिए *प्रोजेक्ट पंच* का सत्र प्रायोजित करने के पीछे का कारण पूछा। यह जगह किसी महल जैसी दिखती है और यहाँ पूरे दक्षिण एशिया से मरीज़ आते हैं और सैकड़ों नर्सें हैं, जिनमें से कई अंग्रेज़ी या हिंदी नहीं बोल पातीं, जो ज़रूरी है। इसलिए उन्होंने हमसे एक प्रशिक्षण सत्र आयोजित करने का अनुरोध किया; हमने दो सत्र आयोजित किए, और उन्होंने हमसे और सत्रों के लिए अनुरोध किया है।

जब उन्होंने यह बात अपनी पत्नी को गर्व से बताई, तो पत्नी ने पूछा: 'पैसे कौन दे रहा है?' फिर उसने कहा, 'इतने बड़े अस्पताल के लिए भी तुम ही खर्च क्यों कर रहे हो?' मुत्तु ने जवाब

पीडीजी वी आर मुत्तु

दिया – क्यों नहीं? यह हमारे लिए गर्व की बात है कि हम तमिलनाडु के सबसे समृद्ध संस्थानों में भी अंग्रेज़ी बोलने का प्रशिक्षण दे सकते हैं।

इसी तरह प्रसिद्ध शेफ वेंकटेश भट्ट, जो अपने टीवी कुकिंग शो और यूट्यूब चैनल वेंकटेश भट्ट्स् ''इदयम ठोट्टा समयल के लिए जाने जाते हैं, ने भी अपने होटल स्टाफ के लिए प्रशिक्षण का अनुरोध किया। हमने चेन्नई के अकॉर्ड मेट्रोपॉलिटन होटल में एक सत्र नि:शुल्क आयोजित किया, मुत्तु बताते हैं।

मुत्तु के लिए इस परियोजना से जुड़ी कई अविस्मरणीय यादें हैं। वह बताते हैं कि रोटरी स्पिक नगर के सदस्य राधाकृष्णन, जिन्होंने 25 से अधिक प्रशिक्षण सत्रों का आयोजन किया था, एक दिन उसी छात्र से मिले जिसने सालों पहले एक दुर्घटना के समय उनकी मदद की थी – यह अप्रत्याशित और भावनात्मक क्षण था। इसी तरह मोहम्मद सथक हमीद कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड साइंस, रामनादपुरम, में प्रिंसिपल अपने छात्रों का आत्मविश्वास देखकर भावुक हो उठीं और कहा कि मैंने अपने छात्रों की छिपी प्रतिभा पहली बार *प्रोजेक्ट पंच* के ज़रिए देखी, वह आगे कहते है।

जिन संस्थानों में ये कार्यक्रम आयोजित हुए उनसे मिलने वाला फीडबैक भी बेहद प्रेरक है, मुत्तु कहते है। एस प्रकाश, मदुरै स्थित थियागराजर कॉलेज ऑफ प्रीसेप्टर्स के प्रिंसिपल ने लिखा, यह हमारे छात्र शिक्षकों के लिए अत्यंत समृद्ध और परिवर्तनकारी अनुभव रहा। सुव्यवस्थित सत्रों, रोचक गतिविधियों और विशेषज्ञ मार्गदर्शन ने उनके संवाद कौशल और आत्मविश्वास दोनों को निखारा। टूटीकोरिन, शिवकाशी और रामनादपुरम के चार अन्य कॉलेज प्राचार्यों ने भी लिखा कि प्रशिक्षण के बाद उनके छात्रों की नौकरी नियुक्तियाँ 200 प्रतिशत तक बढ़ीं।''

छात्राएं अंग्रेजी में समूह चर्चा करती हुई।

है। यहाँ वे तेल उत्पादन की प्रक्रिया देखते हैं और पीडीजी मुत्तु से बातचीत करते हैं, जो उन्हें रोटरी, व्यवसाय और सफलता पर अपने विचार साझा करते हैं। अब तक, 34 ऐसी फैक्ट्री यात्राएँ आयोजित की जा चुकी हैं, जिनमें 1,367 छात्र शामिल हुए हैं।

अब लौटते हैं कोशिका पर – जिसकी कक्षा में हमारे जाने पर, वह मुस्कुराते हुए मुझसे बात करने आती है और स्पष्ट शब्दों में कहती है, ''मेरे पिताजी एक निजी कंपनी में एडमिन मैनेजर हैं और मेरी माँ गृहिणी हैं।''

कॉलेज की प्रिंसिपल अपनी छात्राओं के शानदार प्रदर्शन को देखकर भावुक हो उठीं। उन्होंने स्वीकार किया कि *प्रोजेक्ट पंच* के माध्यम से ही उन्हें उनके भीतर छिपी प्रतिभा का पता चला।

रो ई मंडल 3212 के डीजी जे दिनेश बाबू, पीडीजी मुत्तु, श्यामराज और मैं अंतिम दिन स्कूल की कई कक्षाओं का दौरा करते हैं। मैं कोशिका से पूछती हूँ – क्या इस कोर्स ने तुम्हारी मदद की? वह उत्साह से कहती है, ''हाँ, बहुत मदद की! पहले मुझे लोगों के सामने बोलने से डर लगता था, पर अब मैं बहुत आत्मविश्वास महसूस करती हूँ। तीन दिन का यह प्रशिक्षण कार्यक्रम मुझे अंग्रेज़ी में सहजता से बोलने और दूसरों से संवाद करने में बहुत मददगार रहा।''

वार्तालाप जारी रहती है; काल (tense) थोड़ा ऊपर-नीचे हो सकते है – व्रेन एंड मार्टिन (जिनकी अंग्रेज़ी व्याकरण और रचना की किताब से मैं हाई स्कूल में नफ़रत करती थी, वह भी मद्रास के एक प्रतिष्ठित कॉन्वेंट स्कूल के विशेषाधिकार प्राप्त माहौल से) सुनकर शायद भौंहें सिकोड़ते, लेकिन तूतीकोरिन से परे एक छोटे से कस्बे में, कोशिका की इतनी आसानी और सहजता से अंग्रेज़ी बोलने की क्षमता निश्चित रूप से कई लड़कियों और उनके माता-पिता के लिए ईर्ष्या का कारण होगी!

जब मैं पूछती हूँ कि 12वीं के आगे क्या करना चाहती हो, तो वह झट से जवाब देती

है - मैं एमबीबीएस करना चाहती हूँ और फिर सर्जन बनना चाहती हूँ।

सर्जन क्यों? - क्योंकि मुझे शरीर के विभिन्न अंगों का अध्ययन करने और गरीब लोगों की बीमारियाँ ठीक करने में रुचि है। मैं आयुर्वेद और सिद्ध चिकित्सा से गरीबों की सेवा करना चाहती हूँ। और अंत में गर्व से कहती है, ''अब मैं ठीक से बोल सकती हूँ, और मुझे लगता है कि मैं बहुत अच्छा बोल रही हूँ। मुझे अब किसी के सामने बोलने से डर नहीं लगता।''

जब उसकी सहपाठी मुत्तु अभिनया से पूछा गया कि वह क्यों अंग्रेजी सीखना चाहती है तो उसने केवल एक वाक्य में उत्तर दिया। क्योंकि मैं अंग्रेज़ी में बात करना चाहती हूँ। वहीं संगीता उदयकुमार, जिसके पिता अबू धाबी में होटल मैनेजर हैं, आत्मविश्वास से कहती है - मैंने सीखा कि बिना डर के लोगों से कैसे बात करें, सबके साथ नेत्र-संपर्क कैसे बनाएँ, और बोलते समय सही मुद्रा में कैसे

छोटे शहरों और गाँवों में माता-पिता की यह इच्छा होती है कि उनके बच्चे अंग्रेज़ी बोलना सीखें, क्योंकि अधिकांश जगहों पर अंग्रेज़ी बोलना प्रतिष्ठा की बात माना जाता है।

खड़े हों। उसका क्या सपना है? मैं मनोचिकित्सक बनना चाहती हूँ।

हम अन्य कक्षाओं में भी जाते हैं, और चमकती आँखों वाली, आत्मविश्वास से भरी छात्राएँ अंग्रेज़ी में मुझसे बातचीत करती हैं। वरलक्ष्मी कहती है - यह कक्षाएं बहुत उपयोगी रही। पहले मैं अंग्रेज़ी में बोल नहीं पाती थी। जब उससे भविष्य के सपनों के बारे में पूछा गया तो उसने तमिल में अनुवाद करवाया और गर्व से कहा - कलेक्टर!

एक अन्य छात्रा मुत्तुश्री ने कहा, मैं पशु-चिकित्सक बनना चाहती हूँ, क्योंकि मुझे जानवरों से बहुत प्यार है।

मैं चार छात्राओं के एक समूह को आज शाम देखे जाने वाली फिल्म पर चर्चा करने के लिए आमंत्रित करती हूँ। दो ने तमिल फिल्म चुनी, दो ने अंग्रेज़ी फिल्म। तर्क दिया गया - तमिल फिल्मों की कहानी और संवाद आसानी से समझ आते हैं, पर अंग्रेज़ी फिल्मों को समझने में थोड़ा प्रयास करना पड़ता है। तब दूसरी ओर से एक छात्रा बोली - लेकिन अंग्रेज़ी फिल्में देखना बेहतर है, क्योंकि जब आप अंतरराष्ट्रीय उड़ानें लेंगे, तो आपको क्रू से अंग्रेज़ी में बात करनी होगी। हाज़िरजवाब।

जब उनसे पूछा गया कि उनका पसंदीदा तमिल हीरो कौन है? एक स्वर में जवाब आया - विजय! और अंग्रेज़ी में? - जॉनसन। मुझे समझ

प्रोजेक्ट चेयर और संचार विशेषज्ञ ए श्यामराज (बाएँ), डीजी जे दिनेश बाबू (सामने की पंक्ति में बैठे), पीडीजी मुत्तु (अंतिम पंक्ति में बैठे) और रोटरी क्लब स्पिक नगर के अध्यक्ष टी पोन्नुचामी विद्यार्थियों के साथ।

नहीं आया कौन सा जॉनसन, पर किसी से फुसफुसाया कि वह रॉक म्यूज़िक से सम्बद्ध है। दिलचस्प बात यह कि उनकी पसंदीदा शैलियाँ हॉरर और कॉमेडी हैं!

फिर मैंने एक प्रश्न किया जो मुझे किशोरियों से पूछना पसंद है - शादी और दहेज पर तुम्हारे क्या विचार है? पहले थोड़ी झिझक देखने को मिली, फिर दो लड़कियाँ आगे आईं और कहा कि ''हम जल्दी शादी करने के हमारे माता-पिता के दबाव के आगे नहीं झुकेंगे। हम पहले अपनी पढ़ाई पूरी करेंगे,'' नौकरी करेंगे और अपने माता-पिता की देखभाल करेंगे। बाकी लड़कियों ने भी सहमति जताई - वे पढ़ाई और करियर को प्राथमिकता देना चाहती हैं और विवाह के बारे में बाद में सोचेंगी। वातावरण में यह स्पष्ट महसूस हुआ कि ये बेटियाँ उस पुरानी सोच को बदलना चाहती हैं जिसमें बेटों को प्राथमिकता दी जाती है। और दहेज के प्रश्न पर सबका जवाब था - कभी नहीं!

प्रोजेक्ट पंच के छह चरण

- **दिन 1:** कौशल निर्माण का परिचय। प्रतिभागियों को तीन समूहों में बाँटकर फंक्शनल इंग्लिश, प्रभावी संचार और प्रभावशाली प्रस्तुति की शिक्षा दी जाती है।
- **दिन 2:** टोस्टमास्टर्स शैली में भाषण सत्र - प्रत्येक प्रतिभागी का सहपाठी और प्रशिक्षक द्वारा मूल्यांकन किया जाता है, उसके बाद पुरस्कार दिए जाते हैं। दोपहर में उन्नत अंग्रेज़ी और व्यक्तिगत सुधार पर सत्र होता है।
- **दिन 3:** भाषणों का एक और दौर, प्रतिभागियों को अपनी सीख को लागू करके पहले से बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया जाता है। अंतिम सत्र में, प्रत्येक बैच के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शनकर्ता एक प्रतियोगिता में भाग लेंगे और अंत में 45 पुरस्कार दिए जाते है और सभी प्रतिभागियों से अपने कौशल को निखारने का आग्रह किया जाता है।
- **फॉलो-अप:** प्रत्येक संस्थान से करीबी संपर्क बनाए रखा जाता है और छात्रों के विकास को बढ़ावा देने के लिए उन्हें सम्मेलनों और रोजगार मेले में आमंत्रित किया जाता है। संवादात्मक अंग्रेज़ी के वीडियो नियमित रूप से साझा किए जाते हैं ताकि सीखने की गति बनी रहे। कई संस्थानों ने बताया है कि *प्रोजेक्ट पंच* के बाद उनके छात्रों की नौकरी नियुक्तियों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

श्यामराज बताते हैं कि तीन दिनों के दौरान छात्रों को छह अलग-अलग चरणों में प्रशिक्षण दिया जाता है, जिससे वे धीरे-धीरे अंग्रेज़ी में बोलने का साहस और आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं। पीडीजी मुत्तु आगे कहते है,

15 सितम्बर 2025 तक *प्रोजेक्ट पंच* के तहत 91 संस्थानों में 130 प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनसे 36 रोटरी क्लबों के सहयोग से 14,400 प्रतिभागी लाभान्वित हुए।

''यह कार्यक्रम इस तरह से बनाया गया है कि प्रतिभागियों को अंग्रेज़ी बोलने की यात्रा शुरू करने की बुनियादी समझ मिले, और सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वालों को आगे सुधार के लिए विशेष सत्र और प्रोत्साहन प्रदान किया जाए।''

प्रत्येक *प्रोजेक्ट पंच* सत्र की शुरुआत परियोजना अध्यक्ष श्यामराज के उद्घाटन भाषण से होती है, जिसमें वे भाषण देने के छह मुख्य चरण बताते हैं - रुचि, खोज, अभ्यास, क्रियान्वयन, असफलता और सफलता। छात्रों को तीन समूहों में बाँटा जाता है। एक महत्वपूर्ण तत्व है 'टोस्टमास्टर्स' का सार्वजनिक संवाद का ढांचा, जो अंग्रेज़ी में प्रभावशाली बोलने की विश्व-प्रसिद्ध प्रणाली मानी जाती है। प्रतिभागियों को इस अभ्यास से अवगत करवाया जाता है और सहपाठी शिक्षण तथा मूल्यांकन की प्रक्रिया अपनाई जाती है। जो छात्राएं पहले बोलने में झिझकती

रोटरी क्लब विरुदुनगर की अध्यक्ष एम पेतानाची, डीजी दिनेश बाबू और पीडीजी मुत्तु विद्यार्थियों के साथ कक्षा में।

हैं, वे कार्यक्रम के अंत तक दूसरों के भाषणों का मूल्यांकन करने के स्तर तक पहुँच जाती हैं।

जब मैं रोटरी क्लब स्पीक नगर और विरुदुनगर द्वारा आयोजित समापन सत्र में कुछ छात्राओं के भाषण सुनती हूँ – जिनमें से कुछ सहजता से बोल रही थी, और कुछ थोड़ी हिचकिचाहट के बाद प्रवाह पकड़ लेती है – तो मुझे यह देखकर आश्चर्य होता है कि केवल तीन दिनों में इतना परिवर्तन कैसे संभव है। परंतु इस आत्मविश्वास के पीछे विशेषज्ञ प्रशिक्षकों की सूक्ष्म रूप से तैयार की गई योजना है, जिसका नेतृत्व एस्थेल कर रही थीं। वह छात्राओं को दिशा देती हैं, सुधार करती हैं और उनके प्रयासों की सराहना करती हैं। वह प्रत्येक को यह समझाती हैं कि उन्होंने क्या अच्छा किया, कहाँ गलती की, और आगे कैसे बेहतर कर सकती हैं। वह उनसे आगे अंग्रेज़ी में बात करते रहने का आग्रह करती है।

रोटरी क्लब विरुदुनगर के सदस्य श्यामराज विद्यार्थियों को अंग्रेज़ी बोलने के कौशल सिखाते हुए।

श्यामराज से पूछा गया कि लड़के और लड़कियों में कौन बेहतर प्रदर्शन करता है। मुस्कराते हुए वह कहते हैं, उत्तर आसान है और आप जानती भी है – लड़कियाँ! क्योंकि वे सिखाई गई हर बात को गंभीरता से लेती हैं, ध्यान से सुनती हैं और तुरंत लागू करती हैं। लड़के बातें जल्दी समझ लेते हैं, लेकिन कभी-कभी मंच पर लागू नहीं करते, वे दिमाग में रखते हैं और जब ज़रूरत होती है तभी इस्तेमाल करते हैं।

जब मैंने चुटकी लेते हुए पूछा कि क्या लड़के आलसी या ज़्यादा आत्मविश्वासी हैं? वह हँसकर बोले, दोनों बातें है! इसलिए लड़कों के लिए हम प्रशिक्षण पद्धति में बदलाव करते हैं और इसे सामूहिक गतिविधि के रूप में कराते हैं।

चित्र: रशीदा भगत और प्रोजेक्ट पंच लाइब्रेरी से।

एन कृष्णमूर्ति द्वारा रूपरेखा

रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम (बाएं से) रो ई महासचिव जॉन ह्यूको और रो ई अध्यक्ष फ्रांसेस्को अरेज़ो और पॉल एंड जीन हैरिस होम फाउंडेशन के अध्यक्ष चक कोरिगन के साथ।

अध्यक्ष अरेज़ो RID मुरुगानंदम के कोट के लैपल पर ए के एस पिन लगाते हुए।

MMM ने पॉल और जीन हैरिस के घर के नवीनीकरण के लिए 250,000 डॉलर का योगदान दिया

टीम रोटरी न्यूज़

रो ई के निर्वाचित अध्यक्ष ओलायिंका बाबालोला, RID मुरुगानंदम और अध्यक्ष अरेज़ो।

रोटरी इंटरनेशनल और पॉल एंड जीन हैरिस फाउंडेशन द्वारा 13 अक्टूबर को इवान्स्टन में आयोजित एक विशेष रात्रिभोज में, रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम को रोटरी के संस्थापक पॉल हैरिस और उनकी पत्नी जीन के शिकागो स्थित घर के नवीनीकरण के लिए दिए गए उनके 250,000 डॉलर के योगदान के लिए सम्मानित किया गया। सौ से भी ज़्यादा वर्षों से यह घर रोटरी की जड़ों और स्थायी मूल्यों के प्रतीक के रूप में एक ऐतिहासिक स्थल के रूप में सम्मानित किया जा रहा है।

पॉल एंड जीन हैरिस लिगेसी सोसाइटी रोटरी के संस्थापक और उनकी पत्नी के प्रतिष्ठित घर और विरासत को संरक्षित करने के इच्छुक सदस्यों की उदारता और सेवा का सम्मान करती है। इस बैठक में रो ई के अध्यक्ष फ्रांसेस्को अज़ेरो, निर्वाचित अध्यक्ष ओलायिन्का बाबालोला, रो ई के महासचिव जॉन ह्यूको और रो ई बोर्ड के कई सदस्यों भी उपस्थित थे। इस अवसर पर मुरुगानंदम को पॉल एंड जीन हैरिस लिगेसी सोसाइटी के पहले सदस्य के रूप में सम्मानित किया गया, जिन्होंने पॉल हैरिस के घर के नवीनीकरण के लिए 250,000 डॉलर का योगदान दिया है। यह लिगेसी सोसाइटी एक विशेष समूह है, जो केवल 23 सदस्यों तक सीमित है, वे लोग जो इस मिशन के लिए समान राशि का योगदान करेंगे। ■

पीआरआईपी साबू को पोलियोप्लस सम्मान

रशीदा भगत

चंडीगढ़ में आयोजित एक भव्य समारोह में, रोटरी संस्थान के न्यासी प्रमुख होल्गर नेक ने पूर्व रोटरी अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष राजेन्द्र साबू को रोटरी का अंतर्राष्ट्रीय पोलियोप्लस सेवा पुरस्कार प्रदान किया। यह सम्मान उन्हें भारत को पोलियो-मुक्त बनाने की यात्रा में एक अग्रणी भूमिका निभाने के लिए दिया गया है।

उद्धरण में कहा गया कि यह पुरस्कार साबू को "पोलियो उन्मूलन के लक्ष्य की दिशा में उनकी उल्लेखनीय व्यक्तिगत सेवा, तथा रोटरी के पोलियो उन्मूलन प्रयासों में निभाई गई अग्रणी भूमिका को सम्मानित करने हेतु दिया जा रहा है। आपके असाधारण दृष्टिकोण, नेतृत्व और अटूट प्रतिबद्धता ने हमें पोलियो-मुक्त विश्व बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति दिलाई है। बच्चों के प्रति आपकी व्यक्तिगत सेवा को सदा संजोकर रखा जाएगा।"

साबू रोटरी की अंतर्राष्ट्रीय पोलियोप्लस समिति के सबसे लंबे समय तक सेवा देने वाले सदस्यों में से एक रहे हैं। उन्होंने दिशा-निर्देशन और प्रेरणा के माध्यम से रोटेरियनों की कई पीढ़ियों को यह विश्वास दिलाया कि सेवा, जब दृढ़ विश्वास से की जाए, तो इतिहास की धारा बदल सकती है। उन्होंने सरकारों, चिकित्सा संस्थानों, स्वयंसेवकों और रोटेरियनों के बीच पुल का काम करते हुए यह सुनिश्चित किया कि हर बच्चे को पोलियो के अंधकार से मुक्त जीवन जीने का अवसर मिले। भारत के बाहर भी वे पोलियो उन्मूलन के प्रयासों में समान रूप से प्रभावशाली रहे।

टीआरएफ और पूरे रोटरी जगत की ओर से साबू के प्रति अपना आभार व्यक्त करते हुए, न्यासी प्रमुख नेक ने उन्हें प्रमाणपत्र और एक क्रिस्टल स्मृति चिन्ह भेंट किया और कहा कि 1980 के दशक के आरंभ में जब रोटरी ने विश्व से पोलियो समाप्त करने का संकल्प लिया था, तब से ही साबू इस कार्य में सक्रिय रहे। उस समय (1981-83) वे रो ई बोर्ड में निदेशक थे। "वह राष्ट्रीय टीकाकरण दिवस की शुरुआत के प्रमुख सूत्रधार थे, जिसके तहत पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों को पोलियो टीकाकरण का राष्ट्रीय अभियान चलाया गया। उन्होंने पोलियो टीके के आयात, उसके परिवहन तथा वैक्सीन के लिए आवश्यक कोल्ड चेन बनाए रखने में भी रोटरी स्वयंसेवकों, सरकारी स्वास्थ्य अधिकारियों और जनस्वास्थ्य कर्मियों के साथ मिलकर अथक कार्य किया।"

न्यासी चेयर ने कहा कि साबू ने केवल भारत तक ही खुद को सीमित नहीं रखा, बल्कि कई अफ्रीकी देशों में भी चिकित्सा मिशनों का नेतृत्व किया, जहाँ भारतीय सर्जनों ने विभिन्न प्रकार की सर्जरियाँ की, जिनमें

दाएँ: सुसेन, ट्रस्टी चेयर नेक, पीआरआईडी अशोक महाजन और ट्रस्टी पांड्या, मुंबई में आदित्य बिड़ला सेंटर फॉर कम्युनिटी इनिशिएटिव्स एंड रूरल डेवलपमेंट की चेयरपर्सन राजश्री बिड़ला के साथ।

टीआरएफ ट्रस्टी चेयर होल्गर नेक, चंडीगढ़ में पीआरआईपी राजेंद्र साबू को पोलियोप्लस सेवा पुरस्कार भेंट करते हुए। चित्र में बाएँ से सुसेन नेक, उषा साबू, ट्रस्टी भारत पांड्या, रो ई मंडल 3080 के डीजी रवि प्रकाश भी उपस्थित हैं।

पोलियो पीड़ितों की आर्थोपेडिक सुधारात्मक सर्जरी भी शामिल थी।

उन्होंने आगे कहा कि दुर्भाग्यवश, कोविड महामारी के कारण वे रो ई अध्यक्ष रहते हुए चंडीगढ़ या भारत नहीं आ सके, लेकिन विभिन्न रोटरी सम्मेलनों और आयोजनों में साबू से हुई मुलाकातों में उन्होंने ''हमेशा उन्हें अत्यंत सम्मान और आदर के साथ देखा। वह बहुत से लोगों के लिए आदर्श रहे हैं।''

टीआरएफ न्यासी भरत पांड्या ने पोलियो टीकाकरण अभियान में साबू के नेतृत्व, भारत में रोटेरियनों और सरकार के बीच समन्वय एवं सहयोग तथा उन सभी के द्वारा की गई कड़ी मेहनत को याद किया, जिसके परिणामस्वरूप भारत दुनिया की अपेक्षा से बहुत पहले पोलियो मुक्त हो सका।

रो ई मंडल 3080 के डीजी रवि प्रकाश ने कहा कि साबू और उनकी पत्नी उषा का योगदान न केवल भारत और विश्व से पोलियो उन्मूलन में

दाएं से घड़ी की दिशा में: ट्रस्टी चेयर होल्गर नेक, सुसेन और ट्रस्टी भरत पांड्या, का तमिलनाडु के तिरुपुर में गर्मजोशी से स्वागत किया गया। बाएं से: रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम, ट्रस्टी पांड्या, सुसेन, ट्रस्टी चेयर नेक, पीआरआईपी के आर रविंद्रन, वानती, अमुदप्रिय, डीजी बी धनशेखर, पीडीजी गण ए कार्तिकेयन, वी आर मुत्तु, के वल्लभदास और डीजीई रविशंकर डाकोजु; पीआरआईपी साबू, उषा, सुसेन और ट्रस्टी चेयर नेक; पीआरआईपी साबू, सुसेन और ट्रस्टी चेयर नेक के साथ डीजी रवि प्रकाश, पीडीजी गण मनमोहन सिंह, प्रवीण गोयल और रोटरी क्लब चंडीगढ़ के सदस्य।

अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है, बल्कि उन्होंने विश्व में शांति केंद्र स्थापित करने और भारत व अफ्रीका में चिकित्सा मिशन ले जाने में भी अग्रणी भूमिका निभाई है। इस अवसर पर आरआरएफसी एन सुब्रमणियन, सुसेन नेक और उषा साबू उपस्थित थे। न्यासी प्रमुख ने ए के एस सदस्यों और प्रमुख दानकर्ताओं को भी सम्मानित किया।

अपने मुंबई दौरे के दौरान, न्यासी प्रमुख होल्गर नेक और उनकी पत्नी सुसेन, टीआरएफ न्यासी भरत पंड्या और पीआरआईडी अशोक महाजन के साथ आदित्य बिड़ला सेंटर फॉर कम्युनिटी इनिशिएटिव्स एंड रूरल डेवलपमेंट की चेयरपर्सन श्रीमती राजश्री बिड़ला से उनके कार्यालय में मिले।

बैठक के दौरान, नेक ने रोटरी संस्थान की ओर से राजश्री बिड़ला को हार्दिक धन्यवाद दिया और पुणे में स्थापित नए रोटरी शांति केंद्र की जानकारी साझा की।

राजश्री बिड़ला ने पाकिस्तान में पोलियो उन्मूलन की राह में आने वाली चुनौतियों को लेकर अपनी चिंता व्यक्त की, जिस पर न्यासी प्रमुख ने सावधानीपूर्वक आशावाद जताया और बताया कि वहाँ स्थिति में सुधार के संकेत मिल रहे हैं।

महाजन, जिन्होंने यह बैठक आयोजित कराई, ने बताया कि यह चर्चा लगभग 90 मिनट तक चली और इसमें वैश्विक विकास, अमेरिका की वर्तमान स्थिति तथा अन्य परस्पर रुचि के विषयों पर विचार-विमर्श हुआ।

तिरुपुर में रोटरी क्लब तिरुपुर, रो ई मंडल 3203 द्वारा आयोजित एक विशाल टीआरएफ/सीएसआर बहु-मंडलीय संगोष्ठी में, न्यासी प्रमुख नेक ने आर्च क्लम्फ सोसाइटी के सदस्यों, अक्षय-निधि दानकर्ताओं, प्रमुख दानकर्ताओं तथा वार्षिक फंड चैलेंज विजेताओं को धन्यवाद और सम्मान प्रदान किए। उन्होंने कहा कि टीआरएफ को दिया गया हर एक पैसा महत्वपूर्ण है क्योंकि इसने रोटरी के सेवा मिशन को आगे बढ़ाने में आवश्यक भूमिका निभाई है।

तालियों की गड़गड़ाहट के बीच, उन्होंने रो ई मंडल 3203 के डीजी धनसेकर के असाधारण नेतृत्व की प्रशंसा की, जिसके कारण यह मंडल टीआरएफ चैलेंज हासिल करने वाला जोन 5 का एकमात्र मंडल बन गया। रोटरी क्लब पोल्लाची

को विशेष सम्मान दिया गया क्योंकि इसके प्रत्येक सदस्य ने टीआरएफ में 25 डॉलर का व्यक्तिगत योगदान देकर अर्ली अचीवर अवॉर्ड अर्जित किया।

ए के एस सदस्य एनएसवी अरुमुगम और ज्ञानसेकरन ने न्यासी प्रमुख को अक्षय-निधि चेक प्रस्तुत किया।

नेक ने मंडल के रोटरेकटरों की सेवा एवं अन्य गतिविधियों में भागीदारी की भी प्रशंसा की। रोटरी और रोटरेक्ट के इस सहज सहयोग को उन्होंने टीमवर्क की शक्ति का उत्कृष्ट उदाहरण बताया। उन्होंने रो ई मंडल 3203 के रोटेरियनों और रोटरेकटरों द्वारा बनाए गए मानव शांति प्रतीक की भी सराहना की, जो टीआरएफ की वैश्विक शांति के प्रति निरंतर प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

रो ई निदेशक एम मुरुगनंदन और टीआरएफ न्यासी भरत पांड्या ने भी बैठक को संबोधित किया और मंडल के रोटेरियनों को रोटरी संस्थान के प्रति उनकी निष्ठा और प्रतिबद्धता के लिए बधाई दी। पूर्व रो ई अध्यक्ष के आर रविंद्रन, वनथी और सुसेन नेक ने भी इस आयोजन में भाग लिया। इस अवसर पर ए के एस सदस्य ए कार्तिकेयन ईएमजीए - ज़ोन 5, वी आर मत्तु, ईपीएनसी - ज़ोन 5, पीडीजी जे श्रीधर, एआरआरएफसी, रविशंकर डाकोजु, डीजीई, रो ई मंडल 3192 तथा रो ई मंडल 2982 के डीजी एम डी शिवसुंदरम सहित कई गणमान्य रोटेरियन उपस्थित थे। मेजबान रोटरी क्लब तिरुपुर था। ■

तिरुचिरापल्ली में एक रिकॉर्ड तोड़

रोटरी क्लब की स्थापना की गई

जयश्री

रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम चार्टर अध्यक्ष आर विजयालयन को गैवल प्रदान करते हुए। डीजी जे कार्तिक (बाएँ) और क्लब सचिव ए कार्तिकेयन (दाएँ) भी चित्र में शामिल हैं।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि किसी रोटरी क्लब का गठन होते ही उसमें 415 सदस्य शामिल हो जाएँ? इस जुलाई में तिरुचिरापल्ली में बिल्कुल यही हुआ, जब रोटरी क्लब ऑफ़ तिरुचिरापल्ली सक्सेस, रो ई मंडल 3000 ने अभूतपूर्व शुरुआत के साथ इतिहास रच दिया। इस क्लब के प्रभावशाली सदस्यों में समाज के विविध वर्गों के लोग शामिल हैं – 105 महिला रोटेरियन, 25 डॉक्टर, 70 इंजीनियर, 40 सरकारी स्कूल शिक्षक और 35 सरकारी कर्मचारी।

इस उपलब्धि के बारे में बात करते हुए, डीजी जे कार्तिक, रोटरी क्लब तिरुचिरापल्ली फीनिक्स के पूर्व अध्यक्ष विजयालयन से इसकी कहानी जोड़ते हैं। जब रोटरी क्लब चेन्नई आइकॉन्स (रो ई मंडल 3233) 225 सदस्यों के साथ शुरू हुआ, तो वे प्रेरित हुए और उन्होंने और भी ज़्यादा सदस्यों वाला एक नया क्लब शुरू करके उस रिकॉर्ड को तोड़ने का फैसला किया। उन्होंने अपने 10 रोटेरियन दोस्तों से 30 संभावित सदस्यों की पहचान करने का आग्रह किया और समुदायों पर रोटरी के प्रभाव को दर्शाने वाले छोटे वीडियो प्रसारित किए। प्रतिक्रिया ज़बरदस्त रही। देखते ही देखते, कई लोग रोटरी का हिस्सा बनना चाहते थे। बाकी, जैसा कि कहते हैं, इतिहास है, कार्तिक मुस्कुराते हुए कहते हैं।

जुलाई में नए क्लब को आधिकारिक तौर पर 415 सदस्यों के साथ चार्टर किया गया, और विजयालयन को इसका चार्टर अध्यक्ष नियुक्त किया गया। उन्होंने अपने पूर्व क्लब के 15 सदस्यों के साथ मिलकर इस नए क्लब की शुरुआत की। विजयालयन कहते हैं, ''हम अगले हफ़्ते 555 सदस्यों वाला एक रोटरेक्ट क्लब भी चार्टर करने जा रहे हैं। इसका नाम विकास कॉलेज ऑफ़ आर्ट्स एंड साइंस का रोटरेक्ट क्लब होगा''

रोटरी क्लब तिरुचिरापल्ली सक्सेस ने ज़ोरदार शुरुआत की है। हर सोमवार, क्लब सिविल सेवा और बैंक की नौकरी के इच्छुक छात्रों के लिए मॉक परीक्षाएँ आयोजित करता है। वे बताते हैं, ''हम आईएएस, आईएफ़एस, रेलवे और बैंकिंग की नौकरियों के इच्छुक छात्रों के लिए कोचिंग

सत्र भी आयोजित करते हैं। ये साप्ताहिक परीक्षाएँ परीक्षा का डर दूर करने और लिखने की गति में सुधार करने में मदद करती हैं।''

क्लब ने त्रिची के पास देवरायनेरी में रहने वाले नारिकुरवा समुदाय को भी गोद लिया है। पारंपरिक रूप से मोतियों की बिक्री से जीविका चलाने वाला यह समुदाय लंबे समय से गरीबी और शिक्षा की कमी से जूझ रहा है। विजयालयन बताते हैं, ''हम उन्हें हर महीने किराने का सामान और पोषण संबंधी पूरक आहार प्रदान करते हैं, साथ ही उनकी शैक्षिक आवश्यकताओं में सहयोग का आश्वासन देकर माता-पिता को अपने बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित करते हैं।'' इस पहल की बदौलत, अब 15 नारिकुरवा बच्चे क्लब द्वारा दी की गई नई वर्दी और जूते पहनकर गर्व से स्कूल जाते हैं। रोटेरियन गाँव की छह लड़कियों और एक लड़के की कॉलेज शिक्षा का भी खर्च उठा रहे हैं।

विशाल सदस्यता आधार की रुचि बनाए रखने के लिए, अध्यक्ष पूर्व मंडल गवर्नरों के नेतृत्व में अभिविन्यास सेमिनार आयोजित कर रहे हैं। विजयालयन कहते हैं, ''हम अपने सदस्यों की

नारिकुरवा जनजाति की लड़कियों को क्लब द्वारा एक कॉलेज में दाखिला दिलाया गया।

रुचियों की पहचान करते हैं और उन्हें क्लब की गतिविधियों से जोड़ते हैं। डॉक्टर चिकित्सा शिविरों का नेतृत्व करते हैं, शिक्षक शिक्षा परियोजनाओं में सहायता करते हैं,'' और महिला रोटेरियन सामुदायिक कल्याण कार्यक्रमों में अग्रणी भूमिका निभाती हैं। इस तरह, हर सदस्य स्वयं को शामिल और सम्मानित महसूस करता है।

20 जुलाई को क्लब की स्थापना के अवसर पर, रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम ने मंडल नेतृत्व और चार्टर सदस्यों की उनके अभूतपूर्व प्रयासों के लिए सराहना की। उन्होंने उनसे सेवा परियोजनाओं में सक्रिय रूप से भाग लेने और रोटरी को व्यक्तिगत विकास एवं नेतृत्व विकास के एक मंच के रूप में उपयोग करने का आग्रह किया। ■

रोटरी ने लंगड़ी खेल को पुनर्जीवित किया

टीम रोटरी न्यूज़

राजस्थान की उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी ने जोधपुर में पारंपरिक भारतीय खेल 'लंगड़ी' को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया, जिसमें 680 युवाओं ने भाग लिया। इस उपलब्धि के साथ यह आयोजन एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स और इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज हो गया।

रोटरी क्लब जोधपुर संस्कार, रो ई मंडल 3053, ने अपनी अध्यक्ष विभा भूत के नेतृत्व में, रेलवे स्टेडियम में इस विरासत खेल का आयोजन किया, जिसमें डीजी निशा शेखावत, खेल मंत्री के के विश्नोई, एजी कल्पना चौहान और अन्य मंडल प्रमुखों ने भाग लिया। विभा ने कहा, लंगड़ी एक्सप्रेस सिर्फ़ एक खेल आयोजन नहीं था; यह हमारी परंपरा, टीमवर्क और सामुदायिक भावना का उत्सव है। इसके अलावा, इस प्राचीन खेल को पुनर्जीवित करके, हमारे क्लब ने सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण और भावी पीढ़ियों को पारंपरिक खेल रूपों को अपनाने के लिए प्रेरित करने के महत्व का एक सशक्त संदेश दिया है। हम बच्चों को सक्रिय, स्क्रीन-मुक्त खेलों की ओर वापस लौटने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं।

राजस्थान की डिप्टी सीएम दीया कुमारी और रो ई मंडल 3053 की डीजी निशा शेखावत ने रोटरी क्लब जोधपुर संस्कार की अध्यक्ष विभा भूत को एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स का प्रमाण पत्र प्रदान किया। पीडीजी प्रियेश भंडारी भी चित्र में मौजूद हैं।

क्लब की प्रशंसा करते हुए, डीजी निशा ने कहा कि लंगड़ी (जिसे लंगड़ी टैंग भी कहा जाता है) एक सदियों पुराना भारतीय खेल है. जो चपलता, संतुलन और टीमवर्क पर केंद्रित है। उन्होंने बताया, ''यह बच्चों के लिए डिजिटल मनोरंजन का एक ताज़ा और स्वस्थ विकल्प है। यह उन्हें बाहर खेलने और सामाजिक रूप से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है।'' ■

भारत की अंतरिक्ष शक्ति का उदय

रशीदा भगत

चेन्नई में आयोजित Lead25 कॉन्क्लेव में एक बेहद जानकारीपूर्ण और मनोरंजक सत्र हुआ जिसमें ISRO के अध्यक्ष वी नारायणन ने एक घंटे तक चले विस्तृत लेकिन रोचक भाषण के ज़रिए दर्शकों को 1947 में भारत की स्वतंत्रता के समय की क्षमताओं से लेकर आज तक की अंतरिक्ष यात्रा के बारे में बताया। उन्होंने विशेष रूप से अंतरिक्ष अनुसंधान, उपग्रहों के प्रक्षेपण और चंद्रमा पर भेजे गए मिशनों के क्षेत्र में भारत की उपलब्धियों और प्रगति पर प्रकाश डाला।

शुरुआत में उन्होंने रोटरी को स्थानीय समुदायों के लिए किए गए कार्यों के लिए धन्यवाद दिया और कहा कि वह इस सम्मेलन के दौरान शुरू की गई 100 सामाजिक सेवा परियोजनाओं से बेहद प्रभावित हैं, विशेष रूप से 'महिलाओं के लिए 100 ऑटो' वाली परियोजना से जो 100 परिवारों को आर्थिक सशक्तिकरण प्रदान करेगी।

उन्होंने कहा कि वह एक साधारण पृष्ठभूमि से आते हैं और यह याद किया कि जब भारत ने स्वतंत्रता प्राप्त की थी, तब 94.5 प्रतिशत जनसंख्या गरीबी रेखा के नीचे थी। ''मैंने कन्याकुमारी ज़िले के एक तमिल माध्यमिक विद्यालय में पढ़ाई की। उन दिनों मुश्किल से 50 प्रतिशत लोगों को दिन में दो बार भोजन मिलता था, बाकी 50 प्रतिशत लोग सिर्फ एक समय के भोजन पर गुज़ारा करते थे। उस शुरुआत से, जब हम खाद्यान्न आयात पर निर्भर थे, आज हम खाद्यान्न निर्यात करने वाला देश बन गए हैं और दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन चुके हैं।''

तब औसत जीवन प्रत्याशा केवल 33 वर्ष थी और पोलियो जैसी जानलेवा बीमारियाँ उस समय चरम पर थीं; आज यह उम्र बढ़कर 72 वर्ष हो गई है और भारत एक पोलियो-मुक्त देश बन गया है। ''शिक्षा क्षेत्र की बात करें तो; स्वतंत्रता

रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम ISRO अध्यक्ष वी नारायणन और उनकी पत्नी कविताराज को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए। चित्र में पीडीजी गण जे श्रीधर और जॉन डेनियल भी शामिल हैं।

के समय केवल 12 प्रतिशत भारतीय ही साक्षर थे; आज यह संख्या बढ़कर 79.7 प्रतिशत से अधिक हो गई है। प्राथमिक विद्यालयों की संख्या 2,825 से बढ़कर 8.5 लाख हो गई है। तब न तो कोई IIT, न IIM और न ही AIIMS थे। हमें अपनी शिक्षा प्रणाली की सराहना करनी चाहिए जिसमें गांवों के स्कूल भी शामिल हैं - जहाँ से मैं आता हूँ। उन दिनों केवल 3,091 गांवों में बिजली पहुँची थी; मैं तमिलनाडु जैसे विकसित राज्य और कन्याकुमारी जैसे विकसित जिले से आता हूँ। मेरे गांव में बिजली तब आई जब मैं नौवीं कक्षा में था; उससे पहले मैं मिट्टी के तेल के दीपक से पढ़ाई करता था। आज हमारे लगभग 60 लाख गांवों में बिजली पहुँच चुकी है।''

नारायणन ने कहा कि भारत ने काफी हद तक विकास किया है और यह भविष्यवाणी की कि ''हमारी स्वतंत्रता के 100वें वर्ष से पहले

जब एक रॉकेट वैज्ञानिक को दीपावली के एक रॉकेट ने चुनौती दी

चेन्नई में आयोजित Lead25 कॉन्क्लेव में ISRO अध्यक्ष वी नारायणन अपनी सादगी, विनम्रता और ज़मीन से जुड़ी हास्य भावना के कारण श्रोताओं के चहेते बन गए। जब उन्होंने यह किस्सा सुनाया कि कैसे उन्होंने बहुत कठिन तरीके से यह सीखा कि - ISRO में उनके और उनकी टीम द्वारा बनाए गए रॉकेट और सैटेलाइट्स के विपरीत - दीपावली के रॉकेट अपनी मर्जी से चलते हैं, तो उस खचाखच भरे हॉल में मौजूद सभी प्रतिभागी हँसी से लोटपोट हो गए।

''मैं आपको बता सकता हूँ कि हमारे सैटेलाइट लॉन्च व्हीकल और दीपावली के रॉकेट्स में थोड़ा सा फर्क है। दीपावली के रॉकेट्स को जब आप छोड़ते हैं, तो उनमें से लगभग 10 से 20 प्रतिशत काम ही नहीं करते और जो काम करते हैं वो जहाँ मन करे वहाँ उड़ जाते हैं! लेकिन हमारे रॉकेट्स को बेहद सटीक होना पड़ता है,'' उन्होंने कहा।

नारायणन ने पिछले साल दीपावली के एक रॉकेट के साथ अपने अनुभव को साझा किया। दीपावली से पाँच दिन पहले वह अपनी पत्नी डॉ कविता (जो श्रोताओं में उपस्थित थीं) के साथ मदुरै से कन्याकुमारी जा रहे थे। रास्ते में उन्होंने देखा कि कई दुकानों में पटाखे बिक रहे थे। ''उनकी आकर्षक प्रदर्शनी को देखकर मैंने कार रोकी, नीचे उतरा और 700 मिमी ऊँचाई वाले 10 रॉकेट खरीद लिए। मेरी पत्नी को लगा कि ये शायद बच्चों के लिए है,'' और उन्होंने कुछ नहीं कहा।

दीपावली के दिन, मैंने अपने बेटे से कहा - 'एक रॉकेट छोड़कर क्यों नहीं देखते?' तो उसने जवाब दिया, 'नहीं, नहीं! आसपास इतने सारे घर हैं, मैं यह नहीं करूंगा।' उसी समय मेरी पत्नी ने कहा, 'तुमने इतने सारे रॉकेट खरीदे ही क्यों? हमारे घर के आसपास कई इमारतें हैं, एक तो नौ मंज़िला भी है!'

इन सब बातों का संदर्भ लेते हुए इस मिलनसार वैज्ञानिक ने अपनी पत्नी से कहा: मैं ISRO में 41 वर्षों से काम करने वाला एक रॉकेट वैज्ञानिक हूँ और रॉकेटों के बारे में जानता हूँ। उन्होंने स्वयं रॉकेट छोड़ने का निश्चय किया और अपने घर के पास एक खाली जगह की ओर चले गए। बहुत अधिक भरोसा न होने के कारण ''वह मेरे पीछे-पीछे आईं और चेतावनी देते हुए बोली 'अगर यह किसी के घर में चला गया तो तुम मुसीबत में पड़ जाओगे, सावधान रहो।' बहुत मुश्किल और सावधानी के साथ - वह मेरे पास खड़ी होकर बार-बार 'सावधान रहो, सावधान रहो' कहकर मुझे तनाव में डाल रही थी - मैंने पहला रॉकेट निकाला उसे बहुत सावधानी से खाली जगह की ओर तिरछा करके रखा और उसे जला दिया।''

उन्हें बहुत खुशी हुई कि ''रॉकेट अच्छे से चला और जल उठा लेकिन फिर अचानक 90 डिग्री मुड़ गया और पास की बिल्डिंग में घुस गया! हे भगवान! रॉकेट के कुछ करने से पहले ही मेरी पत्नी मुझ पर आग बबूला होने लगीं 'ये क्या कर दिया तुमने?''' इसके पहले कि पड़ोसी बाहर आकर उन्हें देख पाते, वे दोनों वहाँ से भाग निकले। अगले दिन उन्होंने रॉकेट का पूरा पैकेट अपने ड्राइवर को दे दिया और कहा - सावधानी से जलाना ''दीपावली का रॉकेट जहाँ चाहे वहाँ जा सकता है!''

हम एक विकसित देश बन जाएंगे। मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है। हमने हर क्षेत्र में प्रगति की है बुनियादी ढांचे के विकास, हवाई परिवहन, टेलीकॉम, उद्योग, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि और विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी में।''

ISRO अध्यक्ष ने श्रोताओं को भारतीय अंतरिक्ष कार्यक्रम की एक यादगार यात्रा पर ले जाते हुए बताया कि यह कार्यक्रम 1962 में शुरू हुआ था और तेजी से प्रगति कर आज राष्ट्र की शान बन चुका है। इसकी शुरुआत विक्रम साराभाई ने की थी, ''जो भारतीय अंतरिक्ष कार्यक्रम के जनक माने जाते हैं।'' अंतरिक्ष कार्यक्रम के लाभ आम लोगों तक पहुंचाने के लिए तीन घटक आवश्यक थे - उपग्रह (सैटेलाइट), उन उपग्रहों को कक्षा में स्थापित करने के लिए प्रक्षेपण यान (लॉन्च व्हीकल) और उपग्रहों को अंतरिक्ष में भेजने व डेटा इकट्ठा करने के लिए ज़मीनी उपकरण। हमारा अंतरिक्ष कार्यक्रम 1962 में थुंबा (तिरुवनंतपुरम) के पास एक मछुआरों के गांव से शुरू हुआ था और 1969 में ISRO की स्थापना की गई थी।

उन्होंने याद करते हुए बताया कि नवंबर 1963 में ''जब भारत से पहला रॉकेट प्रक्षेपित किया गया था, तो वह रॉकेट अमेरिका द्वारा दान में दिया गया था।'' बाद में जब हम सैटेलाइट के माध्यम से जनसंचार (मास कम्युनिकेशन) का प्रदर्शन करना चाहते थे और छह राज्यों के 2,400 गांवों में 2,400 टीवी सेट लगाए गए थे, ''तो हमें उन टीवी सेट्स तक सैटेलाइट सिग्नल पहुँचाने के लिए फिर से अमेरिका की मदद लेनी पड़ी। वास्तव में, हम उन्नत देशों से 50 से 70 साल पीछे थे,'' उन्होंने एक तस्वीर दिखाते हुए कहा जिसमें एक रॉकेट को साइकिल पर ले जाया जा रहा था।

इसके अलावा, हमारे पास उपग्रहों को ले जाने के लिए पर्याप्त वाहन भी नहीं थे और हमें बैलगाड़ियों का उपयोग करना पड़ा। (यह संदर्भ 1981 की उस घटना का है जब ISRO अपने प्रायोगिक संचार उपग्रह APPLE को एक विशेष एंटीना परीक्षण के लिए बैलगाड़ी से ले गया था ताकि एक चुंबकीय रहित वातावरण सुनिश्चित किया जा सके। बाद में भारत की पहली बहुराष्ट्रीय आईटी कंपनी, टेक्सास इंस्ट्रूमेंट्स ने भी अमेरिका से निर्बाध संचार सुनिश्चित करने के लिए बैंगलोर में अपनी सैटेलाइट डिश बैलगाड़ी से पहुंचाई थी।)

''उस साइकिल और बैलगाड़ी के दौर में जब हम दूसरे देशों से दान लेते थे, जुलाई 2025 तक का सफर वाकई ऐतिहासिक है - उस दिन भारत ने 'NASA-ISRO सिंथेटिक एपर्चर रडार (NISAR)' नामक एक उपग्रह लॉन्च किया। यह उपग्रह सभी मौसमों में अंतरिक्ष से तस्वीरें ले सकता है। इसकी कुल लागत ₹10,360 करोड़ रही और इसे भारत तथा अमेरिका ने संयुक्त रूप से विकसित किया। आज हम अंतरिक्ष कार्यक्रम में विकसित देशों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े हैं,'' उन्होंने गर्व से कहा।

ISRO प्रमुख वी नारायणन और उनकी पत्नी कविता।

जब हम साइकिल पर रॉकेट ले जाया करते थे, उस दौर से आज हम अंतरिक्ष कार्यक्रम में विकसित देशों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े हैं।

भारत का अंतरिक्ष कार्यक्रम सीधे प्रधानमंत्री के अधीन आता है, जिसके 22 स्थानों पर 43 कार्यालय हैं और इसे कई उद्योगों तथा 130 शैक्षणिक संस्थानों का सहयोग प्राप्त है। उन्होंने आगे कहा, ''हमारा वार्षिक स्वीकृत बजट 13,500 करोड़ है।''

एक वैज्ञानिक ने दीपावली के रॉकेट का उदाहरण देते हुए कहा कि जैसे वह अपनी मर्जी से कहीं भी उड़ जाता है (बॉक्स देखें), वैसे ही उन्होंने भारत के स्वदेशी सैटेलाइट लॉन्च व्हीकल (SLV-3) कार्यक्रम की पहली प्रायोगिक उड़ान का ज़िक्र किया, जो 1979 में हुई थी और जिसकी अगुवाई पूर्व राष्ट्रपति डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम ने की थी। यह उड़ान नियंत्रण प्रणाली में खराबी आने की वजह से आंशिक रूप से विफल रही, जिससे रॉकेट बंगाल की खाड़ी में गिर गया। हालांकि, इससे महत्वपूर्ण सबक सीखने को मिला जिसके आधार पर जुलाई 1980 में SLV कार्यक्रम की सफल लॉन्चिंग हुई और भारत का पहला उपग्रह रोहिणी-1 कक्षा में स्थापित किया गया। उस समय से अब तक, विभिन्न स्तरों

लोगों को चांद पर भेजना बहुत आसान है, लेकिन उन्हें वहाँ भेजकर सुरक्षित वापस लाना ज़रूरी है... हम उस पर काम कर रहे हैं!

के 150 उपग्रह प्रक्षेपित किए जा चुके हैं और वर्तमान में 58 उपग्रह कक्षा में सक्रिय हैं।

अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी के उपयोग पर नारायणन ने कहा, बहुत कम लोग इस बात पर विश्वास करते थे कि अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी देश की मदद कर सकती है लेकिन आज 55 प्रकार के अंतरिक्ष अनुप्रयोग (स्पेस एप्लिकेशन्स) हैं जो खाद्य और जल सुरक्षा, ऊर्जा, टीवी प्रसारण, ग्रामीण संपर्क, टेलीमेडिसिन और दूरसंचार जैसे क्षेत्रों में योगदान दे रहे हैं।

इसके बाद ISRO प्रमुख ने श्रोताओं से पूछा कि क्या उन्हें वह समय याद है जब हर शुक्रवार को टीवी पर सिर्फ पाँच गाने ही देखने को मिलते थे; ''अगर आपसे वह छूट गए, तो अगले शुक्रवार तक इंतज़ार करना पड़ता था। और क्या आपको याद है कि चेन्नई से दिल्ली ट्रंक कॉल करना कितना मुश्किल होता था? लंबी कतार में खड़े रहना पड़ता था, बड़ी मुश्किल से लाइन मिलती थी और कुछ ही सेकंड में कट भी जाती थी। लेकिन आज आप अपने घर बैठकर अमेरिका में किसी को कुछ ही सेकंड में फोन कर सकते हैं।''

एक समय था जब टिकट बुक कराने के लिए रेलवे स्टेशन जाना पड़ता था और यात्रा के दौरान ट्रेनों की देरी के कारण स्टेशन पर घंटों इंतज़ार करना पड़ता था। ''आज, अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी की बदौलत 8,700 ट्रेनें वास्तविक समय में जुड़ी हुई हैं और आप इन्हें एक ऐप पर देख सकते हैं। मौसम पूर्वानुमान में इसके उपयोग के कारण, 2005 की सुनामी और ओडिशा में आई बाढ़ जैसी आपदाओं में होने वाली भारी जनहानि को अब रोका जा सकता है।'' जहाँ तक *ऑपरेशन सिंदूर* की बात है, ''मैं आपको हमारी भूमिका का विवरण नहीं दे सकता लेकिन इतना कह सकता हूँ कि हमारे उपग्रहों ने भारत के हर नागरिक की सुरक्षा और संरक्षण के लिए बेहतरीन काम किया है। कल्पना कीजिए, यदि किसी दिन एक निश्चित समय पर हमारे उपग्रह बंद हो जाएं, तो न एटीएम से लेनदेन हो पाएगा, न टीवी चलेगा और न ही मौसम का पूर्वानुमान मिल पाएगा।''

भारत की अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में शानदार प्रगति का सार प्रस्तुत करते हुए नारायणन ने कहा कि एक बेहद साधारण शुरुआत से लेकर आज तक भारत ने अपने स्वयं के उपग्रहों के अलावा 34 देशों के 433 उपग्रहों को भारतीय धरती से लॉन्च किया है! भारत के सफल चंद्रयान मिशन के बारे में उन्होंने कहा, ''भारत, अमेरिका के साथ चंद्रमा पर जल अणुओं की खोज करने वाले पहले दो देशों में शामिल है। और आज चंद्रमा की कक्षा में हमारे पास सबसे बेहतरीन कैमरा है और चंद्रमा की सबसे स्पष्ट तस्वीरें हमें ही प्राप्त हो रही हैं!''

ISRO द्वारा किए जा रहे एक और महत्वपूर्ण कार्य में सूर्य का अध्ययन भी एक प्रमुख गतिविधि है ''और इस परियोजना की निदेशक हमारी एक उत्कृष्ट वैज्ञानिक निगार शाजी हैं, जिनके भाई (पीडीजी शेख सलीम) आज यहाँ श्रोताओं में उपस्थित हैं। भारत अपने उपग्रह के माध्यम से सूर्य का अध्ययन करने वाला चौथा देश है और हमारे पास इतने वैज्ञानिक आंकड़े हैं कि कुछ महत्वपूर्ण मामलों में हम नंबर 1 बन सकते हैं। जब हमने एक साथ 104 उपग्रह प्रक्षेपित किए थे, तब इतिहास रचा गया था; और जनवरी में दो उपग्रहों को डॉक (जोड़ने) करने में भी हम सफल रहे। यह एक लंबी यात्रा रही है - उस समय से जब हमें अंतर्राष्ट्रीय समुदाय से हमारी सीमित अंतरिक्ष क्षमता को लेकर ताने और अपमान सहने पड़े थे। आज दुनिया जानती है कि भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम की प्रगति को हल्के में नहीं लिया जा सकता; यहाँ तक कि अमेरिका भी हमारी शानदार उपलब्धियों से आश्चर्यचकित है। आज हम कम क्षमता वाले देशों को सहयोग देकर उन्हें बढ़ने में मदद कर रहे हैं और निजी कंपनियों को अंतरिक्ष गतिविधियों के लिए सक्षम बना रहे हैं।''

मिलनसार स्वभाव वाले वैज्ञानिक ने बताया कि भविष्य की योजनाओं में अगले 15 वर्षों में 300 उपग्रहों का निर्माण शामिल है और एक कार्यक्रम है जिसमें हम अपने देश के लोगों को चंद्रमा पर भेजने की योजना बना रहे हैं। इसके बाद उन्होंने अपने विशेष हास्यभाव में एक चुटीली टिप्पणी जोड़ते हुए कहा: ''चंद्रमा पर भेजना तो बहुत आसान है लेकिन उन्हें वापस भी लाना होता है हम उसी पर काम कर रहे हैं!''

चित्र: रशीदा भगत

एन कृष्णमूर्ति द्वारा रूपरेखा

Rotary PEOPLE OF ACTION

रोटरी जगाता है ब्रह्मांडीय जिज्ञासा

किरण ज़ेहरा

फोर्ट स्थित सौ साल पुराना विज्ञान संस्थान अगस्त में जीवंत हो उठा, जब मुंबई भर से 1,500 से अधिक स्कूल और कॉलेज के छात्र राष्ट्रीय अंतरिक्ष दिवस 2025 मनाने के लिए एकत्र हुए। रोटरी क्लब मुंबई सायन, रो ई मंडल 3141 द्वारा डॉ होमी भाभा स्टेट यूनिवर्सिटी के सहयोग से आयोजित इस कार्यक्रम ने छात्रों को अंतरिक्ष अनुसंधान और नवाचार के क्षेत्र में भारत की उपलब्धियों, विशेष रूप से चंद्रयान-3 की सफलता का पता लगाने का अवसर प्रदान किया।

क्लब अध्यक्ष किरण शेटे ने बताया कि इस पहल को युवाओं के नेतृत्व वाली आयोजन टीम ने अलग पहचान दिलाई। हमारे युवा क्लब सदस्यों, प्रोफ़ेसर अनीश गवांडे (प्राणीशास्त्र विभाग, एल्फिस्टोन कॉलेज, मुंबई) और नेहा नकाशे (अस्पताल प्रशासक और ग्लेनेगल्स हॉस्पिटल्स, इंडिया में स्वास्थ्य प्रबंधन विशेषज्ञ) ने एक इंटरेक्ट, व्यावहारिक शिक्षण अनुभव तैयार किया जिसने छात्रों को अवलोकन से आगे बढ़कर ब्रह्मांड के बारे में अपनी जिज्ञासा को बनाने, अन्वेषण करने और संतुष्ट करने के लिए प्रोत्साहित किया। दोनों ने इसरो के साथ साझेदारी में बनाए गए हस्तनिर्मित और 3D-प्रिंटेड रॉकेट और उपग्रह मॉडल के निर्माण का भी समन्वय किया, जिससे प्रदर्शनी में एक कार्यात्मक आयाम जुड़ गया।

शेटे और डॉ रजनीश कामत, डॉ होमी भाभा स्टेट यूनिवर्सिटी के कुलपति, ने इस कार्यक्रम का उद्घाटन किया। शेटे कहते हैं, दो दिवसीय प्रदर्शनी वैज्ञानिक साक्षरता को बढ़ावा देने और अनुभवात्मक शिक्षा के माध्यम से युवाओं को सशक्त बनाने के प्रति हमारे क्लब की प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

इस कार्यक्रम के केंद्र में बहुभाषी विज्ञान संचारक और शोधकर्ता अनीश गवांडे थे, जिन्हें विज्ञान के लोकप्रियकरण में एक दशक से भी अधिक का अनुभव है। विज्ञान प्रसार (विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार) से संबद्ध एक एनजीओ, टीनोवेशन के अध्यक्ष और इसरो के आधिकारिक रूप से पंजीकृत अंतरिक्ष शिक्षक के रूप में, गवांडे ने अपना पूरा जीवन युवा शिक्षार्थियों के लिए विज्ञान को सुलभ और आकर्षक बनाने के लिए समर्पित कर दिया है। इस साझेदारी के माध्यम से, टीनोवेशन इसरो की आउटरीच पहलों के अनुरूप अंतरिक्ष विज्ञान और प्रौद्योगिकी का ज्ञान प्रसारित करता है। उनके द्वारा बनाए गए रॉकेट प्रतिकृतियों को इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में भी स्थान मिला है।

नेहा नकाशे के लिए, यह परियोजना सिर्फ़ एक शैक्षिक पहल से कहीं बढ़कर थी।

प्रोफ़ेसर अनीश गवांडे छात्रों के एक समूह को रॉकेट प्रक्षेपण यान और उपग्रह प्रणाली की कार्यप्रणाली समझाते हुए।

नेहा नकाशे, भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन के पूर्व अध्यक्ष ए एस किरण कुमार के साथ।

एक छात्रा अंतरिक्ष विज्ञान गतिविधि के दौरान एक कागज़ के उपग्रह मॉडल को सावधानीपूर्वक बनाती हुई।

एक विज्ञान संचारक के रूप में मेरी यात्रा जिज्ञासा की एक चिंगारी और एक तूलिका से शुरू हुई, वह कहती हैं। 2019 में, एम डी कॉलेज, मुंबई में एक छात्रा के रूप में, मैंने टीनोवेशन के विज्ञान उत्सव में स्वयंसेवा की और जटिल रॉकेट मॉडल चित्रित किए। मैंने कभी नहीं सोचा था कि अंतरिक्ष के प्रति मेरा आकर्षण इतने सार्थक रूप से उड़ान भरेगा। वर्षों बाद, जब मैं इसरो के पूर्व अध्यक्ष डॉ ए एस किरण कुमार से मिली, तो उनके बगल में इसरो रॉकेट का एक मॉडल था, मुझे ऐसा लगा जैसे मेरा बचपन का सपना पूरा हो गया हो।

आगंतुकों को विविध प्रकार की प्रदर्शनियों और अनुभवों का आनंद मिला। इसरो की एक विशाल प्रदर्शनी में भारत की अंतरिक्ष उपलब्धियों को प्रदर्शित किया गया, जबकि 7D चंद्रमा-लैंडिंग सिमुलेशन ने चंद्रयान-3 की यात्रा की एक रोमांचक झलक पेश की। एक चलता-फिरता तारामंडल और रचनात्मक कार्यशालाएँ, जैसे एस्ट्रो-आर्ट और सैटेलाइट मॉडल बनाना, ने बच्चों को खेल और कल्पना के ज़रिए मुश्किल वैज्ञानिक बातों को आसानी से समझने में मदद की।

सभी को शामिल करने के लिए, सभी कार्यक्रम अंग्रेज़ी, हिंदी और मराठी में किए गए, ताकि अलग-अलग पृष्ठभूमि के छात्र पूरी तरह भाग ले सकें। गवांडे कहते हैं, विज्ञान को भाषा से नहीं बाँधना चाहिए। हमारा लक्ष्य है कि हर बच्चा अंतरिक्ष की दुनिया को आसानी से समझ सके और उसमें रोमांच महसूस करे।

प्रदर्शनी में इसरो की यात्रा को भी सम्मानपूर्वक दिखाया गया। वे गर्व से कहते हैं, 1969 में डॉ विक्रम साराभाई के दूरदर्शी मार्गदर्शन में भारत का अंतरिक्ष कार्यक्रम केरल के थुंबा नामक एक छोटे से मछुआरों के गाँव में शुरू हुआ था। शुरुआती दिनों में रॉकेट के पुर्ज़े साइकिलों और बैलगाड़ियों पर लादकर लॉन्च साइट तक ले जाए जाते थे, क्योंकि उस समय उपयुक्त सड़कें या वाहन नहीं थे। सीमित संसाधनों के बावजूद भारतीय वैज्ञानिकों ने अपनी लगन और कल्पनाशीलता से काम जारी रखा।

नेहा कहती हैं, 1975 में लॉन्च किया गया आर्यभट सैटेलाइट भारत का अंतरिक्ष में पहला कदम था। 1980 के दशक में एसएलवी-3 परियोजना ने भारत को एक ऐसे राष्ट्र के रूप में स्थापित किया जो अपने प्रक्षेपण यान विकसित करने में सक्षम था। इन वर्षों में, पीएसएलवी और जीएसएलवी रॉकेट से लेकर चंद्रयान-1 और मंगलयान जैसे ऐतिहासिक मिशनों तक, इसरो की प्रगति ने स्वदेशी नवाचार की शक्ति को प्रतिबिंबित किया है। प्रदर्शनी में, जब छात्र आर्यभट्ट से लेकर चंद्रयान-3 तक के विस्तृत 3D-प्रिंटेड मॉडलों को देख रहे थे, तो वे सचमुच बैलगाड़ी से चंद्रमा तक भारत की यात्रा का पता लगा सकते थे। इन मॉडलों को एक साथ देखकर वास्तव में पता चला कि भारत कितनी दूर तक पहुँच गया है।

छात्रों के साथ आए शिक्षकों ने बताया कि इस कार्यक्रम ने बच्चों में जिज्ञासा और आत्मविश्वास दोनों को बढ़ाया।

नेहा कहती हैं, ''इनमें से कई छात्र पहले कभी किसी विज्ञान प्रदर्शनी में नहीं गए थे, लेकिन यहाँ के अनुभवों और प्रदर्शनों ने उन्हें यह नया नज़रिया दिया कि जब जिज्ञासा और रचनात्मकता मिलती हैं, तो क्या-क्या संभव हो सकता है।''

शेटे कहते हैं, ''रोटरी का काम ऐसे अवसर बनाना है जो नवाचार और जिज्ञासा को बढ़ावा दें, और अगर यहाँ मौजूद कुछ बच्चे भी विज्ञान को आगे बढ़ाने की प्रेरणा पाते हैं, तो हम अपना उद्देश्य पूरा मानते हैं।''

नेहा आगे कहती हैं, ''कार्यक्रम के अंत में छात्र तारामंडल चार्ट, मॉडल और नई संभावनाओं की भावना लेकर लौटे। इस आयोजन ने सिर्फ इसरो की सफलता का जश्न नहीं मनाया, बल्कि छात्रों को यह भी दिखाया कि जब विज्ञान को उत्साह और उद्देश्य के साथ साझा किया जाए, तो यह उन्हें और बड़े सपने देखने की प्रेरणा दे सकता है।'' ■

भारत में प्रतिभा हर जगह है मगर अवसर नहीं

जयश्री

Lead25 रोटरी लीडरशिप कॉन्क्लेव में राज्यसभा सांसद और अभिनेता कमल हासन को कला के माध्यम से मानवता की सेवा के लिए लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। इसके साथ ही रोटरी इंटरनेशनल और कमल पनपट्टु मय्यम (जो हासन द्वारा संचालित एक सामाजिक और सांस्कृतिक संस्था है) ने युवाओं को नेतृत्व क्षमता और व्यावसायिक कौशल से सशक्त बनाने, नवाचार और उद्यमिता को बढ़ावा देने और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता एवं ज़िम्मेदारी को प्रोत्साहित करने के लिए एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए।

हासन ने रोटरी और वहाँ मौजूद दर्शकों को दिल से धन्यवाद दिया। ''मेरी शिक्षा औपचारिक संस्थाओं के बाहर हुई है इसलिए मैं ज़्यादा औपचारिकता का आदी नहीं हूँ। लेकिन मैं रोटरी जैसे इतने महान अंतर्राष्ट्रीय संगठन की सराहना करता हूँ जो अद्भुत सेवा कार्य कर रही है।'' हासन ने रोटरी के प्रतीक चक्र की तुलना अशोक चक्र से की। रोटरी का चक्र सिर्फ एक प्रतीक नहीं है, यह एक पुण्यचक्र है। जैसे कि धर्म चक्र लगातार सही दिशा में घूमता है वैसे ही इसे भी सद्गुण और दुर्गुण के बीच संतुलन बनाते हुए चलना चाहिए।

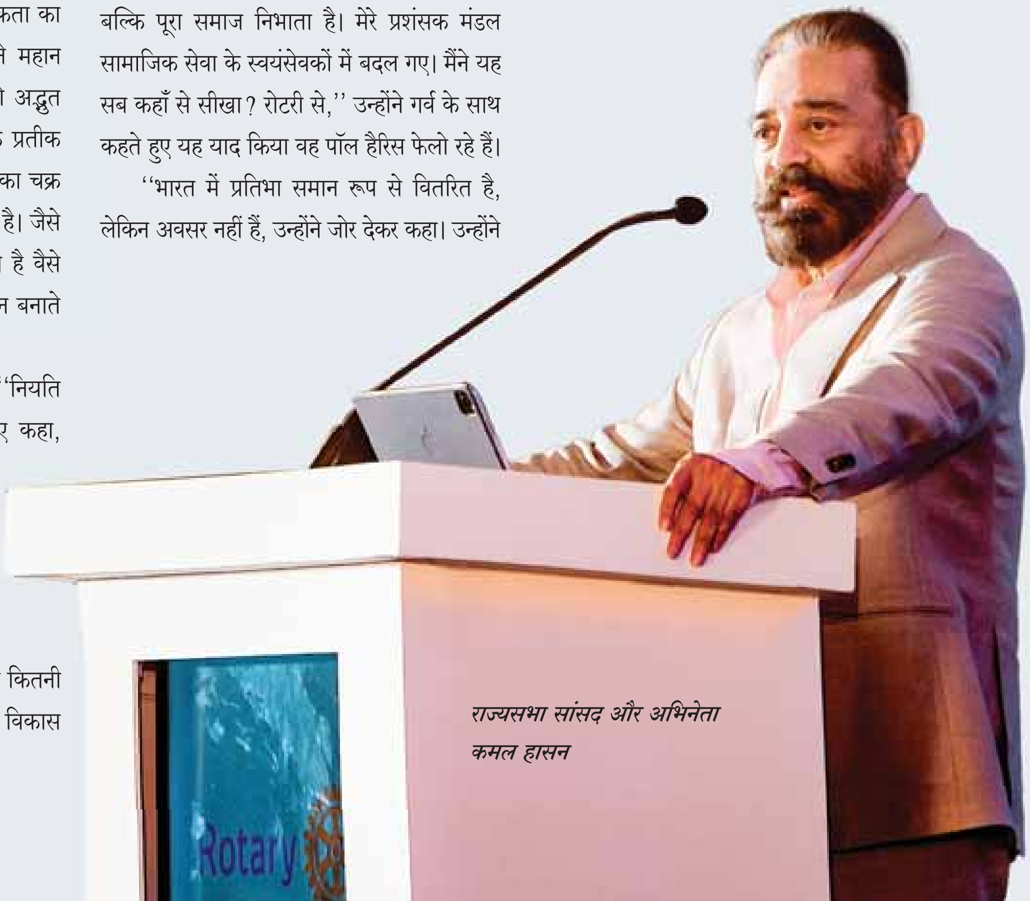
हासन ने जवाहरलाल नेहरू के प्रसिद्ध ''नियति से साक्षात्कार'' भाषण का उद्धरण देते हुए कहा, 1947 की वह मध्यरात्रि अब बहुत पीछे छूट चुकी है। आज 2025 में यह एक नया सवेरा है। हमारा राष्ट्र अब अपनी नियति को पूरा करने के लिए तैयार है। उनके लिए सच्ची प्रगति का मापदंड पैसा नहीं है बल्कि यह है कि उस पैसे का उपयोग कितनी बुद्धिमत्ता से किया गया - शिक्षा, सेवा और विकास के एक सद्गुण चक्र के निर्माण में।

उन्होंने यह भी ज़ोर देकर कहा कि भारत की अगली क्रांति कौशल विकास के क्षेत्र में होनी चाहिए। भारत को कौशलयुक्त बनाना बेहद ज़रूरी है और रोटरी इस बदलाव की अगुवाई पहले से ही कर रही है, उन्होंने कहा। उन्होंने देश के औद्योगिक अग्रदूतों - जैसे जी डी बिड़ला, जे आर डी टाटा और रतन टाटा - की सराहना की जो स्वतंत्रता सेनानियों के साथ-साथ समाज को भी कुछ लौटाने (सेवा) में आगे रहे। उन्होंने कहा कि इन महान हस्तियों की विरासत आज भी जीवित है क्योंकि उन्होंने अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को गंभीरता से निभाया।

सिनेमा सामाजिक परिवर्तन का मेरा माध्यम रहा है, उन्होंने कहा। ''मैं जो भी पटकथा लिखता हूँ, उसमें नायक की भूमिका सिर्फ एक व्यक्ति नहीं बल्कि पूरा समाज निभाता है। मेरे प्रशंसक मंडल सामाजिक सेवा के स्वयंसेवकों में बदल गए। मैंने यह सब कहाँ से सीखा? रोटरी से,'' उन्होंने गर्व के साथ कहते हुए यह याद किया वह पॉल हैरिस फेलो रहे हैं।

''भारत में प्रतिभा समान रूप से वितरित है, लेकिन अवसर नहीं हैं, उन्होंने जोर देकर कहा। उन्होंने कहा कि सम्मेलन में जो समझौता किया जा रहा है, वह इस असंतुलन को संतुलित करने का प्रयास है - नवाचार को बढ़ावा देने, नैतिक नेतृत्वकर्ताओं को तैयार करने और नागरिक समस्याओं के समाधान को खोजने के लिए। जब सेवा-भाव रखने वाले लोग मिलकर काम करते हैं, तो उसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है।''

पुरस्कारों की बात करते हुए हासन ने मज़ाक में कहा, ''जब भी कोई मुझसे 'लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड' की बात करता है, तो मैं घबरा जाता हूँ। क्या इसका मतलब है कि मेरी ज़िंदगी खत्म हो चुकी है? लेकिन अब मैं इसे अलग नजरिए से देखता हूँ। ज़िंदगी को मैं चार हिस्सों में बाँटता हूँ। यह तो



राज्यसभा सांसद और अभिनेता कमल हासन

बातचीत

रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम, कमल हासन से बातचीत करते हुए।

अपने मुख्य भाषण के बाद, कमल हासन ने रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम के साथ एक जीवंत प्रश्नोत्तर सत्र में भाग लिया जहाँ उन्होंने अपनी जीवन यात्रा, दर्शन और प्रेरणा को लेकर बेझिझक और स्पष्ट विचार साझा किए।

आपने सिनेमा में खुद को कई बार नए रूप में पेश किया है। इतने वर्षों तक प्रासंगिक बने रहने का आपका मंत्र क्या है?

मैं कहाँ से हूँ, किससे जुड़ा हूँ? यह सवाल मैंने पूरी ज़िंदगी खुद से पूछा है। जुड़ने के लिए मुझे खुद को तैयार करना होगा और खुद को उस योग्य बनाना होगा। यही मेरी निरंतर कोशिश रही है। जीवन की असली कसौटी उसकी लंबाई नहीं उसकी गहराई में होती है। और प्रेम, जीवन का सबसे बड़ा कारोबार है; इसमें पैसों की ज़रूरत नहीं होती। यह तो एक विनिमय प्रणाली है, जिसमें प्रेम खुले दिल से दिया और लिया जाता है।

आप नेतृत्व को कैसे परिभाषित करते हैं?

नेतृत्व एक अवसर है, एक जिम्मेदारी का सौंपा जाना है। लोग आपको यह जिम्मेदारी इसलिए देते हैं क्योंकि वे मानते हैं कि आप इसके योग्य हैं। रोटरी में आप देख सकते हैं कि कैसे सबसे छोटा चक्र भी बड़े पहिए को चलाने में योगदान देता है। एक घड़ी अपने सबसे छोटे पुर्जों के बिना सही समय नहीं दिखा सकती। नेतृत्व भी कुछ ऐसे ही काम करता है।

आप तनाव से कैसे निपटते हैं?

तनाव एक ऐसी चीज़ है जो आप पर दबाव डालती है, संकुचित करती है और मजबूर करती है। इसे मात देने का तरीका है समय के साथ चलें न कि अपने व्यक्तिगत स्वार्थों में फँसे रहें। यही जीवन और काम में मेरा सिद्धांत रहा है। जैसे आर्किमिडीज का सिद्धांत आपको पानी में तैरने में मदद करता है, वैसे ही यह सिद्धांत मुझे स्थिर और मजबूत बनाए रखता है।

युवा भारतीयों को आप क्या सलाह देना चाहेंगे?

''युवा भारतीय'' एक अस्थायी चरण है। जल्द ही वे इस देश के बुजुर्ग बन जाएंगे। मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मैं खुद भी उस सूची में शामिल हो जाऊंगा! इसलिए यह सलाह नहीं बल्कि एक चेतावनी है: समय आपकी सोच से बहुत तेज़ चलता है। इसके लिए तैयार रहें।

अगर पीछे मुड़कर देखें तो क्या कोई ऐसा फैसला है जिसे आप बदलना चाहेंगे?

वह पछतावा होगा। अगर मैं कहूं कि काश मैंने वह किया होता, तो वह पछतावा है। लेकिन अगर मैं कहूं कि मैं वह करूंगा, तो वह भविष्य के बारे में है। जो भी महत्वपूर्ण है उसे अभी भी दृढ़ता से हासिल किया जा सकता है। जैसा कि डॉ कलाम ने कहा था, ''सपना वो नहीं होता जिसे आप सोते हुए देखते है बल्कि वो होता है जो आपको सोने नहीं देता।''

हर सुबह आपको अब भी क्या चीज़ प्रेरित करती है?

हर सुबह मैं आईने में देखता हूँ - दस सेकंड से ज़्यादा नहीं। यह मेरा आत्ममुग्ध पक्ष है। फिर मैं अपनी ही आँखों में देखता हूँ और खुद से कहता हूँ: जा अपना काम कर। आदर्श हमेशा स्थिर रहते हैं। तो उन्हें पूरा करो। आईने में समय नष्ट मत करो। इसलिए मैं कैमरे को पसंद करता हूँ; वह मुझे दिखाता है कि दूसरे मुझे कैसे देखते हैं। और यही मुझे आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

बस मेरी एक तिमाही की रिपोर्ट है। मैं अभी अपनी दूसरी तिमाही में हूँ और अगली तिमाही में फिर एक नई रिपोर्ट के साथ लौटने की उम्मीद करता हूँ।''

उन्होंने अपनी एक फिल्म के गीत को याद किया, जिसमें उन्हें *उलगनायगन* (दुनिया का नायक) कहा गया था, और कहा कि असली नायक पर्दे पर नहीं होते। ''वे 40 मिलियन लोग जो रोज़ी-रोटी की तलाश में अपना घर छोड़कर जाते हैं, वे ही असली *उलगनायगन* होते हैं,'' उन्होंने कहा। उन्होंने एक और गीत का ज़िक्र किया, जिसमें उन्हें *विनवेली नायगन* (अंतरिक्ष का नायक) कहा गया था। इस पर उन्होंने कार्यक्रम में मौजूद इसरो के अध्यक्ष वी नारायणन की ओर इशारा करते हुए कहा, यह हैं अंतरिक्ष के सच्चे नायक - जिन्होंने अंतरिक्ष अन्वेषण में ऐतिहासिक उपलब्धियों को हासिल करके हमारे देश को गौरवान्वित किया है।

अपनी पार्टी ममक्कल निधि मय्यमम के लोगो - जिसमें छह हाथ एक-दूसरे को थामे हुए हैं - का ज़िक्र करते हुए उन्होंने अपने भाषण का समापन इन शब्दों के साथ किया: मुझसे हाथ मिलाने और जुड़ने के लिए धन्यवाद। मैं चाहता हूँ कि और भी हाथ जुड़ें। कोई एक व्यक्ति अकेले यह काम नहीं कर सकता। इसे हम सबको मिलकर करना होगा। ■

Rotary PEOPLE OF ACTION

रोटरी क्लब नागपुर की मानसिक स्वास्थ्य पहलें

रशीदा भगत

रोटरी क्लब नागपुर, रो ई मंडल 3030 ने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कई मुद्दों पर जागरूकता फैलाने का सराहनीय कार्य किया है। क्लब ने विशेष रूप से युवाओं को ध्यान में रखते हुए किसी डर, साथियों के दबाव, चिंता, क्रोध, अपराधबोध और इससे जुड़ी भावनाओं से जूझ रहे लोगों को परामर्श देने की आवश्यकता पर जोर दिया है। यह सब कुछ क्लब के कुछ समर्पित रोटेरियनों के जुनून और सक्रिय भागीदारी के चलते संभव हो पाया है जिनमें पूर्व अध्यक्ष नीरजा शुकुल, डॉ रीटा अग्रवाल प्रमुख हैं और उन्हें क्लब नेतृत्व से निरंतर सहयोग मिला है।

क्लब ने वर्ष 2021 से स्कूली छात्रों के लिए एक लोकप्रिय परियोजना *वेलनेस इन ए बॉक्स: प्रीवेन्शन ऑफ डिप्रेशन* चलाई, जिसकी सफलता ने नीरजा के मन में नागपुर स्थित रोटरी सेंटर में एक परामर्श सुविधा स्थापित

करने का एक सपना जगा दिया। यह सपना जनवरी 2025 में साकार हुआ जब परामर्श केंद्र 'चैतन्य' का उद्घाटन हुआ। ''जब मैंने जून 2025 में क्लब अध्यक्ष पद का कार्यभार छोड़ा तो मैंने नवनिर्वाचित अध्यक्ष पराग दाते और उपाध्यक्ष गोगी भसीन से वादा लिया कि वे इस मानसिक स्वास्थ्य परियोजना को आगे बढ़ाएंगे और इसकी दीर्घकालिक निरंतरता और स्थायित्व सुनिश्चित करेंगे। यह रो ई के उन लक्ष्यों के अनुरूप था जिनमें कम से कम तीन वर्षों की निरंतरता वाली परियोजना को प्राथमिकता दी जाती है और एक-वर्षीय परियोजना से बचने की सलाह दी जाती है। अब मुझे विश्वास है कि यह पहल कभी नहीं रुकेगी और रोटरी क्लब नागपुर की एक स्थायी परियोजना बन जाएगी,'' वह मुस्कुराते हुए कहती हैं।

'चैतन्य' का उद्घाटन पीडीजी डॉ लैरी कुबिएक द्वारा किया गया जो टैलेहैसी, फ्लोरिडा (यूएस) के एक न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट हैं और रोटरी एक्शन ग्रुप ऑन मेंटल हेल्थ इनिशिएटिव्स के बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स के सदस्य हैं।

नीरजा की मानसिक स्वास्थ्य में रुचि तब शुरू हुई जब उनकी बड़ी बहन ने लगभग 1975 में कॉलेज में मनोविज्ञान पढ़ना शुरू किया और यह रुचि उस समय और गहरी हो गई जब उनकी बेटी कनिका ने भी कई साल बाद मनोविज्ञान में ही स्नातक करने का निर्णय लिया। ''अपने स्वयं के मनोविज्ञान के प्रति झुकाव के चलते नीरजा ने उसकी पढ़ाई में गहरी दिलचस्पी ली - और मुझे यह जानकर झटका लगा कि मेरी बहन और बेटी की पढ़ाई की सामग्री लगभग एक जैसी ही थी।'' नीरजा कहती हैं कि जहाँ भारतीय शिक्षा प्रणाली ने तकनीक, गणित और विज्ञान जैसे क्षेत्रों में काफी प्रगति की है वहीं मनोविज्ञान जैसे विषयों में हम अब भी बहुत पीछे हैं। इसका प्रमाण तब मिला जब उनकी बेटी मनोविज्ञान में मास्टर्स करने अमेरिका के शिकागो स्कूल ऑफ प्रोफेशनल साइकोलॉजी गई और वहाँ खुद को इतने पिछड़े स्तर पर पाया कि उसे अपनी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए एक अतिरिक्त कोर्स करना पड़ा।

अपनी बेटी के साथ निरंतर संवाद और अमेरिका में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी जागरूकता और प्रगति को देखने के साथ ही भारत में युवाओं में आत्महत्याओं की चिंताजनक वृद्धि को ध्यान में रखते हुए नीरजा कहती हैं, मुझे एहसास हुआ कि भारत में इस उपेक्षित क्षेत्र को सशक्त बनाना कितना आवश्यक है और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के

लिए परामर्श सेवाएं उपलब्ध कराना समय की सबसे बड़ी मांग है। ''इसी दौरान मैंने *वेलनेस इन ए बॉक्स* परियोजना का प्रभाव और उसकी सफलता भी करीब से देखी; और इन सभी अनुभवों ने मुझे एक परामर्श केंद्र शुरू करने के लिए प्रेरित किया।''

जब नीरजा से पूछा गया कि 'चैतन्य' ने अब तक किस तरह का प्रभाव डाला है और स्थानीय समुदाय से कैसी प्रतिक्रिया मिली है, तो उन्होंने बताया कि क्लब द्वारा नियुक्त और उनके द्वारा प्रायोजित परामर्शदाता देविका गोखले, जो एक रोटारेक्टर और प्रशिक्षित क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट हैं, ने स्कूलों और कॉलेजों का दौरा करना शुरू किया। उन्होंने छात्रों के साथ-साथ अभिभावकों और शिक्षकों को भी व्यक्तिगत रूप से परामर्श देना शुरू किया। कई युवाओं को इससे लाभ हुआ उन्होंने इसे उपयोगी पाया और नियमित थेरेपी सत्रों में आना शुरू किया - ये सभी सेवाएं निशुल्क प्रदान की जा रही हैं।

प्रतिक्रिया के बारे में नीरजा कहती हैं कि शुरुआत में इसका असर मध्यम था लेकिन अब जब परीक्षाएं खत्म हो चुकी हैं तो परामर्श को अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है और लोगों की रुचि तेज़ी से बढ़ रही है; सिर्फ इस महीने में ही हमारी परामर्शदाता

ऊपर से घड़ी की दिशा में: *फ्लोरिडा, अमेरिका के न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट और रोटरी एक्शन ग्रुप ऑन मेंटल हेल्थ इनिशिएटिव्स के निदेशक पीडीजी डॉ लेरी कुबियाक, नागपुर रोटरी क्लब की पूर्व अध्यक्ष नीरजा शुक्ल (लाल पोशाक में) और काउंसलर रीटा अग्रवाल से बातचीत करते हुए; रोटरेक्टर देविका गोखले विद्यार्थियों को संबोधित करती हुईं; काउंसलिंग सत्र में भाग लेते दो विद्यार्थी; तथा डॉ रीटा अग्रवाल क्लब की महिला सदस्यों को संबोधित करती हुईं।*

देविका ने लगभग 90 सत्र लिए हैं - स्थिति यह है कि अब उन्हें स्कूलों और कॉलेजों में जाने का भी समय नहीं मिल पा रहा, नीरजा मुस्कराते हुए बताती हैं।

युवाओं में मानसिक चिंता और नकारात्मक भावनाओं का कारण बनने वाली समस्याओं के बारे में बात करते हुए नीरजा कहती हैं कि ज़्यादातर परेशानियाँ मपियर प्रेशरफ यानी साथियों के दबाव के इर्द-गिर्द घूमती हैं। और युवाओं में यह दबाव मुख्य रूप से बॉडी शेमिंग (शारीरिक बनावट को लेकर उपहास) से जुड़ा होता है। ''मैं 'वेलनेस इन ए बॉक्स' परियोजना से काफ़ी करीबी रूप से जुड़ी हुई थी और हमने नागपुर के एक सीबीएसई स्कूल के साथ साझेदारी की थी जहाँ हमनें कक्षा 8 के छात्रों के लिए सत्र आयोजित किए। आपको यकीन नहीं होगा कि इतनी कम उम्र के बच्चे किस तरह की समस्याओं का सामना कर रहे थे।''

एक बड़ी समस्या मोबाइल की लत से जुड़ी हुई थी और दूसरी बॉडी शेमिंग से। ''एक और चौंकाने वाली बात जो मुझे बार-बार सुनने को मिली, वह यह थी कि बच्चों को लगता हैं कि उनके माता-पिता उन्हें प्यार नहीं करते। हम एक सत्र में लगभग 200 बच्चे बैठाते थे और जो बच्चे साहस जुटा पाते है वे सामने आकर कहते - हमारे मम्मी-पापा हमें प्यार नहीं करते।''

नीरजा बताती हैं कि नागपुर जैसे अपेक्षाकृत छोटे शहर में भी युवाओं में आत्महत्याओं की घटनाएं बड़ी संख्या में सामने आ रही हैं। हाल ही में NEET परीक्षा में 99.9 प्रतिशत के शानदार अंक हासिल करने वाले एक लड़के ने आत्महत्या कर ली क्योंकि उसके माता-पिता उस पर मेडिकल की पढ़ाई करने का दबाव बना रहे थे - जबकि वह उस क्षेत्र में रुचि नहीं रखता था। ''माता-पिता और बच्चों के बीच समझ और सहमति की जो खाई है, वह आज एक ज्वलंत मुद्दा बन चुकी है, जो युवाओं में भारी मानसिक पीड़ा और तनाव का कारण बन रही है।''

यहाँ तक कि जब क्लब की 'वेलनेस' परियोजना - जिसे क्लब सदस्य और पेशेवर मनोचिकित्सक डॉ रीटा अग्रवाल ने शुरू किया था और जिसके अंतर्गत उन्होंने कई मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए थे - समाप्त हो गई, तब भी इसकी मांग बनी रही। तो हम स्कूलों

में पूरे दिन के लिए परामर्शदाता भेजते थे और जो बच्चे इस पहल से परिचित थे, वे जाकर उनसे बात करते थे। वे परामर्शदाता से इतने घुल-मिल गए थे कि खुलकर अपनी बात कहने लगे थे और बार-बार पूछते थे कि अब परामर्शदाता स्कूल क्यों नहीं आतीं। इसीलिए जब 'चैतन्य' की शुरुआत हुई तब देविका नियमित रूप से दो स्कूलों और एक कॉलेज में जाती थीं। लेकिन अब 'चैतन्य' केंद्र में ही उनकी व्यस्तता इतनी बढ़ गई है कि उन्हें इन संस्थानों में जाने का समय नहीं मिल पा रहा।

चैतन्य को उनके रोटरी केंद्र में एक छोटे से एकांत स्थान में स्थापित किया गया - यह केंद्र स्वयं भी शहर के एक एकांत हिस्से में स्थित है, वह कहती हैं - ताकि वे लोग जो मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी सामाजिक बदनामी से डरते हैं, वहाँ आसानी से आ सकें। हालांकि, वह यह भी मानती हैं कि धीरे-धीरे खासकर युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी यह बदनामी कम होती जा रही है।

पिछले कुछ महीनों में केंद्र ने क्लब के सदस्यों के लिए मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता से जुड़े कई सत्र आयोजित किए हैं, जिनमें 'हार्टफुलनेस' और 'वेलनेस अमंग वुमन' जैसे विषय शामिल हैं। इन सत्रों में तनाव प्रबंधन, जीवनशैली संबंधी विकार आदि पर ध्यान केंद्रित किया गया। महिलाओं के लिए सत्र आयोजित करने वाली मनोचिकित्सक ने कहा, कुछ खास पलों में हमारी चिंता बहुत बढ़ जाती है और हमें इसके बारे में बात करने की ज़रूरत होती है।

जब महिलाओं द्वारा पूछे जाने वाले सवालों और उनकी चिंताओं के बारे में पूछा गया, तो नीरजा कहती हैं, ''महिलाएं आसानी से खुलकर बोलती नहीं हैं। लेकिन जब वे बोलती हैं, तो वे अपने घर और नौकरी के बीच संतुलन बनाने की जद्दोजहद के बारे में बात करती हैं। दूसरी बड़ी बात है - मध्यम आयु में आने वाला डिप्रेशन, जो 'एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम' (बच्चों के घर से चले जाने के बाद का अकेलापन) से जुड़ा होता है। उदाहरण के लिए, जब मेरी बेटी मुझसे मिलने के बाद वापस चली जाती है, तो मैं खुद तीन दिन तक रोती हूँ। इसलिए हम महिलाओं से कहते हैं कि इस भावना में कुछ भी गलत नहीं है, इसके बारे में बात करें। साथ ही, हम ऐसी महिलाओं को रोटरी से जोड़ने की कोशिश कर रहे हैं, उनसे कहते हैं कि आइए और हमारे साथ जुड़िए, हम आपको बहुत से रोचक कार्य देंगे करने के लिए!''

9 से 12 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए 'एक्सप्रेसिव आर्ट के ज़रिए भावनात्मक नियंत्रण' पर तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई और इंटरेक्टरों तथा रोटरेक्टरों के लिए भी विभिन्न जागरूकता सत्र आयोजित किए गए।

क्या मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियों को व्यक्त करने में लड़कों और लड़कियों के तरीके में कोई अंतर होता है? ''जी हाँ, लड़के एक अलग ही दुनिया में रहते हैं और आमतौर पर वे छोटी-छोटी बातों की परवाह नहीं करते। फिलहाल, देविका लड़कियों पर ज़्यादा ध्यान दे रही हैं क्योंकि वे अपने रूप-रंग, शारीरिक बनावट और इस डर को लेकर अधिक चिंतित रहती हैं कि अगर उनके पास बॉयफ्रेंड नहीं है तो लोग क्या सोचेंगे।''

जब मैंने हैरानी से पूछा कि क्या यह समस्या नागपुर जैसे एक अपेक्षाकृत रूढ़िवादी जगह पर भी

है तो वह कहती हैं, ''हाँ, बिल्कुल! हमारे पास ऐसी लड़कियाँ आती हैं जो इस बात से परेशान होती हैं कि अगर उनके बॉयफ्रेंड नहीं होते तो उनके दोस्त उनका मज़ाक उड़ाते हैं! हम एक मेडिकल कॉलेज में सत्र आयोजित करते हैं जहाँ रोटरेक्ट क्लब है और वहाँ लड़कियाँ ऐसी बातें करती हैं... जैसे दूसरी लड़की का बॉयफ्रेंड है और मेरा नहीं है, तो मुझे अकेलापन महसूस होता है और बाकी लड़कियाँ मेरा मज़ाक उड़ाती हैं।''

भविष्य में अपनी सेवाओं का विस्तार करने की योजनाओं पर बात करते हुए क्लब अध्यक्ष पराग दाते कहते हैं, ''सिर्फ नौ महीनों में ही इस परियोजना ने बदलाव की एक हलचल शुरू कर दी है। हमारे पास इस केंद्र को मानसिक स्वास्थ्य समाधान और संपूर्ण कल्याण को बढ़ावा देने वाला एक जीवंत स्थान बनाने के लिए कई योजनाएं हैं।''

इन योजनाओं में मासिक समूह सत्र, मलिसनिंग सर्कल्सफ (जहाँ लोग अपनी बातें साझा कर सकें), कार्यशालाएँ, और एक ऐसा समुदाय बनाना शामिल है जहाँ मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बातचीत को सामान्य समझा जाए। जैसे-जैसे इसकी माँग लगातार बढ़ रही है, केंद्र का लक्ष्य अगले शैक्षणिक सत्र से वर्तमान तीन घंटे की सेवा के बजाय पूरे दिन की सुविधा प्रदान करना है। ''हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि मदद तब उपलब्ध हो जब इसकी सबसे अधिक ज़रूरत हो। मैं चैतन्य को एक ऐसे मंच के रूप में विकसित होते देखता हूँ जो और भी अधिक लोगों के जीवन को सार्थक रूप से छू सके। इसमें नए विचारों, सहयोगों और नवाचारी पहलों को शामिल करने की अपार संभावनाएँ हैं, जो इस परियोजना की भावना को जीवित और बदलते समय के अनुसार प्रासंगिक बनाए रखें।''

क्लब का नेतृत्व मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक विकास को लेकर अधिक खुली बातचीत को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है, साथ ही यह सुनिश्चित करना भी है कि हमारा काम उन लोगों तक पहुँचे जिन्हें इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत है। आगे मैं चाहती हूँ कि चैतन्य केवल टिके ही नहीं बल्कि अपना दायरा भी बढ़ाए ताकि अधिक से अधिक व्यक्ति और समुदाय इसका लाभ उठा सकें, डॉ रीटा अग्रवाल कहती हैं जो सलाहकार मनोवैज्ञानिक, चैतन्य और क्लब की सदस्य है।

आर्ट थेरेपी (कलात्मक उपचार) की कार्यशालाएँ उन युवाओं के लिए जो अपनी चिंताओं, डर आदि को व्यक्त करने में कठिनाई महसूस करते हैं और उन लोगों के लिए एक हेल्पलाइन जो मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अपनी परेशानियों के बारे में खुलकर बात नहीं कर पाते - ये दोनों योजनाएँ भी तैयारी के चरण में हैं।

''हमें खुशी है कि लोग धीरे-धीरे यह समझने लगे हैं कि मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों को समझने के लिए अधिक सहानुभूति और बिना किसी पूर्वाग्रह के व्यवहार करना ज़रूरी है। जो लोग पहले मदद लेने से हिचकिचाते थे अब उम्मीद के साथ थेरेपी के लिए आ रहे हैं। हमें यह देखकर बहुत संतोष होता है कि रोटारेक्टर देविका गोखले, जो इस परियोजना में मनोवैज्ञानिक/परामर्शदाता हैं, हर सत्र में अपनी निष्ठा और करुणा लेकर आती हैं। यह परियोजना सिर्फ एक सेवा नहीं है - यह एक वादा है। ऐसा वादा कि हमारे समुदाय में किसी को भी अपनी परेशानियों को चुपचाप सहते हुए जीना न पड़े,'' डॉ रीटा आगे कहती हैं। नीरजा भी इस बात को दोहराती हैं कि वे गतिविधियों के विस्तार के लिए सभी आवश्यक निधि जुटाने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध हैं, जिसमें स्कूलों और कॉलेजों में जाने के लिए एक अन्य परामर्शदाता की नियुक्ति भी शामिल है। ■

भारत को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को मज़बूत करने की तत्काल आवश्यकता है। *वेलनेस इन अ बॉक्स* परियोजना की सफलता ने चैतन्य वेलनेस सेंटर की स्थापना को प्रेरित किया।

नीरजा शुकुल

पूर्व अध्यक्ष, रोटरी क्लब नागपुर

正 牌
賴阿婆芋圓
純手工製作，香Q好吃
訂購:(02)24975245

ताइपे का स्वाद

रिक बेलेस

रात के बाज़ारों से लेकर चाय के बागानों तक, एक अमेरिकी शेफ़ ताइपे में अपनी यात्रा के दौरान कोई भी रास्ता अनदेखा नहीं छोड़ते। जानिए, कौन से स्वाद वह कभी नहीं भूलेंगे। फिर, 2026 रोटरी इंटरनेशनल कन्वेंशन के दौरान खुद इस पाक यात्रा पर निकलने के लिए तैयार हो जाइए।

गुणवत्ता के लिए प्रसिद्ध खाद्य स्टॉल

मैं निंग्ज़िया नाइट मार्केट में कुछ ही कदम आगे बढ़ा था कि तभी शकरकंद के गोलों ने मेरी नज़र खींच ली। सुनहरे और बैंगनी रंग के वे गोले चमक रहे थे, जब रसोइये ने गरम तेल से एक ट्रे निकाली और उन्हें बच्चों के बाथटब के आकार के स्टेनलेस स्टील के कटोरे में डाला। समस्या यह थी कि मैं समझ नहीं पा रहा था कि मैं उस इंसानी नदी से कैसे निकलूँ जो मुझे बहा ले जा रही थी, ताकि मैं एक बैग भरकर वह सब कुछ ऑर्डर कर सकूँ, जिसे मेरा अंतर्मन कह रहा था कि मैं शायद कभी नहीं भूलूँगा।

अब, जब आप एशियाई व्यंजनों के बारे में सोचते हैं, तो शकरकंद शायद सबसे पहले आपके दिमाग में न आएँ। लेकिन अमेरिका में अपने जन्मस्थान से ये कंद 16वीं शताब्दी के मध्य में विशाल गैलियन जहाजों में सवार होकर प्रशांत महासागर पार करते हुए मनीला पहुँचे, और फिर धीरे-धीरे एक एशियाई संस्कृति से दूसरी में पहुँचे, और लगभग हर जगह उनका गर्मजोशी से - भले ही हमेशा उत्सवपूर्ण न सही, स्वागत हुआ। यह प्रसार ताइवान तक पहुँचा, जहाँ आज ये आलू पकाने, मसलने, अन्य कंदीय स्टार्च के साथ मिलाने और चमकदार छोटी गेंदों में बदलने पर लंबी कतारें खींच लेते हैं।

उत्साही भीड़ से अलग होते ही, मुझे एक ऐसी चीज़ मिली जिसका वर्णन मैं केवल शुद्ध आनंद के रूप में कर सकता हूँ। पिंग-पोंग के आकार के वे गोले, जिन्हें *डि गुआ किउ* कहा जाता है, अप्रत्याशित रूप से खोखले और हल्के मीठे थे, जिनमें शकरकंद की विशिष्ट मिट्टी की महक थी। मैं मुस्कुरा उठा जब मैंने एक और, फिर एक और, अपने मुँह में डाला।

निंग्ज़िया नाइट मार्केट अपने खाने-पीने के स्टॉलों की गुणवत्ता के लिए मशहूर है। कम से कम मेरी राय में, इस लिस्ट में सबसे ऊपर है युआन हुआन पिएन ऑयस्टर ऑमलेट। मैं घंटों तक लाल एप्रन पहने रसोइयों को गोल तवे पर काम करते हुए देख सकता था। ऑयस्टर्स की नमकीन मिठास, बैटर की मुलायम बनावट, अंडे का स्वाद और हरी सब्ज़ियों का हल्कापन - यह साफ़ था कि स्थानीय लोग इन स्वादिष्ट व्यंजनों में से एक का स्वाद लेने के लिए घंटों लाइन में क्यों खड़े रहते हैं।

अगले एक घंटे में तले हुए तारो बॉल्स, संरक्षित अंडे की जर्दी और पोर्क फ्लॉस, भुनी हुई मूंगफली और तिल के साथ परफेक्ट मोची, और पोर्क बेली से भरे, फोल्ड-ओवर स्टीम्ड बन्स (जिन्हें यहाँ *गुआ बाओ* कहा जाता है) का दौर चला, जो पूरे अमेरिका में लोकप्रिय हो गए हैं। हालाँकि सभी ने मुझे इससे दूर रहने की चेतावनी दी थी, लेकिन मुझे बदबूदार टोफू से प्यार हो गया - या शायद यह कहना ज़्यादा सही होगा कि मुझे उस पर एक पल का क्रश हो गया। मेरा मानना है कि रोक्फोर्ट जैसे तीखे नीले पनीर के शौकीन किसी भी व्यक्ति को यह मध्यम-कठोर टोफू पसंद आएगा, जिसे एक जटिल किण्वित नमकीन पानी में मैरीनेट किया गया है।

दिहुआ स्ट्रीट

सिर्फ़ आनंद के लिए, मैंने अपनी पूरी वयस्क ज़िंदगी एशियाई खाना पकाने का अभ्यास किया है, और एक बेहतरीन स्टर-फ्राई बनाने की तकनीक सीखने के लिए वेई-चुआन कुकिंग बुक्स जैसी प्रतिष्ठित गाइडबुक्स का सहारा लिया है। मेरी पत्नी, डीन, 1970 के दशक में ताइवान में अंग्रेज़ी पढ़ाने के दौरान हमारे घर पर रखी चाइनीज़ कुज़ीन और चाइनीज़ स्नैक्स की प्रतियाँ लेकर आईं।

मुझे नहीं पता था कि किताबों में जिस सोया सॉस की बात कही गई थी, उसका स्वाद दूसरों से अलग होता है, और बेहतर भी। स्थानीय कारीगरों द्वारा बनाया गया सोया सॉस काले सोयाबीन से बनता है - आम पीले सोयाबीन से नहीं - जो महीनों तक किण्वित किया जाता हैं। ताइवानी सोया सॉस का पहला स्वाद लेनाऐसा है, जैसे आप जिम बीम की 4 साल पुरानी बॉर्बन के आदी हों और फिर पहली बार पप्पी वैन विंकल की 23 साल पुरानी बॉर्बन चखें। गाढ़ा और गोल, जटिल और संतोषजनक।

मुझे अपनी पसंदीदा कारीगर सोया सॉस, सभी जगहों में से, दिहुआ स्ट्रीट के किनारे स्थित एक मांस-उत्पाद की

दुकान में मिली। मुझे उस क्षेत्र की जीवंत दुकानों में घूमना बहुत अच्छा लगा, जहां उनका सामान फुटपाथों तक फैला हुआ था। उष्णकटिबंधीय फलों के ढेर, मसालों के हजारों पैकेट और जार, और तरह-तरह के सूखे समुद्री भोजन, जिन्हें देखकर तो मेरा सिर ही घूम गया। यहीं मुझे पेड़ों पर उगने वाली प्रसिद्ध पहाड़ी मिर्च *(मकाऊ)* मिली, जो कई ताइवानी व्यंजनों में इस्तेमाल की जाती है। और यहीं, जियांग जी हुआ लुंग में, जो रोटेरियन ह्सियन-चियाओ चियांग की राष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध दुकान है, मुझे वह शानदार सोया सॉस मिला। यह दुकान ठीक किए गए और सूखे सूअर के मांस में विशेषज्ञता रखती है - इसे सूअर के मांस की झटकेदार मांस के रूप में सोचें - जिसे सोया और चीनी के साथ हल्के से मसालेदार बनाया जाता है।

चाय और ट्रफल्स

ताइपे से दक्षिण-पूर्व की ओर गाड़ी चलाते हुए, हम पहाड़ों की चोटियों और आस-पास के चावल के खेतों से घिरे फार्महाउसों के बीच से होते हुए यिलान काउंटी में उतरे। जहाँ तक नज़र जाती थी, ज़मीन गोभी से ढकी हुई थी। सीधी कतार के बाद सीधी कतार, खेत के बाद खेत, मानो ब्रैसिका पौधों ने धरती पर बेतरतीब-सा पैबंद-जाल बुन दिया हो।

स्पष्ट रूप से, आपूर्ति और माँग की दुनिया में, ताइवान में पर्याप्त मात्रा में पत्तागोभी उपलब्ध थी, जिसके कारण एक स्थानीय किसान और ग्राम प्रधान, जिनरोंग हुआंग ने रोटरी के साथ मिलकर एक अनोखे विचार पर काम किया। लगभग एक दशक पहले, जिनरोंग ने अपने खेत में ओक के पेड़ों का एक बाग़ लगाया था, और पिछले कुछ वर्षों से वे उनके नीचे की ज़मीन में ऐसे बीजाणु डाल रहे हैं, जिनसे उन्हें उम्मीद थी कि वे ट्रफ़ल्स में विकसित होंगे - एक ऐसा कृषि उत्पाद, जिसका मूल्य ज़रूरत से ज़्यादा उगाई गई पत्तागोभी से कहीं ज़्यादा है।

जिनरोंग भारी चमड़े के जूते पहने और दृढ़ चेहरे के साथ अपनी कार से बाहर निकले। उसके दो बेचैन कुत्ते पेड़ों की ओर ऐसे दौड़े जैसे उन्हें किसी बंदूक से दागा गया हो। एक कुत्ता सीधे पेड़ के तने पर पहुँचा और लगातार तेज़ सिसकारियाँ भरते हुए अपनी पूँछ इतनी ज़ोर से हिलाई कि मुझे लगा कि कहीं वह खुद को चोट न पहुँचा दे। ये वही कुत्ते थे, जिन्हें उन्होंने ट्रफ़ल्स का शिकार करने के लिए प्रशिक्षित किया था।

घाटी में कुछ मिनट और आगे बढ़ने पर, हम याबा माउंटेन गेस्टहाउस पहुँचे। सड़क के एक मोड़ पर बसा यह साधारण दो मंज़िला भवन, पहाड़ की ऊँचाई पर उगते हुए, जेड रंग की चाय की झाड़ियों की दर्जनों लंबी, घनी कतारों पर नज़र रखता था। हम एक छोटे से चार पहिया ट्रक में सवार हुए और फिर उबड़-खाबड़ सड़क पर उछलते हुए ऊपर की ओर बढ़े।

खूबसूरत नज़ारों और कैमेलिया पौधों की छोटी, घनी पत्तियों पर हाथ फेरने के रोमांच के अलावा-चाय कैमेलिया परिवार से संबंधित है-किसी चाय के बागान में जाना, बेरी या आड़ू उगाने वाली जगह पर जाने से कम रोमांचक होता है। वहाँ स्वाद के लिए कुछ भी ताज़ा नहीं होता। कॉफ़ी और वनीला की तरह, चाय का शानदार स्वाद किण्वन, सुखाने और/या भूनने की प्रक्रिया के दौरान विकसित होता है।

गेस्टहाउस लौटकर, हमने अपने मेज़बान को एक बड़े कप को जल्दी से धोते हुए देखा, जिसमें उन्होंने हल्के से किण्वित, ऊँचे पहाड़ों से उगाई गई ऊलोंग चाय की गोल-गोल सूखी पत्तियाँ भरी थीं, जिन्हें हमने अभी-अभी देखे थे। फिर उन्होंने कप में पानी डाला, उसे लगभग एक मिनट तक भीगने दिया, और फिर हमारे स्वाद के लिए चीनी मिट्टी के कपों में छान लिया। यह बेहद जटिल, ताज़ा और हल्के फूलों-सी खुशबू वाली थी, जिसमें हल्का कड़वापन और मीठापन दोनों थे। छींटे रोकने के लिए एक छिद्रित स्टेनलेस स्टील के डिब्बे पर काम करते हुए, हमारे मेज़बान ने तेज़ी और फुर्ती से, पत्तियों को बार-बार भिगोया और छाना, ताकि हम स्वाद का पूरा आनंद ले सकें। (मुझे दूसरी बार का काढ़ा सबसे ज़्यादा पसंद आया)।

चाय के साथ कई तरह के स्नैक्स परोसे जाते हैं।

द्वीप के समुद्री भोजन का भरपूर स्वाद।

कुरकुरा नाश्ता यूतियाओ की तैयारी।

ऊपर से: रिक बेलेस एक सीफ़ूड रेस्टोरेंट में झींगा मछलियों का निरीक्षण करते हुए; बेलेस, हेनरी हसीह और उनकी माँ, कैथरीन हसीह, बाज़ार में।

मेरे दिमाग में उसके स्वाद किसी बेजोड़ स्ट्रिंग चौकड़ी के धीमे होते सुरों की तरह घूम रहे थे। यह किसी भी चाय से अलग थी जो मैंने पहले कभी नहीं चखी थी।

क्यू बनावट

हमें विमान से उतरे हुए तीन घंटे से ज़्यादा नहीं हुए थे, जब हम रीजेंट ताइपे होटल की सीढ़ियों से उतरकर एज़ी रेस्टोरेंट के खुले डाइनिंग रूम में पहुँचे, जहाँ हमारी मुलाकात हमारे मेज़बान रोटेरियन जिमी चिह-मिंग लाइ और वेनी लिन से हुई। हम वहाँ बीफ़ नूडल सूप खाने गए थे, जो ताइवान के सबसे बेहतरीन व्यंजनों में से एक है। बीफ़ नूडल सूप सुनने में आम लग सकता है, लेकिन इसका ताइवानी संस्करण अनोखा और रोमांचक है। 20वीं सदी के मध्य में चीनी गृहयुद्ध के दौरान अप्रवासियों द्वारा द्वीप पर लाया गया यह सूप आज ताइवान की पाककला का प्रतीक बन चुका है। इसका एक सरल और साफ़ संस्करण है जो बीफ़ बोन शोरबे से भरपूर होता है, और एक गाढ़ा, मसालेदार और स्वादिष्ट संस्करण भी - जिसमें सिचुआन के फ़र्मेंटेड फवा बीन पेस्ट *(डौबानजियांग)* का उपयोग होता है, और अगर आप चाहें तो सिचुआन पेपरकॉर्न से भी सजाया जाता है।

हमने एक बेहतरीन ठंडी, चमकदार ऊलोंग चाय पी और गरमागरम लज़ीज़ व्यंजनों से भरे कटोरे में डूब गए। मेरे लिए, नूडल्स ने उस सारे स्वाद को लगभग फीका कर दिया। ये उन आम गेहूँ के आटे के नूडल्स जैसे नहीं थे, जिनकी मुझे उम्मीद थी। बल्कि, इनमें हल्का सा चबाने का स्वाद, थोड़ा लचीलापन और थोड़ी उछाल थी। मैंने शेफ़ से बात करने को कहा। उन्होंने बताया कि ये नूडल्स आंशिक रूप से रतालू के आटे से बने थे।

तभी मुझे समझ में आया कि ताइवानी लोग "क्यू टेक्सचर" किसे कहते हैं। इस द्वीप के लोग टेक्सचर के बहुत शौकीन हैं, और उनकी पसंदीदा चीज़ों में से एक है लचीले और मुलायम, चबाने लायक, और थोड़ा चिपचिपे और चिपचिपे के बीच का वह शानदार मिश्रण। मुझे यह अनुभव भी रात के बाज़ार में मिलने वाले शानदार ऑयस्टर ऑमलेट और मशहूर मोची में देखने को मिली।

ताइवानी नाश्ता

जब मेरी पत्नी 1970 के दशक में ताइचुंग में रहती थीं, तो उन्हें ताइवानी नाश्ते से बेहद लगाव हो गया था। उन्होंने मुझे बताया है कि कैसे वे सड़क किनारे ठेलों पर बैठकर, *यूतियाओ* नाम के क्रलर को गरमागरम *दोजियांग* (सोया दूध) में डुबोकर, उसके हर पल का आनंद लेती थीं।

तो, जब हेनरी हसीह, एक ऊर्जावान युवा रोटेरियन, जिसका इंस्टाग्राम अकाउंट खाने-पीने पर केंद्रित है, एक सुबह हमें बिंजियन मार्केट घुमाने के लिए ले गए, तो मैं मन ही मन उम्मीद कर रहा था कि नाश्ता ही पहला पड़ाव होगा। उन्होंने न केवल नाश्ते की योजना बनाई थी, बल्कि वह प्रसिद्ध फ़ुहांग सोया मिल्क में नाश्ते की योजना बना रहे थे, जो मिशेलिन-मान्यता प्राप्त जगह है और जहाँ कभी-कभी 5,000 से ज़्यादा लोग आते हैं।

फूहांग में जाने के लिए धैर्यपूर्वक इंतज़ार कर रहे लोगों की कतार शहर के एक ब्लॉक से भी ज़्यादा लंबी थी। हेनरी हँसते हुए बोला, "लोग सुबह 5:30 बजे खुलने वाली दुकान के लिए सुबह 5 बजे से ही लाइन में लगना शुरू कर देते हैं।" एक तेज़ मुस्कान के साथ उन्होंने कहा, "मेरे साथ आओ।"

सैल्मन मछलियों के झुंड की तरह, जो धारा के विपरीत तैर रहे थे, हम भीड़ को चीरते हुए आगे बढ़े। हम हेनरी के पीछे-पीछे एक रसोई की ओर बढ़े, जो एक फूड कोर्ट जैसी लग रही थी। बेसबॉल कैप पहने एक युवक ने हेनरी को खुशी से गले लगाया और फिर हमें रसोई में आने का इशारा किया। पता

चला कि हेनरी का दोस्त फ़ूहांग की शुरुआत करने वालों में से एक का पोता है।

हमने देखा कि रसोइये मोटी, आयताकार रोटियाँ बेल रहे थे और उन्हें दूसरों को दे रहे थे ताकि वे उन्हें बैरल ओवन की दीवारों पर थपथपाकर सुनहरा भूरा होने तक पका सकें। कुछ रसोइये पतली, आयताकार रोटियों पर तिल छिड़क रहे थे। आगे, रसोइये एक और आटे की गहरी सिलवटें बनाकर उन्हें *यूतियाओ* में तल रहे थे। लय मनमोहक थी, और प्रस्तुति अद्भुत। दृश्य लगभग ओपेरा जैसा लग रहा था।

उस नौजवान ने हेनरी को एक बैग दिया और हम वापस कार की तरफ चल पड़े। हम घंटों लंबी लाइन में तो नहीं लग पाए, लेकिन टेकअवे का खाना तो ले ही सकते थे। मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि उस मशहूर फुहांग रेस्टोरेंट का पहला स्वाद मुझे एक शानदार, पुराने मॉडल वाली काली सेडान की पिछली सीट पर मिलेगा, लेकिन मैं अपने कुरकुरे-ताज़े *यूतियाओ* को गरम सोया दूध में डुबाने के लिए बेताब था-जो अब तक चखी गई सबसे बेहतरीन और नटी चीज़ है।

रसोई के साथी

हेनरी ने मेरे लिए अपने रेस्टोरेंट वाइल्डवुड में कुछ अन्य शेफ़्स के साथ खाना बनाने का इंतज़ाम किया था। यह एक आकर्षक और आरामदायक जगह है जहाँ लकड़ी पर ग्रिल की गई मछली और स्टेक परोसे जाते हैं। दूसरे देश के शेफ़्स के साथ खाना बनाना एक ऐसा मौका है जिसे मैं तुरंत लपक लेता हूँ। भले ही हमारी भाषा एक जैसी न हो, लेकिन खाने के ज़रिए होने वाला संवाद-जिस तरह से हम उसे संभालते हैं, जिस तरह से हम स्वादों को मिलाते हैं, जिस तरह से हम आग के साथ काम करते हैं-प्रवाहपूर्ण और संपूर्ण होता है।

वाइल्डवुड के शेफ़ दे कुज़ीन, जैरी लियू ने हमारे लिए खाना पकाने के लिए लकड़ी की आग जलाई। रोटेरियन जे लियू, ताइचुंग से गाड़ी चलाकर आए थे, ताकि रसोई में मेरे दूसरे साथी बन सकें और उसी रात रेस्टोरेंट में होने वाली रोटरी मीटिंग में भी शामिल हो सकें।

मुझे लगा था कि शेफ जैरी वाइल्डवुड में अपनी खासियत दिखाने के लिए कुछ मछलियाँ ग्रिल करेंगे, लेकिन वे बिनजियान मार्केट में मिले चिकन कॉक्सकॉम्ब्स से खुद को रोक नहीं पाए। मुझे कुछ समझ आता, उससे पहले ही उन्होंने पक्षियों के सिर के मांसल कलियों को भूनना शुरू कर दिया, और फिर उन्हें ग्रिल पर एक छोटा-सा टूर कराया और अचार वाले लाल प्याज़ और धनिये से उन्हें सजाया। वे लाजवाब थे।

जब तक मैंने अपनी चिकन जांघों को जड़ी-बूटियों, भुने हुए लहसुन, हरी मिर्च और नींबू के मिश्रण से स्वादिष्ट बनाने के लिए ग्रिल करना शुरू किया, तब तक शेफ जे एक और पोल्ट्री डिश, मशहूर ताइवानी थ्री-कप चिकन, बनाने में व्यस्त हो चुके थे। इसे बनाने के लिए चिकन को तिल के तेल, राइस वाइन और सोया सॉस के साथ भूनना पड़ता है। फिर कम हुए तरल को हल्का मीठा किया जाता है ताकि उसमें चमकदार आभा आ जाए, और अंत में उसे थाई तुलसी और लाल मिर्च से सजाया जाता है।

हमने आग और उसकी अनंत संभावनाओं पर बात की। हमने सामग्री के अनुपात, इतिहास और सांस्कृतिक पहचान में भोजन की भूमिका पर बात की। हमने इस पर भी बात की कि बचपन, परिवार और समुदाय हमारे स्वादों को कैसे गढ़ते हैं, और कैसे वे स्वाद हमारी जड़ों में इतने गहरे उतर जाते हैं कि हमारे अस्तित्व का अभिन्न अंग बन जाते हैं।

ताइपे के बाज़ार में एक केकड़ा तौला जा रहा है।

दिल से तैयार किया गया भोजन

हमने जितने भी शानदार खाने का आनंद लिया, उनमें से ताइपे में रोटेरियन्स द्वारा स्थापित एक फूड किचन में परोसा गया भोजन सबसे यादगार था। इस उद्यम की शुरुआत 2016 में एक सेवा परियोजना के रूप में हुई थी, जिसका उद्देश्य बचे हुए उत्पादों को बचाकर उन्हें कम आय वाले परिवारों, अकेले रहने वाले वृद्धों और अन्य लोगों के लिए भोजन में बदलकर खाद्य अपशिष्ट को कम करना था। रोटरी फ़ाउंडेशन के वैश्विक अनुदान के माध्यम से, सदस्यों ने एक खाली पड़ी शहर की इमारत को एक चमचमाती स्टेनलेस स्टील की रसोई में बदल दिया, जहाँ वे बेरोज़गार लोगों को लंच बॉक्स बनाना सिखाते हैं और स्वयंसेवकों की मदद से उन्हें ज़रूरतमंदों तक पहुँचाते हैं।

हम दूसरी मंज़िल पर स्थित बैठक और शिक्षण केंद्र की सीढ़ियाँ चढ़े और मेज़ के चारों ओर जगहें ढूँढ़ लीं। जब मैंने अपने सामने रखे पेपरबोर्ड बॉक्स को खोला, तो रसोइयों द्वारा बनाई गई सावधानीपूर्वक बनाई गई सुंदरता ने मुझे एक चौड़ी मुस्कान की तरह स्वागत किया। स्वाद इतने सरल, इतने घरेलू, इतने उत्तम थे। उन्होंने मुझे पोषित किया और खुशी से भर दिया - एक ऐसी खुशी, जो प्यार से बनाए गए सभी खाने में ख़ास होती है।

7-इलेवन

कई जगहें

कई पैकेज्ड एंट्रीज़ में से किसी एक को आज़माएँ जिन्हें आप उपलब्ध माइक्रोवेव में गर्म कर सकते हैं और दुकानों के डाइनिंग रूम में आनंद ले सकते हैं।

नानमेन मार्केट

दाआन ज़िला

चार मंज़िल पर 200 से ज़्यादा विक्रेता हैं, जिनमें ताइवानी व्यंजन परोसने वाला एक लोकप्रिय फूड कोर्ट भी शामिल है।

लेखक कई पुरस्कार विजेता रेस्तरां के शेफ और सह-मालिक हैं, जिनमें फ्रोंटेरा ग्रिल और शिकागो में मिशेलिन-तारांकित टोपोलोबाम्पो शामिल हैं।

चित्र: आई-ह्वा चेंग

रोटरी से पुन: प्रस्तुत

Rotary PEOPLE OF ACTION

जवानों के लिए दिवाली की मिठाइयाँ

टीम रोटरी न्यूज़

पंजाब के राज्यपाल और चंडीगढ़ के प्रशासक गुलाब चंद कटारिया (बीच में), पीआरआईपी राजेंद्र साबू और रोटरी क्लब चंडीगढ़ की अध्यक्ष आभा जोशी के साथ, सेना के जवानों के लिए दिवाली की मिठाइयों से भरे ट्रकों को हरी झंडी दिखाते हुए। साथ ही, उषा साबू (बाएँ) और डी जी रवि प्रकाश (दाएँ से तीसरे) भी चित्र में दिखाई दे रहे हैं।

लगातार दसवें वर्ष, रो ई मंडल 3080 और अन्य मंडलों के रोटेरियन ने हमारी सीमाओं की कठिनतम परिस्थितियों और कठोर मौसम में तैनात सेना के जवानों को दीवाली की मिठाइयाँ भेजीं।

पंजाब के राज्यपाल और चंडीगढ़ के प्रशासक गुलाब चंद कटारिया ने राजभवन से सेना के ट्रकों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया, जिनमें आठ टन दीवाली की मिठाइयाँ भरी हुई थीं। उन्होंने रोटेरियनों की इस पहल की सराहना की और कहा कि "हमारे जवानों के योगदान को याद रखना चाहिए, जो हमारी सीमाओं की रक्षा करते हैं ताकि देश शांति से रह सके।" डीजी रवि प्रकाश ने याद दिलाया कि सीमा पर तैनात सैनिकों को दिवाली की मिठाइयाँ भेजने की इस परियोजना की परिकल्पना और शुरुआत पीआरआईपी राजेंद्र साबू और उनकी पत्नी उषा साबू ने की थी, जिसका टैगलाइन है *आप हैं तो हम हैं।*

रोटरी क्लब चंडीगढ़ की अध्यक्ष आभा जोशी ने कहा, हालांकि इस कार्यक्रम की शुरुआत हमारे क्लब ने दस साल पहले चार टन मिठाइयों के उपहार के साथ की थी, लेकिन मुंबई और अन्य मंडलों के कई क्लब अपने वार्षिक योगदान के साथ हमारे साथ जुड़ गए हैं। चंडीगढ़ के राजभवन से ट्रकों को हरी झंडी दिखाने के समय पीआरआईपी साबू, उषा साबू, डीजी प्रकाश, पीडीजी मधुकर मल्होत्रा, क्लब अध्यक्ष आभा और परियोजना अध्यक्ष अनिल चड्ढा उपस्थित थे। ■

कोयंबटूर में रोटरी- रोटरेक्ट बैठक

रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम, डीजी चेल्ला राघवेंद्रन, पीडीजी ए वी पथी, रो ई मंडल 3233, डीजीई श्रीराम दुव्वुरी और अन्य मंडल नेता, रो ई मंडल 3206 के रोटरक्टर्स के साथ।

रो ई मंडल 3206 के रोटेरियन और रोटरेक्टर कोयंबटूर में एक संवादात्मक बैठक में मिले, जहां सहयोग और भविष्य के लक्ष्यों पर चर्चा हुई।

रो ई निदेशक एम मुरुगानंदम ने कहा, रोटरी और रोटरेक्ट दो अलग रास्ते नहीं, बल्कि एक ही यात्रा हैं, जो उद्देश्य, करुणा और नेतृत्व के साहस से प्रेरित है। जब हम साथ चलते हैं, तो केवल परिवर्तन नहीं, इतिहास भी रचते हैं।

डीजी चेळ्ळा राघवेन्द्रन ने रोटरेक्टरों को प्रेरित करने और भविष्य के नेताओं को तैयार करने के लिए मुरुगानंदम का धन्यवाद किया।

कार्यक्रम का संचालन रोटरेक्टर पीएसजीआर कृष्णम्मल कॉलेज फॉर वीमेन की पूर्व अध्यक्ष रोटरेक्टर विन्मिथा कन्नन ने किया। बैठक में डीआरआर गोगुल आर और कई पूर्व मंडल प्रतिनिधि उपस्थित रहे। मुरुगानंदम ने टीआरएफ में योगदान देने वाले रोटरेक्टरों को सम्मानित किया। इस कार्यक्रम की मेज़बानी रोटरेक्ट क्लब कोयंबटूर स्मार्ट सिटी, केसीटी और पीएसजीआर कृष्णम्मल कॉलेज फॉर वीमेन ने की। ■

Rotary PEOPLE OF ACTION

मुंबई के रोटेरियनों की जीवन बचाने की पहल

रशीदा भगत

रोटरी क्लब बॉम्बे एयरपोर्ट रो ई मंडल 3141 ने विभिन्न संगठनों को एईडी (ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर) मशीनें दान कर और 50 से अधिक सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) प्रशिक्षण सत्र आयोजित कर उल्लेखनीय कार्य किया है। उनकी सबसे बड़ा उपलब्धि है पश्चिम रेलवे मार्ग पर चर्चगेट से विरार तक मौजूद सभी 54 रेलवे स्टेशनों पर एईडी मशीनों की स्थापना।

जैसा कि सर्वविदित है, कार्डियक अरेस्ट के तुरंत बाद समय पर सीपीआर नहीं मिलने पर कुछ ही सेकंड जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर बन सकते हैं। क्लब की हृदय स्वास्थ्य से जुड़ी इस परियोजना की शुरुआत तब हुई जब डॉ अक्षय मेहता, एक इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट, ने 2023 में क्लब के अध्यक्ष पद की जिम्मेदारी संभाली।

दो वर्ष पूर्व जब वह क्लब अध्यक्ष बने, तब उन्होंने मुंबई शहर के प्रमुख स्थानों, विशेष रूप से रेलवे स्टेशनों पर एईडी मशीनें लगाने के लिए धन संग्रह अभियान शुरू किया। इसके लिए उन्होंने धन जुटाने हेतु एक संगीतमय कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें क्लब के सदस्य, उनके मित्र, परिवारजन और उनके मरीज शामिल हुए। उस कार्यक्रम में प्रभावशाली रूप से ₹70 लाख की राशि एकत्रित हुई। इसके बाद भी क्लब सदस्यों, उनके मित्रों और परिवारजनों के सहयोग से यह संग्रह अभियान जारी रहा। अब तक यह कोष ₹1.5 करोड़ की सीमा पार कर चुका है और इस धनराशि से 60 एईडी मशीनें पहले ही प्रदान की जा चुकी हैं।

यह विचार उनके मन में कैसे आया, इस पर डॉ मेहता बताते हैं, "जब भी मैं हवाई यात्रा करता

डॉ अक्षय मेहता (बीच में), एक इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट और रोटरी क्लब मुंबई एयरपोर्ट के पूर्व अध्यक्ष, स्कूली बच्चों को सीपीआर प्रशासन सिखाते हुए।

ऊपरः एक रेलवे स्टेशन अधिकारी को एईडी उपकरण प्रस्तुत करते हुए।

बाएंः डॉ मेहता एक पुलिस कर्मी को सीपीआर तकनीक सिखाते हुए।

हूँ, हवाई अड्डों पर एईडी मशीनें देखता हूँ और जानता हूं कि हृदयगति रुकने की स्थिति में इनका प्रभावी उपयोग कर कई लोगों की जान बचाई गई है। इसने मुझे सोचने पर मजबूर किया कि मुंबई और अन्य स्थानों के रेलवे स्टेशनों पर ये जीवनरक्षक उपकरण क्यों नहीं हैं, विशेषकर तब जब अंधेरी, दादर या वीटी जैसे स्टेशनों पर प्रतिदिन कम से कम 10 लाख लोग आते-जाते हैं।''

उन्होंने विचार किया कि इन स्टेशनों से हर उम्र और हर वर्ग के लोग गुजरते हैं, लेकिन किसी व्यक्ति की हृदयगति रुक जाने पर उसकी सहायता के लिए कोई व्यवस्था उपलब्ध नहीं है। जब उन्होंने कुलियों, रेलवे कर्मचारियों आदि से बातचीत की, तो उन्हें पता चला कि वास्तव में कई बार स्टेशनों पर ऐसे मामले हुए हैं, और किसी प्रकार की सहायता ना कर पाने के कारण कई लोगों की जान चली गई।

डॉ मेहता ने यह भी देखा कि कई देशों में कार्डियक अरेस्ट के पीड़ितों की जान बचाने के लिए एईडी उपकरण आसानी से उपलब्ध रहते हैं। इसी से प्रेरित होकर क्लब ने एईडी परियोजना की शुरुआत की और इस परियोजना के तहत इन छोटी, पोर्टेबल मशीनों को मुंबई के रेलवे स्टेशनों और अन्य प्रमुख भीड़भाड़ वाले स्थलों पर लगाया गया। यह उपकरण, जिसकी कीमत लगभग ₹1.1 लाख है, वजन में एक किलोग्राम से भी कम होता है और इसे हृदयगति रुकने की घटना के स्थान तक तुरंत पहुंचाया जा सकता है। ''यह मशीन आम लोगों द्वारा इस्तेमाल के लिए बनाई गई है, लेकिन इसके सही उपयोग के लिए प्रशिक्षण आवश्यक है। मुझे खुशी है कि मरीन लाइंस और डोंबिवली स्टेशनों पर कार्डियक अरेस्ट से पीड़ित दो व्यक्तियों को स्टेशन मास्टर्स, जिन्हें हमने उनके स्टाफ के साथ प्रशिक्षित किया था, ने सफलतापूर्वक बचा लिया।''

मुंबई के विभिन्न स्थानों, विशेष रूप से रेल्वे स्टेशनों, पर एईडी स्थापित किए जाने की खबर जल्द ही फैल गई और डॉक्टर मेहता को सुखद आश्चर्य हुआ जब उन्हें आर्थर रोड जेल से भी एक मशीन दान करने का अनुरोध मिला।

क्लब के पूर्व अध्यक्ष केविन कोलाको बताते हैं कि इस जेल में 3,500 से अधिक कैदी हैं और कभी-कभी हृदयगति रुकने की घटनाएँ होती हैं, इसलिए एक या दो एईडी मशीनें और सीपीआर एवं इन मशीनों के उपयोग का प्रशिक्षण वहाँ अत्यावश्यक था।

अगस्त में जब क्लब की ओर से 61वीं एईडी जेल में स्थापित की गई, तो पीडीजी राजेंद्र अग्रवाल और क्लब अध्यक्ष प्रज्ञा मेहता, तथा दानकर्ता पीपी सचिन और पीडीसी हिमा नानावटी की उपस्थिति में, कोलाको, जो वहां मौजूद थे, ने जेल अधिकारियों से हल्के-फुल्के अंदाज में कहा: ''तो अब, इन एईडी की मदद से आप उन्हें पहले बचाएंगे, फिर उन्हें सूली पर लटकाएंगे!'' चारों ओर हंसी की लहर दौड़ गई और इस टिप्पणी को उसी भावना में लिया गया जिस भावना से इसे कहा गया था।

जेल के चिकित्सा कर्मियों और कैदियों को सीपीआर तथा इस उपकरण के उपयोग का प्रशिक्षण देना वास्तव में आनंददायक अनुभव था। इसका उपयोग काफी सरल है - केवल दो पैड्स लगाने होते हैं। प्रशिक्षु बहुत उत्साही और सीखने के लिए तत्पर थे, ताकि आवश्यकता पड़ने पर वे किसी की जान बचाने में मदद कर सकें, वह आगे कहते है।

डॉ मेहता बताते हैं कि पश्चिम रेलवे कॉरिडोर के स्टेशनों के अलावा, सेंट्रल रेलवे लाइन पर भी लोनावला और उल्हासनगर जैसे दूरस्थ स्टेशनों को इस परियोजना के तहत शामिल किया गया है और

किंग्स सर्किल रेलवे स्टेशन को एक एईडी उपकरण सौंपते हुए।

वहां एईडी मशीनें प्रदान की गई हैं। ''हर स्टेशन पर रेलवे अधिकारियों के साथ-साथ स्टॉल विक्रेताओं, जूता पॉलिश करने वालों, कुलियों आदि को भी प्रशिक्षण दिया गया ताकि वे कार्डियक अरेस्ट की पहचान कर सकें और सही प्रतिक्रिया दे सकें, जिसमें सीपीआर देना और एईडी मशीन का उपयोग शामिल है। हमारे प्रयासों का सबसे बड़ा पुरस्कार यह रहा कि न केवल दो लोगों की जान रेलवे कर्मचारियों ने स्टेशन पर बचाई, बल्कि तीसरी जान उस महिला कर्मचारी ने अपने पड़ोस में बचाई जिसने रेलवे स्टेशन पर यह प्रशिक्षण प्राप्त किया था।''

लवे स्टेशनों और उनके कार्यालयों के अलावा, क्लब ने अन्य कई स्थानों पर भी एईडी मशीनें स्थापित की हैं जैसे पुलिस स्टेशन और चौकियाँ, कार्यालय परिसर, एसआरपीएफ ग्राउंड, फ्री मेसन लॉज आदि। कोलाको बताते हैं, ''हमने एक एईडी मशीन बांद्रा के माउंट मेरी चर्च (जो एक प्रसिद्ध कैथोलिक बेसिलिका है और पहाड़ी पर स्थित है) में भी लगवाई है, जहाँ सेंट मेरी महोत्सव के दौरान लगभग 10 से 15 लाख श्रद्धालु इस पवित्र स्थल पर आते हैं। हम बड़ी हाउसिंग सोसाइटीज़ को भी प्रोत्साहित कर रहे हैं कि वे अपने परिसर में एईडी मशीन लगाएं और कुछ लोगों को इन मशीनों को संचालित करने का प्रशिक्षण दिलाएं। मेरा मानना है कि यह हमारे देश की एक बहुत ही जरूरी आवश्यकता है।''

क्लब का लक्ष्य कम से कम 100 एईडी मशीनें स्थापित करने का है और मैंने डीजी विनोद सरावगी (चेन्नई) और डीजी एलिज़ाबेथ चेरियन (बेंगलुरु) से भी कहा है कि वे अपने-अपने मंडलों में इस परियोजना का अनुकरण करें, वह आगे कहते हैं।

अंत में, वह कहते हैं कि इस प्रशिक्षण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह समझाना है कि हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट में क्या अंतर है। जहाँ हार्ट अटैक से पीड़ित व्यक्ति को तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए, वहीं कार्डियक अरेस्ट से ग्रस्त व्यक्ति को तुरंत सीपीआर या सीने पर दबाव देकर पुनर्जीवित करना आवश्यक होता है, ताकि फेफड़ों में मौजूद ऑक्सीजन मस्तिष्क तक पहुँच सके और उसकी सात मिनट के भीतर मृत्यु होने से उसे बचाया जा सकें। क्योंकि यदि इस समयावधि में मस्तिष्क तक ऑक्सीजन नहीं पहुँची, तो व्यक्ति ब्रेन डेथ का शिकार हो सकता है। चूँकि यह प्रक्रिया बहुत सरल है और मशीन का उपयोग भी आसान है, इसलिए जितना संभव हो सके, अधिक से अधिक लोगों की जान बचाने के लिए एईडी उपकरण और आवश्यक प्रशिक्षण उपलब्ध कराना हमारा प्रयास होना चाहिए, वह जोड़ते हैं।

> मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि मरीन लाइन्स और डोंबिवली स्टेशनों पर हृदयाघात से पीड़ित दो व्यक्तियों को स्टेशन मास्टरों, जिन्हें हमने अन्य कर्मचारियों के साथ प्रशिक्षित किया था, ने पुनर्जीवित किया और उनकी जान बच गई।
>
> **डॉ अक्षय मेहता**
> पूर्व अध्यक्ष, रोटरी क्लब मुंबई एयरपोर्ट

डॉ. मेहता बताते हैं कि यह परियोजना पिछले दो वर्षों से लगातार चल रही है और क्लब के सदस्यों, पीडीजी राजेंद्र अग्रवाल और पीपी गिरीश अग्रवाल के उदार सहयोग से आगे भी जारी रहेगी, जिन्होंने रेलवे स्टेशनों पर इस परियोजना को सफल बनाने में विशेष भूमिका निभाई। वह कहते हैं, हम जैसे-जैसे अधिक एईडी मशीनों की स्थापना और सीपीआर प्रशिक्षण सत्र आयोजित कर रहे हैं, हम इस लेख को पढ़ने वाले हर व्यक्ति से अपील करते हैं कि वे इस जागरूकता को फैलाने में सहयोग करें ताकि अधिक से अधिक लोगों तक यह संदेश पहुँचे कि सीपीआर और एईडी का सही उपयोग किसी की जान बचा सकता है। क्योंकि कार्डियक अरेस्ट की स्थिति में, हर सेकंड और हर मददगार हाथ जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर तय कर सकता है। ■

एक झलक

टीम रोटरी न्यूज़

दृष्टिबाधितों के लिए स्मार्ट चश्मा

रो ई मंडल 3080 ने स्मार्ट तकनीक के माध्यम से दृष्टिबाधित छात्रों को सशक्त बनाने की पहल, *सु-दृष्टि* परियोजना की शुरुआत की। इस परियोजना के तहत, दृष्टिबाधित संस्थान के 25 छात्रों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) से संचालित, स्मार्ट दृश्य उपकरण प्रदान किए गए। इस परियोजना को सी एस आर के तहत मिली दान राशि से पूरी की गई। आईपीडीजी राजपाल सिंह, डीजीई डॉ. रीता कालरा और डीजीएन एमपी गुप्ता इस कार्यक्रम में उपस्थित थे।

एआई-संचालित स्मार्ट चश्मा प्राप्त करती एक छात्रा।

सिलाई मशीनें वितरित की गईं

डीजी भूपेश मेहता के नेतृत्व में, रोटरी क्लब भिवानी डाउनटाउन, रो ई मंडल 3090 ने वंचित महिलाओं को कौशल विकास और आत्मनिर्भर बनने में सहायता करने के उद्देश्य से 30 सिलाई मशीनें वितरित कीं। इस परियोजना की कुल लागत ₹40,000 थी।

सिलाई मशीनों के वितरण के बाद लाभार्थियों के साथ रोटेरियन।

साप्ताहिक स्वास्थ्य शिविर

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों और लगातार बढ़ रहे पुराने दर्द की समस्या को ध्यान में रखते हुए, रोटरी क्लब रुद्रपुर, रो ई मंडल 3110 ने डॉ. भट्ट क्लिनिक एंड पेन मैनेजमेंट सेंटर, रुद्रपुर में एक निःशुल्क साप्ताहिक स्वास्थ्य शिविर शुरू किया है। इस शिविर में मरीजों को निःशुल्क हड्डी रोग परामर्श, हड्डी की घनत्व जांच, मुद्रा और पेडोस्कैन मूल्यांकन, बॉडी मास विश्लेषण और रक्त परीक्षण जैसी सेवाएँ दी जाती हैं, जिनकी कुल कीमत लगभग ₹5,500 प्रति व्यक्ति होती है।

स्वास्थ्य शिविर में मरीज़।

निर्धनों के लिए पौष्टिक दूध

रोटरी क्लब कोयंबटूर न्यू टाउन, रो ई मंडल 3206 ने सेंट जोसेफ वृद्ध एवं निराश्रित आश्रम, पोदनूर को एक गाय और बछड़ा दान किया ताकि वहाँ रहने वालों के लिए दूध का एक स्थायी स्रोत उपलब्ध हो सके। डीजी चेल्ला के राघवेंद्रन ने इन गोवंशों को विशेष आश्रम को सौंप दिया।

डीजी चेल्ला के राघवेन्द्रन क्लब के सदस्यों के साथ गाय और बछड़े को सौंपते हुए।

Rotary PEOPLE OF ACTION

मणिपुर में जीवन परिवर्तन

जयश्री

इम्फाल पूर्व से मात्र 9 किमी दूर स्थित छोटे से गाँव ताखेल में रोटरी क्लब इम्फाल, रो ई मंडल 3240, की पहल की वजह से अब एक नया सार्वजनिक शौचालय परिसर बनकर तैयार हो गया है। ताखेल के आरसीसी ने यह विचार इसलिए रखा क्योंकि गाँव में कोई साझा सुविधा नहीं थी। हर घर में शौचालय तो था, लेकिन सार्वजनिक स्थान पर नहीं,'' क्लब के नवनिर्वाचित अध्यक्ष एन मुहिन्द्रो सिंह बताते हैं।

यह सुविधा गाँव के व्यस्त सामुदायिक बाजार क्षेत्र में बनाई गई है और इससे प्रतिदिन वहाँ आने वाले लगभग 1,500 ग्रामीणों को लाभ होगा। इसमें पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग इकाई हैं, ऊपर पानी की टंकी लगी है, और देखरेख के लिए एक पुरुष व एक महिला कर्मचारी (आरसीसी द्वारा नियुक्त) हैं – जिससे रखरखाव की पूरी व्यवस्था सुनिश्चित हुई है। ₹1.21 लाख की यह परियोजना मंडल अनुदान के माध्यम से समर्थित थी।

53 वर्ष पुराने इस क्लब के 113 सक्रिय सदस्य हैं और यह निरंतर अभिनव सामुदायिक परियोजनाओं के माध्यम से बदलाव ला रहा है। इसकी सबसे प्रभावशाली पहलों में से एक है रोटरी एग बैंक, जिसे 2021 में शुरू किया गया। हर महीने, 1,680 अंडे तीन बाल गृहों में भेजे जाते हैं ताकि प्रत्येक बच्चे को सप्ताह में चार अंडे मिलें। ''अंडे स्थानीय मुर्गी पालकों

ऊपर: बालगृहों के देखभाल करने वालों को अंडे वितरित करते हुए।

नीचे: तक्हेल गाँव में सार्वजनिक शौचालय परिसर के उद्घाटन के अवसर पर क्लब के सदस्य।

से लिए जाते हैं, जिससे उनकी आजीविका को भी सहारा मिलता है। यह हमारी प्यारी बालिकाओं को दिया गया उपहार है ताकि वे स्वस्थ और सशक्त बनें,'' क्लब अध्यक्ष डिजेल सिंह मुस्कराते हुए कहते हैं।

पिछले पचास वर्षों से भी अधिक समय से क्लब की वार्षिक चित्रकला प्रतियोगिता का इंतजार इम्फाल के स्कूली बच्चों को बेसब्री से रहता है। विषय मौके पर ही घोषित किया जाता है, और बच्चों की रचनात्मकता तथा सामाजिक जागरूकता देखकर आश्चर्य होता है, वह बताते हैं। यह आयोजन क्लब के रोटरी भवन, मंत्रिपुखरी, पूर्वी इम्फाल, में होता है और हर साल नई पीढ़ी के मन में प्रेरणा जगाता है।

(बाएँ से) क्लब सचिव सोनमणि ओकरेम, पास्ट प्रेसिडेंट प्रमोद जायसवाल, सचिदानंद सिंह और डब्ल्यू विक्रम, साजिवा सेंट्रल जेल परिसर में हरितकरण परियोजना के दौरान।

इनके अलावा, क्लब नियमित रूप से व्हीलचेयर और श्रवण यंत्र दान करता है, तथा कमज़ोर आर्थिक पृष्ठभूमि वाले योग्य विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति भी प्रदान करता है। इस रोटरी वर्ष की शुरुआत में, अपने हरित मिशन के अंतर्गत क्लब के सदस्यों ने साजीवा सेंट्रल जेल परिसर में 100 से अधिक फलदार पौधे लगाए। रक्तदान शिविर भी रीजनल इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज़, इम्फाल, के सहयोग से आयोजित किए जाते हैं।

क्लब की एक अनूठी परियोजना है विश्व प्लास्टिक सर्जरी दिवस (15 जुलाई) का आयोजन। 2013 से, क्लब विकृतियों से ग्रस्त व्यक्तियों की पुनर्निर्माण सर्जरियों का प्रायोजन कर रहा है, साथ ही उन्हें आजीविका साधन भी प्रदान करता है ताकि वे नई शुरुआत कर सकें। इस वर्ष उपहारों में दो महिलाओं को सिलाई मशीनें, एक जलन पीड़ित को वेल्डिंग किट, दो दुर्घटना पीड़ितों को इलेक्ट्रिक आरी सेट, तथा राहत शिविर में सुधारात्मक सर्जरी कराने वाले चार बच्चों को शैक्षणिक सामग्री और यूनिफॉर्म दी गईं।

''हर परियोजना, चाहे छोटी हो या बड़ी, हमारे समुदाय को अधिक मजबूत व आशावान बनाने की दिशा में एक कदम है,'' मुहिन्द्रो सिंह कहते हैं। ■

मुंबई के नगरपालिका स्कूलों में ई-लर्निंग का चलन

वी मुत्तुकुमारन

वर्ष 2019 में, रोटरी क्लब ऑफ़ बॉम्बे मिड-टाउन, रो ई मंडल 3141 की छह सदस्यीय टीम ने, तत्कालीन क्लब अध्यक्ष अबुज़र ज़ाकिर और परियोजना अध्यक्ष अश्विन शाह के नेतृत्व में, 150 नगरपालिका स्कूलों (जिन्हें बॉम्बे पब्लिक स्कूल कहा जाता है) का दौरा किया और उनकी कक्षा सुविधाओं, माहौल और शिक्षकों की गुणवत्ता का मौके पर अध्ययन किया। ज़ाकिर कहते हैं, हमारे क्षेत्रीय सर्वेक्षण ने मुंबईवासियों के बीच इस सामाजिक मिथक को तोड़ा कि वे अपने बच्चों को केवल निजी कॉन्वेंट स्कूलों में भेजना पसंद करते हैं। यहाँ तक कि निम्न मध्यम वर्गीय परिवारों का भी मानना है कि नगरपालिका स्कूल उनके बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं हैं, क्योंकि उनमें बुनियादी सुविधाओं और अच्छे शिक्षकों का अभाव है।

समाज में व्यापक रूप से प्रचलित इस धारणा के विपरीत कि सरकारी स्कूल केवल अत्यंत गरीब परिवारों के छात्रों के लिए होते हैं, ''हमारे अध्ययन में पाया गया कि इन नगरपालिका संस्थानों में उत्कृष्ट कक्षा-कक्ष सुविधाएँ, विशाल मैदान, अत्यधिक प्रेरित शिक्षक हैं, और वे निःशुल्क यूनिफ़ॉर्म, पाठ्यपुस्तकें और दोपहर का भोजन प्रदान करते हैं।'' ज़ाकिर कहते हैं कि नगरपालिका स्कूलों में ये सभी अतिरिक्त सुविधाएँ छात्रों को सार्वजनिक परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। रोटरी टीम ने यह भी पाया कि सभी शिक्षकों को अच्छा वेतन मिलता था, और वे छात्रों को पढ़ाने और प्रेरित करने के लिए अत्यधिक योग्य थे। सदस्यों के बीच विचार-विमर्श के बाद, क्लब ने नगरपालिका स्कूलों के छात्रों के लिए डिजिटल शिक्षा शुरू करने पर ध्यान केंद्रित किया, जिससे उनकी सार्वजनिक छवि में सुधार होगा, जिससे अधिक छात्र आकर्षित होंगे और जनता की गलत मानसिकता बदलेगी।

अब *प्रोजेक्ट ई-लर्निंग* के अध्यक्ष के रूप में, उन्हें इस बात की बेहद खुशी है कि उनके क्लब ने पिछले छह वर्षों में मुंबई के 16 नगरपालिका स्कूलों में 360 डिजिटल पैनल (75 इंच का स्मार्ट टीवी) स्थापित किए हैं, जिससे 10,500 छात्र लाभान्वित हुए हैं। वे बताते हैं, प्रत्येक स्मार्ट टीवी के साथ एक पेन ड्राइव आती है जिसमें मराठी, हिंदी, उर्दू और अंग्रेजी में विषयगत पाठ्यक्रम होते हैं ताकि छात्र ऑडियो-वीडियो-ग्राफिक्स के माध्यम से अवधारणाओं को आसानी से समझ सकें। इन डिजिटल पैनल की बदौलत जटिल अवधारणाएँ और कठिन विषय भी आसान और सरल हो जाते हैं।

यह सुविधा धारावी के ट्रांजिट कैंप, इमामवाड़ा, कोलाबा, गोरेगांव पूर्व, खेतवाड़ी, कमाठीपुरा और वादी बंदर जैसे इलाकों के स्कूलों में स्थापित की गई है: ये वे जगहें हैं जो संघर्ष का पर्याय हैं, जहाँ छात्र न केवल अंकों के लिए, बल्कि सीखने के किसी भी अवसर के लिए संघर्ष करते हैं। कोविड के दौरान, जब स्कूल बंद थे, शिक्षकों को ऑनलाइन कक्षाएं संचालित करने के लिए पाँच पब्लिक स्कूलों को 200 टैबलेट दिए गए थे।

बहुत अच्छा समर्थन

इस 57 साल पुराने क्लब के सभी 120 सदस्य किसी न किसी रूप में *प्रोजेक्ट ई-लर्निंग* का समर्थन करते हैं, जबकि दो कॉर्पोरेट - क्लब के सदस्य राजेश शर्मा के स्वामित्व वाली आयन फाउंडेशन, और गीता

रोटरी क्लब बॉम्बे मिड-टाउन के सदस्य, अध्यक्ष स्वेतलाना तोशनीवाल (बाएं से दूसरे), परियोजना अध्यक्ष अबुज़र ज़ाकिर और आईपीपी जगर नाथ ठाकुर के साथ, बीएमसी आयुक्त भूषण गगरानी को प्रोजेक्ट ई-लर्निंग पर एक प्रस्तुति देते हुए।

पारिख, जो स्वयं एक सदस्य हैं, के स्वामित्व वाली म्यूचुअल फंड कंपनी पीपीएफएएस, इसके प्रमुख योगदानकर्ता हैं।

बृहन्मुंबई नगर निगम (बीएमसी) के शिक्षा अधिकारी पब्लिक स्कूलों में डिजिटल पहल को अपना पूरा समर्थन देते हैं। स्कूल विभाग के अधिकारियों के बीच व्यापक रूप से प्रसारित एक नोट में, बीएमसी की डिप्टी कमिश्नर प्राची जांभेकर बताती हैं कि डिजिटल पैनल शुरू होने के बाद लाभार्थी स्कूलों के छात्रों का पब्लिक परीक्षाओं में उत्तीर्ण प्रतिशत 72 से बढ़कर 98 प्रतिशत हो गया है। मुंबई के ग्रांट रोड स्थित बॉम्बे पब्लिक स्कूल, बलराम स्ट्रीट के प्रधानाध्यापक इश्तियाक अंसारी कहते हैं कि डिजिटल पैनल शुरू होने के बाद हर साल नए दाखिलों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। वे कहते हैं, अब, अभिभावक नियमित रूप से शिक्षकों के साथ अपनी बैठकों में शामिल होते हैं और अपने बच्चों के शैक्षिक स्तर में सुधार के लिए हमारे संकाय का तहे दिल से शुक्रिया अदा करते हैं।

ई एस पाटनवाला मार्ग स्थित मुंबई पब्लिक स्कूल में छात्र और शिक्षक, प्रधानाध्यापक शैलेश पवार (दाएं) के साथ, जहां क्लब ने एक डिजिटल पैनल स्थापित किया है।

हमारे लाभार्थी स्कूलों में स्कूल छोड़ने की दर पूरी तरह से बंद हो गई है। पहले, जब बच्चे आठवीं कक्षा में पहुँचते थे, तो वे स्कूल छोड़कर घर के कामों में लग जाते थे, क्योंकि वे कम आय वाले परिवारों से आते थे और उनके पास सीमित संसाधन होते थे। लेकिन अब जिन स्कूलों में डिजिटल पैनल लगे हैं, वहाँ कोई भी छात्र स्कूल नहीं छोड़ता, ज़ाकिर मुस्कुराते हुए कहते हैं। चालू रोटरी वर्ष में, उनकी परियोजना टीम पाँच और सरकारी स्कूलों में कम से कम 100 डिजिटल पैनल (प्रत्येक सेट की कीमत ₹1 लाख) वितरित करने की योजना बना रही है।

''बीएमसी द्वारा 1,200 नगरपालिका स्कूल संचालित किए जाते हैं, और हम आने वाले वर्षों में इस डिजिटल परियोजना का दायरा और बढ़ाने के लिए उत्सुक हैं।''

एक सम्मान समारोह के दौरान, बीएमसी कमिश्नर भूषण गगरानी ने रोटेरियन्स की सराहना करते हुए कहा, आप देश के भविष्य के निर्माण का एक नेक काम कर रहे हैं। अतिरिक्त कमिशनर अमित सैनी ने क्लब को आश्वासन दिया कि निगम इस परियोजना को सभी स्कूलों तक पहुँचाने में पूर्ण सहयोग प्रदान करेगा।

नगर निगम अधिकारियों से मिली प्रशंसा से उत्साहित क्लब की अध्यक्ष स्वेतलाना तोशनीवाल कहती हैं कि वह धन जुटाने के लिए हर संभव प्रयास करेंगी ताकि ई-लर्निंग परियोजना आने वाले कई वर्षों तक जारी रह सके। वह कहती हैं, ''इन कक्षाओं में, एक डिजिटल पैनल दुनिया खोल सकता है। हमने देखा है कि शर्मीली लड़कियाँ आत्मविश्वास से भरी वक्ता बन गई हैं, अनिच्छुक पाठक अब विज्ञान के वीडियो तलाशते हैं, और शिक्षक बड़े, अधिक विविध समूहों तक तेज़ी से और प्रभावी ढंग से पहुँच पा रहे हैं।''

दीर्घकालिक रूप से, ज़ाकिर इस डिजिटल कक्षा पहल को मंडल-स्तर की परियोजना के रूप में विस्तारित करने के इच्छुक हैं। ■

Rotary PEOPLE OF ACTION

झारसुगुड़ा एयरपोर्ट पर किताबों की उड़ान

जयश्री

अधिकतर हवाई अड्डों पर फ्लाइट के इंतज़ार में या तो बहुत मोबाइल चलाया जाता है, कॉफी पी जाती है या फिर बस डिपार्चर स्क्रीन को निहारा जाता है। लेकिन ओडिशा के वीर सुरेन्द्र साईं हवाई अड्डा, झारसुगुड़ा पर अब यात्रियों के पास एक बेहतर विकल्प है: वे किताबें पढ़ सकते हैं। डिपार्चर लाउंज के एक आरामदायक कोने को अब एक सुंदर मफ्लाइब्रेरीफ में बदल दिया गया है – यह निःशुल्क पुस्तक-वाचन स्थल रोटरी क्लब झारसुगुड़ा ग्रीन (रो ई मंडल 3261) की सौगात है। लाउंज के इस कोने में एक सुव्यवस्थित शेल्फ रखी गई है जिसे बच्चों की किताबें, उपन्यास, आत्म-विकास से जुड़ी पुस्तकें और रीडर्स डाईजेस्ट जैसी पत्रिकाओं से सुसज्जित किया गया हैं। इसके साथ ही यहाँ कला, यात्रा और संस्कृति से संबंधित प्रकाशन भी उपलब्ध हैं।

पिछले वर्ष 21 जून – अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर इस लाइब्रेरी की स्थापना की कल्पना की गई थी। बीते दो वर्षों से यह रोटरी क्लब झारसुगुड़ा ग्रीन हवाई अड्डे पर योग सत्रों का आयोजन करता आ रहा है जिसमें हवाई अड्डे के कर्मचारी और कभी-कभी यात्री भी हिस्सा लेते हैं। क्लब की सदस्य प्रियंका पटवारी कहती हैं, इसकी प्रतिक्रिया बेहद उत्साहजनक रही; कई यात्री तो बाद में भी ऑनलाइन कक्षाओं में भाग लेने के लिए हमसे संपर्क में रहते हैं।

ऐसे ही एक योग सत्र के बाद हवाई अड्डे के निदेशक संदीप तिवारी से हुई एक सामान्य बातचीत ने एक बड़े विचार का रूप ले लिया। बातचीत के दौरान यह बात सामने आई कि डिजिटल डिवाइस और सोशल मीडिया किस तरह पढ़ने की आदतों को धीरे-धीरे खत्म करती जा रही हैं, खासकर नई पीढ़ी के बीच। तब हमें अंदाज़ा नहीं था कि एक साधारण-सी चर्चा ही हमारी अगली परियोजना की नींव बन जाएगी और समाज को पढ़ने के ज़रिए अधिक स्वस्थ और जागरूक बनाने की दिशा में काम करेगी, वह याद करती हैं।

जब रोटरी क्लब ने एयरपोर्ट पर एक पुस्तकालय स्थापित करने की योजना बनाई तो निदेशक संदीप तिवारी ने तुरंत डिपार्चर लाउंज में स्थान उपलब्ध करा दिया और यहीं से 'फ्लाइब्रेरी' की शुरुआत हुई। क्लब के सदस्यों और एयरपोर्ट स्टाफ ने उपन्यास, पत्रिकाएँ दान दी जिन्हें लाउंज क्षेत्र की एक अलमारी में सुव्यवस्थित रखा गया। अब यात्री अपनी उड़ान का इंतज़ार करते समय आसानी से कोई भी किताब उठा सकते है – चाहे वह बच्चों को जोर से पढ़कर सुनाने के लिए कोई कहानी हो या फ्लाइट अनाउंसमेंट्स के बीच पलटने के लिए कोई पत्रिका। शुरुआत में हमने लोगों को किताबें घर ले जाने की अनुमति दी, इस शर्त पर कि वे उन्हें वापस लौटा देंगे या उसके बदले कोई नई किताब दे देंगे। लेकिन बहुत कम लोग ऐसा कर पाए। अब किताबें केवल लाउंज में ही रहती हैं और एक एयरपोर्ट कर्मचारी पुस्तकालय की देखरेख करता है, क्लब के अध्यक्ष आनंद कुमार गोयल बताते हैं।

शेल्फ़ को जीवंत बनाए रखने के लिए क्लब लगातार अपने सदस्यों, अन्य रोटरी क्लबों और आम जनता से किताबें एकत्रित कर रहा है। सोशल मीडिया पर की गई अपीलों के माध्यम से किताबें लगातार आ रही है। हम सभी के घरों में कोई न कोई किताबें धूल खा रही होती हैं – तो क्यों न हम उन्हें किसी और के लिए दें ताकि वो उसको पढ़कर आनंद ले सकें? प्रियंका मुस्कुराते हुए कहती हैं। क्लब अब इस पहल को और आगे बढ़ाने की योजना बना रहा है। जल्द ही लेखकों के दौरे, बुक क्लब की बैठकें और बच्चों के लिए पठन सत्र जैसे कार्यक्रमों की शुरुआत की जाएगी ताकि उनमें पढ़ने की आदत को गहराई से पोषित किया जा सके।

2021 में गठित किए गए रोटरी क्लब झारसुगुड़ा ग्रीन में आज 58 सक्रिय सदस्य है, जिनमें 12 महिलाएँ भी शामिल हैं। हम सभी सदस्य हर पहलू में सक्रिय भागीदारी निभाते हैं – चाहे वह आपसी मेलजोल हो या सामुदायिक सेवा, गोयल कहते है। क्लब ने हाल ही में शहर के UGME सरकारी स्कूल को गोद लिया

एक यात्री रोटरी क्लब झारसुगुड़ा ग्रीन की 'फ्लाइब्रेरी' में किताब देखते हुए।

सर्वाइकल कैंसर टीकाकरण शिविर।

यूजीएमई सरकारी विद्यालय में छात्रों के लिए चित्रकला प्रतियोगिता।

है, जिसे अब एक महैप्पी स्कूलफ में बदला जा रहा है। स्कूल में नई पेंटिंग, फर्नीचर और जल्द ही डिजिटल साक्षरता के लिए एक कंप्यूटर लैब की भी व्यवस्था की जा रही है।

क्लब ने ईजेवी फाउंडेशन के सहयोग से अभिभावकों को जागरूक करने के लिए सर्वाइकल कैंसर जागरूकता अभियान चलाया और 50 स्कूली बच्चों का टीकाकरण किया गया। क्लब की योजना है कि इस अभियान को गड्थ स्टील के सहयोग से विस्तारित करते हुए 200 और बच्चों तक पहुंचाया जाए। शहर की हरियाली को अधिक समृद्ध करने के लिए सदस्यों ने स्कूल परिसर और सार्वजनिक स्थलों पर 100 से अधिक पौधे लगाए। ■

रो ई दक्षिण एशिया कार्यालय से

पॉल हैरिस फेलो पहचान अंक स्थानांतरण

टीआरएफ मान्यता अंक उन दानकर्ताओं को प्रदान किए जाते हैं जो वार्षिक निधि, पोलियो प्लस या अनुमोदित वैश्विक अनुदान के माध्यम से संस्थान में योगदान करते हैं। दानकर्ताओं को इन कोषों में योगदान किए गए प्रत्येक अमेरिकी डॉलर के लिए एक मान्यता अंक प्राप्त होता है। अक्षय निधि और निर्देशित उपहारों में किए योगदान पात्र नहीं होते हैं।

दानकर्ता संस्थान मान्यता अंकों को दूसरों को स्थानांतरित कर सकते हैं ताकि उन्हें पॉल हैरिस फेलो या मल्टीपल पॉल हैरिस फेलो के रूप में अर्हता प्राप्त करने में मदद मिल सके।

- एक समय में कम से कम 100 फाउंडेशन मान्यता अंक स्थानांतरित किए जाने चाहिए, और दानकर्ता को पॉल हैरिस फेलो रिकग्निशन ट्रांसफर अनुरोध फॉर्म को पूरा करके उस पर हस्ताक्षर करना होगा।
- अंकों को व्यक्तियों से क्लब या मंडल में स्थानांतरित नहीं किया जा सकता है।
- व्यक्तिगत दानकर्ता केवल अपने खाते से ही मान्यता अंक को स्थानांतरित कर सकते है।
- क्लब के खाते से केवल क्लब अध्यक्ष मान्यता अंक स्थानांतरित करने के लिए अधिकृत हैं।
- मंडल के खाते से केवल मंडल गवर्नर मान्यता अंक स्थानांतरित करने के लिए अधिकृत हैं।

पीएचएफ मान्यता अंक स्थानांतरण अनुरोध फॉर्म को पूरा करने और दानकर्ता द्वारा हस्ताक्षरित होने के बाद, इसका पीडीएफ प्रारूप प्रसंस्करण के लिए कृपया *manju.joshi@rotary.org* पर मंजू जोशी को ईमेल करें। सामान्य तौर पर, अपडेट करने और अनलाइन दिखने में में 5-10 कार्यदिवस लगते हैं।

रोटरी संस्थान माह

नवंबर, जो संस्थान माह है, प्रभावशाली कहानियों को साझा करके रोटेरियनों एवं रोटरेक्टरों को प्रेरित करने का एक अच्छा अवसर है। यहाँ कुछ युक्तियाँ हैं:

- क्लबों को नवंबर में अपने क्लब की बैठक में शामिल होने के लिए एक वक्ता को आमंत्रित करने के लिए प्रोत्साहित करें। ये वक्ता संस्थान के कार्यक्रम के साथ अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा कर सकते हैं।
- शांति मित्र, अनुदान प्राप्तकर्ता, अनुदान भागीदार, या रोटेरियन/रोटरेक्ट नेतृत्वकर्ता जैसे व्यक्तियों को आमंत्रित करें जो क्लब या मंडल कार्यक्रमों में रोटरी संस्थान से सकारात्मक रूप से प्रभावित हुए हैं।
- संस्थान मान्यताओं को बढ़ावा दें और अपने सदस्यों को टीआरएफ मान्यता के अगले स्तर पर जाने के लिए प्रेरित करें।
- सभी दानकर्ताओं के प्रति प्रशंसा और आभार व्यक्त करें, जिनमें नए प्रमुख दानकर्ता, बिक्वेस्ट सोसायटी के सदस्य, पॉल हैरिस सोसाइटी और पॉल हैरिस फेलो सदस्य या पहली बार योगदान देने वाले लोग शामिल हैं।
- निष्क्रिय या योगदान नहीं देने वाले क्लबों एवं सदस्यों को टीआरएफ में योगदान करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ऑनलाइन दान को बढ़ावा दें और सदस्यों से आग्रह करें कि वे अपने *माई रोटरी* लॉगिन के माध्यम से अपना दान ऑनलाइन करें।

आंगनवाड़ी

एक खुशहाल शिक्षण स्थल

जयश्री

कभी नीरस और उदास दिखने वाली, पुणे और उसके आसपास की 55 आँगनवाड़ियाँ अब रंगों, रचनात्मकता और उत्साह से भर उठी हैं। पहले की फीकी दीवारें अब चमकीले रंगों और 'बोलती दीवारों' से जीवंत हो गई हैं, जिन पर अक्षरों, संख्याओं और आकृतियों के चित्रमय चित्रण हैं, जबकि छोटी कुर्सियाँ, बेंच और चंचल शिक्षण कोने बच्चों को बैठने, सीखने और अन्वेषण करने के लिए आमंत्रित करते हैं। अब बच्चे हर दिन यहाँ आने के लिए उत्सुक रहते हैं। वे समर्पित *सेविकाओं* के साथ मज़ेदार गतिविधियों के माध्यम से सीखने का आनंद लेते हैं, जो उन्हें प्यार और धैर्य से सिखाती हैं, रोटरी क्लब ऑफ़ पूना वेस्ट, रो ई मंडल 3131 के आईपीपी निरंजन माथुरे बताते हैं।

यह हृदयस्पर्शी परिवर्तन एक बड़े मिशन का हिस्सा है, जिसकी शुरुआत 2023 में हुई थी, जब तत्कालीन डीजी मंजू फड़के ने महाराष्ट्र सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के साथ एक एम ओ यू पर हस्ताक्षर किए, जिसके तहत 2026 तक मंडल भर में 1,000 जीर्ण-शीर्ण आंगनवाड़ियों को *उज्ज्वल आंगनवाड़ियों* में बदलना था। रोटरी क्लब पूना पश्चिम ने 100 केंद्रों को अपग्रेड करने का संकल्प लिया।

''हमारा उद्देश्य सरल था। हम इन प्लेस्कूलों को इतना जीवंत बनाना चाहते थे कि बच्चे इनकी ओर आकर्षित हों, एक मज़ेदार और प्रेरक वातावरण में सीखें, हँसें और बढ़ें, मथुरे कहते हैं। इस योजना में शिक्षण सहायक सामग्री, शैक्षिक खिलौने, विकास निगरानी उपकरण और प्रारंभिक संज्ञानात्मक विकास में सहायक अन्य संसाधन उपलब्ध कराना शामिल था।''

2023-24 के दौरान, क्लब ने स्थानीय बाल विकास परियोजना अधिकारियों (सीडीपीओ) के

मार्गदर्शन में 55 ऐसी आँगनवाड़ियों की पहचान की, जिन पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता थी। वे कहते हैं, कुछ आँगनवाड़ियों को बड़े पैमाने पर नवीनीकरण की आवश्यकता थी; कुछ में फ़र्नीचर नहीं था, वायरिंग खराब थी या सेविकाएँ अनुपस्थित थीं, और उनकी जगह सहायकों को काम सौंपा गया था। हमने प्रत्येक केंद्र का निरीक्षण किया, उसकी ज़रूरतों को समझा और उसे पूरी तरह से बदल दिया।

₹55 लाख की परियोजना लागत सीएसआर योगदान और पांच साझेदार रोटरी क्लबों के समर्थन से संभव हुई। पिछले रोटरी वर्ष में, टीआरएफ ने 54,178 डॉलर का वैश्विक अनुदान स्वीकृत किया; रोटरी क्लब ओमाहा सबअर्बन, अमेरिका, इसका अंतर्राष्ट्रीय भागीदार था। क्लब को वल्कन टेक्नोलॉजी से ₹21 लाख का सी एस आर अनुदान भी प्राप्त हुआ। रोटरी क्लब पुणे सेंट्रल, पुणे ईस्ट, पुणे सिंहगढ़, पुणे प्राइड, पुणे यूनिवर्सिटी, पुणे सारसबाग, पुणे सहवास, पुणे पिंपरी एलीट, पुणे मिड ईस्ट और रोटरी क्लब मुंबई नॉर्थ आइलैंड (रो ई मंडल 3141) सहित दस और रोटरी क्लबों ने 28 अन्य आँगनवाड़ियों के उत्थान के लिए हाथ मिलाया है। अन्य 10 केंद्रों में कार्य प्रगति पर है।

रोटरी द्वारा रूपांतरित आंगनवाड़ियां अब खुशियों से खिल उठी हैं – दीवारों पर रंग-बिरंगी चित्रकला, टाइ वाले फर्श, मज़बूत फर्नीचर, टीवी, ई-लर्निंग किट्स और आकर्षक इनडोर व आउटडोर खेल सुविधाएँ।

रोटरी क्लब पूना वेस्ट के अध्यक्ष संतोष चिपलूणकर (दाएं से तीसरे) और क्लब के सदस्य उज्ज्वल आंगनवाड़ी *परियोजना के तहत पुनर्निर्मित आंगनवाड़ी में से एक में बच्चों के साथ।*

हालाँकि, 2025 की शुरुआत में, महाराष्ट्र सरकार ने टीवी, ई-लर्निंग किट, बर्तन और फ़र्नीचर उपलब्ध कराने के लिए अपना एक बड़े पैमाने का उन्नयन कार्यक्रम शुरू किया। मथुरे बताते हैं, ''इसके बाद हमने सीडीपीओ के साथ मिलकर अपनी परियोजना के दायरे का पुनर्मूल्यांकन किया और सरकार द्वारा पहले से प्रदान की जा रही सुविधाओं की पुनरावृत्ति से बचा।''

आज, रोटरी द्वारा रूपांतरित खुशहाल आंगनवाड़ियाँ खुशियों का संचार करती हैं। इनमें आकर्षक भित्तिचित्र, मज़बूत फ़र्नीचर, टीवी, ई-लर्निंग किट, सुरक्षित पेयजल, बर्तन और इनडोर व आउटडोर खेल सुविधाएँ उपलब्ध हैं। छत के रिसाव से लेकर दीवारों की मरम्मत और खिड़कियों की ग्रिल तक, आवश्यक सुधारों ने इन केंद्रों को सुरक्षित और कार्यात्मक स्थान बना दिया है। बच्चों को नाश्ता, दोपहर का भोजन और पोषण संबंधी पूरक आहार सरकार द्वारा प्रदान किया जाता है।

इस परियोजना को वास्तव में विशेष बनाने वाली बात इसकी जवाबदेही है। मथुरे बताते हैं, ''काम पूरा होने के बाद, हम अपने सी एस आर और सहयोगी भागीदारों को सीडीपीओ और स्थानीय अधिकारियों की उपस्थिति में आधिकारिक तौर पर हस्तांतरण के लिए आमंत्रित करते हैं।'' यह सभी के लिए गर्व का क्षण है, और इस बात से खुश हैं कि रोटरी क्लबों ने इन कभी भुला दिए गए स्थानों को सैकड़ों बच्चों के लिए उज्ज्वल शुरुआत में बदल दिया है, ''जहाँ सीखना खेल जैसा लगता है और हर दीवार आशा की भाषा बोलती है।'' ■

प्रतिधारण पर ध्यान केंद्रित करें

2007 में उनके मित्र पीडीजी ए कार्तिकेयन ने उन्हें रोटरी से परिचित कराया था। इस वर्ष धनशेखर का लक्ष्य सदस्यता में 1,200 की वृद्धि करना है, और वे पहले ही इस लक्ष्य का 50 प्रतिशत हासिल कर चुके हैं। वे इस बात पर ज़ोर देते हैं कि क्लब अध्यक्षों को परियोजनाओं की कहानियाँ और किस्से दूसरों के साथ साझा करने चाहिए, और संभावित सदस्यों को अपनी सेवा पहलों, फ़ेलोशिप कार्यक्रमों और वैश्विक बैठकों के बारे में नियमित रूप से जानकारी देते रहना चाहिए।

सदस्यों को बनाए रखने के लिए, 25 वर्षों से अधिक सेवा करने वाले वरिष्ठ रोटेरियनों को सम्मानित करने के लिए एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। वे कहते हैं, ''इस सम्मान से वरिष्ठ सदस्यों में नया उत्साह भर दिया है, जिससे वे और अधिक सक्रिय और जुड़ाव महसूस कर रहे हैं।''

सिर्फ़ पुरुषों के क्लबों में महिलाओं को शामिल करना अब भी एक चुनौती बना हुआ है। इस समस्या का समाधान करने के लिए, मंडल बाधाओं का अध्ययन कर रहा है और केवल महिलाओं के लिए रोटरी क्लब शुरू किए हैं, ''जिनमें महिलाओं को शामिल होना आसान लगता है,'' वे कहते हैं। मंडल ज़िले ने अपनी उपस्थिति का विस्तार करते हुए 15 नए रोटरेक्ट क्लब और 100 नए इंटरेक्ट क्लब भी शुरू किए हैं। टीआरएफ-दान के लिए, उनका लक्ष्य 20 लाख डॉलर है। 1 जुलाई, 2025 तक, मंडल में 15 ए के एस सदस्य और 150 प्रमुख दानदाता हैं। डीजी टीआरएफ के ट्रस्टी अध्यक्ष होल्गर नेक की मेजबानी करके बहुत उत्साहित थे, जो वर्ष का एक बड़ा आकर्षण था।

उन्होंने बताया कि मंडल लक्स इंडस्ट्रीज, पृथ्वी इंटरनेशनल और अन्य सी एस आर साझेदारों के साथ मिलकर छह नए श्मशान घाट और चार वृद्धाश्रम स्थापित करने की योजना बना रहा है। ■

बी धनसेकर
रियल एस्टेट प्रमोटर
रोटरी क्लब तिरुपुर प्राइड
रो ई मंडल 3203

आपके गवर्नर्स से मिलिए

किरण ज़ेहरा

अरुण डेनियल भंडारे
निर्माण
रोटरी क्लब इचलकरंजी एग्ज़ीक्यूटिव
रो ई मंडल 3170

मित्रता ही सबसे महत्वपूर्ण है

1997 से रोटेरियन रहे भंडारे का मानना है कि सदस्यता को मज़बूत करने और उसे बनाए रखने में फ़ेलोशिप अहम भूमिका निभाती है। इस वर्ष, मंडल ने वियतनाम, केरल, रामेश्वरम, गोवा, दांडेली और बाली जैसे स्थानों के लिए फ़ेलोशिप यात्राएँ शुरू की हैं। इन यात्राओं में भाग लेने वालों को एक विशेष प्रोत्साहन दिया जाता है: मंडल उनके ओर से टीआरएफ में 24 डॉलर का योगदान करता है, और जो परिवार के सदस्य भी साथ शामिल होते हैं, उनके लिए अतिरिक्त 24 डॉलर का योगदान किया जाता है। वे रोटरी फ़ैमिली फ्रेंडशिप एक्सचेंज को भी बढ़ावा दे रहे हैं, जिसके तहत भारत में सात अंतर-मंडल कार्यक्रम और तीन अंतर्राष्ट्रीय एक्सचेंज आयोजित किए जा रहे हैं।

उनका लक्ष्य है कि मित्रता, फ़ेलोशिप और समान विचारधारा वाले लोगों के एक साथ आने की शक्ति को उजागर करते हुए सदस्य संख्या को 488 से बढ़ाकर 1,000 किया जाए। वे ''विविध व्यवसायों से नए सदस्यों को जोड़ने'' का भी प्रयास कर रहे हैं। मंडल ने अब तक 62 रोटरेक्ट और 16 इंटरेक्ट क्लबों की स्थापना की है।

उनका टीआरएफ दान का लक्ष्य 1.3 मिलियन डॉलर है, जिसमें पोलियो फंड के लिए 50,000 डॉलर शामिल हैं (जिनमें से 42,000 डॉलर हासिल हो चुके हैं)। पर्यावरणीय पहलों के लिए 50,000 डॉलर और, जिसकी भरपाई शंकर डाकोजू एनवायरनमेंट एंडोमेंट फंड से की जाएगी।

रोटरी की सार्वजनिक छवि को बेहतर बनाने के लिए, मंडल वॉकथॉन, मैराथन और कार रैलियों का आयोजन कर रहा है, जिसमें रोटरी रन (पूर्व में गोवा मैराथन) और आगामी गोकाका हाफ-मैराथन शामिल है। इन आयोजनों में क्रिकेटर प्रियंका पटेल, मैसूर और बड़ौदा महाराजा, पीटी उषा और कर्नल सोफिया कुरैशी जैसी हस्तियां शामिल होंगी। ■

सदस्यता बढ़ाना

1999 में अपने मित्र पीडीजी रमेश बाबू के माध्यम से रोटरी से परिचय मिलने के बाद, वे ''संगठन के सामुदायिक सेवा के प्रयासों'' से प्रेरित हुए। उनका लक्ष्य मंडल सदस्यता में 20 प्रतिशत की वृद्धि करना है, यानी मौजूदा 5,868 सदस्यों में 1,000 सदस्य जोड़कर कुल सदस्यों की संख्या लगभग 7,000 तक पहुँचाना है।

नए सदस्यों को चार मासिक बैठकों में से कम से कम दो में उपस्थित होना होगा और परियोजना अध्यक्ष या सह-अध्यक्ष के रूप में नेतृत्वकारी भूमिकाएँ निभानी होंगी। नए शहरों या मंडलों में स्थानांतरित होने वाले सदस्यों को उनके नए स्थानों पर रोटरी में शामिल होने में सहायता प्रदान की जाती है, जिससे एक सुचारु परिवर्तन और निरंतर जुड़ाव सुनिश्चित होता है। मंडल ने अब तक छह नए क्लबों का गठन किया है। सभी क्लबों को एक रोटरेक्ट और एक इंटरेक्ट क्लब, दोनों शुरू करने होंगे। लियोन का मानना है कि भारत में अन्य देशों की तुलना में डीईआई की प्रगति धीमी है। वह सदस्यों को खुली चर्चाओं में विविधता, समावेश और जुड़ाव के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करने के पक्षधर हैं, क्योंकि स्वीकृति अभी भी एक क्रमिक प्रक्रिया है।

नका टीआरएफ दान का लक्ष्य 10 लाख डॉलर है, जिसमें वार्षिक निधि के लिए 8 लाख डॉलर और पोलियो निधि के लिए 200,000 डॉलर लाख डॉलर शामिल हैं। अब तक पोलियो के लिए 40,000 डॉलर का योगदान दिया जा चुका है।

कुछ सी एस आर परियोजनाओं में एनएलसी के सहयोग से मयिलाडुदुराई में रोटरी स्कूल को सौर पैनल प्रदान करना, बुनियादी ढांचे को बढ़ाने के लिए ओएनजीसी के साथ साझेदारी करना, चिदंबरम में एक सरकारी स्कूल में आरओ वाटर प्यूरीफायर स्थापित करना और मार्टिन फाउंडेशन, कोयंबटूर के माध्यम से पुडुचेरी में 300 सिलाई मशीनें दान करना शामिल है। ■

जे लियोन
सिविल इंजीनियर
रोटरी क्लब कुंभकोणम पूर्व
रो ई मंडल 2981

वाई कल्याण चक्रवर्ती
डॉक्टर
रोटरी क्लब काकीनाडा
रो ई मंडल 3020

इस वर्ष, रो ई मंडल 3170 ने वियतनाम, केरल, रामेश्वरम, गोवा, दांडेली और बाली जैसे स्थानों के लिए फ़ेलोशिप टूर शुरू किए हैं। इन टूर में भाग लेने वालों को एक विशेष प्रोत्साहन मिलता है: उनके नाम पर TRF को 24 डॉलर, और शामिल होने वाले प्रत्येक परिवार के सदस्य के लिए 24 डॉलर।

सीपीआर के माध्यम से जीवन बचाना

उनकी रोटरी यात्रा 2006-07 में अटलांटा, अमेरिका की एक जीएसई यात्रा से शुरू हुई, जहाँ उन्होंने संस्कृतियों और रोटरी के मूल्यों की गहरी समझ हासिल की। भारत लौटने के बाद, उन्होंने रोटरी में शामिल हो गए और जीएसई टीमों की मेजबानी की। वर्ष 2016-17 में उन्होंने नाइजीरिया के लिए एक वीटीटी टीम का नेतृत्व भी किया, जहाँ केवल चार दिनों में 400 सर्जरी की गईं।

मंडल में 4,200 सदस्य हैं, जिसमें 800 सदस्यों वाला सबसे बड़ा क्लब, रोटरी क्लब विजयवाड़ा मिडटाउन शामिल है। उनका लक्ष्य साल के अंत तक 5,000 सदस्यों तक पहुँचना है। इस साल मंडल के 50 प्रतिशत से ज़्यादा पदाधिकारी महिलाएँ हैं। मंडल महिलाओं की सदस्यता बढ़ाने के लिए एक विशेष सम्मेलन आयोजित करने की योजना बना रहा है। साथ ही, मौजूदा क्लबों और रोटरी क्लब में ट्रांसजेंडर सदस्यों को शामिल करने पर भी विचार कर रहे हैं। उनका टीआरएफ लक्ष्य सदस्यों की भागीदारी को वर्तमान 13 प्रतिशत से बढ़ाकर 30 प्रतिशत तक पहुँचाना और इस प्रक्रिया में 15 लाख डॉलर से अधिक की राशि जुटाना है।

सीपीआर प्रशिक्षण कार्यक्रम उनके दिल के बहुत करीब है, क्योंकि वे एक स्कूली बच्चे और एक दोस्त की मौत से बहुत दुखी थे, जिनकी उस समय सीपीआर की जानकारी न होने के कारण मृत्यु हो गई थी। इंडियन सोसाइटी फॉर एनेस्थीसिया, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन और इंडियन सोसाइटी फॉर क्रिटिकल केयर मेडिसिन के सहयोग से, सीपीआर सत्र 10,000 छात्रों और रोटेरियन को प्रशिक्षित करेंगे। अन्य प्रमुख पहलों में एचपीवी टीकाकरण शिविर शामिल हैं, जिनसे अब तक 2,500 लड़कियाँ लाभान्वित हुई हैं। ■

RYLA बदल रहा है अकोला के बच्चों की सोच

वी मुत्तुकुमारन

अकोला, जो नागपुर से 250 किमी पश्चिम में पुणे हाईवे पर स्थित पाँच लाख आबादी वाला एक छोटा शहर है, के स्कूल छात्र रोटरी क्लब अकोला, रो ई मंडल 3030, द्वारा मेलघाट के जंगल क्षेत्र में आयोजित तीन दिवसीय RYLA में भाग लेने के लिए बेसब्री से इंतजार करते हैं। अब अपनी सेवा के 80वें वर्ष में प्रवेश कर चुका यह क्लब जंगल शिविरों में आयोजित बड़े आवासीय RYLA, और स्कूलों में आयोजित आधे दिन के RYLA के माध्यम से 1,500 से अधिक छात्रों को समय प्रबंधन, समय की पाबंदी और नेतृत्व गुण सिखा चुका है, क्लब अध्यक्ष नार्योसंग तारापोरवाला बताते हैं।

उन्होंने अक्टूबर-नवंबर में मेलघाट जंगल में दो बड़े RYLA आयोजित करने की योजना बनाई है जहां हम कई टेंट लगाएंगे, कैम्पफायर करेंगे, खेल खेलेंगे और सम्वदात्मक सत्र आयोजित करेंगे। चूंकि यह सर्दियों में होगा, सतपुड़ा पर्वतमाला का यह सुंदर क्षेत्र छात्रों के लिए एक सुखद अनुभव बनेगा, वह कहते हैं। इस वर्ष क्लब स्कूलों में 10-12 आधे दिन के RYLA भी आयोजित करेगा। अपनी स्थापना के बाद से क्लब ने अब तक लगभग 120 ऐसे नेतृत्व सत्र आयोजित किए हैं। जनजातीय और ग्रामीण छात्रों के लिए, निःशुल्क शैक्षिक RYLA आयोजित किए जाते हैं, ''जबकि आवासीय शिविरों के लिए हम भोजन, आवास और लॉजिस्टिक्स की व्यवस्था करने के कारण केवल एक मामूली शुल्क लेते हैं।''

रोटेरियन मेलघाट के जंगल क्षेत्र के आदिवासी विद्यालयों का दौरा कर *रीड विथ मी* परियोजना के तहत बच्चों से संवाद करते है। आदिवासी महिलाओं को भी कौशल प्रशिक्षण दिया जाता है।

जनजातीय कल्याण

पिछले पाँच वर्षों से क्लब की सर्वोच्च प्राथमिकता जनजातीय महिलाओं एवं बच्चों को कौशल प्रदान करना रही है। रोटेरियन नियमित रूप से गुलरघाट, धारगढ़ और अन्य दूरदराज़ के गांवों में स्थित सरकारी आश्रम शालाओं (जनजातीय विद्यालयों) का दौरा करते हैं और रीड विद मी परियोजना के अंतर्गत बच्चों से जुड़ते हैं। ''हमने लगभग 30 निजी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों तक पहुंच बनाई है और हजारों किताबें, पाठ्यपुस्तकें, नोटबुक, स्टेशनरी और अन्य शैक्षिक सामग्रियाँ दान की हैं, वरिष्ठ रोटेरियन और रोटरी यूथ एक्सचेंज के पूर्व मंडल अध्यक्ष राधेश्याम मोदी बताते हैं। इस साक्षरता-आधारित परियोजना से अब तक 1,500 से अधिक छात्रों को लाभ मिला है।''

इस परियोजना का उद्देश्य है बच्चों में पढ़ने की आदत विकसित करना और स्पष्ट विचारों एवं साफ-सुथरी लिखाई के साथ लिखने में उन्हें सक्षम बनाना। स्कूलों में दीवार पत्रक बोर्ड दिए जाते हैं ताकि छात्र अपने लेख या चित्र वहां प्रदर्शित कर सकें। रीड विद मी के तीसरे घटक के तहत, 20 रोटेरियनों का एक समूह कम आय वाले परिवारों के छात्रों के लिए संवाद सत्र आयोजित करता है।

मेलघाट जनजातीय क्षेत्र में क्लब के कार्यों को याद करते हुए, मोदी बताते हैं, लगभग 600 आदिवासी, जिनमें महिलाएं, बच्चे और युवा शामिल हैं, रोटरी की विभिन्न प्रशिक्षण पहलों से लाभान्वित हुए है। जहां महिलाओं को सिलाई और नवजात शिशुओं की देखभाल का प्रशिक्षण मिला, वहीं युवाओं को ड्राइविंग सिखाई गई ताकि वे अपनी आजीविका कमा सकें।

वह एक घटना याद करते हुए कहते हैं कि, कई दशकों पहले जब मैं मोहारीदेवी खंडेलवाल कन्या विद्यालय गया, तो कार्यक्रम के बाद मैंने एक छात्रा से धन्यवाद भाषण देने को कहा। लेकिन वह घबरा कर रोने लगी। मैंने उसे समझाया और छोटा सा भाषण देने के लिए प्रेरित किया और उसने बहुत अच्छा किया। सालों बाद, एक सुबह जब मैं स्विमिंग पूल के पास खड़ा था, तो वही लड़की कॉलेज की छात्रा बनकर मेरे पास दौड़ी आई और बोली, 'थैंक यू सर! आज मैं अपने कॉलेज की हॉकी टीम की कप्तान हूं, जो संभव नहीं हो पाता यदि उस दिन आप मेरा उत्साहवर्धन नहीं करते।' मैं अपनी आँखों के आँसू नहीं रोक पाया, मोदी मुस्कुराते हुए कहते हैं।

क्लब की एक और प्रतिष्ठित परियोजना है 50 साल पुराना मोतियाबिंद शिविर, जिसमें हर साल 100-120 सर्जरियां की जाती हैं। ''अब तक हमने 1,000 से अधिक मरीजों की आँखों की सर्जरी की है। अपने 80वें वर्ष के उपलक्ष्य में, इस रोटरी वर्ष में हम 1,000 और लोगों तक पहुँचना चाहते हैं,'' तारापोरवाला कहते हैं।

भारत के 2014 में पोलियो मुक्त होने से पहले, ''हमारी पोलियोप्लस टीम अकोला की झुग्गी-बस्तियों में जाती थी, जहां अस्वच्छ परिस्थितियाँ होती थीं। हमारे प्रयासों ने लोगों का विश्वास जीता और माताएँ अपने नवजात बच्चों को टीकाकरण केंद्रों तक खुद लाने लगीं, मोदी गर्व से याद करते हैं। हमारे साथ मेडिकल वॉलंटियर्स होते थे जो अकोला के संवेदनशील इलाकों में घर-घर जाकर पोलियो ड्रॉप्स देते थे। क्लब अध्यक्ष आगे

RYLA के दौरान मेलघाट के जंगल क्षेत्र के बच्चों को विविध पुस्तकें प्रदान की गई।

कैटरेक्ट सर्जरी शिविर में रोटरी क्लब अकोला के अध्यक्ष नारयोसांग तारापोरवाला (दाएँ से दूसरे), तथा (बाएँ से) श्रीकांत पडगिलवार, डॉ मनीष हर्षे, गिरीश धाबलिया और सभापति शुक्ला।

अकोला के सावित्रीबाई फुले विद्यालय में रीड विथ मी परियोजना के तहत छात्राएँ ज़ोर से पढ़ते हुए।

कहते है कि, ''उस समय हमने दो स्केटिंग रैलियाँ आयोजित की थीं - एक नासिक से अमरावती और दूसरी जलगाँव से नागपुर तक - जिनमें 15 स्केटर शामिल थे। रास्ते में स्थानीय रोटरी क्लबों ने उन्हें ठहरने और भोजन की सुविधा दी। इन रैलियों से हमने पोलियोप्लस मुहिम के लिए ₹2 लाख जुटाए।''

क्लब के नियमित कार्यक्रमों में रक्तदान शिविर, वृक्षारोपण अभियान और गरीब परिवारों की छात्राओं के लिए स्वास्थ्य जागरूकता सत्र शामिल हैं। ''हर साल हम कम से कम 50 स्वास्थ्य सत्र आयोजित करते हैं जिनमें स्कूली छात्राओं को मासिक धर्म स्वच्छता और अन्य अच्छी स्वच्छता आदतें सिखाई जाती हैं।''

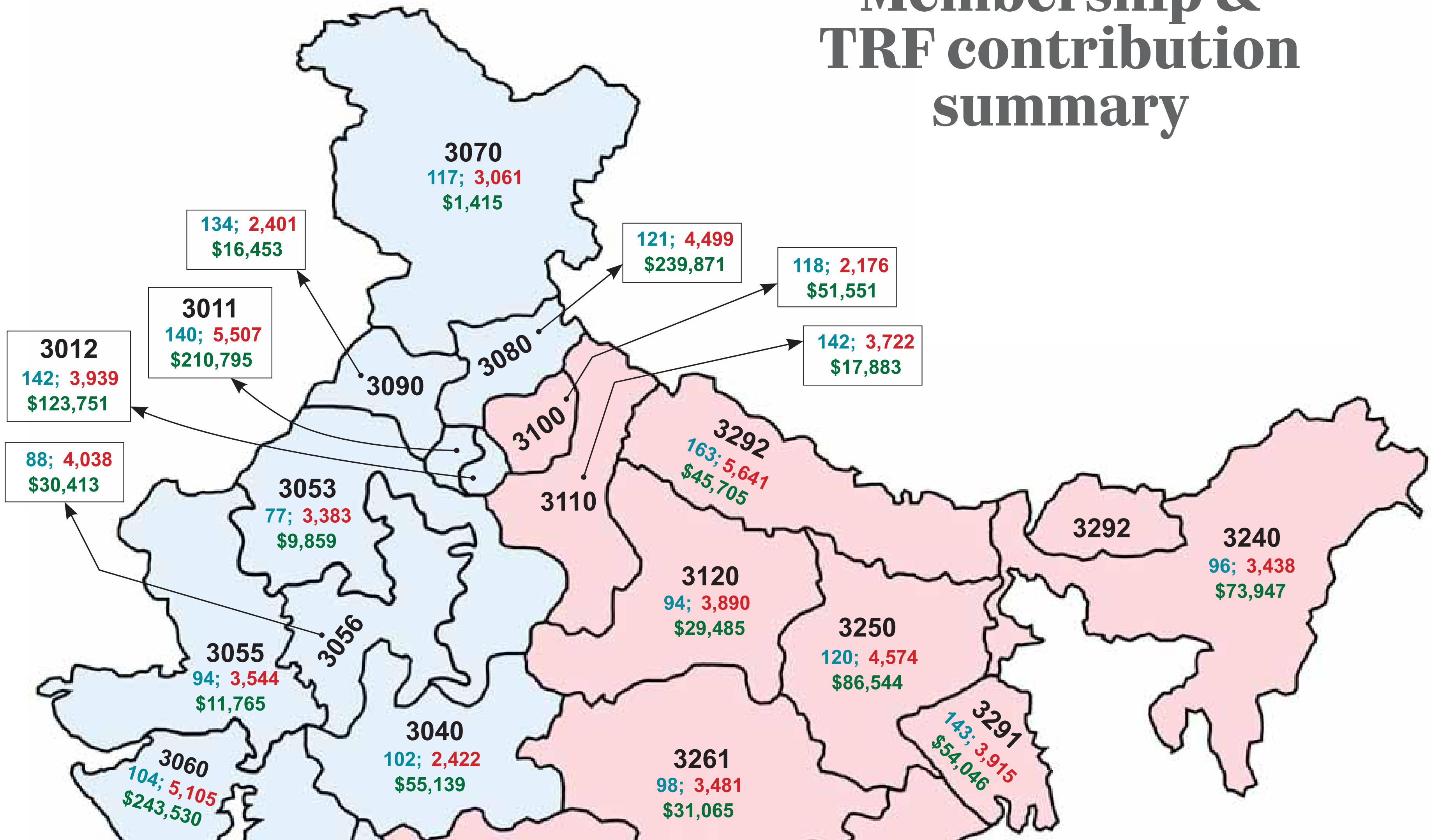
ज़ेन ज़ी को आकर्षित करना

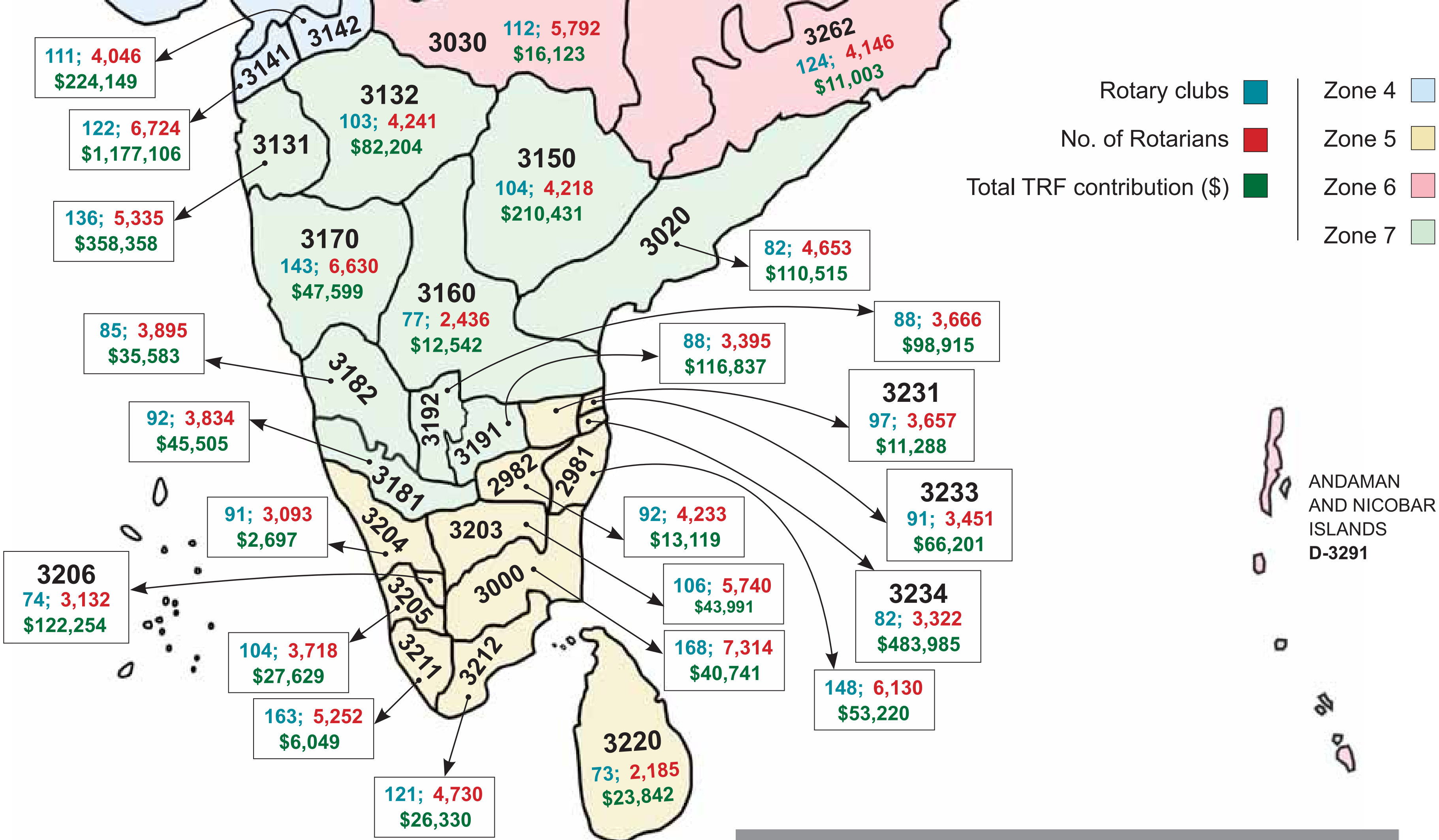
1967-68 में रोटरी से जुड़ने वाले 84 वर्षीय टैक्स कंसल्टेंट मोदी बताते हैं, मुझे यह समझने में दो साल लगे कि रोटरी आंदोलन क्या है, इसके मूल्य क्या हैं और मैं इसमें क्या योगदान दे सकता हूँ। पाँच दशक से अधिक बीतने के बाद वह कहते हैं कि, ''अब रोटरी मेरी साँसों में है यह मुझे एक खुशहाल और संतुष्ट जीवन जीने में मदद करती है।''

लेकिन वे चेतावनी देते हैं कि आजकल ''नए सदस्य आते हैं और 12 महीने में चले जाते हैं। वे सोचते हैं कि रोटरी एक सामाजिक क्लब है, जबकि यह एक सेवा क्लब है। हमें ज़ेन ज़ी को आकर्षित करना होगा क्योंकि वे बुद्धिमान, चतुर और तैयार होकर आते हैं। रोटरी क्लब अकोला उन्हें आकर्षित करने के लिए अपने क्लब को आधुनिक और युवाओं के अनुकूल बना रहा है।''

सितंबर 1945 में स्थापित इस क्लब में आज 30 सदस्य है, जिनमें उद्यमी, व्यापारी, शिक्षाविद् और व्यवसायी शामिल हैं। ■

Membership & TRF contribution summary





*Membership figures as on October 1, 2025.
*TRF contribution figures as on September 30, 2025.

Rotary worldwide

Rotary clubs :	36,462	Rotary members :	1,161,050
Rotaract clubs :	9,764	Rotaract members :	104,627
Interact clubs :	18,323	Interact members :	421,567
RCCs :	14,236		As on October 22, 2025

परिवर्तन की शक्ति

ग्रामीण छात्राओं के लिए साइकिलें

रोटरी क्लब हिंगणघाट, रो ई मंडल 3030 द्वारा 10 विभिन्न स्कूलों की 51 छात्राओं को साइकिलें प्रदान की गईं, ताकि स्कूल आने-जाने में उन्हें कम थकान हो।

पीडीजी राजे संग्रामसिंह भोंसले ने लड़कियों को साइकिलें भेंट कीं और महाराष्ट्र के वर्धा मंडल के हिंगणघाट के ग्रामीण क्षेत्रों में इस तरह की प्रभावशाली स्कूल परियोजनाएं शुरू करने के लिए क्लब की सराहना की। ■

छात्राएं अपनी नई साइकिलों के साथ, रोटेरियन और स्कूल प्राध्यापकगण के साथ।

रो ई मंडल 3261 में पहलों की बाढ़

डीजी अमित जायसवाल के मार्गदर्शन में, रो ई मंडल 3261 के रोटरी क्लबों ने रक्तदान शिविरों के माध्यम से 2,500 यूनिट रक्त एकत्र किया; पूरे क्षेत्र में 50,000 से अधिक पौधे लगाए गए, और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से *प्रोजेक्ट स्प्लैश* के तहत 25,000 स्कूली बच्चों ने चित्रकला प्रतियोगिताओं में भाग लिया।

रोटरी क्लब बरगढ़ ने मौजूदा स्कूल के स्थान पर चार एकड़ के भूखंड पर एक नए स्कूल का निर्माण शुरू कर दिया है, साथ ही एक निःशुल्क स्कूल बस सुविधा भी प्रदान की जा रही है। ■

रोटरी क्लब बरगढ़ द्वारा प्रायोजित बस में चढ़ने के लिए तैयार रोटरी पब्लिक स्कूल के छात्र।

ठाणे में महिलाओं का सशक्तिकरण

रोटरी क्लब ठाणे ग्रीन सिटी और इनर व्हील क्लब ऑफ ठाणे वेस्ट के साथ एक संयुक्त परियोजना में रोटरी क्लब ठाणे वेस्ट, रो ई मंडल 3142 द्वारा स्वयं सहायता समूह के 20 सदस्यों को सिलाई मशीनें और कच्चा माल दिया गया।

यह परियोजना आरना फाउंडेशन द्वारा समर्थित है। आरना इंग्लिश हाई स्कूल में आयोजित हैंडओवर कार्यक्रम में पीडीजी कुमार केवलरमानी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। रोटेरियन साधना वाज़े, साक्षी चांदना और अन्य लोगों ने इस परियोजना में योगदान दिया है। ■

सिलाई इकाई में काम करने वाले स्वयं सहायता समूह के सदस्य।

स्वतंत्रता दिवस पर स्कूल परियोजनाएं

रोटरी क्लब पुणे कैंप, रो ई मंडल 3131 द्वारा सरदार रघुनाथराव धावले हाई स्कूल, केंदूर की 30 छात्राओं को साइकिलें दान की गईं।

डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने और सीखने की प्रक्रिया को छात्रों के लिए अधिक इंटरैक्टिव और आकर्षक बनाने के उद्देश्य से ई-लर्निंग कियोस्क स्थापित किए गए। क्लब की अध्यक्ष कविता मुथा ने कहा कि डिजिटल शिक्षा छात्रों को वैश्विक ज्ञान स्रोतों से परिचित कराने और उनके करियर के क्षितिज को व्यापक बनाने में मदद करेगी।

छात्रों के लाभ के लिए करियर मार्गदर्शन पुस्तकों का एक सेट भी दान किया गया। ■

रो ई मंडल 2981

रोटरी क्लब तंजावुर मिड-टाउन

यह क्लब प्रमुख खाद्य वितरण परियोजना के तहत नर्सिंग होम, अनाथालयों और विशेष गृहों में वर्ष भर रात्रि भोजन उपलब्ध कराता है।

Rotary PEOPLE OF ACTION

मंडल गतिविधियाँ

रो ई मंडल 3012

रोटरी क्लब दिल्ली मयूर विहार

नोएडा के एक सामुदायिक केंद्र में मेदांता ग्लोबल हेल्थ हॉस्पिटल के सहयोग से आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविर में 55 लोगों की रक्त शर्करा, रक्तचाप और दंत समस्याओं के साथ-साथ आंखों की भी जांच की गई।

रो ई मंडल 3020

रोटरी क्लब विज़यनगरम

नारावा गाँव स्थित लेप्रा सोसाइटी के निवासियों को ₹62,500 मूल्य के जूते और अल्सर की दवाइयाँ वितरित की गईं। आईपीडीजी एम वेंकटेश्वर राव और क्लब के अध्यक्ष बी वी श्रीनिवास राव ने ये आवश्यक वस्तुएँ सौंपीं।

रो ई मंडल 3040

रोटरी क्लब सागर

अंतर्राष्ट्रीय शतरंज दिवस (20 जुलाई) के अवसर पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई जिसमें क्लब सदस्यों की उपस्थिति में लगभग 50 बच्चों और कुछ बड़ों को प्रशिक्षित किया गया।

रो ई मंडल 3000

रोटरी क्लब करूर यंग जेन

रोटरेक्टर्स के सहयोग से करूर के वासावी एडेड प्राइमरी स्कूल में आयोजित दंत जांच और जागरूकता शिविर में लगभग 50 बच्चों की दंत जांच की गई।

रो ई मंडल 3056

रोटरी क्लब श्री माधोपुर सनराइज़

शंकर नेत्र चिकित्सालय, जयपुर में मोतियाबिंद की सर्जरी के लिए लगभग 35 रोगियों की पहचान की गई। क्लब ने रोटरी भवन में एक नेत्र परीक्षण शिविर का आयोजन किया।

रो ई मंडल 3060

रोटरी क्लब उधना

सूरत के मूक बधिर स्कूल की लगभग 100 लड़कियों को रोटरी क्लब सूरत रिवरसाइड के साथ संयुक्त पहल में गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर के खिलाफ एचपीवी टीकाकरण शिविर में टीका लगाया गया।

वृद्धावस्था की समझ

गीता मथाई

दुनिया के बाकी हिस्सों की तरह, भारत भी तेज़ी से वृद्ध होती आबादी का सामना कर रहा है और यह एक गंभीर चिंता का विषय है। आर्थिक सुरक्षा होने पर भी, कमज़ोर होता शरीर और धीमी प्रतिक्रिया देने वाला मस्तिष्क जीवन को कठिन बना देते हैं। इसके अलावा, बच्चों का दूर देशों में बस जाना, सामाजिक सुरक्षा के सीमित साधन, और घरेलू सहयोगी ढूँढ़ने में बढ़ती मुश्किलें बुज़ुर्गों के सामने नई चुनौतियाँ खड़ी कर देती हैं।

इसके कारण सोशल मीडिया, मेडिकल जर्नल्स और व्यक्तिगत कहानियों के माध्यम से बुढ़ापा रोकने की कई सलाहें सामने आई हैं। कुछ अमीर लोग हाइपरबेरिक ऑक्सीजन चैंबर में घंटों बैठकर अपने दिन का ज़्यादातर समय बुढ़ापा रोकने वाले उपकरणों पर खर्च करते हैं। कई उपचारों का वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है, और कुछ तो स्वास्थ्य के लिए खतरनाक भी हो सकते हैं।

हम सभी का जीवन गर्भाधान के समय एक एकल कोशिका के रूप में शुरू होता है। यह अविश्वसनीय रूप से तेज़ गति से गुणा होकर एक शिशु का निर्माण करती है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा और परिपक्व होता है, ये कोशिकाएँ बढ़ती रहती हैं। वयस्कता के शुरुआती दौर में, यह विकास रुक जाता है और धीरे-धीरे वृद्धावस्था शुरू हो जाती है। कोशिकाएँ अब पहले जैसी तेज़ी से विभाजित नहीं होतीं। क्षतिग्रस्त ऊतकों और अंगों की मरम्मत धीमी हो जाती है, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ, कोशिकाओं की विभाजन क्षमता और मरम्मत की शक्ति कम हो जाती है। इसके अलावा, कोशिकाओं के भीतर मौजूद माइटोकॉन्ड्रिया कम कुशल हो जाते हैं, गुणसूत्रों के सिरे (टेलोमेरेस) टूटकर छोटे हो जाते हैं, और हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घटने लगती है।

बुढ़ापा एक अपरिहार्य जैविक प्रक्रिया है, कोई बीमारी

नहीं। यह समय के साथ होने वाली कार्यात्मक गिरावट है, जो हमारे शरीर के लगभग हर अंग को प्रभावित करती है। डीएनए में होने वाली क्षति बुढ़ापे का एक प्रमुख कारण माना जाता है, जिसे आनुवंशिक मार्गों द्वारा नियंत्रित किया जाता है, जो चयापचय दक्षता और उम्र से संबंधित क्षति से बचाव को नियंत्रित करते हैं।

तीस के दशक के मध्य तक, हम हर साल 1-2 प्रतिशत की दर से माँसपेशियाँ खोने लगते हैं। संतुलन बिगड़ने लगता है, जोड़ों में दर्द होने लगता है, और उस कैरी-ऑन को ओवरहेड डिब्बे में उठाना एक बहुत बड़ा काम बन जाता है। इसके साथ ही एरोबिक क्षमता घटने लगती है, और थकान जल्दी होने लगती है।

उम्र बढ़ने को प्रभावित करने वाले कारक जटिल होते हैं। ये कारक आंशिक रूप से वंशानुगत, आनुवंशिक और आंशिक रूप से पर्यावरणीय होते हैं। हमें अच्छे जीन विरासत में मिल सकते हैं, लेकिन अगर हम लगातार विषाक्त, प्रदूषित और अस्वास्थ्यकर वातावरण के संपर्क में रहते हैं, चाहे वह हवा हो जिसे हम साँस लेते हैं, या भोजन और पानी जिन्हें हम ग्रहण करते हैं, तो उम्र बढ़ने और मृत्यु की संभावना तेज़ी से बढ़ जाती है।

ज़्यादातर लोग बूढ़ा होना नहीं चाहते। अगर उन्हें चाहिए भी, तो वे स्वस्थ और अशक्तता से मुक्त रहना चाहते हैं। कई लोग किसी ऐसी जादुई औषधि की तलाश में रहते हैं, जो बिना अधिक प्रयास के उन्हें ज़िंदगी भर युवा और चुस्त-दुरुस्त बनाए रखे। हमेशा जवान बने रहने के तरीके पर तरह-तरह के सिद्धांत और सलाह प्रचलित हैं, लेकिन इनमें से ज़्यादातर अवैज्ञानिक और अप्रमाणित हैं।

हमें जो जीन विरासत में मिलते हैं, वे हमारे नियंत्रण में नहीं होते, लेकिन क्षति की दर कुछ हद तक हमारे जीवनशैली से प्रभावित हो सकती है। यह किसी जादुई अमृत से या रोज़ाना एक गिलास रेड वाइन (जिसमें रेस्वेराट्रोल होता है) पीने से संभव नहीं है, यह गलत धारणा बनाकर कि यह बुढ़ापे को धीमा कर देगा। कुछ धनी लोग हाइपरबेरिक ऑक्सीजन चैंबर और अन्य महंगे बनावटी उपकरणों का सहारा लेते हैं, लेकिन हममें से ज़्यादातर लोगों के लिए यह अव्यावहारिक है।

जापान में जीवन प्रत्याशा ऊँची है। यहाँ बड़ी संख्या में लोग सौ वर्ष से अधिक आयु तक जीवित रहते हैं। परिवार, सरकारी सहायता और बुढ़ापे में भी रोज़ाना व्यायाम पर उनका ज़ोर, इन सबकी वजह से ऐसा होता है। मज़बूत पारिवारिक रिश्तों और वरिष्ठ नागरिकों को अच्छी ज़िंदगी और सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने वाली सरकार की वजह से उन्हें तनाव भी कम होता है। इसी वजह से जापानी रीति-रिवाज़ों के प्रति उनका आकर्षण बढ़ा है।

जीन हमारे जीवनकाल को एक हद तक नियंत्रित करते हैं। यदि आपको अच्छे जीन का आशीर्वाद मिला है, तो संभव है कि आप जब तक अपनी जीवनशैली को गंभीर रूप से प्रभावित नहीं करते अपने माता-पिता के बराबर या उनसे भी अधिक समय तक जीवित रहेंगे।

अच्छी उम्र पाने और अच्छा दिखने के लिए:

- **एरोबिक व्यायाम करें।** सप्ताह में कम से कम छह दिन, प्रतिदिन 40 से 60 मिनट तक चलें, जॉगिंग करें, तैराकी करें, नृत्य करें या साइकिल चलाएँ। इससे मांसपेशियों का क्षरण धीमा हो जाता है। मज़बूत मांसपेशियाँ अच्छा संतुलन बनाए रखती हैं और जोड़ों को उनकी जगह पर स्थिर रखती हैं, जिससे गिरने का जोखिम कम होता है और जोड़ों के दर्द से बचाव होता है।
- **स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें।** 2-5 किलो के डम्बल के साथ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें, और प्रत्येक ओर कम से कम 30 बार दोहराएँ। आप व्यायाम की प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए 2 किलो के डम्बल पकड़कर चल सकते हैं या वेटेड वेस्ट पहन सकते हैं। जापानी इंटरवल वॉकिंग आज़माएँ: जहाँ बात करना मुश्किल हो, वहाँ 3 मिनट तेज़ गति सेचलें, और फिर 3 मिनट धीमी गति से।
- **योग का अभ्यास करें।** आँखों के व्यायाम आँखों की रोशनी को तेज़ी से कम होने से रोकने में मदद करते हैं, कानों के व्यायाम सुनने की क्षमता को बेहतर बनाते हैं, और संतुलन के व्यायाम गिरने से बचाते हैं।
- **पदार्थों से बचें:** धूम्रपान, शराब और फास्ट फूड जैसे शरीर के लिए हानिकारक तत्वों से परहेज़ करें।
- **आहार।** जापानी लोग भोजन की दूसरी सर्विंग नहीं लेते, चाहे वह स्वादिष्ट ही क्यों न हो। वे *हारा हाची बू* सिद्धांत (80 प्रतिशत पेट भरने तक खाना) का पालन करते हैं, जो ज़्यादा खाने से रोकता है। केवल तब तक खाएँ जब तक आपकी भूख पूरी तरह से खत्म न हो जाए।
- **दुर्भाग्यवश जो बीमारियाँ** आपके जीवन में आ चुकी हैं, उन पर नियंत्रण बनाए रखें।
- **प्राकृतिक तेलों की ताकत को कम न आँकें।** 250 मिलीलीटर नारियल तेल, 250 मिलीलीटर तिल का तेल और 100 मिलीलीटर अरंडी के तेल के मिश्रण से अपने चेहरे और शरीर पर मालिश करें। तेल को लगभग 10 मिनट तक लगा रहने दें और धो लें। आपकी त्वचा अपनी जवां चमक बरकरार रखेगी।

सभी के लिए स्वस्थ उम्र बढ़ने की कामना।

लेखिका बाल रोग विशेषज्ञ हैं और उन्होंने स्टेइंग हेल्दी इन मॉडर्न इंडिया *पुस्तक लिखी है*

बच्चों के लिए एक जीवनरेखा

जयश्री

दो वर्षों से अधिक समय से, रोटरेक्ट क्लब ऑफ धुलिया, रो ई मंडल 3060, महाराष्ट्र के धुले स्थित कस्तूरबा अस्पताल में समर्पण मल्टी-डिसएबिलिटी रिहैब सेंटर की स्थापना में अपनी ऊर्जा लगा रहा है।

''उस समय, धुले में न्यूरोलॉजिकल विकारों से पीड़ित बच्चों के इलाज के लिए कोई समर्पित सुविधा नहीं थी। माता-पिता को विशेष चिकित्सा सेवाओं तक पहुंचने के लिए मुंबई, पुणे या इंदौर की यात्रा करनी पड़ती थी,'' पूर्व अध्यक्ष वीरम शाह याद करते हैं, जिन्होंने 2023 में इसकी परिकल्पना के समय से ही इस परियोजना में गहरा निवेश किया है।

पिछले 15 वर्षों से अधिक समय तक, मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल की प्रसिद्ध बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. अनाइता नेगड़े ने हर छह महीने में धुले में चिकित्सा शिविर आयोजित किए। तीन गहन दिनों तक चलने वाले इन शिविरों में बच्चों की जांच की जाती थी, सीटी स्कैन और एमआरआई जैसे नैदानिक परीक्षण निःशुल्क किए जाते थे, और दवाओं से लेकर सर्जरी तक के उपचार उपलब्ध कराए जाते थे। वह कहते हैं, शिविरों में बड़ी संख्या में बच्चों को आते देखकर देखकर डॉ. अनाइता ने धुले में एक पुनर्वास केंद्र स्थापित करने का सुझाव दिया। हमारे मूल क्लब, रोटरी क्लब धुले ने इस विचार का पूरे दिल से समर्थन किया और हमें इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया। उनके मार्गदर्शन से, उपकरण स्थापित किए गए और कर्मचारियों को विशेष देखभाल प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया गया।

इस साल मार्च में उद्घाटन किया गया यह केंद्र, उत्तरी महाराष्ट्र में अपनी तरह का पहला केंद्र है, जो ऑटिज्म, न्यूरोमस्कुलर विकारों, एडीएचडी तथा दृष्टि और श्रवण संबंधी विकारों से पीड़ित 18 वर्ष तक के बच्चों की देखभाल करता है, साथ ही उनके परिवारों को परामर्श भी प्रदान करता है। इसे स्थापित करने में लगभग ₹1 करोड़ की लागत आई।

रोटरी क्लब धूलिया के पूर्व अध्यक्ष और पूर्व रोटरेक्टर राजेश भटवाल अपने कॉर्पोरेट संगठन नीतिराज इंजीनियर्स के माध्यम से केंद्र का महत्वपूर्ण समर्थन करते हैं। उन्हें अब भी याद है कि शिविरों के बीच माता-पिता को छह महीने या उससे अधिक समय तक इंतज़ार करते देखना कितना हृदयविदारक था। ''तभी हमने निर्णय लिया कि धुले को एक स्थायी केंद्र की आवश्यकता है।'' वीरम के पिता, प्रदीप शाह, जो उनकी कंपनी के पूर्व अध्यक्ष और सी एस आर

बच्चों के लिए रंग भरने की गतिविधि।

प्रमुख भी हैं, ने वही जुनून साझा किया, और एक साथ मिलकर हमने इस सपने को पूरा किया।

समर्थन को सुव्यवस्थित करने के लिए, रोटरी क्लब ऑफ धुले चैरिटेबल ट्रस्ट का गठन किया गया। अन्य साझेदारों में मातृसेवा संघ, कमल उदवाडिया फाउंडेशन – जहां डॉ अनाइता निदेशक हैं; के साथ-साथ भारतीय स्टेट बैंक और 360 वन एसेट मैनेजमेंट शामिल हैं।

यह सुविधा अत्याधुनिक उपकरणों और उपचारों से सुसज्जित है: मस्तिष्क में असामान्यताओं का पता लगाने के लिए EEG परीक्षण, श्रवण और तंत्रिका कार्य की जाँच के लिए BERA परीक्षण, ऑडियोमेट्री परीक्षण, और वाक् एवं दृष्टि चिकित्सा, ऑर्थोटिक्स और प्रोस्थेटिक्स उपलब्ध हैं। वर्चुअल रियलिटी संवेदी एकीकरण सत्र बच्चों की संवेदी प्रसंस्करण क्षमता को बेहतर बनाते हैं, जबकि

केंद्र में बच्चों को पढ़ाती एक कर्मचारी।

व्यावसायिक चिकित्सा बड़े बच्चों को आजीविका कौशल सिखाती है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि वंचित परिवारों के लिए सभी सेवाएँ निःशुल्क हैं, जबकि अन्य परिवारों के लिए प्रति सत्र केवल ₹100 का खर्च आता है, जहाँ आमतौर पर यह लागत ₹400-500 तक होती है। हर महीने लगभग 400-500 बच्चे केंद्र में आते हैं, और प्रतिदिन 20-25 सत्र आयोजित किए जाते हैं। केंद्र का संचालन व्यय लगभग ₹11,000 प्रतिदिन है। वीरम मुस्कुराते हुए कहते हैं, ''सोशल मीडिया अभियानों और 365 समर्पित दानदाताओं की बदौलत, केंद्र को कभी भी धन की कमी का सामना नहीं करना पड़ा।''

1969 में स्थापित रोटरेक्ट क्लब ऑफ धुलिया, जिसमें आज 50 सक्रिय सदस्य हैं, एक और प्रभावशाली पहल *प्रोजेक्ट आरोग्य* भी चला रहा है। पिछले पाँच वर्षों से क्लब संस्कार मतिमंद विद्यालय की मानसिक रूप से बीमार 100 लड़कियों के लिए आवश्यक दवाइयाँ और पोषण पूरक उपलब्ध कराता है। क्लब अध्यक्ष पलाश अग्रवाल बताते हैं कि हर महीने आने वाला ₹4,000-7,000 का खर्च हमेशा किसी व्यक्तिगत सदस्य या शुभचिंतक द्वारा वहन किया जाता है, कभी भी क्लब द्वारा नहीं।

अपने अन्य सामुदायिक कार्यों को जारी रखने के लिए, क्लब हर दिसंबर एक लोकप्रिय विशाल प्रदर्शनी का आयोजन करता है। हर साल दिवाली के अवसर पर, रोटरेक्टर्स मिठाई वितरण अभियान चलाते हैं, जहाँ वे बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों की देखभाल करने वाले गैर-सरकारी संगठनों को घर में बनी मिठाइयाँ और नमकीन पहुँचाते हैं। वे कहते हैं, ''यह हमारे क्लब सदस्यों के लिए आपस में जुड़ने (बंधन मज़बूत करने) का एक शानदार अवसर होता है, क्योंकि हम सब किसी एक के घर पर इकट्ठा होते हैं और स्वादिष्ट चीज़ें खुद ही तैयार करते हैं।'' इसके अलावा, क्लब सदस्य सड़क पर रहने वाले लोगों को नियमित रूप से पके हुए भोजन के पैकेट भी वितरित करते हैं। ■

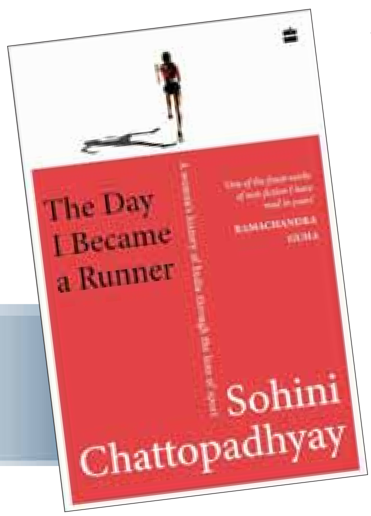
दौड़ में अस्तित्व की खोज

जब खेल भावना मरणासन्न है, तो क्यों न हम दिमाग को झकझोर देने वाली किताबों के साथ एक मौन यात्रा पर चलें – उन लोगों के लिए जो कुछ नया महसूस करना चाहते हैं।

संध्या राव

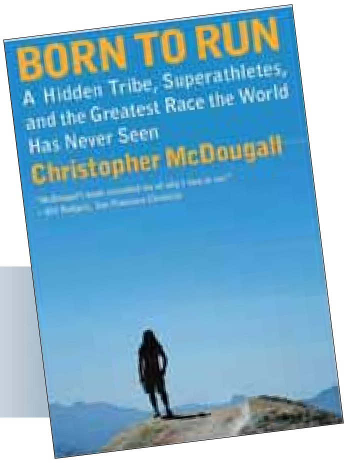
अगर मेरे एक दोस्त के बुक क्लब के व्हाट्सऐप ग्रुप पर इस किताब की ज़ोरदार सिफ़ारिश नहीं हुई होती तो शायद ही मैं कभी सोहिनी चट्टोपाध्याय की *द डे आई बिकेम अ रनर* उठाकर पढ़ती। इसका लाल, सफेद और काला कवर - स्वाद और संतुलन का बेहतरीन नमूना है। सौरव दास द्वारा डिज़ाइन किया गया यह कवर पूरी तरह टेक्स्ट पर केंद्रित है - किताब का शीर्षक, लेखक का नाम, प्रशंसा-पंक्तियाँ और एक टैगलाइन: खेल के नज़रिए से भारतीय महिलाओं का इतिहास। और फिर एक छोटी-सी आकृति दिखती है - एक धाविका की पीठ, जिसकी परछाईं पीछे की ओर लंबी खिंच रही है। वाह!

इस किताब में कई अध्याय हैं - ऐसे खिलाड़ियों पर जो छोटी, मझोली और लंबी दूरी की दौड़ में हिस्सा लेती है और एक संगठन पर भी जो लड़कियों को दौड़ने के लिए प्रशिक्षण देता है। किताब की शुरुआत एक रोचक शीर्षक वाले परिचय से होती है: 'एक बंगाली महिला की दौड़ डायरी।' यह लेखिका की खुद की दौड़ से जुड़ी यात्रा पर एक आत्ममंथन है जो उनके अनुसार उनकी नानी के निधन के बाद शोक के एक अनुष्ठान के रूप में शुरू हुई। वह बड़ी खूबसूरती से लिखती हैं: मैं उन दिनों एक ढेले जैसी थी - ठिगनी, जल्दी थक जाने वाली। मैं बग़ीचे के निचले, असमतल हिस्से में दौड़ती थी। मुझे ट्रैक पर दौड़ने का हक़ नहीं था - मैं अदृश्य रहना चाहती थी। ये सब शायद दुःख की वजह से था। मैं होना ही नहीं चाहती थी।



मुझे शीला धर की रमणीय आत्मकथा *Raga 'n' Josh* की एक घटना याद आ गई - यह किताब संगीत और एक राजनयिक की पत्नी होने के अनुभवों पर आधारित है, जिसमें वह उस वाकये का ज़िक्र करती हैं जब तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने कुछ अफ़सरों की पत्नियों से समोआ की रानी का स्वागत-सत्कार करने का अनुरोध किया था। जब उनमें से एक महिला ने उस सौम्य चेहरे वाली, संतुलित लगने वाली रानी से पूछा कि वह अपने देश में खुद को व्यस्त रखने के लिए क्या करती हैं तो उन्होंने जवाब दिया, *I be-s'* कितना अद्भुत और दार्शनिक उत्तर है यह - ज़रा सोचिए - सिर्फ होना।

और इसी सिर्फ होने की अवस्था से अब हम क्रिस्टोफ़र मैकडूगल की एक प्रसिद्ध किताब *बॉर्न टू रन* की ओर चलते है और कोच डॉ जो विगिल से मिलते हैं जिन्हें लेखक लंबी दूरी दौड़ का अब तक का सबसे महान अमेरिकी दिमाग़ कहते हैं। वह आगे लिखते हैं, उनका सिर दौड़ की लोककथाओं का लाइब्रेरी ऑफ कॉंग्रेस था जो ऐसी जानकारियों से भरा हुआ था जो अब इस धरती पर शायद केवल उनकी यादों में ही बची थी। जब मैकडूगल यह समझने की कोशिश कर रहे थे कि दूरी दौड़ और उन धावकों में क्या खास बात होती है - खासकर वे साहसी लोग जो ऊबड़-खाबड़ रास्तों पर फैली लंबी अल्ट्रा-मैराथन दौड़ से नहीं डरते - तो वे एक विशेष तत्व पर आ टिके: प्रेम। दौड़ के प्रति प्रेम। *बॉर्न टू रन* हमें मेक्सिको की सिएरा माद्रे पहाड़ियों के तराहुमारा लोगों की दुनिया में ले जाती है, जहाँ हर उम्र के पुरुष और महिलाएं सौ-सौ मील दौड़ते हैं - होठों पर मुस्कान के साथ हर क्षण का आनंद लेते हुए वे शायद ही कभी चोटिल होते हैं। यह तो आश्चर्यजनक है, जब हम सोचते हैं कि कितने पेशेवर एथलीटों का करियर चोट के कारण अधूरा रह गया। मैकडूगल लिखते हैं, तराहुमारा की खासियत यह है कि उन्होंने याद रखा कि दौड़ना मानवता की पहली ललित कला थी, हमारी सबसे पुरानी और प्रेरणादायक रचना। गुफाओं में चित्र उकेरने या पेड़ों को पीटकर ताल का सृजन करने से बहुत पहले हम दौड़ने की कला को निखार रहे थे - अपनी सांस, अपने शरीर और मन को एक साथ लाकर खुद को जंगलों, पहाड़ों पर सहजता से आगे बढ़ाना सीख रहे थे। हम दौड़ने के लिए ही पैदा हुए; हम इसलिए पैदा हुए क्योंकि हम दौड़ते हैं। वह बच्चों की ओर भी ध्यान दिलाते हैं - जब वे चलना सीखते हैं, तो अगली ही घड़ी दौड़ने लगते हैं। वे दौड़ते हैं, इसलिए हैं!



सोहिनी के पी. टी. उषा पर लिखे गए एक अध्याय में भी कुछ ऐसी ही भावना झलकती है – वो एक ऐसा नाम जिसे भारतीय एथलीटों की बात करते हुए नज़रअंदाज़ करना असंभव है। 1984 के लॉस एंजेलिस ओलंपिक के दौरान इस गोल्डन गर्ल का वर्णन करते हुए वह लिखती हैं: उन दिनों वह बहुत हल्का महसूस कर रही थीं, जैसे उनके पाँव ज़मीन को छूते ही नहीं थे – साँस की लय के साथ चलते और उतरते थे। मानो उनके पैर अपने आप उस शांत संगीत की ताल पर चल रहे हों जो साँस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया से बनता है। यहाँ तक कि उनकी धड़कन, जो उनके कानों में गूंज रही थी, उसी लय में थी।

मैरी डीफ्सूज़ा, पी टी उषा, कमलजीत संधू, इला मित्रा, संथी सौंदराजन, पिंकी प्रमाणिक, ललिता बाबर और दुती चंद जैसी असाधारण खिलाड़ियों की कहानियों, संघर्षों, अभ्यासों और दृष्टिकोणों के माध्यम से सोहिनी चट्टोपाध्याय एक ऐसी कहानी रचती हैं जो रोमांचक, उत्तेजक होने के साथ ही सोचने पर मजबूर करती है और आत्ममंथन के लिए प्रेरित करती है। गहन साक्षात्कारों पर आधारित ये कहानियाँ हमेशा गौरव की नहीं बल्कि साहस की कहानियाँ हैं। चाहे वह साहस समाज और उसकी रूढ़ियों के खिलाफ हो, साथियों या सरकार के खिलाफ हो या स्वयं अपने शरीर और सीमाओं के खिलाफ।

हम दौड़ने के लिए पैदा हुए हैं; हम इसलिए पैदा हुए हैं क्योंकि हम दौड़ते हैं। वह इस बात पर ध्यान दिलाते हैं कि बच्चे जब चलना सीखते हैं, तो उसके बाद बस दौड़ते ही चले जाते हैं!

अधिकतर लोगों के लिए संथी सौंदराजन, पिंकी प्रमाणिक और दुती चंद जैसी धुआंधार एथलीटों से जुड़ी मविवादोंफकी खबरें कुछ समय के लिए गपशप का मसाला बनी रहीं और फिर उन्हें भुला दिया गया। सोहिनी हमें याद दिलाती हैं कि हमें उन्हें क्यों याद रखना चाहिए: उनके हुनर के लिए, उनकी उपलब्धियों के लिए, उनके साहस के लिए। भले ही अक्सर भारत की खेल संस्थाएँ उन्हें न पहचानें – या उससे भी बुरा, उन्हें दंडित करें – जैसा कि संथी, पिंकी और दुती जैसे चैंपियनों के साथ हुआ है।

एक प्रतिस्पर्धी के रूप में अपने चार साल के करियर में संथी ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 12 पदक और राष्ट्रीय स्तर पर कई और पदक जीते – वे मिडल-डिस्टेंस कैटेगरी की प्रमुख धाविका थीं। 2006 के दोहा एशियाई खेलों में उन्होंने 800 मीटर दौड़ में रजत पदक जीता। सोहिनी लिखती हैं, दो दिन बाद संथी को एक चिकित्सकीय परीक्षण के लिए बुलाया गया जो कई घंटों तक चला। उसी दिन उन्हें अकेले फ्लाइट में बिठाकर घर भेज दिया गया। कुछ दिन बाद मीडिया में खबर फैली कि संथी 'लिंग परीक्षण' में फेल हो गई हैं। आज यह साफ़ दिखाई देता है कि यह शब्दावली ही गलत है। लिंग व्यक्तिगत पहचान का विषय है – व्यक्तिगत चुनाव। किसी के निजी चुनाव की परीक्षा में कोई कैसे फेल हो सकता है? 2012 में यह रिपोर्ट आई कि संथी एक ईंट भट्ठे में मज़दूरी कर रही थीं। लेकिन उन्हें अपने परिवार के काम को करने में कोई शर्म नहीं थी। उन्हें जिस चीज़ ने अंदर से तोड़ा वो थी उनके खेल करियर का अचानक समाप्त हो जाना।

द डे... में जो इतिहास मिलता है, वह तारीख़ों और राजवंशों का इतिहास नहीं है – यह हार-जीत की बातें भी नहीं हैं। यह उन महिलाओं की कहानी है जिन्होंने समय, संघर्षों, कठिनाइयों और समाज, मीडिया और एक कठोर (और अक्सर दूरदृष्टिहीन) जनदृष्टि के बावजूद हिम्मत दिखाई। यह किताब आपको अपने आप को और अपने आसपास की दुनिया को देखने का नज़रिया बदल देगी – ठीक वैसे ही जैसे तराहुमारा लोगों से मुलाकात और उनके बारे में जानने के बाद मैकडूगल का खेल, जीवन और ख़ुशी का मतलब समझने का नजरिया बदल गया था। *बॉर्न टू रन* अद्भुत किस्सों और विचारोत्तेजक जानकारियों से भरी हुई है। जैसे एक उदाहरण – चिया बीजों का, जो आजकल सेहतमंद आहार का एक अहम हिस्सा माने जाते हैं। तराहुमारा लोग इन्हीं बीजों से इशियाते नामक एक ऊर्जा पेय बनाते हैं, जिसमें चिया बीजों को पानी में भिगोया जाता है और ऊपर से नींबू रस और चीनी डाली जाती है। एक और छोटा लेकिन बेहद भावुक प्रसंग है चेक ओलंपियन एमिल ज़ातोपेक का, जिन्होंने एक बार चुपचाप अपना 1952 का 10,000 मीटर का स्वर्ण पदक ऑस्ट्रेलियाई धावक रॉन क्लार्क के सूटकेस में रख दिया – यह कहते हुए, क्योंकि तुम इसके हक़दार थे। और रॉन क्लार्क को लगा कि वह ज़ातोपेक के लिए कोई गुप्त संदेश छुपाकर ला रहे हैं! फिर मुलाक़ात होती है मशैगीफ से – जो बाद में काबायो ब्लांको या सफेद घोड़ा बन जाते हैं और तराहुमारा की धरती, कॉपर कैनियन में एक किंवदंती बन जाते हैं। हो सकता है उनका असली नाम माइकाह ट्रू रहा हो (या शायद कुछ और!) – और उन्हीं पर आधारित है फिल्म *रन फ़्री!*

एक ही विषय पर दो किताबें इससे ज़्यादा अलग नहीं हो सकतीं। अगर सोहिनी की किताब एक के बाद एक तेज़ दौड़ की तरह है तो मैकडूगल की किताब हर मायने में लंबी दूरी की दौड़ जैसी है – उसके अंदाज़ में, उसकी गति में, उसके प्रभाव में। लेकिन इन दोनों में ही एक समानता है: सांस और मांसपेशियाँ, दोनों एक ही लय में चलते हैं।

स्तंभकार बच्चों की लेखिका और वरिष्ठ पत्रकार हैं।

रो ई मंडल 3070

रोटरी क्लब धर्मशाला सेंट्रल

स्थानीय सांसद राजीव भारद्वाज की उपस्थिति में धर्मशाला स्थित क्षेत्रीय अस्पताल को स्ट्रेचर और व्हीलचेयर दान किए गए।

Rotary PEOPLE OF ACTION

मंडल गतिविधियाँ

रो ई मंडल 3131

रोटरी क्लब पुणे रॉयल

अपने डीईआई आउटरीच अभियान के तहत, क्लब ने एक विशेष कार्यक्रम में भारती विद्यापीठ के सुरक्षा कर्मचारियों को सम्मानित किया। मंडल निदेशक क्रांति शाह और क्लब अध्यक्ष मेधा कुलकर्णी भी इस कार्यक्रम में शामिल थीं।

रो ई मंडल 3170

रोटरी क्लब शिरोल हेरिटेज सिटी

नेत्र जांच शिविर में 180 लोगों की दृष्टि विकारों की जांच की गई और जरूरतमंद मरीजों को चश्में भी वितरित किए गए।

रो ई मंडल 3212

रोटरी क्लब नागरकोइल हेरिटेज

केएमएमसी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, मुत्तम तथा मंडल मछुआरा संगठन के सहयोग से कुलाचल में आयोजित बहु-विशिष्ट चिकित्सा शिविर में 200 से अधिक लोगों की जांच की गई।

रो ई मंडल 3110

रोटरी क्लब काशीपुर

कचरा पृथक्करण को बढ़ावा देने के लिए स्थानीय दुकानदारों और निवासियों को कूड़ेदान वितरित किए गए। इस अवसर पर नगर निगम के महापौर दीपक बाली और क्लब के अध्यक्ष विनीत संगल भी शामिल हुए।

रो ई मंडल 3291

रोटरी क्लब जोधपुर गार्डन्स कलकत्ता

रोटरी के फोर-वे टेस्ट पोस्टर चेन्नई में आयोजित लीड25 कॉन्क्लेव में रो ई अध्यक्ष फ्रांसेसो अरेज़ो, रो ई निदेशक एम मुरुगनंदम और के पी नागेश के साथ साझा किया गया।

रो ई मंडल 3231

रोटरी क्लब तिरुत्तानी

एक नेत्र जांच शिविर में 100 से ज़्यादा लोगों की जाँच की गई, जिनमें से 82 को मोतियाबिंद की सर्जरी के लिए चुना गया। यह शिविर शंकर नेत्र चिकित्सालय, पम्मल और मंडल अंधता निवारण संघ के सहयोग से आयोजित किया गया था।

वी मुत्तुकुमारन द्वारा संकलित

ई-वेस्ट को उपयोगी संसाधन में परिवर्तित करना

प्रीति मेहरा

आपका ई–कचरा एक महत्वपूर्ण कमी को पूरा कर सकता है और एक राष्ट्रीय संपत्ति बन सकता है।

जियोपॉलिटिक्स और टैरिफ के कारण से ग्लोबल सप्लाई चेन पर असर पड़ रहा है, इसलिए आत्मनिर्भरता पूरी दुनिया में एक लोकप्रिय शब्द बन गया है। भारत में सबसे अधिक चर्चा उन कच्चे खनिजों की हो रही है जो हमारी आर्थिक प्रगति के लिए बहुत ज़रूरी हैं। इनमें लिथियम, कोबाल्ट, निकेल, रेयर अर्थ एलिमेंट्स, कॉपर और ग्रेफाइट शामिल हैं। ये सभी विंड टर्बाइन, सोलर पैनल, बैटरी, इलेक्ट्रिक गाड़ियों और लो-कार्बन टेक्नोलॉजी बनाने के लिए ज़रूरी हैं।

ये खनिज इसलिए दुर्लभ माने जाते हैं क्योंकि ये सिर्फ़ खास ज्योग्राफिकल इलाकों में पाए जाते हैं, जैसे कि चीन और अफ्रीका के कुछ हिस्सों में। हालांकि भारत ने इन खनिजों की माइनिंग शुरू कर दी है, लेकिन एक्सपर्ट्स का मानना है कि हमारे ई-वेस्ट से इन्हें पुनः प्राप्त करके आत्मनिर्भरता की दिशा में एक बड़ा योगदान दिया जा सकता है।

यहीं पर हम नागरिक के रूप में अपनी भूमिका निभा सकते हैं। ई-वेस्ट में कई तरह के बेकार डिवाइस शामिल होते हैं जिन्हें हम अक्सर मइस्तेमाल करके फेंक देते हैं, जैसे स्मार्टफोन, कंप्यूटर, टेलीविज़न, और घरेलू उपकरण जिनमें रेफ्रिजरेटर, वॉशिंग मशीन, एयर कंडीशनर, बैटरी, मॉडेम और राउटर शामिल हैं।

अब यह विचार किया जा रहा है कि ई-वेस्ट को वैज्ञानिक तरीक़े से रीसायकल करके लिथियम, निकेल, कोबाल्ट, ग्रेफाइट, एंटीमनी, कैडमियम, गैलियम, सिलिकॉन, टिन, टंगस्टन, टाइटेनियम, वैनेडियम और ज़िरकोनियम जैसे कीमती मिनरल्स निकाले जा सकते हैं। हालांकि, ऐसा संभव तभी होगा जब नागरिक भी इसमें अपना योगदान दें।

किसी भी इलेक्ट्रॉनिक वस्तु को फेंकने से पहले सबसे ज़रूरी बात

यह तय करना है कि क्या उसे मरम्मत करके कोई और इस्तेमाल कर सकता है। अगर ऐसा हो सकता है, तो इन सामानों की लाइफ बढ़ाई जा सकती है और उन्हें दोबारा बनाने में लगने वाले कार्बन फुटप्रिंट को कम किया जा सकता है। इस मामले में, यह समझदारी होगी कि हम ऐसे निर्माताओं के उत्पाद चुनें जो सस्टेनेबिलिटी के प्रति प्रतिबद्ध हों और जिनके पास मटेक-बैकफ प्रोग्राम हो, जिसमें वे कस्टमर्स से अपने इस्तेमाल किए हुए प्रोडक्ट वापस ले लेते हों।

दरअसल, ई-वेस्ट प्रबंधन नियम 2022 के तहत एक नियम है, जो अप्रैल 2023 में लागू हुआ था। इसके अनुसार सभी निर्माताओं से एक्सटेंडेड प्रोड्यूसर रिस्पॉन्सिबिलिटी नॉर्म का पालन करने की उम्मीद की जाती है, जिसके तहत उन्हें अपने उत्पादों के सुरक्षित संग्रहण और पुनर्चक्रण को सुनिश्चित करना होता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, सरकार का यह कदम बेहद ज़रूरी था, क्योंकि रिपोर्ट के अनुसार चीन और अमेरिका के बाद, भारत दुनिया में ई-कचरा पैदा करने वाला तीसरा सबसे बड़ा देश बन गया है। भारत ने 2024 में 3.8 मिलियन मीट्रिक टन (MMT) ई-कचरा पैदा किया। यह एक बड़ी चिंता की बात है क्योंकि ई-कचरे से पर्यावरण और सेहत दोनों को खतरा होता है। इसमें से निकलने वाले ज़हरीले भारी धातु और केमिकल उन लोगों को न्यूरोलॉजिकल और सांस से जुड़ी बीमारियां पैदा कर सकते हैं जो इसके संपर्क में आते हैं। पर्यावरण के लिहाज़ से, यह पारिस्थितिकी तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है और ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन में भी योगदान दे सकता है।

तो, हम अपनी रोज़ाना की ज़िंदगी में एक नागरिक के रूप में सर्कुलर इकॉनमी को कैसे समर्थन दे सकते हैं? विशेषज्ञों का कहना है कि सबसे पहला कदम यह है कि हम अपने घरों की दराज़ों और अलमारियों में पुराने स्मार्टफ़ोन, लैपटॉप, टैबलेट और बैटरियों जैसे उपकरण जमा न होने दें। कुछ दिन पहले जब मैं एक दोस्त से बात कर रही थी, तो उसने मुझे बताया कि उसके दराज़ में कम से कम पाँच पुराने मोबाइल पड़े हैं क्योंकि वह उनसे इतनी जुड़ी हुई है कि उन्हें छोड़ना उसके लिए मुश्किल है। इसलिए, उसने सोचा कि सबसे आसान तरीका यह है कि वह उन फ़ोनों को दराज़ में रख दे और उनके बारे में भूल जाए।

क्या वह जो कर रही है वह सही है? मुझे यकीन है कि हममें से ज़्यादातर लोग मानेंगे कि यह करना समझदारी की बात नहीं है। सच तो यह है कि अगर मेरी दोस्त पर्यावरण और अपने देश के लिए कुछ अच्छा करने के बारे में थोड़ी भी गंभीर होती, तो वह उन बेकार मोबाइल को किसी अधिकृत रीसाइक्लर को दे देती, जो उसकी दराज़ में धूल खा रहे उन उपकरणों से कीमती मिनरल्स निकाल लेता।

ई-कचरे से उपयोगी खनिज निकालने की प्रक्रिया को अर्बन माइनिंग कहा जाता है। यह एक ऐसी गतिविधि है, जिसमें इलेक्ट्रॉनिक कचरे को औपचारिक और प्रमाणित रीसाइक्लिंग कंपनियाँ रीसायकल करती हैं, ताकि उनसे नए उत्पाद बनाने के लिए आवश्यक खनिज निकाले जा सकें। आज तो यह नियम भी लागू है कि बनाए जा रहे कुछ नए प्रोडक्ट्स में रीसायकल की गई सामग्री का एक निश्चित प्रतिशत इस्तेमाल होना चाहिए।

कई सामाजिक प्रभाव वाले स्टार्टअप भी हैं जो गैर-कानूनी ई-वेस्ट रीसायकल करने वालों को औपचारिक प्रणाली में शामिल करने की कोशिश कर रहे हैं। दिल्ली स्थित एक स्टार्टअप, इकोवर्क, ने एक ऐसी सुविधा शुरू की है, जहाँ वे उन अनौपचारिक रीसायकल करने वालों को, जिनके पास अपनी रीसाइक्लिंग यूनिट खरीदने के साधन नहीं हैं, नैतिक और वैज्ञानिक तरीके से रीसाइक्लिंग करने के लिए आवश्यक इंफ्रास्ट्रक्चर उपलब्ध कराते हैं।

अब जब बात हमारी भूमिका की आती है, तो सवाल उठता है, हम कहाँ से शुरू करें? शुरुआत के लिए हम सब अपना ई-फुटप्रिंट कम करने की कोशिश कर सकते हैं। अगर आप लैपटॉप, प्रिंटर, स्मार्टफोन, या एयर कंडीशनर जैसा किसी इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस की तलाश में हैं, तो रिफर्बिश्ड डिवाइस लेना समझदारी होगी। रिफर्बिश्ड डिवाइस के बारे में थोड़ी रिसर्च करें और ऐसे वेंडर से संपर्क करें जिसकी इस क्षेत्र में अच्छी साख हो। जब मैं दिल्ली में था, तो एक दोस्त ने मुझे एक ऐसे आदमी से मिलवाया जो लैपटॉप रिफर्बिश करता था, और मैंने उसकी एक मशीन खरीदने का फैसला किया। लैपटॉप बिल्कुल बेहतरीन तरीके से रिफर्बिश्ड था। यह इतना सस्ता भी था कि मेरी जेब पर ज़्यादा बोझ नहीं पड़ा। यकीन मानिए, इसने मुझे कई सालों तक बिना किसी परेशानी के सेवा दी।

बेशक, अगर आप एक ऐसे नागरिक हैं जो पहले से ही जानते हैं कि अपने डिवाइस को रीसाइक्लिंग सेंटर में जमा करके या ई-कचरा इकट्ठा करने के लिए खास तौर पर बनाए गए विशेष ऐप के ज़रिए वापस करके आप कितना बड़ा बदलाव ला सकते हैं, तो आप अपने परिवार, पड़ोस, दफ़्तर या समुदाय में दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करने वाले एक आंदोलन का हिस्सा बन सकते हैं। दुख की बात यह है कि कई रीसाइक्लिंग कंपनियों के पास अतिरिक्त क्षमता तो है, लेकिन इस मांग को पूरा करने के लिए कलेक्शन काफी नहीं है। यह बहुत अच्छा होगा अगर हममें से हर कोई इस कमी को पूरा करने में अपना योगदान दे सके।

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

हीरानंदानी एस्टेट में डेंगू विरोधी अभियान

वी मुत्तुकुमारन

पिछले लगभग 10 वर्षों में, मुंबई के पास ठाणे में लगभग 10,000 परिवारों की एक एकीकृत टाउनशिप, हीरानंदानी एस्टेट, में वेक्टर जनित बीमारियों, विशेष रूप से डेंगू के मामलों में वृद्धि देखी गई है, और कई लोग अस्पताल में भर्ती हो रहे हैं। इस पर क्लब के अध्यक्ष विनय प्रताप सिंह कहते हैं, रोटरी क्लब हीरानंदानी इवान, रो ई मंडल 3142 के निदेशक मंडल ने जुलाई में अपनी पहली बैठक में डेंगू विरोधी अभियान चलाने का निर्णय लिया, ताकि निवासियों में इस बीमारी के प्रति जागरूकता बढ़ाई जा सके और उन्हें निवारक उपाय अपनाने के लिए प्रेरित किया जा सके।

ठाणे नगर निगम ने जल निकायों और बस्तियों के उन संवेदनशील इलाकों में धूम्रशोधन का काम शुरू किया है जहाँ बड़े-बड़े स्थिर गड्ढों और पानी भरे गड्ढों में मच्छरों के झुंड पनपते हैं, जो लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करते हैं। ''यहाँ तक कि आवासीय सोसाइटियाँ भी नियमित रूप से धूम्रशोधन का काम कर रही हैं, लेकिन फिर भी हम हर साल मलेरिया और डेंगू के मामलों में चिंताजनक वृद्धि देख रहे हैं,'' वे कहते हैं। मानसून के दौरान, भारी बारिश, साल भर चलने वाली निर्माण गतिविधियों के कारण बने गड्ढों और खाइयों को छोटे कृत्रिम तालाबों में बदल देती है, जहाँ फिर मच्छर पनपने लगते हैं।

हीरानंदानी की एक और विशेषता यह है कि ऊंची इमारतों में रहने वाले लोग अपनी बालकनी, छतों और सार्वजनिक स्थानों पर छोटे-छोटे पार्क बनाते हैं। लेकिन ये लटकते गमले और कंटेनर अक्सर पिस्सुओं और कृन्तकों का अड्डा बन जाते हैं।

क्लब ने जुलाई से सितंबर तक, जरब येऊर पहाड़ियों और उल्हास नदी के बीच बसे इस क्षेत्र में बारिश होती है, दोतरफा प्रयासों से डेंगू विरोधी अभियान चलाया। सबसे पहले, रोटेरियन्स ने सोशल मीडिया पर अभियान चलाया और स्थानीय अखबारों में विज्ञापन देकर लोगों को डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया। गणेश विसर्जन की पूर्व संध्या पर, हमने मूर्तियों के विसर्जन के लिए बनाए गए छोटे तालाबों में धुआँ छिड़कने का काम शुरू किया।

निवासियों, दुकानदारों और व्यापारियों के बीच आपका प्रयास, डेंगू ख़ल्लास शीर्षक से एक विस्तृत क्या करें और क्या न करें पोस्टर वितरित किया गया,

रोटरी क्लब हिरानंदानी एस्टेट के अध्यक्ष विनय प्रताप सिंह, आरडब्ल्यूए बैठक में वेक्टर जनित रोगों से बचाव के लिए आवश्यक एहतियाती कदम उठाने की आवश्यकता पर अपने विचार व्यक्त करते हुए।

एक क्लब सदस्य डेंगू मच्छरों को खत्म करने के लिए क्षेत्र में धुआँकरण करते हुए।

जिसका अर्थ है यदि आप प्रयास करते हैं, तो डेंगू ख़त्म हो जाता है। क्लब अध्यक्ष कहते हैं, हमने 12 रोटेरियनों की एक टीम बनाई, जो तीन दिनों तक पार्कों, सड़क किनारे के आवासों, छोटे तालाबों आदि जैसे सार्वजनिक स्थानों पर धुआँ फैलाने का काम करेगी। इसके बाद, उन्होंने अपार्टमेंट परिसरों का दौरा किया और अपनी आरडब्ल्यूए बैठकों में निवारक उपायों के माध्यम से डेंगू के प्रसार को रोकने की आवश्यकता पर बात की। हमारे प्रयासों की सोसाइटी के पदाधिकारियों ने सराहना की।

डेढ़ साल पुराने इस क्लब ने अपने तीन महीने के डेंगू-विरोधी अभियान पर लगभग ₹50,000 खर्च किए हैं। सभी 40 सदस्य अपने क्लब की पहल का समर्थन करते हैं, और सिंह मुस्कुराते हुए कहते हैं, अगले साल, हम नगर निगम के साथ मिलकर मानसून के दौरान अपने डेंगू-विरोधी अभियान का विस्तार करेंगे। ■

मौन से मुस्कान तक

नंदिता सिसोदिया

कई लोगों को जो उदासीनता लगती थी, वह दरअसल एक छिपा हुआ संघर्ष था। चालीस की उम्र पार कर चुकी घरेलू सहायिका पार्वती को सालों तक लापरवाह और भुलक्कड़ समझा जाता रहा। लेकिन सच्चाई कहीं ज़्यादा दिल दहला देने वाली थी-उसे कम सुनाई देता था। पड़ोसियों, मालिकों और यहाँ तक कि परिवार द्वारा भी गलत समझे जाने के कारण, वह एक दबी हुई खामोशी की दुनिया में जी रही थी।

जब मैंने उससे बात की, तो मुझे उसके संघर्ष की गहराई का एहसास हुआ। एक ईएनटी विशेषज्ञ ने श्रवण यंत्र की ज़रूरत की पुष्टि की। लेकिन उसकी क़ीमत उसकी पहुँच से बहुत ज़्यादा थी। उसकी

पार्वती अपनी श्रवण सहायता मशीन के साथ।

मामूली आमदनी और पारिवारिक ज़िम्मेदारियों को देखते हुए, ऐसा उपकरण ख़रीदना उसके लिए नामुमकिन था।

तभी रोटरी ने हस्तक्षेप किया। मेरे पति, प्रदीप सिसोदिया, रोटरी क्लब चंडीगढ़ मिडटाउन, रो ई मंडल 3080 के उपाध्यक्ष, के साथ इस मामले पर चर्चा करने के बाद, हमने अपने रोटरी समुदाय से संपर्क किया। प्रतिक्रिया तुरंत और उत्साहजनक रही-सदस्यों ने दिल खोलकर मदद की, और एक दिन के भीतर ही धनराशि का प्रबंध हो गया।

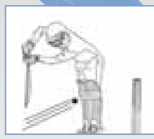
पार्वती का जल्द ही परीक्षण किया गया और उन्हें श्रवण यंत्र लगाया गया। यह परिवर्तन तुरंत और मार्मिक था। जैसे ही उन्हें स्पष्ट सुनाई देने लगा, उनके चेहरे पर एक चमकीली मुस्कान फैल गई। आँखों में आँसू लिए उन्होंने धीमे स्वर में कहा, "दीदी, आपने मेरी ज़िंदगी में सब कुछ बदल दिया है।"

आज, पार्वती नए आत्मविश्वास के साथ काम कर रही हैं। उनके नियोक्ता और परिवार इस बदलाव से हैरान हैं। वह सहजता से बातचीत करती हैं, निर्देशों का पालन करती हैं और खुशी-खुशी बातचीत में हिस्सा लेती हैं।

यह हृदयस्पर्शी कहानी रोटरी के मूल सिद्धांतों की याद दिलाती है-करुणा को कर्म में बदलना। जब व्यक्तिगत दयालुता सामूहिक प्रयास से जुड़ती है, तो चमत्कार घटित होते हैं। हमने मिलकर न केवल पार्वती की सुनने की क्षमता बहाल की; बल्कि उसकी आशा, आत्मविश्वास और गरिमा भी लौटाई।

लेखिका रोटरी क्लब चंडीगढ़ मिडटाउन की रोटरी एन हैं।

LBW



मेहमान और शिकायतें

टीसीए श्रीनिवासा राघवन

असभ्य मेहमान हर उम्र, आकार और रूप में आते हैं। आपकी तरह, मैंने भी पिछले सत्तर वर्षों में ऐसे बहुत से मेहमान देखे हैं, और अब मैंने तय किया है कि उनके लिए एक 'झुंझलाहट सूचकांक' बनाऊँ। याद करें कि कैसे प्रणय रॉय ने एनडीटीवी पर गर्मी और नमी के आधार पर एक 'दुख सूचकांक' बनाया था - जितनी अधिक गर्मी और नमी, उतनी अधिक पीड़ा। मैं हमेशा सोचता था कि ठंड और सूखेपन में यह कैसे लागू होगा - शून्य डिग्री तापमान और शून्य आर्द्रता भी उतनी ही कष्टदायक हो सकती है जितनी 40 डिग्री तापमान और 80 प्रतिशत नमी।

मेरे सूचकांक में सबसे ऊपर हैं खाने में नखरे करने वाले मेहमान। एक बार हमने चार लोगों के परिवार की मेज़बानी की - पिता, माता और दो बड़े बच्चे। वे चार दिन हमारे घर रहे और रसोई को अपना घर समझ लिया। दिन में तीन बार दो अलग-अलग तरह के भोजन बनाने पड़ते थे। लड़की (16 वर्ष) और लड़का (20 वर्ष) तो सामान्य थे, पर पिता (52 वर्ष) को लगता था कि अगर हर भोजन में अंडा, मटन, चिकन या मछली न हो तो वे कुछ ही घंटों में मर जाएँगे। माँ के पास ङ्गव्रतोंफ की एक पूरी सूची थी - कभी बिना प्याज़-लहसुन का खाना, कभी सिर्फ़ फल और दूध - और भी बहुत कुछ। कोई भी भोजन सीधा-सादा नहीं होता था। यह परिवार मेरे सूचकांक के शीर्ष पर है, ख़ासकर इसलिए कि मेरी पत्नी अपनी सारी झुंझलाहट मुझ पर उतारती थी, जबकि ये रिश्तेदार उसी के पक्ष के थे। पर पत्नियाँ तो ऐसी ही होती हैं।

दूसरे स्थान पर हैं वे मेहमान जो अपने फ़ोन का वॉल्यूम हमेशा अधिकतम रखते हैं। संगीत, बातें, यहाँ तक कि साधारण कॉल भी पूरी आवाज़ में। एक बार हमारे साथ एक महिला रहीं जो न केवल तेज़ आवाज़ में मोबाइल चलाती थीं, बल्कि जो भी सुनतीं, उस पर ज़ोर-ज़ोर से टिप्पणी भी करतीं। मुझे शोर से बहुत चिढ़ है, और उनके आस-पास रहना मेरे लिए पागलपन की हद तक परेशान करने वाला था।

तीसरे स्थान पर हैं वे लोग जिनका खाने का तरीका असहनीय होता है। हमारे कई रिश्तेदार जब खाते या पीते हैं, तो तरह-तरह की आवाज़ें निकालते हैं। चावल का चपचपाना, रोटी का चबाना, रस्सम या दाल का सुड़कना, पापड़ का चटकना और तरल पदार्थों का ज़ोर से घूँट लेना। ऐसे में टेबल पर बातचीत लगभग बंद हो जाती है क्योंकि बाक़ी लोग अगली आवाज़ के इंतज़ार में चुप हो जाते हैं - आश्चर्य और झुंझलाहट दोनों के साथ। और आवाज़ निकालने वाला व्यक्ति इस बात से पूरी तरह अनजान रहता है कि वह कैसी नौटंकी कर रहा है।

चौथा स्थान जाता है उन लोगों को जिनका बाथरूम शिष्टाचार बहुत ख़राब होता है। मैं ज़्यादा गहराई में तो नहीं जाऊँगा, पर एक बात उल्लेखनीय है - कुछ लोग दाँत ब्रश करते समय इतनी ज़ोर से कुल्ला करते हैं कि कान फट जाएँ। खाना खाने के बाद मुँह धोने का उनका अंदाज़ भी उतना ही घिनौना होता है। और फिर बाथरूम को गीला छोड़ जाना - यह तो हमने कई बार झेला है।

फिर वे लोग जो आपके घर में आते ही उस पर कब्ज़ा कर लेते हैं। मेरा एक करीबी रिश्तेदार ऐसा ही है। उसने स्पेनिश कहावत *मि कासा, सु कासा* (मेरा घर, तुम्हारा घर है) को उलटकर रख दिया है - उसके लिए मेरा घर उसका घर बन जाता है। सौभाग्य से वह केवल एक बार ही आया है, इसलिए उसे पाँचवाँ स्थान मिला है।

इसके बाद आते हैं वे मेहमान जो बच्चों को साथ लाते हैं। मेरे दो चचेरे भाई हैं जो अपनी आँखों के तारों को कभी अनुशासित नहीं करते। ये छोटे गुंडे, पूरे घर में उत्पात मचाते हैं। एक ने तो मेरे टीवी का रिमोट ही फेंक दिया क्योंकि वह चैनल बदलकर कार्टून नहीं लगा पा रहा था। शुक्र है कि कुछ टूटा नहीं।

अंत में, पर कम परेशान करने वाले नहीं, वे लोग हैं जो दूसरों की बातों को बार-बार काटते रहते हैं। अफ़सोस की बात है कि मेरे परिवार की महिलाएँ इस मामले में स्वर्ण पदक विजेता हैं। वे अक्सर अपनी ही बात बीच में छोड़ देती हैं और कई वाक्य अधूरे रह जाते हैं। ■

SUCCESSFUL PROJECT PLANNING BEGINS HERE

Two Rotary guides — Conducting Community Assessments and the Rotary Impact Handbook — can lead to more effective and meaningful service projects by helping you:

- MAKE BETTER-INFORMED DECISIONS
- MEASURE YOUR OUTCOMES
- BUILD STRONGER COMMUNITY PARTNERSHIPS
- PLAN FOR SUSTAINABILITY

CONDUCTING COMMUNITY ASSESSMENTS

ROTARY IMPACT HANDBOOK

Rotary

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