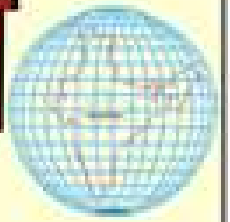




बरली की दुनिया



भारतीय ग्रामीण महिला विकास संस्थान इन्दौर की मासिक समाचार पत्रिका

“मानव जाति एक पत्नी के समान है, जिसके दो पंख हैं, एक पुरुष दूसरा स्त्री। जब तक दोनों पंख मजबूत न हों, एक सौंदर्य कविता द्वारा हिलाने न जाएं, तब तक पत्नी की अवस्था में सौंदर्य उन्नत असम्भव है।”

वर्ष -1

अंक 2

अप्रैल 2007

मूल्य: 5 रु.

चिकनगुनिया और डेंगू

चिकनगुनिया

चिकनगुनिया ऐसी बीमारी है जिसके बारे में न ही किसी ने सुना था और न ही किसी को पता था। लेकिन आज हर गांव, हर बहर, हर घर से चिकनगुनिया का नाम सुनने में आ रहा है। चिकनगुनिया छोटे, बड़े, महिला, पुरुष किसी को भी हो सकता है।

अभी तक इसका कोई पक्का इलाज नहीं है। चिकनगुनिया से ठीक होने के बाद भी इंसान दर्द से परेशान रहता है। इस बीमारी में शरीर के जोड़ों में दर्द बना रहता है। चलने-फिरने व चलने-बैठने में बहुत ही परेशानी होती है। जब इंसान को चिकनगुनिया होता है तो उसके काम का नुकसान होता है। आर्थिक व पारिवारिक रूप से परेशानी होती है एवं

शरीर में लगातार दर्द रहने के कारण वह मेहनत का काम भी नहीं कर पाता है। चिकनगुनिया क्या है? ये कैसे होता है? ये कहाँ से बुरा हुआ? इसकी पहचान क्या है? इसी



बात को ध्यान में रखते हुए हम 'बरली की दुनिया' में इसके बचाव और संकथाम की जानकारी भेज रहे हैं। यह जानकारी मध्यप्रदेश वॉलन्टरी हेल्थ एसोसिएशन द्वारा दी गई जानकारी के आधार पर तैयार की गई है।

चिकनगुनिया क्या है?

चिकनगुनिया एक विषाणु के कारण होने वाला बुखार है जो मादा एडीस इजिप्टिया मच्छर के काटने से फैलता है। इस बीमारी के बारे में आम धारणा यह है कि यह बड़े पत्तू से होने वाली बीमारी है जो मुर्गियों से फैलती है। चिकनगुनिया का बड़े पत्तू से कोई संबंध नहीं है और यह मुर्गियों से नहीं फैलती है। 'चिकनगुनिया' शब्द अफ्रीका की स्वाहिली भाषा से आया है इस शब्द का मतलब है 'दोहरा कंठ देना'। इस बीमारी में शरीर के जोड़ों में

सूजन व दर्द के कारण बीमार इंसान ठीक से खाया भी नहीं हो सकता तथा झुककर दोहरा हो जाता है, इसलिए इस बीमारी का नाम चिकनगुनिया पड़ा।

विकलगुनिया कैसे होता है?

मादा एडीस इजिप्टिया नामक मच्छरों के काटने से जब विषाणु इंसान के शरीर में चला जाता है तो विकलगुनिया हो जाता है।

विकलगुनिया की बुरुआत कहां से हुई?

दक्षिण अफ्रीका के जंगलों में रहने वाले बंदरों में यह बीमारी पाई जाती है। यह बीमारी विषाणु से फैलती है। यह विषाणु एक खास मच्छर के द्वारा फैलती है। इस मच्छर को एडीस इजिप्टिया के नाम से जाना जाता है। जब यह मच्छर बंदरों को काटते हैं तो यह विषाणु उनके शरीर में आ जाता है, और जब मच्छर स्वस्थ इंसान को काटता है तो यह विषाणु इंसान की शरीर में चला जाता है। इसके कारण यह बीमारी इंसान को होती है।

मच्छर कहां होते हैं?

- घर में अंधेरी जगह, सीलन, कोने में, मकड़जालों में।
- घर के बाहर टंडी व छायादार जगहों पर।
- नदी, तालाब और कुएँ के रुके हुए पानी में।
- जो पानी बरनी, गटके या कोठी में बहुत समय से भरा हो।
- जो पानी पास या पेड़ों से टंका हो।

विकलगुनिया की पहचान

अचानक तेज बुखार आना, बुखार में कंपकंपी होना, जोड़ों में दर्द खासकर हाथ की कलाई, उंगलियों, पैरों की उंगलियों के छोटे जोड़ों में दर्द (सूजन के बिना या सूजन के साथ) कमर दर्द होना, जी मचलाना, उल्टियाँ व शरीर पर घनोरियाँ होना, शरीर लाल पड़ना, आँखों के पीछे दर्द व उजाला सहन न होना, नहजान बच्चों में दिमागी बुखार के पहचान दिखना।

जिन लोगों में बीमारियों से लड़ने की ताकत कम होती है उन लोगों में यह बीमारी जल्दी होने की संभावना होती है। जैसे छोटे बच्चे, बूढ़े इंसान या अन्य गंभीर बीमारियों से पीड़ित इंसान।

मच्छर के काटने के 1 से 12 दिनों में इंसान को कंपकंपी के साथ तेज बुखार आता है जो 102 से 104 डिग्री तक होता है और लगभग 3 से 7 दिनों तक रहता है।

विकलगुनिया का इलाज व देखभाल

➤ विकलगुनिया होने पर घर में ज्यादा से ज्यादा आराम करना चाहिए।

➤ जोड़ों पर सरसों का तेल या दर्द निवारक तेल या क्रीम से हल्की मालिश करना चाहिए।

➤ बुखार व दर्द को कम करने के लिये डॉक्टर की सलाह से पैरासिटामोल दवाई लेना चाहिए।

➤ दर्द कम न होने पर डॉक्टर की सलाह से मलेरिया की दवाई "क्लोरोक्विन" खानी चाहिए।

विकलगुनिया के बाद प्रभाव – इस बीमारी का असर काफी दिनों तक रहता है। इलाज के बाद भी इंसान को जोड़ों में दर्द रहता है। इंसान कमजोर हो जाता है उसे चलने-फिरने, उठने-बैठने में बहुत तकलीफ होती है।

डेंगू (हड्डी तोड़ बुखार)

डेंगू क्या है?

डेंगू यह भी मादा एडीस मच्छर व एडीस अरबोपिक्टर मच्छर के काटने से फैलती है। यह बीमारी विषाणु के कारण होने वाला बुखार है। कई बार यह महामारी के रूप में फैलती है यानी यह बीमारी एक साथ बहुत लोगों को होती है और समय पर इलाज न होने के कारण इंसान की मौत भी हो जाती है। यह बीमारी बच्चों के मुकाबले बच्चों को बहुत जल्दी होती है। यह बीमारी पूरी दुनिया में ज्यादातर लोगों



को होती है उदाहरण के लिए अनुमान है कि हर साल पूरी दुनिया में लगभग 2 करोड़ लोगों को डेंगू बुखार होता है। यह बीमारी बरसात के दिनों में तथा उसके तुरंत बाद के महीनों (जुलाई से अक्टूबर में सबसे ज्यादा होती है।

डेंगू कैसे फैलता है?

डेंगू बुखार भी मलेरिया की तरह ही मच्छरों के काटने से फैलता है। इन मच्छरों को 'एडीस मच्छर' कहते हैं। यह मच्छर लोगों को दिन में काटता है। इस मच्छर के काटने के 3 से 10 दिनों के अंदर डेंगू हो जाता है। जब कोई एडीस मच्छर डेंगू से बीमार इंसान को काटता है तो वह उस बीमार का खून घूसता है। खून के साथ डेंगू का विषाणु भी मच्छर के शरीर में चला जाता है। मच्छर के शरीर में विषाणु का कुछ और दिनों तक विकास होता है। डेंगू विषाणु मच्छर किसी स्वस्थ इंसान को काटता है तो वह डेंगू विषाणु उस इंसान के शरीर में चला जाता है और उसे कुछ दिनों के बाद डेंगू बुखार हो जाता है।

डेंगू बुखार की पहचान

उंच लगने के साथ अचानक तेज बुखार घटना। तेज सिरदर्द, हाथ-पैर, मांसपेशियाँ और जोड़ों में दर्द होना। आँखों में दर्द होना जो बचाने या हिलाने से और भी बढ़ जाता है। घंट में ब निचले हिस्से में दर्द होना। बहुत ज्यादा कमजोरी होना, भूख नहीं लगना तथा जी मचलाना। मुँह का स्वाद खराब होना। गले में हल्का सा दर्द होना। हाथों व पैरों से लाल चकते शुरू होकर पूरे शरीर में फैल जाते हैं। गंभीर डेंगू होने पर नाक, मसूड़ों से तथा टट्टी या चल्टी में खून आना और शरीर पर गहरे नीले या काले चकते पड़ जाते हैं।

डेंगू का इलाज देखभाल

- डेंगू बुखार होने पर कोई-दवाई फावदा नहीं करती है और यह बीमारी कुछ दिनों में अपने आप ठीक हो जाती है।
- बुखार व दर्द को जाम करने के लिए डॉक्टर की सलाह से पैरासिटामोल दवाई लेना चाहिए।
- बीमार इंसान को किराईना, एस्ट्रीन की गोली कभी भी नहीं देना चाहिए।
- बुखार तेज होने पर ठंडे पानी की चट्टियाँ रखनी चाहिए।
- सामान्य रूप से खाना में ज्यादा से ज्यादा पतली चीजें पीने को देते रहना चाहिए जैसे दूध, छाछ, रबड़ी, पतला दलिया आदि।
- घर में ज्यादा से ज्यादा आराम करना चाहिए।

चिकनगुनिया और डेंगू से बचाव

हम बीमार हो, इससे पहले हमें बीमारी से बचने के तरीके

अपना लेने चाहिए। बीमार होने पर इलाज करवाने से अच्छा है कि हम ऐसे उपाय करें कि हम बीमार ही न पड़ें। यह हम अपने खान-पान और रहने-सहने का ध्यान रखकर हो सकता है। इसलिए साफ-सफाई बहुत जरूरी है। जैसे खाना खाने से पहले हाथ धोना, फल और सब्जियाँ साफ पानी से धोकर खाना, चोख नहाना, धुले हुए कपड़े पहनना, नाखून को काटना आदि। जो लोग इन नियमों का पालन करते हैं, वे स्वस्थ रहते हैं और जो लोग इन नियमों का पालन नहीं करते, वे बीमार हो जाते हैं। बीमार होने के कारण वे कमजोर हो सकते हैं और कमजोरी के कारण अन्य गंभीर बीमारियाँ उन्हें आसानी से हो सकती हैं। इसलिए हमें साफ-सफाई से रहना जरूरी है। कब, किराको, कौन सी बीमारी होगी इसका अंदाजा नहीं लगा सकते, इसलिए हमें बीमारियों से बचने के लिए अपनी तरफ से पूरी कोशिश करनी चाहिए। अगर हम साफ-सफाई से नहीं रहते तो इसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। महाई लेखों के अनुसार "हर हाल में साफ-सफाई और शुद्धता से रहना विवेक इंसान की पहचान है।" "बीमारी से बचाव मला।" और "परहेज इलाज से बेहतर है।" इंसान को हमेशा साफ-सफाई से रहना चाहिए। विज्ञान ने भी यह साबित कर दिया है कि दुनिया में ज्यादातर बीमारियाँ गंदगी के कारण होती हैं। गंदगी, गंदी आदतों का फल है। शरीर, घर, गांव और शहर को गंदा रखना गंदी आदतें हैं। शारीरिक स्वास्थ्य का असर आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसका मतलब है कि अगर हम शरीर से स्वस्थ हैं तो हमारी आत्मा भी स्वस्थ होगी। अगर कोई इंसान शरीर से बीमार होता है तो इसका असर उसकी आत्मा पर भी होता है और उसकी आत्मा भी बीमार हो सकती है। बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान में यह माना जाता है कि : "हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ में है।" इसका मतलब यह है कि ये हम पर ही निर्भर करता है कि हम अपने स्वास्थ्य को अच्छा रखें या खराब। हमारे स्वास्थ्य को अच्छा रखने की जिम्मेदारी हमारी ही है।

कुछ सामान्य उपायों को ध्यान में रखकर चिकनगुनिया और डेंगू से आरतनी से बचा जा सकता है।

- घर के आस-पास या गांव में जहाँ-जहाँ पानी इकट्ठा है या जहाँ मच्छर हैं, वहाँ पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए क्योंकि मच्छर सूके हुए पानी में पैदा होते हैं।

- पानी को पुराने दूटे-फूटे बर्तनों, टायरों, टीनों या फूटे मटकों में इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए।
- अगर घर के आस-पास पानी इकट्ठा हो तो उस पर घासलेट डाल देना चाहिए। इससे पानी पर घासलेट की परत जम जाएगी जिससे मच्छर इसमें सांस नहीं ले पाएंगे और मर जाएंगे।
- बंदे पानी को निकालने के लिए नाली बनानी चाहिए।
- सभी मच्छरों में मिट्टी भर देना चाहिए।
- डी.डी.टी. का छिड़काव करवाना चाहिए। इस दवाई का उपयोग सखधानी से करना चाहिए क्योंकि यह खातरनाक होती है।
- रोज घर में नीम की पत्तियों का धुंआ करना चाहिए। इससे घर में मच्छर नहीं आएंगे।
- नीम या सरसों के तेल से पूरे शरीर की मालिश करनी चाहिए। इससे मच्छर नहीं काटेंगे।
- मच्छरदानी खमाकर सोना चाहिए खासकर अगर आस-पास बहुत मच्छर हैं।
- पीने, नहाने या किराये भी काम के लिए उपयोग में आने वाले पानी को हमेशा ढककर रखना चाहिए, जिससे मच्छर पैदा न हो पाए।

संस्थान के समाचार

श्री जिम्मी मणिस्मिन् नेपाल आमंत्रित

विशाल सोलर किचन के अपनी व बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान के प्रकटक श्री जिम्मी मणिस्मिन् को अल्टरनेटिव एनर्जी प्रमोशन सेंटर, काठमांडू, नेपाल में सोलर कुकिंग एंड फूड प्रोसेसिंग पर आयोजित कार्यशाला में वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया। दिनांक 16 व 17 अप्रैल 07 को संपन्न हुई कार्यशाला में जिम्मी ने अपना बोध प्रस्तुत किया। उन्होंने 6 बड़े सोलर कुकर माध्यम से



अलग-अलग होशों में जो किचन बनाए उनके अनुभव सुनाये। इस कार्यशाला में सौर ऊर्जा पोषकता और व्यवसायी उपस्थित थे।

ऊर्जा की बचत के बारे में उन्होंने बताया कि संस्थान में हर दिन 100 लोगों का खाना सौर ऊर्जा से बनाया जाता है। सौर ऊर्जा का उपयोग करने से रोजाना 10 किलो गैस या 30-40 किलो लकड़ी की बचत होती है। उन्होंने दिन में धूप से ऊर्जा लेकर जमा रखकर रात को चलने वाले संस्थान में काम कर रहे एकमात्र रेटोरेज कुकर के अनुभव भी सुनाये। इसके अलावा कपड़े प्रेस करना, सब्जियां सुखाना, नहाने का गरम पानी, बाटिक प्रिंट के लिए गोम को पिघलाना सभी सौर ऊर्जा से किये जाते हैं।

संस्थान के 02 वें दीक्षांत समारोह में हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल महामहिम श्री वी.एस. कोकजे

दिनांक 30 अप्रैल को बरली संस्थान परिसर में 02वां दीक्षांत समारोह संपन्न हुआ। समारोह के मुख्य अतिथि हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल महामहिम श्री वी.एस.कोकजे व अध्यक्ष श्रीमती जीना सोली सोरावली थीं। कार्यक्रम का आरंभ वंदे मातरम् व ईश वंदना से हुआ। स्वागत उद्बोधन में संस्थान का परिचय देते हुए डॉ. (श्रीमती) जनक मणिस्मिन् ने कहा कि संस्थान बहाई सिद्धांतों से प्रेरित है जिसमें मानव मात्र की एकता, स्त्री-पुरुष समानता, सभी के लिए शिक्षा, धर्म व विज्ञान साथ साथ जैसे सिद्धांतों का पालन करने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि स्थानीय व विध्वस्तरीय विश्वविद्यालयों से विद्यार्थी अध्ययन के लिए इस संस्थान में आते हैं व अपनी सेवाएं देकर संस्थान के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समारोह में देश के विभिन्न विस्तों से आई 80 महिलाओं को महामहिम ने प्रमाण पत्र भेंट किए। छह माह में उन्होंने कटाई-तिलाई, कढ़ाई, स्वास्थ्य शिक्षा, व्यक्तित्व विकास का प्रशिक्षण लिया और समाज की नई चुनौतियों को स्वीकारने के लिए तैयार हो गईं। ज्यादातर ऐसी महिलाओं ने प्रशिक्षण लिया जो स्कूल ही नहीं गईं लेकिन समाज और परिवार में अपना स्थान हासिल करने की इच्छा रखती थीं। प्रशिक्षणार्थी धार, इटाकुआ, खरगोन, खंडवा जिलों से एवं मणिपुर के भाउबल, चंदेल व चुनचुनापुर जिले की हैं।

महामहिम अपने बीच घाकर प्रशिक्षणार्थी महिलाएं खुशी से झूम उठीं व महामहिम से उन्होंने सीधे बातचीत में अपने

अनुभव भी बांटे। महामहिम ने प्रशिक्षण ले चुकी महिलाओं को गुणी व कुशल होने का प्रमाण पत्र देते हुए कहा कि प्रशिक्षण सभी सफल कहलाएगा जब प्रशिक्षित महिलाएं अपने गांव की ऐसे अवसरों से चर्चित रही महिलाओं को पिक्षा देगी, उन्होंने पुरुषों को भी ऐसा प्रशिक्षण देने को कहा। उन्होंने कहा कि आज विश्वविद्यालय में मिलने वाली डिग्री का अयमूल्य हो गया है। आज मैंने प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण पत्र देते समय जो इनमें आत्मविश्वास देखा है



आई टीएल एम्परीट ने विशाल इरेन को राज्यस्तरीय महामहिम की वीएन.सीके प्रशिक्षणार्थी को पुरस्कार प्रमाण पत्र देते हुए

यह विश्वविद्यालय में मिलने वाली डिग्री से कहीं ज्यादा है। उन्होंने ने कहा कि जैसे एक नन्दा बीज कटपूस बनकर रानी को छाया प्रदान करता है ठीक उसी तरह से इन महिलाओं में पिक्षा व ज्ञान रानी बीज पैदा हो रहा है। ये बीज फलदायी होकर अपने परिवार और गांव के पालनहार सिद्ध होंगे। बस आवश्यकता है कि सभी अपनी क्षमताओं का भरपूर उपयोग कर स्वयं के प्रति विश्वास जाग्रत करें। कार्यक्रम में "प्राथमिक चिकित्सा" और "एड्स की जागरूकता" विषयों पर लघु नाटिका प्रस्तुत की गई



'एड्स' विषय पर लघु नाटिका प्रस्तुत करती हुई

जिसको उपस्थित जनसमुदाय द्वारा सराहा गया। प्रशिक्षणार्थियों ने अपने कटाई-सिलाई, निरक्षरता रो सञ्चारता, स्वास्थ्य पिक्षा, सञ्चारता पर मिलाली गीत, सीर ऊर्जा, नाटिक प्रिंटिंग, टायपिंग, प्रशिक्षण देने के अनुभव रानी के सामने प्रस्तुत किए। मणिपुरी लड़कियों द्वारा महिला-पुरुष समानता पर गीत "दो पक्षों के साथ हम उड़ सकते हैं" बहुत ही पसंद किया गया। संस्थान में फ्रांस से आई सिलेन ने हिन्दी में लिखा हुआ बरुतथ्य पढ़कर कहा कि संस्थान में प्रशिक्षणार्थियों को अपनी पहचान बनाने में मदद करता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रही श्रीमती जीना सोली सोरावजी ने कहा संस्थान की पुरुआत में उन्होंने प्रशिक्षणार्थियों से पूछा आप क्या सीखना चाहते हैं तो उन्होंने उत्तर दिया कि वह घड़ी का समय व साइकिल चलाना सीखना चाहते हैं क्योंकि वे पुरुषों के बराबर आना चाहती हैं। महिलाएं भी पुरुषों का मुकाबला करने को तैयार हैं। उन्होंने प्रशिक्षणार्थियों की प्रशंसा करते हुए कहा कि लड़कियां, लड़कों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं। ऐसे में आदिवासी लड़कियों के आगे बढ़ने में ज्यादा खुशी होती है।

अंत में डॉ. (श्रीमती) विरीन महालक्ष्मी ने कार्यक्रम में प्यारे अतिथिगणों का आभार प्रकट कर कार्यक्रम की सफलता पर सभुखद दिया और राष्ट्रमान के साथ ही कार्यक्रम संपन्न हुआ।

नई दिल्ली में आयोजित पर्यावरण संरक्षण में संस्थान की निदेशिका डॉ. मणिलिगम

दिनांक 20-21 अप्रैल 2007 को आयोजित "राज्य एशिया इन्टरफेथ हारमोनी कनवलेव 2007" द्वारा धर्म की भूमिका और विश्व में आध्यात्मिक मानव मूल्यों का प्रचार, संस्थान की निदेशिका डॉ. (श्रीमती) जगक मणिलिगम को नई दिल्ली आमंत्रित किया गया। उन्होंने बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान द्वारा ग्रामीण तथा आदिवासी युवा महिलाओं का पर्यावरण संरक्षण व विकास सभक्षितकरण में योगदान पर प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि संस्थान के कार्यक्रमों में पर्यावरण का बचाव व विकास एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हर व्यक्ति पर्यावरण से सीधा संबंध होता है और पर्यावरण को बचाना हमारा आध्यात्मिक कर्तव्य है। महिलाएं देश के पर्यावरण विकास के सबसे नजदीकी होती हैं वे बच्चों की

पहली शिक्षिका है। बरली संस्थान पर्यावरण के संरक्षण हेतु ग्रामीण व आदिवासी महिलाओं को भौतिक, मानसिक तथा अध्यात्मिक विकास तथा भारतीय समाज की जरूरतों को भी ध्यान में रखकर प्रशिक्षण देती है।

श्रीमती मणिलिगन ने यह भी बताया कि बरली संस्थान पर्यावरण मित्र परिसर है जिसमें घरसात के पानी को इकट्ठा कर वापिस जमीन में डालना, पानी का पुनः उपयोग, केंचुए से खाद, सौर कुकर का सामुदायिक तथा घरेलू उपयोग, सौर लालटेन, सौर वाटर हीटर, सौर कुकर को बनाना और उसका रखरखाव व गांव में घर-घर तक पहुंचाने की दिशा में प्रयासरत है।



उन्होंने बताया संस्थान पिछले 22 सालों से सौर कुकिंग प्रशिक्षण में प्रयासरत है। सबसे पहले बॉक्स सौर कुकर के बारे में जानकारी गांवों तक पहुंचवाई। ग्रामीण क्षेत्रों में इसके बाद 1998 में संस्थान ने सौर सामुदायिक किचन, एसाके 14 पेशाबोलिक कुकर बनाये व बनाना सिखाया। इस तकनीक से 300 महिलाएं व उनके परिवार का जीवन स्तर को सुधारने में तथा समय व पैसे की बचत कर पर्यावरण संरक्षण में भी अपना योगदान दिया है और अपने गांव के विकास में अपनी शक्तों के अनुसार सेवा दे रही है। ये महिलाएं सिद्ध कर रही हैं कि दुनिया को बदला जा सकता है।

मिडिनी कायरस्थ महिला क्लब के वार्षिक समारोह में मुख्य अतिथि

28 अप्रैल को बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान की निदेशिका डॉ. (श्रीमती) जनक मणिलिगन ने मुख्य अतिथि सदस्योपान में बरली संस्थान में पर्यावरण प्रबंधन के अनुभव सुनाएं जिसमें सौर ऊर्जा के उपयोग के साथ-साथ यहां

सौर ड्रायर में शब्जियां सुखाकर पूरे साल का इंतजाम कर लेते हैं। संस्थान में 900 प्रजातियों के पेड़-पौधे लगे हैं जो



पर्यावरण को स्वच्छ रखने में मदद करते हैं। संस्थान में रासायनिक खाद का उपयोग नहीं होता है। यहां प्राकृतिक खाद डाली जाती है। मिडिनी कायरस्थ महिला क्लब के वार्षिक समारोह में आई हुई महिलाओं ने सौर ऊर्जा के बारे में बहुत से प्रश्न पूछे और उन्होंने मुख्य तौर पर महिलाओं को प्रेरित किया कि वे ही पर्यावरण से सबसे ज्यादा प्रभावित होती हैं उन्हें स्वयं तो पर्यावरण प्रिय होना ही नहीं चाहिए। अपने परिवार व समाज में पर्यावरण बनाकर रखना अपना धर्म समझना चाहिए। भौतिकवाद के कारण लोग प्रकृति को भूलते जा रहे हैं। यदि हम समय रहते नहीं संभले तो प्राकृतिक आपदाओं से बच नहीं पाएंगे।

प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण

एक सप्ताह के लिए संस्थान में सेवा देने आई एकाटलेमड की नर्सिंग कॉलेज की प्रामार्मा परवीन ने प्राथमिक चिकित्सा इस प्रकार दिखाई :-

1. हाथ या पैर में छोट लगना या कट जाने की स्थिति में खून निकलने पर पहले साफ पानी से धोकर उस पर साफ कपड़ा बांधना चाहिए जो ज्यादा कसा हुआ न हो। घाव को साफ रखना चाहिए जिससे घाव में संक्रमण न हो। हाथ या पैर को ऊपर की ओर थोड़ी देर तक छाड़ा करके रखना चाहिए ताकि खून का बहाव सही ढंग से हो सके।
2. हाथ की हड्डी टूट जाने पर सबसे पहले एक टिकोने कपड़े को हाथ के नीचे से लेकर कपड़ा गले में बांधना चाहिए जिससे कि हाथ हिले-डुले नहीं फिर उसे डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।
3. कभी-कभी खाना खाते समय अचानक गले में खाना

फंसा जाए तो इंसान को आगे की ओर झुकाकर उसकी पीठ पर हल्के हाथ से मारना चाहिए जिससे फंसा जाना बाहर आ जाता है। अगर ऐसा नहीं हुआ तो उस इंसान को पीछे से पकड़कर, हल्का सा झुकाकर हल्के हाथ से पांच बार पेट को पीछे की तरफ खींचना चाहिए।



संस्थान के प्रशिक्षणविदों को प्राथमिक शिक्षिका का प्रशिक्षण देते स्कोटलैण्ड के आई.बी.एम. होम कॉलेज की छात्राओं को भी परीक्षा

4. जल जाने पर सबसे पहले जले हुए स्थान को तुरंत साफ धानी से धो लेना चाहिए या घस पर बर्तन रखना चाहिए। अगर अंगूठी, चूड़ी या घड़ी पहने हो तो उतार देना चाहिए जिससे कि सूजन न आए। जले स्थान पर कफोले न पड़े इसके लिए जले हुए स्थान को बांधकर रखना चाहिए।

संस्थान को मिली आधुनिक सिलाई मशीनें स्कॉटलैण्ड से ही आई नोगरा ने संस्थान को आधुनिक कढ़ाई व इंटरलॉक मशीनें भेंट की एवं संस्थान की प्रशिक्षिकाओं को इन मशीनों द्वारा कम समय में ज्यादा सिलाई करना मशीन का उपयोग करना सिखाया। उन्होंने संस्थान की प्रशिक्षिकाओं को सलवार, स्कर्ट-टॉप, कुर्ती आदि सिलाना सिखाया।

छत्तीसगढ़ में बरली संस्थान के विस्तार केंद्र इस संस्थान कु. लता यादव, कु. सोनवाती एवं कु. सत्या ने बरली संस्थान में 1 साल का प्रशिक्षण लेकर सफल होकर अब अपने-अपने क्षेत्रों को निश्चित सफल करने की पहल की है। कु. लता यादव ने संस्थान में 5 साल तक सामुदायिक सेवा प्रशिक्षिका के रूप में कार्य किया। उनकी कड़ी मेहनत व ज्ञान के प्रति समर्पण को देखते हुए संस्थान ने उन्हें छत्तीसगढ़ में विस्तार केंद्र प्रभारी बनाया।

कु. लता यादव बेबरली में स्वास्थ्य शिक्षा, व्यक्तिगत विकास



छत्तीसगढ़ में बरली विस्तार केंद्र बेबरली में कु. लता यादव सामूहिक महिलाओं को प्रशिक्षण देती हुईं

अहमि की कक्षाएं एवं मोहपुर में कढ़ाई-सिलाई की कक्षा सफलतापूर्वक चला रही है। ये बहने साइकिल से रोज प्रातः 10 बजे बेबरली से मोहपुर से बेबरली वापस आती हैं। इसको



बेबरली से मोहपुर साइकिल से करीब 6 कि.मी. जाती हुई कु. लता यादव व कु. सोनवाती

साथ ही महिलाओं को जागनवाड़ी में स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देती हैं इन बहनों में आत्मविश्वास व निर्भयता है। कु. सोनवाती, कु. सत्या कुंजाम पूरी मेहनत, लगन व



जागनवाड़ी में स्वास्थ्य शिक्षा देती हुईं सोनवाती व सत्या सामूहिक महिलाओं को प्रशिक्षण

आत्मविश्वास के साथ कार्य कर रही है एवं संस्थान को गौरवान्वित कर रही है।



बरली विस्तार केंद्र केरली में प्रशिक्षण ले रही महिलाएं

बरली संस्थान में प्रशिक्षित महिलाओं के माता-पिता का स्वर्गवास हो गया वह घर पर कटाई-सिलाई का काम कर घर को चलाती हैं। अपने छोटे भाई बहनों को शिक्षित करने के लिए स्कूल भेजती हैं। ये मिलकर अपने परिवार में गांधी



कन्याशाला में बरली संस्थान द्वारा मिली प्रशिक्षण पुस्तिका "आजके समाज में पढ़ना और सीखना" को माध्यम से प्रशिक्षण लेती हुई युवावर्ग

के विकास में जुटी है। उनको अन्दर यह भावना है कि जिस तरह उनके परिवार वाली ने उन्हें प्रशिक्षण दिलाकर जाने बढ़ाया है वे अपने आसपास की ग्रामीण व आदिवासी महिलाओं को प्रशिक्षित करने में प्रयासरत हैं।

अंग्रेजी सिखाने के लिए प्रशिक्षण की मांग को देखते हुए संस्थान में सेवा देने आईं हालेण्ड की बहलाले व स्पेन की नतालिया दोनों को इन विस्तार केंद्रों में एक महीने तक स्कूल जाने वाली लड़कियों को अंग्रेजी सिखाई। उन्होंने कई जगह पर एड्स की बीमारी से बचने के तरीकों को भी विभिन्न के माध्यम से सिखाया।



केरली में स्वयं सेविका वु. नतालिया और वु. बहलाले

आपका पत्र

मिला भोपाल से डॉ. साधना तारे ने अपने पत्र में लिखा है कि आपके यहां से प्रकाशित पत्रिका पढ़ने को मिली, प्रकाशित सामग्री संघ के योग्य होती है। कृपया एक प्रति मुझे नियमित रूप से भेजने का कष्ट करें।

पता- डॉ. साधना तारे

ई-4/319, अरेरा कालोनी, भोपाल

प्रिंटेड मैटर-बुक पोस्ट
पता

विषय सूचना

प्रशिक्षण लेकर आप स्वयं के लिए, अपने परिवार और अपने गांधी के लिए जो भी काम कर रहे हों, हमें जरूर लिखकर भेजें ताकि आपके समाचार "बरली की दुनिया" में छाप सकें।

समादिका "बरली की दुनिया"

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

180, भगौरी, न्यू देवास रोड,

इन्दौर-452010 (म.प्र.) फोन : 0731-2554066

बरली की दुनिया, अप्रैल 2007

8