

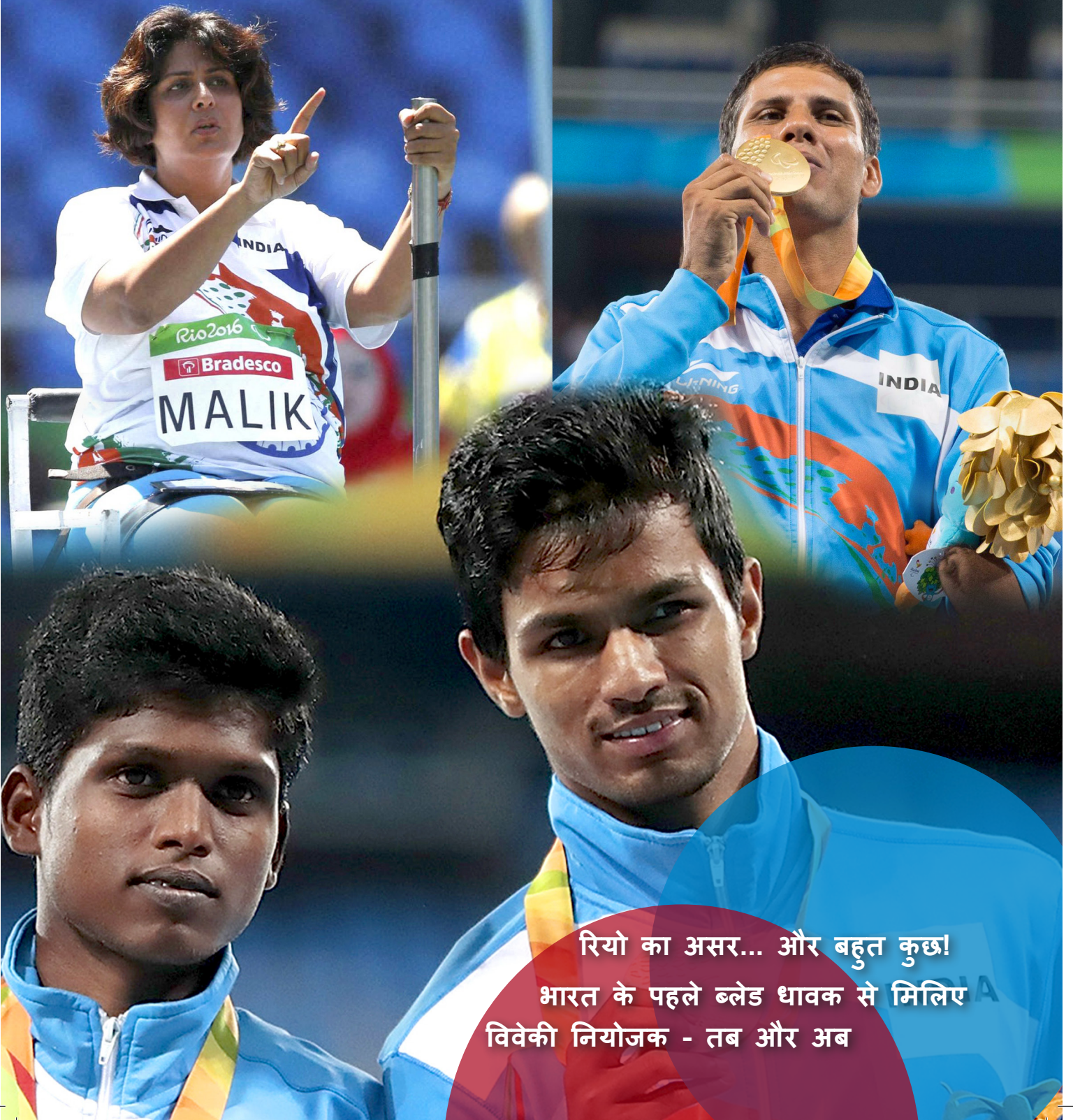
Success &

ABILITY

सक्सेस & एबिलिटी

विकलांगों के प्रतिभा की दिशा में

जनवरी - मार्च 2017



रियो का असर... और बहुत कुछ!
भारत के पहले ब्लेड धावक से मिलिए
विवेकी नियोजक - तब और अब

16 வகை அனைத்தும் சிறந்த சுவை

உங்கள் உணவை மேலும் சிறப்பாக்க,
நாங்கள் ஆவக்காய், தொக்கு, எலுமிச்சம்,
பூண்டு, தக்காளி, இஞ்சி போன்ற 16
சிறந்த ஊறுகாய் வகைகள் தருகிறோம்.
அத்தனையும் ருசித்திடுங்கள்.



EDITOR Jayshree Raveendran
MANAGING EDITOR Janaki Pillai
DEPUTY EDITOR Hema Vijay
ASSOCIATE EDITOR Suchitra Iyappa
ASSISTANT DESIGNER Rahul Sood
DESIGN Global Adjustments
Services Pvt. Ltd

CORRESPONDENTS

INDIA: CHENNAI

Sandeep Kanabar +919790924905

BANGALORE

Gayatri Kiran +919844525045

Ali Khwaja +9180 23330200

HYDERABAD

Sai Prasad Viswanathan +91810685503

NEW DELHI

Abhilasha Ojha +919810557946

GURUGRAM

Sidharth Taneja +919654329466

PUNE

Saaz Aggarwal +919823144189

BHUBANESHWAR

Dr Sruti Mohapatra +91674 2313311

BHOPAL

Anil Mudgal +91755 2589168

ANANTNAG (J & K)

Javed Ahmad Tak +911936 211363

DURGAPUR (WEST BENGAL)

Angshu Jajodia +919775876431

USA:

Dr. Madan Vasishtha

Ellicott City, Maryland, USA

+1(443)764-9006

PUBLISHERS Ability Foundation

Editorial Office: New #4, Old #23, 3rd Cross Street,

Radhakrishnan Nagar, Thiruvannamiyur,

Chennai 600 041. India

Ph: 91 44 2452 0016 / 2452 3013

e-mail: magazine@abilityfoundation.org

www.abilityfoundation.org

Published by Jayshree Raveendran on

behalf of Ability Foundation,

27 Fourth Main Road, Gandhi Nagar, Chennai 600 020.

Ph: 91 44 2452 0016

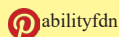
Printed at Rathna Offset Printers,

40, Peter's Road, Royapettah, Chennai 600 014

Ph: 91 44 2813 2790 / 2813 1232

Rights and permissions: No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, without the prior written permission of Ability Foundation. Ability Foundation reserves the right to make any changes or corrections without changing the meaning, to submitted articles, as it sees fit and in order to uphold the standard of the magazine. The views expressed are, however, solely those of the authors.

www.abilityfoundation.org



इस अंक में



6. करियर्स

एम्प्लॉइएबिलिटी 2016 पर एक नजर

12. आवरण कथा

रियो में विजयी पैराओलिम्पियन्स को हमारा सलाम और टोक्यो 2020 का उद्देश्य।



24. मार्ग में अग्रसर

रेडी स्टेडी गो...मिलिए भारत के पहले ब्लेड धावक से।

32. समाज

विकलांग बच्चों की यौन शोषण पर एक वास्तविक जांच।



36. जीवन कौशल

क्या हम अपने युवकों को भिन्न सोचने के लिए प्रोत्साहित नहीं कर रहे हैं ?

39. यात्रा

ईकोटूरिज़म के आकर्षण

43. अवलोकन

समावेशन और बच्चों की किताबें



44. प्रगति

व्हीलचेयर बास्केटबॉल का उदय

48. पुस्तक समीक्षा

प्रयोगात्मक परिप्रेक्ष्य से विकलांगता



50. जीविका

एक आशावादी होने का लाभ

56. जागरूकता

अच्छे और बुरे कीटाणु... कीटाणुओं पर एक ताजा दृष्टिकोण।



60. जीवन का यथार्थ

एक रोमांचक अनुभव

63. दूसरा पहलू

परवरिश, जीवन की अत्यंत उत्तेजित रोलरकोस्टर राईड।

संपादकीय नज़र



दोस्तों,

एक और नया साल आ गया है। नई आशा, ताजा चुनौतियाँ, आरपीडी (RPD) विधेयक के पारित होने का उत्साह, उसकी कमियों से हुई उथल-पुथल और उसके संशोधनों की आशा... सूची लंबी है।

आनन्ददायक समाचार यह है कि हमारे पैरालिम्पिअन्स को प्रशंसा मिली है। इस बार, उनको मिली प्रसिद्धी और सम्मान में जो बढ़ोतरी हुई है, उससे मैं उल्लासित हूँ। ऐसा नहीं है कि इसके पहले कोई पदक विजेता नहीं था। मैं इस बात से रोमांचित हूँ कि इस बार उनको लोगों की पूरी प्रशंसा मिली जिसके वे हकदार थे। यह उनके मेहनत का फल है ... ऐसा जिसकी कमी हमारे पिछले खेलों में भाग लेनेवाले पैरालिम्पिअन्स ने महसूस की है। इसके तुरंत बाद आयी पद्म पुरस्कार की घोषणा - मरीअप्पन तंगवेलु, दीपा मलिक, हमारे पैरालिम्पिअन्स और शेखर नायक, कप्तान, भारतीय अंध क्रिकेट संघ। शानदार। जिस प्रकार इन पुरस्कारों और प्रशंसा को व्यापक रूप दिया गया है, यह मेरे लिए सबूत है कि सभी वकालतें और सक्रियता जिसका हमने - भारत की पहली पीढ़ी ने समर्थन किया है, वे व्यर्थ नहीं हैं। इसलिये "सक्सेस एंड एबिलिटी" का यह अंक पूरे देश में खेल सुविधाओं को सुधारने के लिए अनिवार्य आवश्यकताओं पर केंद्रित है। यह केवल वक्त की बात है, लेकिन यह जरूरी है कि हम जब तक लक्ष्य तक नहीं पहुंचते, हम प्रेरित करते रहें और दृढ़ रहें।

समर्थन और सक्रियता की बात करते हुए, मुझे याद आ रहा है, 1997 में जिस तरह से एबिलिटी फाउंडेशन की प्लेसमेंट विंग कार्यात्मक बनी और जब 2003 में, हमने एम्प्लॉइएबिलिटी की कल्पना की - एक समान मौके का रोजगार मेला... और आखिरकार जब तक विचार साकार नहीं हुए, हमारी निजी घबराहट, और 2004 में उसे पूरा किया गया। मुझे याद है - नौकरी मेले का वो दिन: शुरू करने का समय 9.am के लिए निर्धारित किया गया था, पर 7 बजे से ही उम्मीदवारों और अनुरक्षकों की एक सारणी उत्सुकता से स्थल पर इंतजार कर रहे थे। यह कहना कि हम अभिभूत थे, अतिशयोक्ति नहीं है। तभी हमें एहसास हुआ कि हमने बहुत बड़ी जिम्मेदारी ली है। जैसे-जैसे दिन आगे बढ़ता गया, उत्साह की भावना बढ़ता गया। यहाँ तक की आज भी ऐसे ही कुछ भावनाएं हैं, पर उसके साथ विनम्रता की अभिभूति।

इस बार, नौवीं बार... 18 दिसंबर 2016 को, फिर से इम्प्लॉइएबिलिटी का दिन था। और क्या दिन निकल आया। तमिलनाडु ने हाल ही में चक्रवात वरदा के परिणाम को देखा था; सड़क और रेल यात्रा बाधित हुई थी; टेलीफोन, बिजली और इंटरनेट ने लुका-छिपी खेली; हमने हमारे मुख्यमंत्री को खो दिया था; सात दिवसीय राज्य शोक जारी था; विमुद्रीकरण के कारण पैसों की कमी थी ... इससे अधिक बाधाएं आ सकते हैं क्या? आयोजन को स्थगित / रद्द करने के लिए, ये कारण काफी थे। लेकिन नहीं! हम उन सभी को निराश नहीं कर सकते जिन्होंने चेन्नई तक आने के लिए इन सभी कठिनाइयों का सामना किया! हम आगे बढ़ें।

ये भी अब अतीत में हैं और हम इसे संतोष और परमानंद के साथ देखते हैं। भाग लेने वाली कंपनियां, उपस्थित उम्मीदवारों की योग्यता और आत्मविश्वास का स्तर देखकर दंग रह गयीं। हमेशा की तरह वे कम से कम स्नातक थे। लेकिन इस बार, उम्मीदवारों की गुणवत्ता काफी बेहतर था। उम्मीदवारों के व्यवहार और उम्मीदों के पूर्ति में भी बहुत बड़ी वृद्धि पायी गयी। जैसे हम हमेशा कहते आए हैं हम सबको अधिक शक्ति मिले। ■

जयश्री रवींद्रन

EmployABILITY[®]

2016

एम्प्लॉएबिलिटी 2016

17 दिसंबर, 2016 को एबिलिटी फाउंडेशन द्वारा अहर्ता प्राप्त विकलांगों के लिए आयोजित एक अग्रणी रोजगार मेले पर ऐश्वर्या लक्ष्मण और हेमा विजय का रिपोर्ट।

2004 में उद्घाटित इम्प्लॉइएबिलिटी एक अग्रणी रोजगार मेला, ताकत और मजबूती के साथ आगे बढ़ रहा है। एम्प्लॉइएबिलिटी 2016 को मद्रास पाडी शेनाय नगर के लायंस क्लब ने एवीटी लिमिटेड, कैविनकेअर (पी) लिमिटेड, विप्रो और द हिंदू के समर्थन से और हंस फाउंडेशन, नौकरी.काम के सजयोग से सह आयोजित किया।

2004 में उद्घाटित एम्प्लॉइएबिलिटी, ने न केवल इसके आयोजक एबिलिटी फाउंडेशन का बल्कि बड़े पैमाने पर पूरे देश की आंखे खोल दिया। अहर्ता प्राप्त विकलांग उम्मीदवारों के लिए, यह आशा का प्रतीक बन गया है - एक उज्ज्वल भविष्य और बड़ी नौकरियों की आशा और कंपनियों के लिए, यह उम्मीदवारों की उत्कृष्ट योग्यता का एक खुलासा है।



बायें से दायें तरफ में: विजया भास्करन, ऐएसएल अनुवादक; जयश्री रवींद्रन प्रवर्तक -एबिलिटीसंस्थान; लता पांडियराजन, प्रबंधक न्यासी, मा फाय पांडियराजन, माननीय शिक्षा मंत्री, तमिल नाडु सरकार और लयन सूर्यनारायण, अध्यक्ष, लयनस क्लब पाडी शनायनगर

रोजगार मेले तक पहुंचने का रास्ता चुनौतीपूर्ण था - तमिलनाडु के वर्तमान मुख्यमंत्री जे.जयललिता के निधन ने राज्य को अनिश्चितता की स्थिति में धकेल दिया। जब चक्रवात 'वरदा' ने 10,000 से अधिक पेड़ों को उखाड़ कर तबाही मचायी थी, शहर के दूरसंचार नेटवर्क, बिजली की आपूर्ति और सड़क संपर्क कट गया था। देश भर के 25 राज्यों से पंजीकृत 925 उम्मीदवार और उद्योग के लगभग हर क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने वाले 29 भाग लेने वाले कॉर्पोरेट के लिए यह एक चिरस्मरणीय कार्य था, हालांकि, टीम एबिलिटी ने फिर एक बार उत्साह के साथ चुनौती का समाना किया।

इस मेले में विकलांगता को पार कर कैरियर की सीढ़ी में चढ़ने की तलाश में फ्रेशर्स और पेशेवरों का मिश्रण मिला। नेत्रहीन और आर्थोपेडिक विकार, पोलियो, बौनापन, सेरेब्रल पाल्सी, आटिसम, डिस्लेक्सिया, मांसपेशियों की डिस्ट्रोफी और मानसिक रूप से बीमार उम्मीदवार थे। यहां तक कि सेवानिवृत्त पेशेवर जो खुद को सार्थक रूप से सफलतापूर्वक काम में जुड़ने के लिये इच्छुक थे, वहाँ थे। विशेषता यह थी कि उनमें से हर एक योग्यता अनुसार और अपने अहर्ता और कौशल के बल पर नौकरी की मांग कर रहे थे।

करियर्स

मेले के दिन, चेन्नई शहर के केंद्र में स्थित श्री राम कल्याण मंडप्पम का परिवेश और सुलभ भवनों का स्थल, उम्मीदवारों, स्वयंसेवकों और कॉर्पोरेट नियोक्ताओं से भर गया था। रोजगार मेले में बोलते हुए, एबिलिटी फाउंडेशन के संस्थापक निदेशक जयश्री रवींद्रन ने कहा, "यह बात हमें बहुत खुशी देता है कि कंपनियां अब सहानुभूति या दया की वजह से विकलांग व्यक्तियों को नियुक्ति नहीं करना चाहती, बल्कि इसलिये करना चाहती हैं क्योंकि उनके पास आवश्यक कौशल और योग्यता है"। उन्होंने कहा, "मेले में आए कंपनी उम्मीदवारों को उनकी नौकरी योग्य अर्हता और एक समान अवसर के आधार पर ही नियुक्त कर रहे हैं ना कि कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी के रूप में"।

माननीय स्कूल शिक्षा, खेल और युवा कल्याण मंत्री, के. पांडियराजन ने इस अवसर की शोभा बढ़ाते हुए मेले की सराहना की और राज्य के अन्य भागों में भी इस तरह के रोजगार मेले आयोजित करने के लिए राज्य सरकार के समर्थन का वचन दिया उन्होंने कहा कि - तमिलनाडु सरकार में विकलांग व्यक्तियों के लिए अनिवार्य 3% आरक्षण का



बड़ी उम्मीदें: एम्प्लॉइएबिलिटी 2016 में उम्मीदवार

अनुपालन किया जा रहा था, और वह 4% तक बढ़ भी गया था। उन्होंने कहा, कभी भी विकलांग व्यक्तियों के लिये राज्य सरकार में पदों के लिए आवेदनों की कमी नहीं थी। मंत्री ने भाग लेने वाली कंपनी की सराहना की, और कार्यस्थल पर उचित आवास बनाने और विविधता का स्वागत के लिए उद्योग से अत्याधिक आग्रह किया, क्योंकि यह निवेश भाविष्य में शानदार लाभ प्राप्त करेगा। इस रोजगार मेले की विशेषता यह थी कि; यह बेहतर आजीविका के लिए एक प्रवेश द्वार था, विकलांग लोगों के लिये यह विभिन्न उद्योगों के नियोक्ताओं के साथ आमने-सामने आने का अवसर; अपने

कौशल का आकलन करने और बाजार की मौजूदा जरूरतों को समझने का अवसर और अन्य उम्मीदवारों और संगठनों के साथ नेटवर्क का एक मंच। उदाहरण के लिए, अरोही सिन्हा, एक व्हीलचेयर उपयोगकर्ता, जो अपने साथ बीकॉम, बीबीए डिग्री और छह साल के नौकरी का अनुभव लेकर सीधे गुरुग्राम से यात्रा कर मेले में आयी थी, ने कहा, "मैं अपना काम अपग्रेड करने और मेरे कैरियर को अगले स्तर पर ले जाने की आशा करती हूँ।"

अत्यंत खराब मौसम, विमुद्रीकरण और अन्य बाधाओं ने रोजगार मेले में शामिल होने वाले उम्मीदवारों की संख्या घटायी थी। फिर भी, जो लोग शामिल हुए, उनके लिये यह निश्चित रूप से यादगार अनुभव था भले ही वे नौकरी के लिए चुने गए या नहीं; और असंख्य भावनाओं का अनुभव - आशा, सहकारिता, अपना सर्वोत्तम देने तथा जीवन में आगे बढ़ने की इच्छा।



1998 में नियुक्ति की प्रयोगिक शुरुआत से लेकर आज तक एबिलिटी फाउंडेशन - ने एक लम्बा सफर तय किया है। शुरुआत में कर्णबधिर व्यक्तियों के एक छोटे समूह को बुनियादी कंप्यूटर कौशल, जीवन कौशल और संचार कौशल में प्रशिक्षित किया गया था और फिर उन्हें विश्वसनीयता के माध्यम से कंपनियों में नौकरी दिलाया गया। एबिलिटी फाउंडेशन आज बहुत लम्बा

रास्ता तय कर आया है। हालांकी, एम्प्लॉइएबिलिटी के शुरुआती संस्करणों पर मुख्य रूप से आईटी / आईटीईएस (IT/ITES) कंपनियों का प्रभुत्व रहा था। एम्प्लॉइएबिलिटी 2016 ने बैंकिंग, वित्त, मानव संसाधन, विपणन, संचार, ग्राहक संबंधों और इंजीनियरिंग जैसे कई क्षेत्रों के लिए दरवाजे खोल दिए। इस साल, जो उम्मीदवारों ने रोजगार मेले में भाग लिया, उनमें से दस प्रतिशत उम्मीदवारों को नौकरी मिला और अन्य बहुस्तरीय साक्षात्कार के दूसरे दौर के लिए चुने गए।

1997 में कुछ ही कंपनियों के साथ काम करने से लेकर आजतक, एबिलिटी फाउंडेशन अपने साल भर के रोजगार पोर्टल के लिए 225 कंपनियों के साथ काम करती है। कॉर्पोरेट नियोक्ता संदेहजनक अवस्था से होकर आज फायदेमन्द, समान अवसर देनेवाले नियोक्ताओं के रूप में विकसित हुए हैं।

एबिलिटी फाउंडेशन का दृष्टिकोण एक ऐसे समाज के निर्माण का है जहां विकलांग व्यक्ति, सामान्य व्यक्तियों के साथ, हाथ में हाथ मिलाकर चलता है, कंधे से कंधे मिलाकर काम करता है और समान साझेदार के रूप में स्वीकार किया जाता है; जहां उन्हें सहानुभूति से नहीं बल्कि सम्मानुभूति से सराहा जाता है। एम्प्लॉइएबिलिटी 2016 ने गर्व, प्रतिबद्धता और सफलता के साथ इस एजेंडे को आगे बढ़ाया।

कॉर्पोरेट टिप्पणियां

एम्प्लॉइएबिलिटी 2016

में भाग लेने वाले कॉर्पोरेट्स का कथन

"एम्प्लॉइएबिलिटी 2016, एबिलिटी फाउंडेशन द्वारा आयोजित एक सफल कार्यक्रम था। यह एक प्रवृत्ति-निर्धारण रोजगार मेला था जिसने निष्पक्ष होते हुए विवेकी नियोक्ताओं और विकलांग व्यक्तियों को समान अवसरों के मंच में जुड़ाया। मेले में भाग लेने वाले उम्मीदवार अनुभव समृद्ध, विभिन्न शाखाओं में अहर्ता प्राप्त और विभिन्न रोजगार क्षेत्रों से थे, इसलिए मेले में नियोक्ताओं को उम्मीदवारों की भर्ती करने का एक शानदार मौका मिला। यह आयोजन अच्छी तरह से संगठित था, पंजीकरण से लेकर नियोक्ता किट प्रदान करने तक, स्टालों, फूड कोर्ट्स के लिए आसान अभिगम्यता, सबका बढ़िया इंतजाम किया गया था। हमने पूरे भारत से आए हुए दृश्य, श्रवण, वाक-दोष, चेहरे और अस्थि विकलांग उम्मीदवारों से मुलाकात की। हम करीब 200 उम्मीदवारों से मिले और उनमें से 110 योग्य उम्मीदवारों को चुना। हम यह जानकारी हमारी आंतरिक टीमों को भेज देंगे ताकि वे उनमें से सर्वश्रेष्ठ उम्मीदवारों का मूल्यांकन करें और नौकरी प्रदान करें और फोर्ड मोटर कंपनी को एक विविध कार्यबल-अनुकूल संगठन बनायें। विविधता और समावेशन के साथ सहानुभूति रखने वाले एक नियोक्ता के लिए इस आयोजन में भाग लेना एक समृद्ध अनुभव था। हम भविष्य में भी इस तरह के आयोजन में भाग लेने के लिए तत्पर हैं। "

- संध्या शिवकुमार,
एचआर-भर्ती, फोर्ड मोटर कंपनी



"हम मानते हैं कि विकलांग व्यक्ति (जो शारीरिक, सामाजिक या आर्थिक हो सकता है, एक मौके से वंचित है) को अपनी पूरी क्षमता का एहसास करने और गरिमा के साथ जीने के लिये वही अवसर प्रदान किया जाना चाहिए, जो दूसरों को मिलता है। इन मुल्यों को हमारे डीएनए (DNA) का हिस्सा बनाने के लिये, हमने एक सामाजिक रूप से समावेशी कार्य वातावरण बनाने पर हमारे प्रयासों को केंद्रित किया है, जो विभिन्न पृष्ठभूमि, क्षमताओं और जातीयताओं के लोगों को एक साथ लाने की कोशिश करता है। हमें खुशी है कि हम एम्प्लॉइएबिलिटी 2016 का भाग हैं, जिससे हमें उच्च क्षमता वाले उम्मीदवारों की तलाश में मदद मिली है, और हमें प्रेरित किया है। निश्चित रूप से, इतने सारे कंपनियों, लोगों और उम्मीदवारों को संगठित करना एक आसान काम नहीं है। आपने इसे सफलतापूर्वक कर दिखाया और विकलांगों के लिए और अधिक करने को हमें प्रेरित किया। एक बार फिर मैं आपके आतिथ्य के लिए आप और आपकी पूरी टीम को धन्यवाद देती हूँ विशेष रूप से स्वयंसेवक / दुभाषिया, जो उम्मीदवारों के साथ जुड़ने में लगातार हमारी मदद कर रहे थे। इस तरह के अधिक उपयोगी कार्यक्रमों के लिए शुभकामनाएं। "

- कल्पना येमी,
टैलन्ट ऐक्विजिशन, विप्रो

"एम्प्लॉइएबिलिटी में हमने पहली बार भाग लिया था और ईमानदारी से कहूँ तो, मेरी टीम में कुछ लोग इस प्रयास के बारे में आशंकित थे पर यह आयोजन हम सभी के लिए एक सुखद आश्चर्य साबित हुआ है, खासकर उन लोगों के लिए जो थोड़े उलझन में थे। यह आयोजन शानदार था और हमने कुछ अत्यंत प्रतिभाशाली लोगों से मुलाकात की। टीम के लिये एक व्यस्त लेकिन उत्साहजनक दिन था, जो लगभग 100 उम्मीदवारों का इंटरव्यू(साक्षात्कार) ले रही थी। परिप्रेक्ष्य विस्तृत हो रहे थे और हमारे बीच मानवता के लिए अधिक सराहना थी। एबिलिटी फाउंडेशन के लोगों के जबरदस्त समूह का मैं शुक्रिया अदा करना चाहता हूँ जो हमें बेहतर मानव बनाने के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं।"

- तारिक अकबर,
मुख्य कार्यकारी अधिकारी, लीगलईस सॉल्यूशंस एलएलसी



"एम्प्लॉइएबिलिटी 2016 के लिए हमें आमंत्रित करने और आयोजन के दौरान अद्भुत अनुभव के लिए बहुत धन्यवाद। कार्यक्रम का आयोजन अच्छी तरह से किया गया था और आपके स्वयंसेवकों की टीम द्वारा दिखाया गया आतिथ्य उत्कृष्ट था। प्रतिभाशाली संसाधनों के तलाश में आए उम्मीदवार और संगठन, दोनों के लिए इस तरह के लाभदायक मंच प्रदान करने के लिए एबिलिटी फाउंडेशन को सलाम! हालांकि हमने खुद को नौकरी की जरूरतों के हिसाब से तैयार किया था और हमारा एक एजेंडा था, हम मेले में मिलने वाले, उम्मीदवारों की संख्या और गुणवत्ता के बारे में अनिश्चित थे, लेकिन काफी संख्या में आए उम्मीदवारों से मिले, और अधिक महत्वपूर्ण बात, जिस रवैये के साथ इन उम्मीदवारों ने हमसे संपर्क किया था, वह सराहनीय था। वे यथार्थवादी, नौकरी के लिए अपने ताकत और क्षमताओं से अवगत थे। इन लोगों से हमने भी बहुत कुछ सीखा, जिससे हम पहले अनभीज थे। यह सिर्फ एक रोजगार मेले के बजाए आंख खोलने अनुभव था। हम भविष्य में इस तरह के आयोजनों में भाग लेना चाहते हैं।"

- आर.सेकर,
महाप्रबंधक-एचआर,
रॉयल सुंदरम जनरल इंश्योरेंस कंपनी

"उम्मीदवारों के संचार कौशल उत्कृष्ट था और निश्चित रूप से हम उन्हें नौकरी प्रदान कर सकते हैं, विकलांगता कोई अंतर नहीं करती है। जैसे किसी भी नौकरी मेले में होता है, हम कुछ उम्मीदवारों पाते हैं जो हमारी आवश्यकता से मेल खाते हैं और कुछ मेल नहीं खाते।"

- अनीश केशवन,
लीड-एचआर चेन्नई, सदरलैंड ग्लोबल सर्विसेज

"कुछ बहुत ही योग्य उम्मीदवार हैं। निश्चित रूप से हम उन्हें नौकरी पर ले सकते हैं।"

- कल्याणरामन,
कंपनी सचिव,
इंडियन मोटर पार्ट्स & एक्सेसरीज

"हमने कुछ उम्मीदवारों को चुना है। वे बहुत प्रतिभाशाली और सक्षम दिखते हैं और हम यह विचार कर रहे हैं कि हम अपने कार्यों में उनके कौशलता कैसे उपयोग कर सकते हैं। कुछ उम्मीदवारों के लिए यात्रा करना एक चुनौती है। मेरा सुझाव है कि विभिन्न स्थानों में इस तरह के रोजगार मेले आयोजित किया जाय और आसपास के क्षेत्र में संचालित कंपनियों को मेले में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जा सकता है।"

- योगसुंदरम् रामजी,
संस्थापक, रामजी लेदर एंड सप्लायर्स

विजेता बनो!

यह समय है प्रतिमान के बदलाव का



Rio 2016



रियो ने जो दिखाया वो किसीने नहीं दिखाया! अंतरराष्ट्रीय खेलों में चैंपियन होने के लिए जो चाहिये वो हमारे पास हैं कहा जाए तो, थांगवेलु मरीयप्पन, दीपा मलिक, देवेन्द्र झाज़रिया और वरुण सिंह भाटी जिन्होंने यह सुनिश्चित किया कि रियो में तिरंगा ऊंचा उभरे, अब नये स्पोर्ट्स आइकॉन है और देश के हर घर में उनका नाम पहुँच चुका है। कुछ साल पहले तक, यह अकल्पनीय था।



हाँ, भारतीय खिलाडी अंतरराष्ट्रीय पैरालम्पिक चैंपियनशिप में बहुत समय से प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं - और जीत रहे हैं, लेकिन उनके संघर्ष और सफलताएं अधिकांश समय अनसुनी और अनदेखी रह गयी हैं। लेखिन आजकल कुछ बदल रहा है। अब देश की नज़र में विकलांगता खेल अहम् स्थान हासिल कर रहे हैं। अनगिनत व्यक्तियों और संगठनों के प्रयास, जो व्यवहारिक और प्रवेश अवरोधों के विरुद्ध लड़ रहे हैं, अंततः सफलता पा रहे हैं। भविष्य केवल बेहतर ही हो सकता है। हालांकि अब व्यापक सर्वांगी सुधारों का समय है।

भविष्य के लिए एक सोची समझी योजना तैयार करने का समय आ गया है।



हेमा विजय



देश को गर्वित कर रहे! मरिअप्पन तंगवेलु और वरुण सिंह भाटी

सफलता: देवेन्द्र झाज़रिया और दीपा मलिक

जब थांगवेलु मारीयप्पन ने रियो पैरालिंपिक में 1.89 मीटर पार किया, तब यह उसके लिए ऊंची कूद हो सकती थी, लेकिन यह देश के लिए एक बहुत बड़ी छलांग थी। भारत ने एक ही प्रतियोगिता में दो पदक जीते- मरियप्पन ने स्वर्ण और वरुण सिंह भाटी ने 1.86 मीटर ऊंची छलांग के लिए कांस्य पदक जीता था। देवेन्द्र झाज़रिया के भाला फेक ने देश के लिए एक और स्वर्ण पदक जीतने के साथ देश का उत्साह और बढ़ा। पैरालिंपिक में पदक जीतने वाली सबसे पहली भारतीय महिला दीपा मालिक ने, गोला-फेक में 4.61 मीटर को क्लिअर कर रजत जीता।

रियो में 19 भारतीयों ने पांच पैरालिंपिक खेलों में भाग लिया और चार पदक जीतकर इसे भारत की सबसे सफल पैरालिंपिक्स बनायी। इसके विपरीत, 2012 के लंदन पैरालिंपिक में पांच भारतीयों ने चार प्रतियोगिताओं में भाग लिया और घर एकमात्र पदक लाये। और हम सभी जानते हैं कि रियो में, हमारे 19 सदस्यीय पैरालिंपिक दल ने हमारे 119 सदस्यीय ओलंपिक दल से बेहतर प्रदर्शन दिखाया।

रियो से वापस घर आने पर, हमारे पैरालिंपिक पदक विजेताओं को वही नकद इनाम दिये गये जो हमारे ओलंपिक विजेताओं को दिये गये थे। पैरालिंपिक 2016 देशभर में सबके मन पर हावी रहा। खेल के पूर्व संस्करणों के विपरीत राष्ट्रीय टेलीविजन पर इसके विभिन्न प्रतियोगिताओं का प्रसारण हुआ। मीडिया ने पदक विजेताओं को सराहा और उन्हें प्राथमिकता दी और देश की जानता ने ट्वीट करके बधाई दी। इन सब के बाद भी क्या, भारतीय पैरालिंपिक आंदोलन आज निश्चित रूप से सही रास्ते पर है? चलो एक नज़र डालते हैं...

फंडिंग, पैरालिंपिक स्पोर्ट्स प्रशिक्षण और जागरूकता की कमी के पृष्ठभूमि पर, भारतीय पैरालिंपियन्स की सफलता अभूतपूर्व से कम नहीं है।



बाएंसे दाएं: मारियप्पन तंगवेलू, दीपा मलिक, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी, देवेन्द्र झाज़रिया और वरुण सिंह भाटी

चलो शुरूवात में सामूहिक खेल पर विचार करें। अब तक, पैरालंपिक्स या अन्य



मारियप्पन अपने कोच सत्यनायणन के साथ

प्रमुख टूर्नामेंट में सामूहिक खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व नहीं रहा है। ऐसा इसलिए है क्योंकि विकलांगों का सामूहिक खेल हमारे देश में लगभग अस्तित्वहीन था। लेकिन हाल के दिनों में कुछ प्रेरित व्यक्तियों के प्रयासों के माध्यम से, व्हीलचेयर बास्केटबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया (डब्ल्यू. बी.एफ.आई) अस्तित्व में

आया और उन्होंने एक उत्साही टीम का निर्माण किया। अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में प्रतिस्पर्धा करने का मौका मिलने पर, भारतीय व्हीलचेयर बास्केट बॉल टीम शायद 2020 में, या कम से कम 2024 में पैरालिंपिक के लिए अर्हता प्राप्त कर सकेगी। और अड़चने? सरकार की तरफ से टीम को कोई निधि नहीं मिल रहा है, बैंकाक में अगले साल होने वाले यू -23 एशियाई क्वालीफायरों के लिए पंजीकरण करने के आवश्यक छह लाख रुपए का भुगतान करने के लिए दान राशि तलाशनी पड़ी। ऐन मौके पर, दक्षिण भारत शेल्टर प्राइवेट लिमिटेड, टीम की सहायता के लिए आया और पैसे का हिस्सा दान किया और



व्हीलचेयर बास्केटबाल टीम
(यू - 23)



भारतीय कॉमनवेल्थचैम्पियनशिप 2016 में पदक विजेता

शेष पैसे भी फ़्युएल अ ड्रीम.कॉम (fueladream.com) के माध्यम से भीड़-धन से जुटवाये थे। डब्लूबीएफआई ने, पैरालम्पिक कमेटी ऑफ इंडिया (पीसीआई) के माध्यम से सर्पोर्ट्स अथॉरिटी आफ इंडिया से धन के लिए संपर्क किया था, क्योंकि एसएआई, पैरा-स्पोर्ट्स बॉडी से सीधे व्यवहार नहीं करते।

इसी तरह जूडो, राष्ट्रमंडल चैम्पियनशिप 2016 के पदक विजेता एम.सुशीला (स्वर्ण), आर. विजयाशांति (स्वर्ण) और जे. मनोहरन (कांस्य), ने रियो पैरालिंपिक के लिए अहर्ता प्राप्त नहीं की क्योंकि, धन की कमी की वजह से, 2014 और 2015 के विश्व जूडो चैम्पियनशिप में, जो क्रमशः संयुक्त राज्य अमेरिका और हंगरी में हुई थी, वे भाग नहीं ले पाये जिससे उनकी रैंकिंग प्रभावित हुई थी। इस प्रकार, जूडो के लिये रियो में देश के प्रतिनिधि नहीं थे। अगर इन जूडो विजेताओं ने रियो में हिस्सा लिया होता, तो उनकी पदक जीतने की संभावना अधिक थी। वास्तव में, 2016 के राष्ट्रमंडल जूडो चैम्पियनशिप में इन चैम्प्स को भेजने के लिए, एक एनजीओ ने सोशल मीडिया के माध्यम से प्रति व्यक्ति के लिए आवश्यक 1.14 लाख रुपये की दान राशि जुटाई। मनोहरन कहते हैं, "हमें (मनोहरन, विजयाशांति, मोनिशा और पपाथी) 2014 के एशियाई पैरा खेलों के कांस्य पदक के लिए राज्य सरकार द्वारा घोषित 25 लाख रुपए अभी तक प्राप्त नहीं हुआ। अगर हम इसे प्राप्त करते हैं, तो हम खुद को वित्त पोषित कर सकते हैं।" इस बीच, व्हीलचेयर टेनिस खिलाड़ी प्रथिमा को भीड़ धन के मंच 'विशबेरी' पर अनुरोध कर अंतरराष्ट्रीय स्तर की टेनिस व्हीलचेयर 'मैच पाईट' पाने के लिए तीन लाख रुपये जुटाना होगा। प्रणालीगत उदासीनता और निजी पहल की कहानी जारी है।

इस पृष्ठभूमि में, भारतीय पैरालिंपिअन्स की सफलता अभूतपूर्व से कुछ कम नहीं हुई है।

**अगर कॉमनवेल्थ
जूडो चैम्पियनशिप
2016 के पदक
विजेता एम.सुशीला
(स्वर्ण),
आर.विजयंती
(स्वर्ण) और
जे.मनोहरन
(कांस्य) ने रियो
में हिस्सा लिया
होता, तो वे
अधिक पैरालिंपिक
पदक जीत कर
लाते थे।**

क्या समय बदल रहा है?

अब तक, पैरा खेलों ने भारत में दयनीय प्रबंधन देखा है। अपने आप को सीढ़ियों



पर घसीटने के लिए मजबूर, हमारे पैरा एथलीट की छवियों को कौन भूल सकता है, क्योंकि पीसीआई ने खेल के स्थान पर रैंप या अन्य आवश्यक सुविधाओं का प्रबंध नहीं किया। मार्च 2015 में, गाजियाबाद में हुए 15 वें नेशनल पैरा-एथलेटिक चैम्पियनशिप प्रतियोगिता में कुछ ऐसा ही हुआ था।

दयनीय सुविधाएं: राष्ट्रीय पैरा-एथलेटिक चैम्पियनशिप (2015) गाजियाबाद में

हमारे रियो की तैयारी में एक और बड़ी समस्या थी कि

पीसीआई को रियो पैरालिंपिक्स की ओर ले जाने वाले वर्षों के दौरान कई बार निलंबित किया गया। राजनीतिक प्रयासों के बाद, रियो पैरालिंपिक्स से पहले निलंबन रद्द कर दिया गया था। उसकी जगह में अब, राव इंद्रजीत सिंह, अध्यक्ष पी सी आई और राज्य मंत्री योजना, शहरी विकास आवास और गरीबी उन्मूलन (आईसी) भारत सरकार, के मार्गदर्शन में, एक नव-निर्वाचित समिति (08/10/2015 को लागू) काम कर रही है।

"पीसीआई ने सुधारों को लागू किया है और 22 नवंबर को बैंकाक में आयोजित एशियन पैरालिंपिक कमेटी (एपीसी) कार्यकारी बोर्ड की बैठक में इसकी सूचना दी है" जे चंद्रशेखर महासचिव कहते हैं। पीसीआई के उपराष्ट्रपति गुरशरण सिंह के अनुसार पीसीआई एथलीटों के हर जरूरत को ध्यान में रखकर कदम उठाएगी। पीसी आई ने एक एथलीट समिती की स्थापना की जिसमें दीपा मालिक और देवेन्द्र झाजरिया, नामांकित प्रतिनिधि होंगे। इससे एथलीट अपने विचार और सुझाव समिती तक पहुंचा सखते हैं। पीसीआई ने मानव संसाधन और विकास मंत्रालय, भारत सरकार से सभी स्कूलों/ कॉलेजों/ विश्वविद्यालयों को उनके सम्बन्धी राज्यों / संघ शाषित प्रदेशों के पैरा स्टेट अस्सोसिएशनों के सदस्य बनने की सलाह देने का अनुरोध किया है ताकि जमीनी स्तर पर पैरा ओलिंपिक आंदोलन की जन भागीदारी और जागरूकता को बढ़ावा दिया जा सके। पीसीआई ने अक्टूबर में दिल्ली में 6 वें राष्ट्रीय पैरा गेम्स आयोजित करने की योजना बनाई है। इसे सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार के मार्गदर्शन और प्रशासन के तहत विश्व स्तरीय खेल प्रतियोगिता के रूप में आयोजित किया है। पीसीआई अब प्रतिभाशाली पैरा एथलीट को प्रत्येक आईपीसी मान्यता प्राप्त अंतर्राष्ट्रीय आयोजन के लिए भेजेगी जिनमें, पैरा विश्व चैम्पियनशिप, 2017, लंदन और एशियाई पैरा गेम्स, 2018, जकार्ता, प्रमुख हैं।

क्या ये आशाजनक और सकारात्मक शब्द कार्रवाई में बदलेगा? आशा करते हैं की यह सार्थक होगा।

टोक्यो की ओर जानेवाला मार्ग

अभी तक, भारत पैरा-एथलेटिक्स में अच्छा प्रदर्शन कर रहा है, शायद इसलिए कि वह एक ऐसा खेल प्रशिक्षण है जिसके लिए कम से कम आधारीक संरचना के सहारे की आवश्यकता होती है। इसके बावजूत भारतीय खिलाडी 23 पैरालिंपिक स्पोर्ट्स मे से भारोत्तोलन, जूडो, व्हीलचेयर बैडमिंटन और टेबल टेनिस और शायद व्हीलचेयर बास्केटबॉल और व्हीलचेयर टेनिस में भी बडा प्रहार करने की क्षमता रखते हैं।

अभी कुछ साल पहले भी पैरा स्पोर्ट्स के बारे में लोगों को अधिक जानकारी नहीं थी। पैरा स्पोर्ट्स का सम्बन्ध पैरा जंपिंग से करते थे, पर वो दिन बीत गया। अब आगे सोचने और लक्ष्य साधने का समय है।



स्पोर्ट्स अकादमी ऑफ इंडिया फॉर डिफ्रंटली एबल्ड, बेंगलुरु के सह-संस्थापक और राष्ट्रीय पैरालिंपिक कोच सत्यनारायण शिमोगा, जिन्होंने मरीयप्पन और भाटी को पहचाना और प्रशिक्षित किया, दावे के साथ कहते हैं कि टोक्यो में कम से कम 10 पदक जीतेंगे।

पैरालम्पिक खिलाड़ियों, कोच और प्रशासक से सलाह मशविरा करते हुए, हमने टोक्यो में बेहतर प्रदर्शनी के लिए एक रोडमैप और एक्शन प्लान बनाया जो हमें टोक्यो पर कब्जा करने देगा।

1. राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का कैलेंडर बनाएं

दीपा मलिक, साहसी पैरालिंपिक चैंपियन आग्रह करती हैं कि “अगले विश्व चैंपियनशिप, जो ओलंपिक के समकक्ष माना जाता है, के लिए छह महीने से भी कम समय है। इसके लिए अभी तक कोई प्रशिक्षण शिविर नहीं हुआ है! हमें प्रतियोगिताओं और शिविरों का सुव्यवस्थित कैलेंडर बनाना जरूरी है। यह एथलीटों को योजना बनाने और प्रतियोगिताओं की तैयारी करने में मदद करेगा।”

2. राष्ट्रीय स्तर को सुव्यवस्थित करें

भारतीय पैरालिंपियन को न्यूनतम अंतर्राष्ट्रीय योग्यता मानकों के तुल्य होना चाहिए। अब हालांकि, राज्य स्तरों पर पर्याप्त छाननी का काम नहीं किया जाता है। प्रत्येक प्रतिद्वंद्वी जो राज्य स्तर पर खेलता है, उसे सीधे राष्ट्रीय स्तर पर प्रवेश नहीं दिया जाना चाहिए। गाजियाबाद राष्ट्रीय खेलकुद-प्रतियोगिता जो विश्व चैंपियनशिप के लिए



चयन समारोह होने वाली थी, उसमें बिहार, झारखंड और हरियाणा जैसे कुछ राज्यों से एक बड़ा प्रतिनिधित्व था, और अन्य राज्यों से न्यून प्रतिनिधित्व था। दीपा कहती हैं "राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं को मेले की तरह नहीं होना चाहिए; इसे गंभीरता से लेना चाहिए और उसे सुव्यवस्थित होना चाहिए, आगामी दो नेशनल पैरा गेम्स, भारत के टोक्यो अन्वेषण के लिए महत्वपूर्ण होंगे और वहां पायी गयी प्रतिभा को टोक्यो पैरालिंपिक्स के लिए वैज्ञानिक रूप से प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।"

3. अधिक अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लो

अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट का अनुभव खिलाड़ियों की प्रतिस्पर्धात्मक धार को तेज करने और नवीनतम अभ्यासों और कौशल के साथ कदम से कदम मिलाने के लिए महत्वपूर्ण है। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हमारे सबसे प्रतिभाशाली और होनहार पैरा एथलीट किसी आर्थिक मुसीबत का सामना किये बिना, नियमित रूप से अंतरराष्ट्रीय खेल-प्रतियोगिताओं में भाग ले सकें।

4. निरंतर प्रशिक्षण

अब तक, पैरालिंपिक्स के लिए राष्ट्रीय प्रशिक्षण शिविर पैरालिंपिक्स के सिर्फ तीन-चार महीने पहले ही आयोजित किया जाता है। एशियाई पैरा गेम्स पदक विजेता और सेंट स्टीफंस, दिल्ली के छात्र अंकुर धामा, जिन्होंने रियो पैरालिंपिक्स में 1500 मीटर ट्रैक स्पर्धा में भाग लिया, अब टोक्यो के लिए 5 किमी और 1500 मीटर की प्रतियोगिताओं के लिए प्रशिक्षण ले रहा है। अंकुर ने कहा, "यदि हमें अच्छी प्रदर्शन दिखाना है, तो प्रशिक्षण पैरालिंपिक्स के तीन-चार साल पहले ही शुरू करना होगा। ओलंपिक प्रशिक्षण वर्ष भर होता है। वर्ष में कम से कम 300 दिनों के लिए ओलंपिक एथलीटों के लिए कुछ राष्ट्रीय प्रशिक्षण शिविर चल रहे हैं। पैरालिंपिक्स एथलीटों के लिये उसी प्रकार का प्रशिक्षण क्यों नहीं दिया जाता।"

हमारे रियो की तैयारी में एक बहुत बड़ी समस्या थी कि पीसीआई को रियो पैरालिंपिक्स की ओर ले जाने वाले वर्षों के दौरान कई बार निलंबित किया गया। उसके जगह अब पीसीआई की एक नई निर्वाचित समिति है। क्या भारतीय पैरालिंपिक अब बेहतर प्रशासन देख पाएंगे?

5. क्षेत्रीय प्रशिक्षण शिविर

सत्यनारायण का सिफारिश है की "प्रत्येक प्रशिक्षण शिविर 120 दिनों की अवधि का होना जरूरी है, दो शिविर के बीच केवल 10 दिनों का अवकाश होना चाहिये",। अन्यथा, एथलीटों के फिटनेस का स्तर और कौशल की धार कम हो जाएगी। उन्होंने सुझाव दिया कि बेंगलोर, पटियाला, गांधीनगर और मणिपुर या कलकत्ता में क्रमशः दक्षिण, उत्तर, पश्चिम और पूर्वी क्षेत्र के एथलीटों के लिए इन शिविरों का आयोजन किया जाना चाहिये, इनमें से सभी स्थान, दिन में कई घंटे कठिन प्रशिक्षण के लिए उपयुक्त अनुकूल और सुखद मौसम प्रदान करते हैं और खेल की आधारिक संरचना यहाँ उपयुक्त है।



6. आवास और परिवहन

अगर हम एथलीटों को स्टेडियमों के अंदर या आस पास बोर्डिंग और आवास प्रदान कर सकते, तो उनकी सफलता का दर सुधर सकता है। स्पोर्ट्स अकादमी फॉर डिफ्रंटली एबलड ने कई पैरालिंपिक विजेताओं को उत्पन्न किया है। चुने जाने के बाद स्पोर्ट्स अकादमी आफ इंडिया इन एथलीटों को पौष्टिक आहार, आश्रय, प्रशिक्षण और रसद प्रदान करता है।

अंकुर जोर देकर कहते हैं "एथलीट के प्रदर्शन में सुधार करने के लिए पर्याप्त आराम और अच्छा स्वास्थ्य और पौष्टिक भोजन की आपूर्ति अनिवार्य है। विकलांग खिलाड़ियों के लिए यात्रा बहुत ही कठिन और समय लेने वाली हो जाती है," अंकुर खुद रोज सेंट स्टीफंस के अपने छात्रावास से स्टेडियम तक प्रशिक्षण लेने के लिए 20 किमी यात्रा करते हैं। ऐसे ही, मनोहरन को चेन्नई में अपने घर से स्टेडियम तक की 32 किमी की दूरी तय करनी पडती है जहां वह एसडीएटी जूडो कोच से प्रशिक्षण लेते हैं। "तो मैं अपने जूडो कोच से प्रशिक्षण के लिए हफ्ते में सिर्फ दो बार मिलता हूँ। दोस्त मुझे स्टेडियम के लिए सवारी देते हैं", वे कहते हैं।

7. सामान्य स्वास्थ्य और आहार

पैरा खिलाड़ियों को अपने चुने हुए खेल में प्रशिक्षण के अलावा, सामान्य तंदुरुस्ती और शारीरिक ताकत पर भी ध्यान रखना पडता है। जस्टिन जेसुदास जिन्होंने कैन-एम



स्विमिंग चैम्पियनशिप 2015 में तीन स्वर्ण पदक जीते और आईपीसी विश्व तैराकी चैम्पियनशिप 2015 में सर्वोत्तम 20 में स्थान में आए, कहते हैं, "ऐसा करने से सर्वोत्तम प्रदर्शन होता है। मैं ने पैरा खिलाड़ियों को जिम में ऐसे सामान्य कसरत करते हुए नहीं देखा।" इसके अलावा, अत्यधिक पैरा खिलाड़ियों कम

आर्थिक समूहों से हैं जो पौष्टिक भोजन और आरामदायक यात्रा रोज नहीं कर सकते हैं, इसलिए स्वाभाविक रूप से, उनके प्रदर्शन में कमी होती है। मनोहरन का विचार है कि

एथलीट समझते हैं, "गरीब और बेरोजगार होने के नाते, मैं इसके लिये समर्थ नहीं हूँ।" पीसीआई एक आहार भत्ते पर विचार कर सकता है या स्टेडीयम में ही पैरालिंपियन्स को पौष्टिक भोजन प्रदान कर सकता है।

8. नये प्रतिभा खोजें

रियो में 239 पदक जीतने वाले चीनी पैरालम्पिक दल में 416 मजबूत खिलाड़ी थे जबकि अमेरिकी दल में 267 खिलाड़ी थे। इसके विपरीत 2.68 करोड़ आबादी विकलांग व्यक्तियों (जनगणना 2011 के अनुसार) वाले भारत से सिर्फ 19 पैरा एथलीट थे। हमें



कुछ बड़े कदम उठाने की ज़रूरत है ताकि अत्यधिक विकलांग लोग खेल में हिस्सा ले सकें।

जस्टिन जेसुदास मानते हैं, " पैरा खिलाड़ीओं का वही दल हर चैंपियनशिप में भाग लेता है। हमें पैरालिंपिक्स में प्रभाव बनाने के लिए नए प्रतिभा के खोज करना चाहिए " उन्होंने सुझाव दिया कि हम ऐसा स्कूलों और कॉलेजों

में जाये जहां विकलांग छात्र पढते हैं, या ऐसे अन्य संपर्क स्थानों से बच्चों और युवावों को पहचाने जो विभिन्न पैरा-स्पोर्ट्स में अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं। जैसे बाकी खेलों में होता है वैसे ही पैरा-स्पोर्ट प्रशिक्षण, जितनी छोटी उम्र में हो सके शुरू करना चाहिए। उसे मौके और व्यक्तिगत पहल के लिए छोड़ना नहीं चाहिए। उदाहरण के लिए, तमिलनाडु के सेलम जिले के पेरियावाडगम्पट्टी गांव के सरकारी स्कूल के शारीरिक शिक्षा शिक्षक आर.राजेंद्रन, जहाँ टी. मारियप्पन ने अध्ययन किया, ने एथलेटिक्स और ऊंची कूद के लिये मारियप्पन को प्रेरित किया। मरियप्पन ने पुरस्कार राशि से 30 लाख रुपये इस विद्यालय को दान दिया है।

9. इस बात को फैलाओ कि विकलांग खेल लाभकर है

"भारत सरकार से एशियाई खेलों के पदक विजेता को 25 लाख रुपए मिलते हैं। एक पैरालिंपिक्स मेडल उसके लिये 75 लाख रुपए लाता है। पब्लिक सेक्टर एंटरप्राइजेस (सार्वजनिक क्षेत्र उद्यम) द्वारा पदक विजेता को नौकरी की पेशकश की जाती है। हमें विकलांगों के बीच इस बात पर जोर देना चाहिए कि खेल को गंभीरता से लेना उन्हें आर्थिक रूप से लाभदायक है और उनके करियर को सँवार सकता है", टिप्पणी करते हुए सत्यनारायण ने कहा। इसके अलावा, विकलांग लोगों को खेल की अधिक आवश्यकता होती है, क्योंकि यह सुनिश्चित करता है कि उन्हें फिटनेस की आवश्यक खुराक मिले।

10. स्टेडियम के अधिकारियों के बीच जागरूकता बढ़ाना

क्या अब एक विकलांग एथलीट देश के किसी भी स्टेडियम में प्रशिक्षित हो सकता है? तमिलनाडु जैसे राज्यों ने ओलंपिक खेलों के समान पैरालम्पिक खेलों के साथ बर्ताव करने का सरकारी आदेश जारी किए हैं - चाहे वह समान नकद पुरस्कार हो या स्टेडियमों में प्रशिक्षण के लिए समान अवसर हो।

हालांकि, कई राज्यों में स्थिति काफी गंभीर है। डब्ल्यूबीएफआई की अध्यक्ष और पैरा-तैराक पी.माधवी लता कहती है "कई राज्य विकलांगों के लिए खेल के बारे में अनजान हैं, और स्टेडियम के अधिकारी विकलांग खिलाड़ियों के लिए स्टेडियम को खोलने में संकोच करते हैं। ऐसे प्रश्न पूछे जाते हैं, 'अगर आपको चोट लगी तो हम क्या करेंगे? अगर आपका उपकरण स्टेडियम को नुकसान पहुंचाता है तो हम क्या करेंगे?' एक राष्ट्रीय खेल स्टेडियम ने व्हीलचेयर बास्केटबॉल के शिविर के लिए इसलिए अनुमति देने से इनकार कर दिया था, क्योंकि उन्हें लगा पहिये फर्श को खराब करेंगे। विस्तृत बातचीत



जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम नईदिल्ली

के बाद उन्हें समझाया गया कि स्पोर्ट्स व्हीलचेयर को लकड़ी और इनडोर कोर्ट के लिए डिज़ाइन किया गया है तब जाके शिविर की अनुमति मिली।

11. सभी स्टेडियम्स को सुगम बनाये

देश में ज्यादातर स्टेडियम सुलभ नहीं हैं, ज्यादातर स्टेडियमों में लम्बी सीढियों होती है या शौचालयों के अंदर की सुविधाएं विकलांगों के लिए अनुकूल नहीं होते हैं। दीपा मलिक ने बताया, "हमने

दिल्ली के नेहरू स्टेडियम और एसएआइ सोनीपत स्टेडियम में सुलभता मूल्यांकन किया था। हमने पाया कि इन जगहों में सुगमता की बाधाएं होने के बावजूद, उन्हें उचित स्थानों पर रैंप बनाना, लटकनों, हैंडल्स, मूठ को नीचे करना, तथा गलियारों और दरवाजों के विस्तार जैसे परिवर्तन के साथ सुलभ बनाया जा सकता है "।

मौजूदा स्टेडियम को क्रमबद्ध तरीके से सरकारी या निजी पहल के माध्यम से सुगम बनाना चाहिए। और नए स्टेडियम को बनाते समय विकलांग की सुविधाओं और आवश्यकताओं पर विचार किया जाना चाहिए। इसी दौरान, सामाजिक न्याय मंत्री थावरचंद गेहलोत ने अक्टूबर में घोषणा की थी कि देश के अलग-अलग क्षेत्रों में राष्ट्रीय स्तर के पांच विकलांगता खेल केन्द्र स्थापित किए जाएंगे। वे कब अमल में आएंगे? हमें सकारात्मकता से प्रतीक्षा करना पड़ेगा।

12. शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण

वर्तमान स्थिति में, ऐसे शिक्षकों की कमी है जो पैरालिंपिक खेल को संभाल सकते हैं। माधवी याद करती है, कि जब उन्होंने तैराकी शुरू की तो उन्हें खुद को प्रशिक्षित करना पड़ा क्योंकि उसे प्रशिक्षित करने वाले प्रशिक्षकों में से कोई भी नहीं जानता था कि उसे प्रशिक्षित कैसे करे। इसी तरह पैरा-तैराक जस्टिन यसुदास को यूट्यूब का सहारा लेना पड़ा और यू.के. के एक कोच से खुद स्पर्धात्मक तैराकी सीखने के लिए ऑनलाइन

हमारे एथलेटिक्स के पारंपरिक गढ़ के अलावा, अब हमारे पास 23 पैरालिंपिक स्पोर्ट्स में से भारोत्तोलन, जूडो, व्हीलचेयर बैडमिंटन और टेबल टेनिस में और शायद व्हीलचेयर बास्केटबॉल और व्हीलचेयर टेनिस में भी बड़ा प्रहार करने की क्षमता है।

टिप्स लेना पड़ा। माधवी कहती है, "एक नियमित कोच आसानी से ऑलिंपिक और पैरालिंपिक दोनों खिलाड़ियों को प्रशिक्षित कर सकता है" इसका कारण यह है कि उनमें अंतर थोड़ा सा ही है और ज्यादातर नियम बिल्कुल समान हैं। इसलिए, पैरालिंपिक के लिए अधिक प्रशिक्षकों को प्राप्त करने का एक आसान तरीका है, हमारी बीएड (शारीरिक शिक्षा) और एमएड (शारीरिक शिक्षा) डिग्री के पाठ्यक्रम में एक ऐड-ऑन के रूप में पैरालिंपिक स्पोर्ट्स के प्रशिक्षण मॉड्यूल को शामिल किया जाय। इसी तरह, पैरालिंपिक, विशेष ऑलिंपिक, और एबीलिंपिक पर छात्रों और माता-पिता के बीच जागरूकता बढ़ाने के लिए, हमें सभी बोर्ड्स के स्कूल पाठ्यक्रम में इसके बारे में जानकारी देना चाहिए।

13. कॉर्पोरेट प्रायोजक

कई संगठन और निजी संस्थाएं ऑलिंपिक एथलीटों का समर्थन करती हैं, जैसे गो स्पोर्ट्स, जेसीडब्लू फाउंडेशन, ओलंपिक गोल्ड क्वेस्ट, रिबॉक, और ओएनजीसी। इन संगठनों को पैरालिंपिक एथलीटों को भी समर्थन करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। लिट द लाइट के संस्थापक, एस.एन भरत जिन्होंने एनजीओ, थोलन के साथ 2016 के राष्ट्रमंडल जूडो चैंपियनशिप में हमारे जूडो एथलीटों की भागीदारी के लिए निधि जुटाई थी, बताते हैं ऑलिंपिक एथलीटों की तुलना में, पैरालिंपिक एथलीटों को हमारे समर्थन की कहीं ज्यादा आवश्यकता है।

14. उपकरण: "मेक इन इंडिया"

सत्यनारायण शिमोगा बताते हैं "आयात किया हुआ प्रत्येक ब्लेड लेग(पैर) की लागत कम से कम साढ़े तीन लाख रुपए होती है और छः महीनों में घिस जाती है। इसी तरह, आयात किये हुए स्पोर्ट्स व्हीलचेयर का कीमत 3 से 15 लाख रुपये के बीच होता है", । अब तक, देश में विकलांगों के लिए खेल उपकरणों का कोई स्थानीय निर्माता है। उपकरणों को आयात करने से उनकी कीमत बहुत बढ़ जाती है। स्थानीय निर्माताओं को स्पोर्ट्स व्हीलचेयर का निर्माण



करने के लिए प्रोत्साहित करने से विकलांग खेल को एक सकारात्मक प्रेरणा मिलेगी।

भारत में प्रतिभा या साहस की कोई कमी नहीं है। अगर हम पैरालिंपिक खेल को गंभीरता से लेना शुरू करते हैं और इसे पेशेवर रूप से आगे

बढ़ाते हैं, तो हम टोक्यो से एक विशाल विजयोपहार वापस ला सकते हैं, और यह सिर्फ पदक तक ही सीमित नहीं होगा।

पैरालिंपिक स्पोर्ट्स को बढ़ावा देना कई मायनों में महत्वपूर्ण है, यह देखते हुए कि एक मजबूत पैरालिंपिक आंदोलन अक्षमता को बदलता है, जिस तरह से उसे विकलांग, गैर-विकलांग और यहां तक कि नीति निर्माताओं के दृष्टिकोण को बदलेगा। यह दुनिया भर में प्रमाणित एक तथ्य है - पैरालिंपिक स्पोर्ट्स को दिया गया समर्थन सुगमता तथा समावेशन को बड़े पैमाने पर प्रोत्साहन देता है।

तो चलो टोक्यो पूर्ण जोश के साथ, पूरी सकारात्मक ऊर्जा और उत्साह के साथ ■

मार्ग में अग्रसर

मेरथान

नायक



हेमा विजय

कारगिल का यह पुराना सिपाही अभी भी युद्धरत है। हालांकि, इस बार वह जिस शत्रु से साहसपूर्वक लड़ रहा है वह है सामाजिक पूर्वाग्रह, जो विकलांग व्यक्तियों की क्षमता पर अविश्वास दिखाता है। अपने ब्लेड लेग(पैर) से मैराथन दौड़कर और दूसरों को भी इसके लिए प्रोत्साहित करके वे देश भर में विकलांग लोगों की अप्रयुक्त क्षमता के बारे में यकीन दिला रहे हैं, हेमा विजय लिखती हैं।

मेजर देवेन्द्र पाल सिंह कारगिल युद्ध के बाद रैली स्पोर्ट्स में भाग लेना चाहते थे। मेजर सिंह की अद्भुत कहानी कोई रहस्य नहीं है। हालांकि, जो लोग इस बारे में अनजान हैं, उनके लिये संक्षेप में मेजर की कहानी - कारगिल युद्ध के दौरान, एक मोर्टार बम गोले का मेजर सिंह से तीन फीट दूरी पर विस्फोटन हुआ था। पहले उनको मृत घोषित किया गया था। सौभाग्य से एक चिकित्सक को एहसास हुआ कि वे जीवित थे और उन्हें पुनर्जीवित किया गया।

ग्रेनेड विस्फोट में मेजर सिंह को अपने आंतों का एक हिस्सा और लगभग पूरा दाएं पैर खोना पडा। उनके दोनों कानों में आंशिक

मार्ग में अगसर

रूप से बहरापन आया, बाएं घुटने में एक अस्थि-बंधन के प्रत्यारोपण की जरूरत थी और उनके शरीर के अंदर छरहन(बम का एक भाग)अभी भी मौजूद है। युद्ध के घावों के अलावा, वे सेर्विकल स्पोर्टिलोसिस से पीड़ित हैं और उनके मूत्राशय के ट्यूमर का ऑपरेशन किया गया है। इन सबके बावजूद, उन्होंने फिर से फिटनेस में आश्चर्यजनक सुधार और शानदार उपलब्धियों दिखाईं। वे भारत के पहले ब्लेड धावक हैं, एक सफल अर्ध-मैराथनर, जो गैर-विकलांग धावकों के बराबर प्रतिस्पर्धा में भाग लेते हैं, लिम्का के एक डबल रिकॉर्ड धारक, द चैलेंजिंग ओन्स के संस्थापक, और समावेशन के चैंपियन हैं।

पथ आसान नहीं रहा। युद्ध और उनका पुनर्वास पूरा होने के बाद, मेजर सिंह ने रैली स्पोर्ट्स में शामिल होने के लिए वित्तीय सहायता की मांग की थी। इसमें असफल होने के बावजूद उन्हें यह सीख मिली कि ज्यादातर लोग विकलांग व्यक्तियों की क्षमता को नहीं बल्कि उनके कमियों को देखते हैं। मेजर सिंह कहते हैं "लोग मुझे एक युद्ध नायक के रूप में सम्मान देते थे और मेरी विकलांगता से सहानुभूति रखते थे, लेकिन मुझे उनका समर्थन नहीं मिला। शायद उन्हें रैली स्पोर्ट्स सफलतापूर्वक निभाने की मेरी क्षमता पर विश्वास नहीं था। अब, मुझे लगता है कि यह उनके असुरक्षा की भावना से हो सकता था", बात को जारी रखते हुए कहते हैं, "समाज यह समझने में विफल है कि कोई भी व्यक्ति, चाहे वो अक्षम हो या सक्षम, सही अवसर और सहायता मिलने पर अपनी क्षमता साबित कर सकता है"।

बातों से नहीं बल्कि काम से सिद्ध करो

उन्होंने तय किया कि वे बातों से नहीं बल्कि कार्यों के द्वारा दुनिया को अपनी क्षमताओं और विकलांग लोगों की क्षमताओं के बारे में आम तौर पर समझाएंगे। उनका कहना है "हम कई सालों से समावेशन पर संगोष्ठियां आयोजित कर रहे हैं। लेकिन दुखद सच यह है कि समावेशनो का लोगों पर ज्यादा असर नहीं है।" तो मेजर ने अपना ध्यान दौड़ पर लगा दिया, क्योंकि दौड़ना एक प्रबल और अत्याधिक अपेक्षा रखने वाला खेल है, लेकिन उसे वित्तीय या अन्य समर्थन की ज्यादा आवश्यकता नहीं है।

नवंबर 2009 में पहली बार मेजर सिंह ने अपने कृत्रिम पैर एयरटेल दिल्ली हाफ मैराथन में कुछ किलोमीटर के दौड़ तय किया। यह

उन्होंने तय किया कि वे बातों से नहीं बल्कि कार्यों के द्वारा दुनिया को अपनी क्षमताओं और विकलांग लोगों की क्षमताओं के बारे में आम तौर पर समझाएंगे।



दिनचर्या



**कोई व्यक्ति,
अक्षम हो या
सक्षम, यदि उसे
आवश्यक अवसर
और सहायता
प्रदान की गयी
तो अपनी क्षमता
साबित कर सकता
है।**

दूरी उन्होंने चलने के लिए बनाये गये कृत्रिम पैर पर तय की। इसलिये यह दौड़ ज्यादातर एक पैर के सहारे कूदना और चलना था। इसके वजह से उनके कटे हुए पैर के टूठ घायल और रक्तरंजित हो गया। इसके बावजूद उनका यह पहला दौड़ उनके लिए विशेष मायने रखती है। दौड़ के बीच मेजर सिंह ने व्हीलचेयर पर एक व्यक्ति को उनकी तरफ हाथ हिलाते हुए देखा। वे बताते हैं, "उस छवि ने मुझे चलायमान रखा। मुझे लगा कि मैं कुछ साथैक कर रहा था।"

जल्द ही, उन्होंने अर्ध मैराथन (21 किमी) दौड़ना शुरू कर दिया। उनके तीसरे अर्ध मैराथन के बाद, सेना ने उन्हें 'ब्लेड लेग' उर्फ एक 'रनिंग लेग' उपहार में दिया, जिसे वे अपने प्रोस्थेटिक घुटने से जोड़ते हैं। उन्होंने अपना पहली अर्ध मैराथन 229 मिनटों में पूरा किया अब तक वे आठ अर्ध मैराथन दौड़ चुके हैं और 130 मिनट का समय लेते हैं। जहाँ सर्वोच्च पेशेवर मैराथनर अर्ध मैराथन के लिए 65 मिनट का समय लेते हैं, 'उप 2.5 घंटे' और 'उप 2 घंटों' जैसी श्रेणियां हैं, जिन्हें गैर-विकलांग मैराथनर्स चुनौतीपूर्ण मानते हैं, इसकी तुलना में देखा जाए तो मेजर सिंह की उपलब्धियां तो बहुत बढ़िया हैं। फिर भी, मेजर सिंह मुसकुराते हुए कहते हैं, "मैं पेशे के तौर पर नहीं जागरूकता बढ़ाने के लिए दौड़ रहा हूँ।"

मार्ग में अग्रसर

धारणाओं में परिवर्तन लाना

उनके इस लक्ष्य का एक मुख्य उपलब्धि हाल में हुई चंडीगढ़ से दिल्ली तक की स्वच्छएबिलिटी रैली दौड़ है। इसमें मेजर के साथ अन्य विकलांगों और गैर-विकलांग धावकों ने राजमार्ग के बगल में छोटे शहरों और गांवों से गुजर कर 10 किमी की दूरी तय किया। इसका समापन 3 दिसंबर, विश्व विकलांगता दिवस पर हुआ। इस दौड़ को 'क्लिन-अप' या 'स्वच्छता' के साथ जुड़ाया गया था, जो यह अधोरेखांकित करता है कि विकलांग व्यक्ति न केवल आत्मनिर्भर और सफल हो सकते हैं, बल्कि समाज में भी योगदान दे सकते हैं। मेजर सिंह स्वच्छएबिलिटी दौड़ को अखिल भारतीय दौड़ बनाने का इरादा रखते हैं, जो निश्चित रूप से संभव है।

मेजर सिंह के दृष्टिकोण में एक मैराथन या अर्ध मैराथन सड़कों पर भागता है, लोगों के नज़रों के तहत। पूरे रास्ते में सैकड़ों 'सक्षम शरीरवाले' दर्शक होते हैं, जो एक किलोमीटर भी दौड़ नहीं पाते। जब वे एक विकलांग को अपने खंडित पैर में फिट किए गए ब्लेड के साथ लगातार 21 किलोमीटर दौड़ते हुए देखते हैं तो विकलांगों के प्रति उनका सम्मान बढ़ता है। वे सोचते हैं: विकलांगता के बावजूद इतनी क्षमता। और उनकी गलत धारणा को धक्का पहुंचता है कि विकलांगता सीमित है। इससे धीरे-धीरे समावेशन होता है- सबसे पहले उनके दिमाग में, और फिर उनके घरों और संगठनों में जहां वे काम करते हैं। इसके अलावा, जब कोई आदमी एक पैर के बिना अर्ध मैराथन पूरा करता है, तो यह लोगों को चाहे वे सक्षम या असक्षम हो, सपना देखने और विश्वास करने के लिए प्रोत्साहित करता है कि वे भी कुछ सिद्ध करके दिखाये।

मेजर सिंह कहते हैं, "विकलांग लोगों में से 95% महान काम करने में सक्षम हैं,





जब वे एक विकलांग को अपने खंडित पैर में फिट किए गए ब्लेड के साथ लगातार 21 किलोमीटर्स दौड़ते हुए हुए देखते हैं तो विकलांगों के प्रति उनका सम्मान बढ़ता है। वे सोचते हैं: विकलांगता के बावजूद इतनी क्षमता। और उनकी गलत धारणा को धक्का पहुंचता है कि विकलांगता सीमित है।

और धीरे-धीरे समावेशन होता है- सबसे पहले उनके दिमाग में, और फिर उनके घरों और संगठनों में जहां वे काम करते हैं।

लेकिन उन्हें रोका जाता है। लोग कहते हैं: आप यह चुनौती क्यों लेना चाहते हैं? अपने ऊपर इतना तनाव क्यों लेते हो? क्या आप इसे संभाल सकते हैं ...? प्रतिबंध, स्नेह या अज्ञानता से आ सकता है, लेकिन फिर भी, यह विकलांग व्यक्तियों को जीवन में उड़ान भरने से रोकता है "।

द चैलेंजिंग ओन्स (The Challenging Ones)

2011 में, मेजर डी.पी सिंह ने द चैलेंजिंग ओन्स (टीसीओ) की शुरुआत किया। उनके शब्दों में, "अंगविच्छेद अचानक प्रहार करता है और आपको असहाय महसूस कराता है। कोई पहले से इसके लिए तैयार नहीं हो सकता या रणनीति नहीं बना सकता है, 'अगले साल मेरा अंगविच्छेदन होने वाला हूँ और बिकलांगता की सामना मैं इसे करूंगा। द चैलेंजिंग ओन्स, चैलेंजर्स को (लोग उन्हें शारीरिक रूप से विकलांग कहते हैं) रणनीतियों पर चर्चा करने, नवीनतम अनुकूलन सहायकों के बारे में सर्वोत्तम अभ्यास और जानकारी का साझा करने के लिए एक मंच प्रदान करता है, यह एक सहकारी समर्थन समूह

मार्ग में अग्रसर

बनने और उन्हें खेल और रोमांच में शामिल करने में मदद करने की ओर एक कदम है, क्योंकि खेल आत्मविश्वास और फिटनेस निर्माण करता है।

देश भर में से 1100 सदस्यों (जिसमें ज्यादातर युवा हैं) के साथ, यह समूह ऑनलाइन और ऑफलाइन से भी जुड़ा रहता है। टीसीओ के सदस्य जैसे, गोकुल, चेन्नई में स्थित एक एम.बी.बी.एस. छात्र, अब नियमित रूप से मैराथन में दौड़ते हैं। ऐसे युवा इस मशाल को आगे ले जा रहे हैं। उदाहरण के लिए, पिछले साल गोकुल ने चेन्नई में एक लड़के को विप्रो मैराथन से परीचय कराया था। बाद में, इस लड़के के पिता ने गोकुल को फोन पर बताया, "मैंने कभी अपने बेटे को इतना खुश नहीं देखा है। कृपया जब भी मैराथन का आयोजन होता है मुझे सूचित कीजिए मैं भाग लेने के लिए अपने बेटे को भेजूंगा।"

अक्सर, मेजर सिंह अपनी जेब से टीसीओ के लिए खर्च करते हैं, धावकों के परिवहन और ग्रुप के प्रतीक चिन्ह वाले टी-शर्ट्स जैसे अन्य खर्चों को वित्तपोषण करते हैं। मेजर सिंह इस उदारता पर ध्यान नहीं देते, "हमारी संस्कृति में यह अनिवार्य है कि हम जो कमाते हैं उसका 10 से 15% समाज के लिए खर्च करना चाहिए। मैं उतना भी खर्च नहीं कर रहा हूँ औरों से भी हमें दान मिलती है।" पिछले साल के आईडीबीआई फेडरल इश्योरेंस कोचीन मैराथन (2015) के लिए टीसीओ से 18 सदस्यीय टीम की यात्रा और आवास को आईडीबीआई ने प्रायोजित किया, जबकि जेके सिमेंट्स ने स्वच्छएबिलिटी रन का प्रायोजन किया था।

2016 में, और एक महत्वपूर्ण प्रगति हुई थी। नागराज अडिगा द्वारा आयोजित नई दिल्ली मैराथन, एक सर्वसमावेशन दौड़ था - उसमें एक ही ट्रैक पर गैर-विकलांग, विकलांग और व्हीलचेयर धावक दौड़ रहे थे। इस मैराथन में तीन व्हीलचेयर धावक और टीसीओ से एक अपंग धावक ने चोट के बिना सफलतापूर्वक अर्ध मैराथन पूरा किया, और टीसीओ से 31 अन्य अपंग धावकों ने 5km दौड़ पूरी की।

"दूसरों को बदलने के बजाय खुद को बदलने से बहुत कुछ हासिल हो सकता है। यह मेरी सफलता का सब से शक्तिशाली मंत्र है और मैं इसे सबके साथ बाँटना चाहता हूँ।"



फिर भी, भारत के दो प्रमुख मैराथन, एयरटेल दिल्ली हाफ मैराथन और स्टैंडर्ड चार्टर्ड मुंबई मैराथन, अभी तक सर्वसमावेशक नहीं हैं। क्या मेजर इस मुद्दे को आयोजकों के पास ले जाएंगे? इसे मना करते हुए मेजर सिंह कहते हैं "मैं अभी और ज्यादा टीसीओ धावकों को दो हाफमैराथन पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करूंगा। यह उन्हें यकीन दिलायेगा कि उनके दौड़ को भी सर्वसमावेशक बनाया जाए।"

सोचना पड़ेगा कि मेजर सिंह ने पैरालिंपिक्स की ओर ध्यान क्यों नहीं दिया। उनके विचार में पैरालिंपिक्स एक प्रतिबंधित जगह है, जबकि मैराथन में कोई भी भाग ले सकता है। संयोग से, मानसी जोशी, एक पैरालिंपिक बैडमिंटन खिलाड़ी जो अब दुनिया में छठे स्थान पर हैं, टीसीओ की एक सदस्य हैं जिन्होंने मैराथन से शुरूवात की है। उनका कहना है कि टीसीओ सही दिशा में जा रही है। उत्साह के साथ, उनके सफलता का सबसे शक्तिशाली मंत्र जो वे सबके साथ बाँटना चाहते हैं, यह है कि दूसरों को बदलने के बजाय खुद को बदलें तो बहुत कुछ हासिल हो सकता है।

टीसीओ के सदस्य अस्पतालों में घायल लोगों से मिलने जाते हैं, उनको प्रोत्साहित करते हैं और उन्हें दिखाते हैं कि नई वास्तविकता का सामना करते हुए कैसे जीवन में आगे बढ़ना है। "इस प्रकार की सलाह किसी भी ज्ञान से बेहतर है, क्योंकि वो हम से आती है, जिन्होंने विकलांगता का सामना किया है", उन्होंने टिप्पणी की।

पिछले कुछ वर्षों से, विकलांगता के प्रति धारणा और दृष्टिकोण बदल रहे हैं। मेजर सिंह के मुताबिक, "लड़कियां अब कृत्रिम पैरों को दिखाकर इठलाती हुई मिनी स्कर्टों में घूमती हैं। महिलाएं सुंदर गाउन पहने और बैसाखी के साथ विवाह में भाग लेती हैं। विकलांग लोग स्वयं पर गर्व करना सीख रहे हैं"। ■

पिछले कुछ वर्षों से, विकलांगता के प्रति धारणा और दृष्टिकोण बदल रहे हैं। मेजर सिंह के मुताबिक, "लड़कियां अब कृत्रिम पैरों को दिखाकर इठलाती हुई मिनी स्कर्टों में घूमती हैं।





वास्तविकता की जांच

प्रचलित धारणा के विपरीत, विकलांग व्यक्ति यौन हिंसा के लिए अति संवेदनशीलता की चरम सीमा पर हैं। दुनिया भर के रिपोर्ट्स यह बताते हैं कि विकलांग बच्चे दो से दस गुना तक ज्यादा यौन शोषण का सामना करने की संभावना रखते हैं। यह कठिन और जटिल मुद्दा एक जरूरी और व्यापक प्रतिक्रिया माँगता है, यशस्विनी राजेश्वर लिखती हैं।

इसकी शुरुआत आमतौर पर कुछ मामूली बातों से होता है। एक अनुचित स्पर्श, जब कोई ध्यान नहीं दे रहा है, तब एक ज्यादा चॉकलेट खिलाना, एक लंबा आलिंगन, आँखों से इशारा जो किसी ने भी नहीं देखा... शुरुआत में, संकेत क्षणिक होते हैं। बच्चा अच्छा महसूस करता है, अपने आप को सब में शामिल समझता है, प्यार महसूस करता है। धीरे धीरे विश्वास की एक सीढ़ी बनाई जाती है और आदमी उस पर चढ़ता है, एक बार में एक पायदान, यादें बनती हैं जिसे धुंधली पड़ने में सालों लग जाते हैं, ऐसे घाव बनाते जो शायद कभी भी पूरी तरह से नहीं भरती।

कुछ परिस्थितियों में, सच्चाई सामने आती है और मदद मांगी जाती है, ऐसे परिस्थिति में बच्चा उस माहिर आदमी की संगत में सुरक्षित स्थान पता है जो अनुभव और प्रयास के साथ बच्चों को इस सदमे से बाहर निकालने का कोशिश करता है। बहुत से अन्य बच्चों में, यह मन के अंधेरे कोने में निर्वासित रहता है, दिन के उजाले को कभी देख नहीं पाता है, और सबसे अनपेक्षित जगहों पर उसके बदसूरत पहलू को उठाने की हमेशा धमकी दी जाती है। बच्चे के यौन दुर्व्यवहार के ऐसे गुनाह होते हैं, एक ऐसी अस्वस्थता जो हमारे आस-पास पाई जाती है, पर कई बार हम उसे पहचान नहीं पाते।



यशस्विनी
राजेश्वर

जितना गहरा कोई इससे जुड़ता है परिस्थिति और अधिक जटिल और कठिन हो जाती है। ऐसे परिस्थिति में अगर शोषित विकलांग हो तो क्या किया जाए? बच्चा उसका सामना कैसे करे? इस परिस्थिति को कैसे सुलझाया जाये और शोषित बच्चों को न्याय कैसे दिलाया जाता है, अगर बच्चे को संप्रेषण की प्रक्रिया में कठिनाई है तो क्या किया जाए? कानूनी तौर पर क्या गवाह की तिथिक्रमानुसार आयु मानी जानी चाहिये या उसके मानसिक उम्र को? कितनी बार विकलांगित बच्चों को लैंगिक शिक्षा और शरीर की सीमाएं बतायी जाती हैं? सवाल अनंत हैं, और हर मुश्किल परिदृश्य की तरह, जवाब बहुत कम है। लैंगिकता और विकलांगता के बारे में एक ही सांस में बात करते समय, अक्सर उठी हुई भौहें और संभ्रमित निगाहों से मुलाकात होती है। लोग यह नहीं समझते कि, विकलांग लोगभी लैंगिक हैं, जो कामेच्छा रखते हैं और इसे व्यक्त करने के तरीकों की तलाश करते हैं। इसका परिणाम यह है कि विकलांग बच्चों को यौन हिंसा के संभावित लक्ष्य के रूप में नहीं देखा जाता है। 'तुलीर- सेंटर फॉर प्रिवेंशन एंड हीलिंग चाइल्ड सेक्शुअल अब्यूज़' की सह-संस्थापक विद्या रेड्डी, इस विचार पर आम प्रतिक्रियाओं के बारे में बोलती है। "अधिकांश लोगों को लगता है कि विकलांग बच्चों के साथ दुर्व्यवहार नहीं किया जा सकता क्योंकि उन्हें या तो उदासीन या केवल सहानुभूति के दृष्टिकोण से देखा जाता है। लोग वास्तविकता से बिल्कुल सम्बंधित नहीं। हम लगातार संरक्षणवादी बन रहे और इसलिए हम तथ्यों से निपटना नहीं जानते हैं।"

तो यह वास्तविकता क्या है? आधिकारिक आंकड़े चौंका देने वाले हैं। विकलांगों के यौन शोषण होने की संभावना लगभग दो गुना ज्यादा है क्योंकि वे अति संवेदनशीलता की चरम सीमा पर हैं, दुनिया भर की रिपोर्ट, विकलांग लोगों को दो से दस गुना तक यौन शोषण का सामना करने की संभावना की स्थिति में रखते हैं। इन रिपोर्ट पर अगर हम गौर से विचार करे तो उसकी गंभीरता सामने आएगी।* सोब्सि और डो (1991) द्वारा आयोजित एक अध्ययन में पता चला है कि 79.6% विकलांग लोग, एक से अधिक अवसरों पर यौन शोषण के शिकार हुए थे। वास्तविकता को इससे ज्यादा जोर

**विकलांगता पर
ध्यान केंद्रित करने
वाले संगठनों
को गंभीरता
और शीघ्रता से
विकलांग बच्चों
के यौन शोषण के
मुद्दे से निपटना
होगा। अब हम
और चुप नहीं रह
सकते।**

* यौन शोषण के शिकार हुए विकलांग लोगों का साथ देना, यौन शोषण के विरुद्ध केलिफोर्निया में गठबंधन



“मार्गरीटा विथ ए स्ट्रॉ” विकलांगता और लैंगिकता पर एक फिल्म

से अभिव्यक्त नहीं किया जिस्कता - हर चार लोगों में तीन से अधिक विकलांग यौन शोषित हैं।

इस बात को आगे बढ़ाते हुए, ये सामान्यीकृत आंकड़े अधिक जटिल हो जाते हैं, जब एक बार विकलांगता की श्रेणी खुद ही खुल जाती है, व्यक्तिगत अनुभवों के बीच अंतर करती है जो विकलांगता के प्रतिबिम्ब को प्रचलित करती है। जो बच्चे देखभाल करने वालों के साथ अक्सर समय बिताते उनकी शोषित होने की संभावना अधिक हैं, अक्सर 'सहायता' और शोषण के बीच की रेखा उन्हें भ्रमित कर देती हैं। इससे उचित देखभाल और सहायता के बारे में सवाल उठता है। एक बच्चे को शारीरिक रूप से उठाना क्या ठीक नहीं है? उचित स्पर्श और अनुचित स्पर्श के बीच अंतर करने के लिए बच्चे को कैसे सिखाया जाय ? एक पेशेवर अपराधी को कैसे पहचाना जाय, जो उन व्यवसायों को खोजते हैं जहाँ वे अतिसंवेदनशील और असहाय बच्चों के करीब आ सके। इस क्षेत्र में काम करने वाले लोगों के लिए, ये अंतहीन कहानियाँ लगती हैं, हर एक अधिक कठोर और पहली से ज्यादा सिहरन देनेवाली।

ऐसे संदर्भ में समस्या के दो पहलू हमारे सामने आती हैं। सबसे पहले, और शायद सबसे महत्वपूर्ण बाधा सांस्कृतिक है जहाँ यह पहचाना जाय कि हर मनुष्य एक लैंगिक प्राणी है। स्वीकार करना आवश्यक है कि कामेच्छा एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इस स्वीकृति से संवेदनशीलता उबरेगी और आगे जाकर शोषण को रोकने व घाव भरने के तरीकों पर

लैंगिकता,
विकलांगता
या अन्य
व्यक्तिगत
संकेतक से मुक्त,
यह स्वीकार
करना आवश्यक
है कि कामेच्छा
एक स्वाभाविक
प्रक्रिया है। इस
स्वीकृति से
संवेदनशीलता
उबरेगी और
आगे जाकर
शोषण को
रोकने और घाव
भरने के तरीकों
पर विचार होगा

विचार होगा। इस विषय का दूसरा मुद्दा है सामान्य रूप से एक प्रकार की संलग्नता। खासतौर से, कानून के साथ। ऐसी परिस्थितियों में जहां कोई स्पष्टता नहीं है, विकलांग बच्चों के खिलाफ यौन शोषण के मामलों एक जटिल, स्तरिय मसला बन जाता है। हर मुद्दा स्वीकार्य साक्ष की परिभाषा से लेकर निष्पक्ष सुनवाई क्या है, अनिश्चित हो जाता है, और कानून के नज़र में इतना मज़बूत नहीं रहता, जितना होना चाहिए शायद इस विषय की जटिलता, स्तरिय तथा अनसुलझी प्रकृति के कारण संलग्नता की कमी रहती है।

"आज, विकलांग बच्चों का यौन शोषण एक ऐसा विषय है जिसे केवल ऐसे समाज अगृहित संगठने निपटाती हैं, जो बड़े पैमाने पर बाल शोषण से सरोकार रखते हैं। निश्चित रूप से इस विषय के साथ संलग्न होने के लिए विकलांगता पर ध्यान केंद्रित करने वाले संगठनों की जरूरत है। हम अब चुप नहीं रह सकते," विद्या रेड्डी ने कहा।

इसमें कोई संदेह नहीं है, एक हजार शब्द वाला एक लेख इतने गहरे और महत्वपूर्ण विषय के साथ कोई न्याय नहीं कर पायेगा। पलक झपकने से अधिक वेग के साथ सवाल फेंकना, इस विषय को जटिलता के साथ अत्यावश्यकता से अंकित किया जाता है जिसके साथ संलग्न होना कई लोगों को असहज महसूस कराता है।

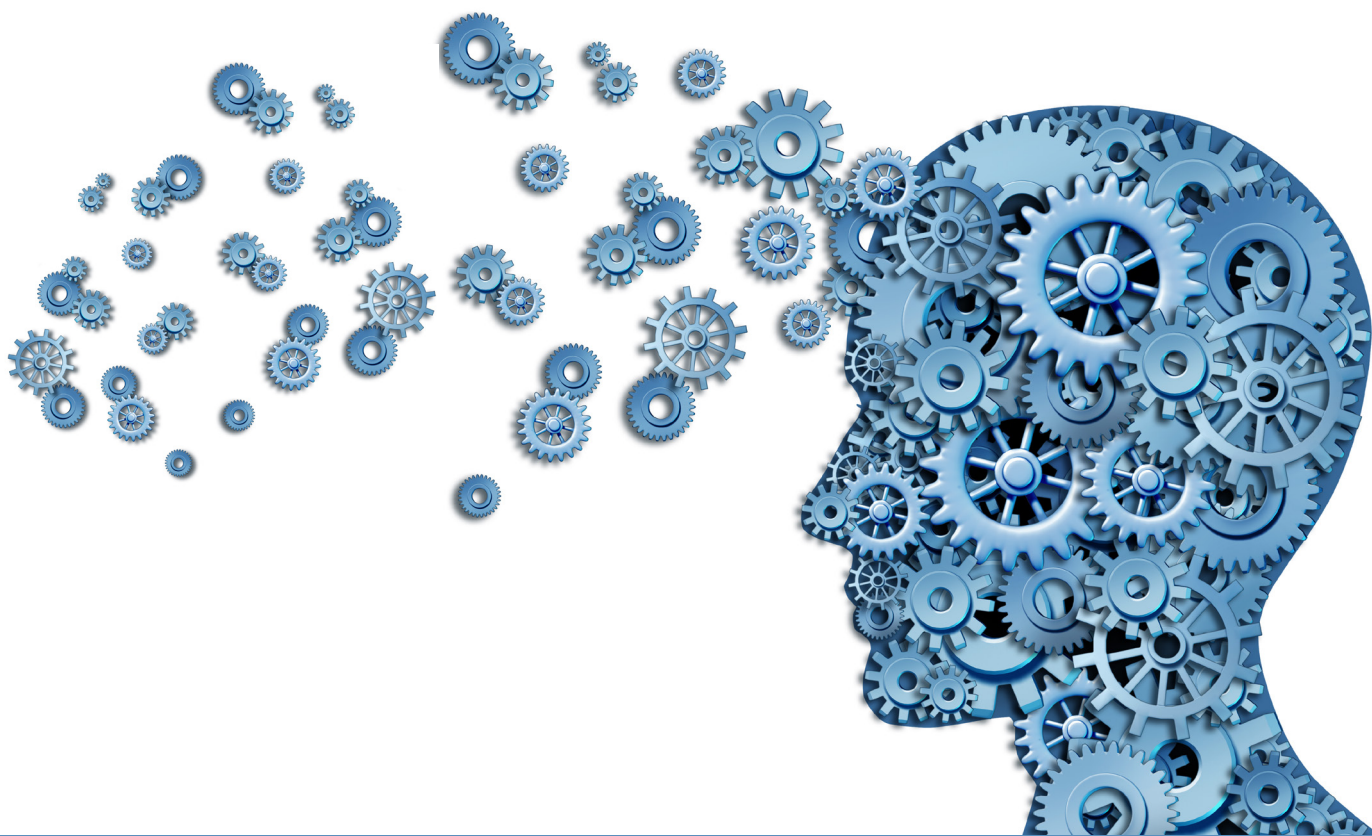
फिर भी, अगर यह लेख किसी मुद्दे पर दवाब डालता है तो वो है - संलग्न, प्रश्न, क्रोध। जो लोग विकलांग व्यक्तियों के लिए काम करते हैं, वे अपनी ज़िम्मेदारी के प्रति सचेत रहें; अपने काम में शरीर और लैंगिकता का समावेश करें और इस बात का प्रचार करें। जो लोग विकलांग

दुनिया भर के रिपोर्ट के मुताबिक विकलांग लोग दो से दस गुनाह ज्यादा शोषण के शिकार बन जाते हैं

बच्चों के साथ समय बिताते हैं, याद रखें कि वे भी संवेदनशील और लैंगिक हैं, और विकलांगता शोषण का

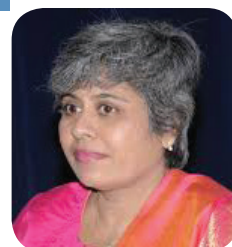
एक निःशुल्क पास नहीं है। बाकी सभी के लिए, एक खुला सौच और एक सचेत दृष्टि रखें। आवश्यकता पड़ने पर, सहायता लेने से न डरें और जो अन्यायपूर्ण, अनुचित, गलत लग रहा है। उससे निपटने के लिए न झिझकें।

विकलांगता, यौन शोषण और शारीरिक पवित्रता के बारे में वार्तालाप करना आसान नहीं है। ये विवादे अवसर भवनात्मकता से भरा है। इसे धूमिल छाया में रंगाया गया है, उत्तरों की अपेक्षा प्रश्न अधिक उठते हैं, और यह न खत्म होनेवाली भयानक सपना लगता है। लेकिन इन सब बहानों से मुद्दे को टाला नहीं जा सकता। जागरूक रहें, तीव्र दृष्टि रखें और खुलकर बोलें इससे आप किसी जीवन को बदलने, कुछ घाव के निशानों को ठीक करने या रोकने में सक्षम हो सकते हैं, या किसी और के जीवन को बेहतर बना सकते हैं। कोशिश करना हमारा कर्तव्य है। ■



क्या हम भविष्य के लिये कुशलता-पूर्वक तैयार हैं?

क्या हम अपने युवाओं को कौशल का विश्लेषण करने और सृजनात्मक सोच के लिए प्रोत्साहित नहीं कर रहे हैं? ऐसा लगता है की हम उनको भिन्न दिशाओं में जाने से तथा खुलकर सोचने से रोक रहे हैं। डा.केतना एल. मेहता, पीएच.डी और संस्थापक ट्रस्टी, निना फउन्डेशन



डा.केतना
एल.मेहता

मेरे पसन्दीदा लेखक हैं- एडवर्ड डी बोनो, जो "सिक्स थिन्किंग हैट्स" और अन्य लोकप्रिय, अग्रणी किताबों के लेखक हैं। वे भिन्न दिशाओं में जानेवाली या अपसारी सोच तथा शिक्षा में रचनात्मकता को प्रोत्साहित करते हैं।

उनके उद्धरणों में से एक-

"क्रिया कौशल्य और ज्ञान के कौशल्य दोनों समान रूप से महत्वपूर्ण होते हैं। और उसे शिक्षा में मान्यता ना देना एक बहुत बड़ी भूल है।"

मेरे कुछ अनुभव यह मजबूत करते हैं की लेखक कितने सही हैं।

केस- १:- क्या होता है जब एक बच्चा अलग सोचने का निर्णय लेता है? मेरे १५ साल के भान्जे ने उसके २०१६-१७ एस.एस.सी बोर्ड परीक्षा के लिये द्वितीय भाषा के तौर पर संस्कृत का विकल्प चुना। अंग्रेज़ी प्रथम भाषा होने के कारण हिन्दी (संयुक्त के साथ) फ्रेंच [संयुक्त] को तिसरी भाषा के लिये चुना। उसका आन-लाइन पन्जीकरण अस्वीकार किया गया। पता चला कि उसका यह चुनाव एक ऐसा मेल था जो महाराष्ट्र के लाखों विद्यार्थियों में किसी का भी विकल्प नहीं था। अब उस लड़के के माता-पिता तथा स्कूल प्राधिकारी वर्ग इस मसले का हल निकालने के लिये भाग दौड़ में लगे हुए हैं।

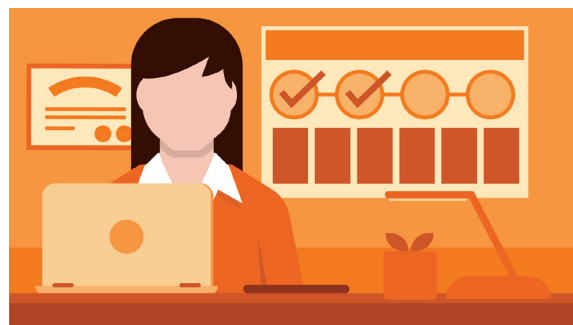
दुनियाभर में विद्यार्थी अपने विषय चुनने तथा उनका मिश्रण करने के लिये मुक्त हैं। जब बच्चे उच्च शिक्षा प्राप्त करने जाते, तब उन्हें हटके विचार करने के लिये कहा जाता है। ऐसे भयावह प्रसंग के बाद क्या आपको लगता है कोई माता-पिता अपने बच्चों को ऐसा करने देंगे? यह तब तक संभव नहीं है, जब तक नियामक अलग तरीके से नहीं सोचते।

तो क्या हम अपने बच्चों को सीखा रहे हैं की वे व्यवस्था में रहे, समरूप से रहे और भिन्नता से [हट के] या रचनात्मक सोचने की हिम्मत ना करे, क्योंकि स्कूली शिक्षा नियामकों ने भिन्न पर्यायों के बारे में नहीं सोचा है।

व्यवस्था में
रहें, समरूप से
रहें और भिन्नता
से [हट के से]
या रचनात्मक
सोचनेकी
हिम्मत ना करे,
क्योंकि स्कूली
शिक्षा में
नियामकों ने
भिन्न पर्यायोंको
याचकों के बारे में
नहीं सोचा है।



केस- २:- हमने अपने घर में टाटा स्काय लगवाया था ताकि घर का हर सदस्य अधिक मात्रा में चैनल्स का मजा ले सके। १३ साल के लिये सब कुछ ठीक चल रहा था और हमने मनोरंजन और खबरों का मजा लिया। समय के साथ बदलाव आया और बिल्डर्स डेवलपर्स को 20-24 या उससे भी अधिक मंजिलें बनाने की अनुमती मिली। इससे हमारा क्षितिज बदल गया। पिछले महीने हमारे ईमारत के पास बन रही एक नए ईमारत की ऊँचाई हमारे ईमारत से ज्यादा होने के कारण हमारे टी.वी के पर्दा कोरा हो गया। टाटा स्काय के कस्टमर केअर को बुलाने का परीणाम यह निकला की एक नौसिखिया, जिसका नौकरी में लगे हुए अभी एक महीना ही हुआ था, हाज़िर हो गया। उसके पास कोई जानकारी या पहचानपत्र नहीं था। बोर्ड में दो तकनीशियन आये, जिन्होंने तुरन्त कहा की हमें नये डिश तथा कैमरे की आवश्यकता है। उन्होंने डिश और कैमरा लगवायी और चले गये। लेकिन हमारे टी.वी का परदा कोरा ही रहा। हमने दुबारा कॉल सेंटर से संपर्क किया। तब तिसरे तकनीशियन ने बताया की डिश की जगह बदलने की जरूरत है। इसके दरमियान, हमारे पड़ोसीयो के साथ थोड़ी खोज-बीन करने से पता चला की बिल्डिंग के अन्य दो टाटा स्काय कनेक्शन्स भी काम नहीं कर रहे हैं। उन निवासीयो को यह कारण बताया गया की नवनिर्मित टावर के ऊपर के कपडे और बाम्बू की वजह से सिग्नल्स में बाधा आ रही है। जब टाटा स्काय कस्टमर केअर वालो ने हमारे शिकायत और उसके समाधान की स्थिती



जानने के लिए संपर्क किया, तब हमने इस मूल्यांकन से अवगत कराया और उनसे आग्रह किया की वे इस समस्या को उनके सबसे बडी अहर्ता प्राप्त विश्लेषकों के पास ले जाये और इसका समाधान निकाले। लेकिन उनके पास इसका समाधान नहीं था।

कंपनियों का कहना है कि वे नविण्यपूर्ण, भविष्यवेधी और अपने ग्राहको के आनन्द पर केन्द्रीत होकर

अभिव्यक्तियों में वृद्धि कर रही हैं। हमारे केस में वे सभी मुद्दों पर असफल हो गये। आश्चर्य की बात यह है की उनके विश्लेषकों को यह भी पता नहीं था कि एक ही समय में बिल्डिंग से लगभग एक समान तीन शिकायते दर्ज की गयी।

कौशल्य और प्रशिक्षण के साथ समस्या निवारण, एफ.ए.क्यू. मापदण्ड; एक कम्पनी को सही मायने में विश्वस्तरीय बना सकते हैं। बुनियादी समस्याओं को सुलझाया नहीं गया तो वे दौड़ में पीछे रह जायेंगे।

अब हम किसी भी कटौती के बिना रिफंड मिलने की प्रतीक्षा कर रहे हैं। जिस मानसीक व्यथा और समन्वय से हमें गुजरना पडा उसे यहाँ बताने की जरूरत नहीं। माफी के एक पत्र की उम्मीद रखना भी दूर की बात है। सारे केबल्स को पूरे छत पर लापरवाही से बिखर कर, वे अपने नये डिश और कैमरे को इकट्टे करने में ही बहुत तेज थे। ग्राहक को ऐसे बडे ब्रैन्ड्स खरीदने से पहले दो बार सोचना पडेगा।

उपरोक्त दो व्यक्तिगत अनुभवो से साफ है कि व्यवस्थापन में सोच कौशल की बडी कमी है।

डाक्टर एडवर्ड, कृपया क्या हम आपकी 'थिन्कीन्ग हैट' उधार ले सकते हैं? ■

एक कंपनी को सही मायने से विश्वस्तरीय बनने के लिए कौशल्य और प्रशिक्षण के साथ समस्या निवारण, एफ.ए.क्यू. मापदंड की आवश्यकता है।



ईकोटूरिस्ट का

सुवर्ण

इस छोटे से केंद्रीय अमेरिकी देश की विभिन्न स्थलाकृति की खोज करते हुए हरि आदर्श श्रीपति ने यह पता लगाया कि इतिहास ने इस खूबसूरत भूमि के भूगोल को कैसे आकार दिया है।



पर्यटक पहाड़ों, घाटियों झीलों के ऊपर और वर्षावन के मंडपों के ऊपर से गुजरते हुए सनसनाहट का अनुभव कर सकता है; या नाव के अग्र भाग पर बैठकर सफेद बेड़ा की सवारी करो; कीचड़-ज्वालामुखी के केक चबाओ...



हरि आदर्श
श्रीपति

इस छोटे से मध्य अमेरिकी देश की विभिन्न स्थलाकृति की खोज करते हुए हरि आदर्श श्रीपति ने यह पता लगाया कि इतिहास ने इस खूबसूरत भूमि के भूगोल को कैसे आकार दिया है।

अमेरिका के व्यावसायिक अपवादात्मकता की कीमत अक्सर उसके पड़ोसियों ने चुकाई है। यूनाइटेड फ्रूट कंपनी एक ऐसा संगठन था, जिसने बीते हुए कल में मध्य अमेरिकी वर्षावन के अधिकांश भाग को केले के बागानों में बदल दिया था, जिससे उन सरकारों को बागानों पर इतना निर्भर होना पड़ा कि उन्हें 'बनाना रिपब्लिक' कहा जाने लगा। गेब्रियल गार्सिया मार्केज़ ने अपनी मौलिक कृति 'वन हंड्रेड इअर्स ऑफ सॉलिट्यूड' में यह पतित कहानी कही थी। "कंपनी ने आधुनिकता के साथ क्रयामत भी लायी। बारिश की अभिरचना को बदल दिया, फसल के चक्र की गति बढ़ायी और नदी के प्रवाह की दिशा को मोड़ दिया।"

आज युनाइटेड फ्रूट्स' अपने मूल रूप में मौजूद नहीं रहे। हालांकि इसका दुष्परिणाम सौ साल के बाद भी देखने को मिलता है। जहाँ कोस्टा रिका के अमीर लोगों ने छुट्टी बिताने के लिये मियामी में घर खरीदी है, वहीं गरीब बुनियादी सुविधाओं के लिए लड़ रहे हैं। देश के कुछ भागों में जहाँ पहले 'प्लाटेशनस' थे, आज थोड़ा बहुत हरियाली देखने को मिलता है।

कोस्टा रिका में प्रमुख शहरों की एक सुस्पष्ट कमी है। राजधानी सैन जोस एक झोपड़ियों की बस्ती का समूह है जो पास से गुजरने वाले राजमार्गों द्वारा बढ़ाया गया है। अधिकांश पर्यटक केवल इसके हवाई अड्डे के लिए इसका उपयोग करते हैं। स्थानीय पर्यटन संचालक(टूर ऑपरेटर) अक्सर पर्यटकों को उनकी पहली गलत राय बनने से पहले ही खूबसूरत ग्रामीण क्षेत्रों की यात्रा करवाते हैं।

प्राकृतिक रोमांचक अनुभव

छोटे प्रदेश होने के बावजूद कोस्टा रिका विविध भूगर्भ से आशीर्वादित है। मॉन्टेवर्डे की बादलों से ढकी पहाड़ी, रेतीले समुद्र तटों से एक घंटे की दूरी पर है सर्फर का स्वर्ग मैनुअल एंटोनियो, एरिनल के वर्षावनों के नजदीक ही है। उन सबके बीच में, ढलान वाले इलाके और लगातार होनेवाली वर्षा, चट्टानों, झीलों, गुफाओं और ज्वालामुखियों की एक विस्तृत विविधता निर्माण करता है।





कोस्टा रिका ने इकोटूरिसम में एक नेता के रूप में खुद को पुनर्निर्मित किया है। एक पर्यटक, पहाड़ियों, तंगघाटियों, झरनों के ऊपर और वर्षावन के मंडपों के ऊपर से गुजरते हुए सनसनाहट का अनुभव कर सकता है। जब एक टूकेन, एक मनुष्य को हवा में लटकते हुए आगे निकलते देखता है, तो उसकी चीख की ध्वनी पूरे जंगल में गूँज उठती है। एक मकाक उच्छृंखल कृति करते हुए एक ऊपरी टहनी की ओर शीघ्रता से उड़ान लेता है। सुस्त जानवर इन घटनाओं को नजरअंदाज करके फिर से सो जाता है। इस बीच, एक मिट्टी का ज्वालामुखी, जो विशेष रूप से सक्रिय नहीं है, रेस्टॉरेंटों को, मुख्य खाने के रूप में, कीचड़ ज्वालामुखी के खीलाने के लिए प्रेरित करता है।

चाहे तो पर्यटक कोई सफेद बेड़े के अग्र भाग पर बैठ कर शानदार सवारी कर सकता है। पानी में गिर जाने पर स्थानीय लोग आपको बचा लेंगे और अगले बेड़े में वापस धकेल देंगे। बेड़े को किनारे पार ले जाने पर, आप उन्ही जंगलों में मिलने वाले फलों को चबाकर आनंद ले सकते हैं, जिसको आपने बेड़े में पार किया।

कोस्टा रिका ने अपने कम भाग्यशाली पड़ोसियों की तुलना में बेहतर प्रगति किया है। होंडुरास और एल साल्वाडोर नशीली दवाओं के चंगुल में फंसी हैं। ग्वाटेमाला तेजी से बदतर हो गया है। निकारागुआ, जबकि युद्धग्रस्त नहीं है, लेकिन इस क्षेत्र का सबसे गरीब देश है। जबकि ज्यादातर मध्य अमेरिकी देश अमेरिका विरोधी भावनाओं में बहक गये हैं, कोस्टा रिका समझ गया है कि अगर आप उन्हें नहीं हरा सकते, तो उनके साथ जुड़ जाओ।■

बचपन के अच्छे वकत समावेश और बच्चों की किताबें

एक त्वरित गणना करें, आपके द्वारा बचपन में पढ़े गए कितने पुस्तकों में विकलांग पात्र थे? संभवतः बहुत ज्यादा नहीं। एनिड ब्लार्डटन हो या चन्दमामा ... बच्चों के लिटरेचर ने या तो विकलांग बच्चों को प्रदर्शित नहीं किया या उन्हें सूपर क्षमतावाले के रूप में दिखाते जो लगभग उतना ही बुरा है। हमें ऐसे किताब चाहिए जो विकलांग बच्चों को सिर्फ बच्चों के रूप में दिखाती हैं - मस्ती करते, झगड़ते, सपने देखते भयभीत होते हुए, मित्र, दुश्मन के साथ किसी गैर-विकलांग बच्चे की तरह। यह जीवन के शुरुआती दिनों में ही विकलांग लोगों को अवधारणा और 'हम में से एक' भाव सुनिश्चित करता है।

चेन्नई में 5 नवंबर को विद्या सागर ने एक पैनल चर्चा 'चिल्ड्रन फर्स्ट' आयोजित की थी। इस में लेखक शोभा विश्वनाथ, सुजाता पद्मनाभन, जई व्हाइटेकर और जैनब सुलेमान ने (इन सब लोगों ने अपने पुस्तकों में विकलांग बच्चों को पात्र बनाये हैं) जैसे पुस्तकों के अभाव पर आवाज़ उठाया। सत्र में, टाटा की स्वाहा साहू और चेतना चैरिटेबल ट्रस्ट के निदेशक डॉ नमिता जैकब जिन्होंने शुरुआती पठन पुस्तकों को विकलांग बच्चों की सुविधा के लिए आडियो-वीडियो शैली में परिवर्तित किया था, की भागीदारी थी। चर्चा को अनुष्का रविशंकर ने संचालित किया। उन्होंने बच्चों के लिए तीस से अधिक प्रशंसित किताबें लिखी हैं और वे डकबिल बुक्स, जो भारतीय बच्चों के लिए समकालीन और विचारोत्तेजक किताबें प्रकाशित करते हैं, के सह-संस्थापक हैं। विकलांगता और शामिल किए जाने के क्षेत्र में कार्यरत कई लेखक और विशेषज्ञ दर्शकों के बीच मौजूद थे।

यह चर्चा के शुरुआत में विकलांग बच्चों को सामान्य प्रकाश में दिखाने पुस्तकों पर गौर किया गया। ऐसे पुस्तकें युवा पाठकों को कैसे मन मोह लेते इस का भी उल्लेख था। उदाहरण के लिए, जई व्हाइटेकर की नवीनतम किताब कन्ना पन्ना एक विकलांग

बच्चे के बारे में है। एक दिन, जब रिश्तेदारों के साथ कन्ना एक गुफा मंदिर में था, रोशनी बंद हो जाती, अंधेरा छा जाती, सब डर जाते हैं। पर कन्ना अपने परिवार के लिए रास्ता खोजता है, तभी अपने शक्ति को भी पहचान पाता है, और इस प्रक्रिया में, अपनी आवाज़ भी। करडी टेलस कंपनी के सह-संस्थापक और प्रकाशन निदेशक शोभा विश्वनाथ, जिन्होंने ड्रीमिंग फिंगर्स (नेत्रहीन विकलांगों के लिए सचित्र पुस्तकें) और चरखा (युवा वयस्कों के लिए प्रेरणादायक ऑडियो जीवनी) की सृजना की अब विकलांगता के बारे में हुदय छूने वाले एक रूपक कथा लिटिल

विनायक लिखा है। इस किताब का मुख्या पात्र एक लंबा सूंड वाला हाथी है। जैनब सुलेमान की किताब सिम्पली नंजु विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए एक समावेशी स्कूल में मौजूद एक मायाजाल के बारे में है और इसका उद्देश्य मध्यवर्ती पाठकों के लिए है। सुजाता पद्मनाभन, जिन्होंने पिछले साल 'द हिंदू' साहित्य उत्सव में सर्वश्रेष्ठ बच्चों की किताब के लिए गुड बुक्स पुरस्कार जीता था, चूसकिट के लेखक हैं जो व्हीलचेयर आरूढ एक युवा लड़की को दिखाती है। वह अपने दोस्तों को नदी पर एक पुल बनाने के लिए बाध्य करती है ताकि स्वयं स्कूल जा सके।

ये सभी पुस्तक बिना किसी उपदेश के विकलांगों को 'हम में से एक' मानकर शामिल करना सिखाते हैं। अधिवेशन इस निष्कर्ष के साथ सम्पन्न हुआ कि हमें कई और पुस्तकों की ज़रूरत है जिनमें विकलांग बच्चे बाकी अन्य बच्चों की तरह व्यवहार करते हैं - लेकिन विकलांगता के साथ। यह विकलांगता की स्वस्थ स्वीकृती को बढ़ावा देने और वास्तविक दोस्ती और विविधताओं को स्वीकार करने में मदद करेगा।■

- सक्सेस & एबिलिटी न्यूरो



बाएं से दाएं: तौफिक अलौच, वर्गीकरण प्रशिक्षक, एशिया-ओशियानिक क्षेत्र, आईडब्ल्यूबीएफ; अनीसा इब्राहिम, उपाध्यक्ष, पश्चिम एशिया क्षेत्र, आईडब्ल्यूबीएफ; माधवी लता, अध्यक्ष, डब्ल्यूबीएफआई, उल्फ मेहरेंस; अध्यक्ष, आईडब्ल्यूबीएफ, साद अलाज़मा; राष्ट्रपति, एशिया-ओशियानिक क्षेत्र, आईडब्ल्यूबीएफ; कल्याणी राजारामन, डब्ल्यूबीएफआई के महासचिव; और मॉरीन ऑर्चर्ड, आईडब्ल्यूबीएफ के महासचिव

तेज गति म

150 देशों में बड़े उत्साह से रवेली जाने वाली व्हीलचेयर बैस्केट बॉल (पहियेदार कुर्सी खेल), खेल का उदय और उत्थान हमारे देश में पिछले कुछ सालों से हो रहा है। इस विस्मयकारी सफ़र का ब्योरा देते हैं जी.श्रीकान्त।

तस्नीम फातिमा के जिज़्यासा ने उन्हें बैस्केट बॉल की ओर खिंचा था। नई दिल्ली के 'इंडियन स्पाइनल इंजरी सेंटर' में तस्नीम का परिचय व्हीलचेयर बास्केट बॉल से हुआ। उस सेंटर में रीढ़ में चोट हुए मरीजों और व्हीलचेयर इस्तमाल करनेवालों को खेलने को प्रोत्साहित किया जाता है ताकि वे शारीरिक तथा भावनात्मक रूप से ठीक हो सकें। गत दो साल से केंद्र की पुरुषों की टीम इस खेल का अभ्यास कर रहे हैं।

उनको अभ्यास करते हुए देखकर तसनीम को यह जानने की इच्छा हुई कि व्हीलचेयर में बैठकर कैसे उस कठोर खेल को खेला जा सकता है। जल्दी ही अभ्यास वर्ग में सम्मिलित होने वाली पहली महिला खिलाडियों में तसनीम भी एक थी। 2-6 दिसंबर 2015 में हुई राष्ट्रीय व्हीलचेयर बैस्केट बॉल चैंपियनशिप में शामिल होने वाली 18 महिला खिलाडियों में तसनीम भी एक थी।

2013 में भारत में स्थापित इस खेल का विकास जरा अपारंपरिक रही। चेन्नई में रहनेवाली राष्ट्रीय पैराओलिंपिक तैराकी चैंपियन माधवी लता तथा एन. जी. ओ. लोगों के साथ काम करने में अपार अनुभव रखनेवाली कल्याणी राजारामन के नेतृत्व में भारतीय व्हीलचेयर बैस्केट बॉल आन्दोलन एन.जी.ओ. तथा कॉर्पोरेट एजेंसी के पोषण से विकसित हुआ। इनकी प्रयास से राष्ट्रीय स्तर की 'व्हीलचेयर बैस्केट बॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया' की स्थापना हुई।

अब इस खेल में रुचि रखने वाले व्यक्तियों की पता लगाने की सवाल उठी। इस समस्या का हल उन संगठनों के साथ समन्वय करके किया गया जो विकलांगों के साथ काम कर रहे थे जैसे इंडियन स्पाइनेल इंजरी सेंटर, नई दिल्ली की 'अमर ज्योति' जो विकलांग बच्चों के पुनर्वास का कार्य करती, और पुणे की 'पैराप्लेजिक रिहैबिलिटेशन सेंटर' जो रक्षा विभाग के गायल जवानों की अनुबर्ति उपचार तथा पुनर्वास का केन्द्र हैं।

सन् 2014 के अंत में फेडरेशन ने विदेश के प्रशिक्षको द्वारा इन केन्द्रों में कार्यशाला आयोजित किया। कई कोचों को भारत लाया गया और इसके फलस्वरूप डबल्यू बी.एफ. आई को राष्ट्रीय संस्था के रूप में मान्यता प्राप्त हुआ। इसका अगला कदम था, चेन्नई



जी.श्रीकान्त





के जवाहरलाल नेहरू इंडोर स्टेडियम में 9 दिन का क्लिनिक जिस में 140 लोगों ने भाग लिया। सचमुच 2014 दिसम्बर को इस खेल का भारत में सांकेतिक जन्म हुआ क्योंकि उसी जगह पहला राष्ट्रीय व्हीलचेयर बैस्केट बॉल चैंपियनशिप संपन्न हुआ, जिस में पांच राज्य तमिलनाडु, दिल्ली, केरल, कर्नाटक और महाराष्ट्र के पांच टीमों ने भाग ली।

पैसे की अभाव थी और कार्यक्रम को सफल बनाना फेडरेशन के लिए मुश्किल हो गया। अपने यातायात का प्रबंध और उसका खर्चा स्वयं खिलाड़ीयों को ही करना पड़ा। कार्यक्रम स्थल तक आने जाने में घंटों की सफर को भी उन्हें झेलना पड़ा। आवास व्यवस्था भी मामूली थी।

दुख की बात है कि वहां विकलांगों के लिए सुविधाजनक शोचालय भी नहीं थे।

खिलाड़ियों के उत्साह और लगन ने इन सब कठिनाईयों को गौण कर दिया। उनके सामूहिक प्रयास सार्थक रहा, और कार्यक्रम सफल हुआ। इसका परिणाम था, कि भारतीय फेडरेशन 'अंतरराष्ट्रीय व्हीलचेयर बैस्केट बॉल फेडरेशन'का सदस्य बना।

एक साल बाद 2015 में 2 से 6 दिसंबर को नई दिल्ली में संपन्न दूसरा राष्ट्रीय व्हीलचेयर बैस्केट बॉल चैंपियनशिप कार्यक्रम के फोटोग्राफर के नाते मेरी भारतीय फेडरेशन से निकट सम्बन्ध रहा। इस कार्यक्रम में टीम संख्या दुगुनी हो गयी। 9 राज्यों से 9 टीम आये थे। उनमें 18 महिला खिलाड़ियां थीं, जिन में तस्नीम फातिमा भी शामिल थी। कार्यक्रम को रेड क्रॉस की इंटरनेशनल समिति और चाईस इंटरनेशनल (यू.

अंतर्राष्ट्रीय व्हीलचेयर बास्केटबॉल फेडरेशन, भारत की अप्रयुक्त क्षमता से उत्साहित था, और उसकी प्रतिभा में निवेश करने के लिए उत्सुक था। वास्तव में, डब्लूबीएफआई ने एक वर्ष में एक लंबा सफर तय किया है।



के) जैसे बिना लाभ कार्यरत संस्थाओं तथा कॉर्पोरेट कार्यकर्ताओं का सहयोग मिला। खिलाड़ियों को बढ़िया किस्म का आवास व्यवस्था मिली। दिल्ली मेट्रो ने उनके यातायात के लिए विकलांग - अनुकूल बसें उपलब्ध की। इंटरनेशनल फेडरेशन के प्रतिनिधि पधारे थे और उन्होंने खिलाड़ियों का मार्गदर्शन भी किया। इंटरनेशनल फेडरेशन के अध्यक्ष उल्फ मेहरेन्स, प्रदान सचिव भवरीन आर्चिड और उनके तीन सहयोगी आये थे। भारत में उपलब्ध बड़ा सामर्थ्य को देखकर, उन्हें बहुत खुशी हुई। सामर्थ्य को कामयाबी बनाने में उन्होंने रुचि दिखाई। सचमुच इस एक साल के अन्दर भारतीय फेडरेशन बहुत आगे बढ़ चुका था।

परन्तु, मेरे विचार में कार्यक्रम की सफलता का प्रमुख कारण समुदाय में व्यक्त सदभावना और वात्सल्यता है। सब लोग संघटित और सक्रिय थे ताकि न्यूनताओं को मिटा सके। मैदान पर स्पर्धा कठोर थी, लेकिन व्यूह सामान, क्योंकि सब टीम कार्यशालाओं में इकट्ठा रहते थे और इसलिए सुपरिचित थे। ठहरे हुए जगह पर खिलाड़ियों के बीच सौजन्यता सरल हो गयी। वे स्पोर्ट्स व्हीलचेयर और वाकी उपकरण का आदान प्रदान कर रहे थे। उपस्थित हर व्यक्ति योगदान देने के लिए उत्सुक थे और कोई भी काम स्वीकार्य था। यहाँ तक की, इंटरनेशनल फेडरेशन की महा सचिव और उनके साथी महिला टीम के कोच बन गये। रेफरीयों को मार्गदर्शन करने के लिए और महिला प्रतियोगिता की समयसारिणी भी तैयार करने के लिए मवरीन ने समय निकाला। महिला टीम के सदस्य होने के नाते भारतीय फेडरेशन की अध्यक्षा माधवी लता

स्वयं एक स्पोर्ट्स व्हीलचेयर पर बैठी थी। इस तरह पहली बार प्रतियोगिता में भाग ले रही दूसरी महिलाओं को उसने प्रोत्साहित किया।

तसनीम को तो निराश होना पड़ा। उनका टीम फाइनल्स में हार गयी। लेकिन वो समझ गयी कि खेल का प्रधान उद्देश्य उनके और उनके जैसे अन्य विकलांगों को विकलांगता को पीछे छोड़कर साहस से जिंदगी का मुकाबला करना है। साथ ही अन्य महिलाओं को इस स्पोर्ट्स में भाग लेने को प्रोत्साहित करना, और उसके द्वारा स्पोर्ट्स से विकलांग को दूर रखने की सामाजिक सोच को बदलना।

अब फेडरेशन का लक्ष्य है, 2020 में टोक्यो में होनेवाला पैराओलंपिक्स में व्हीलचेयर बैस्केट बॉल चैंपियनशिप स्पर्धा के लिए भारत से एक मज़बूत टीम भेजना। इसकी तैयारी बखूबी चल रही है। यह खेल भारत में विकसित होगा तो - सरकार, समाज में विकलांग को साथ लेकर चलने की मानसिकता बढ़ाने की कदम उठाएगी। विकलांग लोगों की जरूरतों के बारे में अधिकाधिक लोगों के मन में और अधिक जागृति उत्पन्न होगी। अधिकाधिक विकलांग व्यक्ति को खुद की क्षमताओं पर बरोसा रखने को प्रोत्साहन मिलेगा। अनगिनत माता - पिता अपने बच्चे की क्षमताओं को पहचान पाएंगे।



इवॉल्विंग एंजल

'इवोल्विंग एंजल' के कहानियों में केंद्रित विषय है एक अनुभवात्मक परिप्रेक्ष्य से विकलांगता, वेंकटेश्वरन विनोद लिखते हैं।



वेंकटेश्वरन
विनोद

लेखक: वी.एस. अंजना | चित्र: तेजस्वि.के द्वारा | प्रकाशक: 'क्रिएट स्पेस' इंडिपेंडेंट प्रकाशन प्लेटफार्म | मूल्य: \$ 9.13

इवॉल्विंग एंजल तेजस्वि के. उर्फ तेजा के प्रभावशाली चित्रों के साथ, वी.एस. अंजना द्वारा लिखित नौ लघु, सुस्पष्ट और विलक्षण कहानियों का एक संग्रह है। इन कहानियों का केंद्रीय विषय विकलांगता है जो एक अनुभवात्मक परिप्रेक्ष्य से लिखा गया है। यह पुस्तक कुछ सरल समाधान / उत्तर प्रस्तुत करती है और साथ ही प्रारंभिक पहचान और उपचारात्मक रणनीतियों के लिए अनुकूल वातावरण के महत्व पर रोशनी डालती है।

किताब की भाषा सरल है। हर कहानी को पढ़ने से वाकई प्रबल भावनाएं बुलबुला उठती हैं। प्रत्येक कहानी का एक संदर्भ और एक ऐसी व्यवस्था है जो अच्छी तरह से स्थापित हो जाती है, जिसके पीछे एक स्थिति या एक घटना होती है। इवोल्विंग एंजल में कई कहानियां लेखक के व्यक्तिगत जीवन के घटनाओं से प्रेरित हैं। प्रत्येक कहानी में, प्रमुख चरित्र या चरित्र के निकट के लोग स्थिति को समझते हैं और फिर उचित कदम उठाते हैं, जिससे कहानी का एक सुखद अंत होता है। उदाहरण के लिए, "लव ऑफ नेचर" कहानी, डिस्लेक्सिक बच्ची के बारे में है (जिसका डिस्लेक्सिया अभी तक निदान नहीं हुआ है)। वह अपने साथियों के साथ गुल मिलने की कोशिश करती है। स्कूल की एक अध्ययन-यात्रा के दौरान प्रकृति के प्रति उसके रुचि और जुनून का अकस्मात पता चलता है, जिसके बाद वह मिलनसार हो जाती है और उसके आस-पास के हर किसी के साथ बातचीत करना शुरू कर देती है। उसके माता-

हर कहानी मे
वाकई तीव्र
भावनाएँ बुलबुला
उठती हैं ...
इवॉल्विंग एंजल
में कई कहानियां
व्यक्तिगत जीवन
के घटनाओं से
प्रेरित हैं।

पिता तब उसे एक विशेष आवश्यकता वाले स्कूल में दाखिल करते हैं और जल्द ही वह स्पीच टू टेक्स्ट जैसे तकनीक के इस्तेमाल से डिस्लेक्सिया के बारे में लिखना शुरू कर देती हैं।

जबकि विकलांगता मुख्य विषय है, अन्य भावनाओं और संदेशों को ध्यानपूर्वक कहानी में ऐसा बुना गया है कि पाठक प्रभावित हो जाए। किताब एक स्पष्ट संदेश देती है कि किसी भी बच्चे के विकास के लिए व्यक्तिगत ध्यान बहुत महत्वपूर्ण है। यह हम कहानी 'रेनबो' में पढ़ सकते हैं, जहां एक कला शिक्षक वर्णांधता को पहचानता है, और 'गर्ल इन द फॉरेस्ट' में एक लकड़हारे राजेश को चित्रित किया है। अंजना विकलांग बच्चों की विशेष प्रतिभा को अच्छी तरह उजागर करती है साथ ही इस बात पर जोर डालती है की उनके आसपास के लोगों (शिक्षकों, माता-पिता, दोस्तों, परिवार) का एक रचनात्मक भूमिका निभाना कितना महत्वपूर्ण है।

कहानी के शीर्षक बहुत सोच समझकर रखा गया है और पढ़ने वाले के मन में जिज्ञासा पैदा करता है। हर शीर्षक एक अनोखे ढंग से कथानक के साथ जुड़ते हैं। पुस्तक में दिए गए चित्र कहानियों का सार बताते हैं और देखने में आकर्षक है। किताब के मुखपृष्ठ का चित्र, सिर के ऊपर प्रभामंडल के साथ देवदूत से लेकर सभी नौ चित्रों में से प्रत्येक चित्र रंगीन है और विवरण की ओर दिये गये ध्यान को प्रकट करते हैं। 'पज़ल' और 'रेनबो' उनके जीवन से भरपूर रंग तथा परिष्कृत डिजाइन की वजह से मुझे व्यक्तिगत रूप से पसंदिता है।



वी एस अंजना और तेजस्वी के

अंजना और तेजस्वि के बारे में विस्तार से बताये बिना यह समीक्षा अधूरी होगी। अंजना ने इंग्लिश कम्युनिकेटिव स्किल (अंग्रेजी संप्रेषण कौशल) में बी.ए किया है। संगीत तथा बच्चों के लिए पुस्तकें लिखना उसका जुनून है। उन्होंने यह किताब टेक्स टू टाइप सॉफ्टवेयर का प्रयोग करके एक मशीन पर बोलकर लिखवायी है। सीखने के लिए उनका जुनून 'सेरेब्रल पाल्सी' द्वारा सीमित नहीं है। वह इस कथन का एक प्रमाण है कि "सेरेब्रल पाल्सी एक बुद्धिमान मन है जो एक अवज्ञाकारी शरीर में जकड़ा गया है"।

तेजस्वी के बारे में कहा जाए तो, वे एक उभरता कलाकार, हास्य निर्माता और एनिमेटर हैं। उन्होंने अपनी बी.एससी मल्टीमीडिया में की है। 3-डी एनीमेशन तथा मेट पेंटिंग में रंगों के साथ खिलवाड़ करना पसंद करते हैं। उन्होंने इस वर्ष नई दिल्ली में वर्ल्ड ऑटिज़म डे(विश्व आत्मकेंद्रीत दिवस) समारोह में अपने प्रतिभा का प्रदर्शन किया है।

इस पुस्तक की समीक्षा करना मेरे लिए एक आंख खोलने वाला और समृद्ध अनुभव है। इस पुस्तक को पढ़ने से हमारी यह सोच और मजबूत हो जाता है कि यदि समाज विकलांगों को अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए प्रोत्साहित करता है, तो हम सब समृद्ध और सशक्त बनेंगे।

आशावाद, जीवन की चमक

आशावाद स्वास्थ्य, खुशी और सफलता अभिव्यक्त करता है, जबकि निराशावाद हमें उत्साहहीन बनाता है और हमें जीवन की यात्रा में पीछे छोड़ देता है। तो हमें आशावाद का पोषण करना है, हम वास्तव में इसे कैसे कर सकते हैं, उसकी मूल योजना(ब्लू प्रिंट) हमें देते हुए भास्कर पटनाइक लिखते हैं।



भास्कर
पटनाइक

ऐसा कहा जाता है कि विश्व आशावाद के तहत ही जिंदा रहता है। आशावादी लोग जीवन की यात्रा में उम्मीद, उत्साह, चमक और आधिक्य के प्रतीक हैं।

आशावाद का मतलब अति विश्वास नहीं है। एक आशावादी मजबूत इच्छाशक्ति वाला व्यक्ति है। वह प्रेरणा, प्रेम, आनंद, संतुष्टि, खुशी, प्रसन्नता और सफलता का पर्याय बन गया है। आशावादी हमेशा जीवन की अनिश्चयता में सर्वोत्तम के लिए आशा करते हैं। सौ विफलताओं के बाद भी वे अपने मजबूत इरादों को नहीं गंवाते। दूसरी ओर, एक निराशावादी वह है जो हर अवसर में संकट देखता है और एक निरंतर खतरे का अनुभव करता है। वह हमेशा चिंतित, उदास, निरुत्साही, सनकी, कटु, तिरस्कारपूर्ण, शंकालु, अविश्वसनीय, और संदिग्ध रहता है।

क्यों आशावादी होना चाहिए?

स्थितियों, संसाधनों और समस्याओं की प्रकृति और मात्रा एक समान हो सकती है। लेकिन आशावादी और निराशावादी समान परिदृश्य को अलग-अलग दृष्टिकोण से देखते हैं इसलिए उनका निर्णय बिल्कुल भिन्न होता है। डर खतरा पैदा करता है; साहस अवसरों का द्वार खोलता है।

आशावाद का मतलब अति आत्मविश्वास नहीं है। आशावादी एक मजबूत इच्छाशक्ति वाला व्यक्ति होता है। वह प्रेरणा, प्रेम, आनंद, संतोष, प्रसन्नता, खुशी और सफलता का पर्याय है।



निराशावाद हमारे संकल्प को तोड़ता है और आत्मा को निःसत्व करता है। एक निराशावादी के लिए सफलता आकस्मिक ही हो सकती है, और असफलता उसे और दुःख में धकेलता है। एक आशावादी के लिए नाकामयाबी, सफलता का एक प्रारंभिक प्रयास है।

एक आशावादी को हर बार सफलता भले ही ना मिले, लेकिन उसका आशावादी विश्वास उसे असफलता का सामना सकारात्मकता से करने की शक्ति देता है, स्पर्धा के तनाव को सकारात्मक रूप से सामना करने की और एक सफल भविष्य के लिए योजना बनाने की ताकत देता है।

सकारात्मक व्यक्ति आशावाद का प्रदर्शन करते हैं जो वास्तविकता पर आधारित है। कल्पना करो की समुद्र के बीच यात्रा कर रहे एक जहाज़ का मशीन खराब हो गया और उसे मरम्मत करने के प्रयास व्यर्थ हो गया। इस स्थिति में निराशावादी बर्बाद और निराश महसूस करता है। उनके अनुसार, जहाज़ डूब सकता है। एक व्हेल जहाज़ को झुका सकता है। एक चक्रवात प्रहार कर सकता है ... शायद वह इस मूल्यांकन में गलत ना हो , लेकिन इस तरह का दृष्टिकोण स्थिति को और खराब करता है; ना की उसे कठिन परिस्थितियों से बाहर आने में मदद करेगा।

सफलता

प्रेरणा

खुशी

प्यार

परमानंद

संतुष्टि

जब हम मानवीयता के आधार पर काम करते हैं, तो हमारी कठिन परिस्थिति उपलब्धियों में बदल सकती हैं। उसके परिणाम स्वरूप, हमारे जीवन में एक अर्थ और उद्देश्य होगा।

दूसरी तरफ, एक आशावादी जहाज़ की मरम्मत को प्रयास जारी रखेगा। वह चालक दल को सांत्वना देता है, बचाव अभियान के लिए विभिन्न संभावनाएं समझाता है और बचाव नौकाओं का उपयोग बताता है; वह जहाज़ के तैराकों को सावधान करता है; वह यात्रियों को चिंता न करने और बचाव जहाज़ की प्रतीक्षा करने के लिए अनुरोध करता है। एक संकट से निपटने के दौरान यही भावना होनी चाहिए।

आशावाद को विकसित करना

हर्ष

आशावाद का पारिपोषण किया जा सकता है। किसी के रवैया, कल्पनाओं, धारणाओं, मूल्यों, भावनाओं, अनुभूति, विश्वासों, अपेक्षाओं, आदि के पुनर्गठन के द्वारा किसी के विचारों को बदल सकते हैं। आत्म अभिव्यक्ति का डर, अक्सर होनेवाली बोरियत, जीवन में किसी लक्ष्य पर स्पष्टता की कमी, अत्यावश्यकता की अत्यधिक भावना, उद्देश्य में एकनिष्ठता की कमी, असुरक्षा, अनिश्चितता के कारण असंतुलन, पारस्परिक खराब संबंध, स्वयं के साथ असंतोष, नशीली दवाओं की लत, नौकरी के लिए अरुचि जैसे विचारों का पुनर्लेखन जरूरी है।

आशावाद, स्वास्थ्य और चिकित्सा शरीर और मन का मेल

आनन्द की स्थिति हमारे शरीर की भलाई सुनिश्चित करती है। हमारे शरीर की चिकित्सा प्रणाली भी हमारे विचारों द्वारा निर्देशित है। अच्छा स्वास्थ्य पाने और बीमारियों का इलाज करने के लिए हमें अपने आंतरिक चिकित्सा शक्ति को संघटित करना होगा।

मौखिक चरण के पूर्व, हमारे विचार गतिमान रासायनिक अणु होते हैं। विचार एक रासायनिक घटना है और न्यूरोपैप्टाइड छोटे सूचनात्मक रासायनिक अणु हैं जो शरीर के भीतर संदेश वितरित करते हैं। हमारे विचार हमारे शरीर में हर अणु को प्रभावित करते हैं। सकारात्मक विचार न्यूरोपैप्टाइड को जन्म देते हैं जो हमारे जीवन काल को लम्बा करती हैं; नकारात्मक विचार बीमारियां निर्माण कर हमारे जीवन काल को कम कर सकते हैं।

जब हम अपने आप के साथ अर्थपूर्ण संबंध बनाने में विफल रहते हैं, तो हम आत्म-घृणा, खालीपन, बेकारपन और व्यक्तिगत समन्वय की कमी अनुभव करते हैं। उदासी, घृणा, गुस्सा, डर जैसी नकारात्मक भावनाएं, एंड्रेनालिन जैसे तनाव हार्मोन की उपज को प्रेरित करती हैं जो समय के साथ शरीर को नुकसान पहुंचाती हैं।

नकारात्मक विचारों से शरीर के जैविक घड़ी को चलाने वाली मैलाटोनिन हार्मोन का उत्पादन भी अवरुद्ध होता है। दूसरी तरफ, बौद्धिक उत्तेजना, सक्रिय सामाजिक जीवन, अच्छे आत्मसम्मान, जीवन का एक स्पष्ट उद्देश्य, तनाव से मुकाबला करने के कौशल, एक खुश मानसिक स्थिति आदि, इस महत्वपूर्ण हार्मोन का उत्पादन बढ़ाते हैं।

अगर हमारा दिमाग पर्याप्त मात्रा में सर्वोटनिन, जो हार्मोन सक्रियता, निडरता, पहल और चरित्र के लिए जिम्मेदार है, पैदा करता है तो हम कठिनायियों का डटकर सामना कर सकते हैं। पर्याप्त मात्रा में सेरोटोनिन का उत्पादन करने के लिए हमें जीवन में चुनौतियाँ लेनी चाहिए। जिस समय हम नियंत्रण, पूर्ति, संतुष्टि या उपलब्धि की भावना महसूस करते हैं, इस रसायन को सावित किया जाता है और यह शरीर को नियंत्रित करने के लिए मन को शक्ति देता है।

हमारी स्वायत्त तंत्रिका प्रणाली, पाचन तंत्र, उत्सर्जन, रोग प्रतिरोधक शक्ति आदि सभी नकारात्मक भावनाओं

से बाधित हैं। सकारात्मकता बढ़ने से दैहिक रोगों की प्रगति धीमी हो जाएगी। सकारात्मक विचार अपनाने से सर्जरी से गुजरा दिल का रोगी भी अपने जीवन को बेहतर बना सकता है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाले बुजुर्ग लोगों को निराशावादी की तुलना में स्वस्थ माना जाता है। हंसमुख और आशावादी लोगों की तुलना में आशा रहित और नाउम्मीदी महसूस करने वालों का जीवन काल कम होता है। परित्याग, सनक और अविश्वास की भावना दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ाती है।

समयपूर्व मृत्यु के लिए विरोधभाव और क्रोध भी जिम्मेदार हैं। विरोधभावना को बारंबार अनुभव करने से कोरोनरी धमनियों में वसा जमा जाता है, और तनावपूर्ण परिस्थितियों में दिल को पर्याप्त रक्त नहीं पहुंच पाता।

आशावादी और निराशावादियों के बीच सामाजिक समर्थन और जीवन शैली में मतभेद भी स्वास्थ्य की स्थिति के लिए जिम्मेदार हैं। धार्मिक विश्वास भी उपचार में मदद करता है। जो लोग उच्च शक्ति की अंतरंग उपस्थिति महसूस करते हैं वे दूसरों की तुलना में बीमारियों से जल्दी ठीक होते हैं।

स्वसम्मोहन की शक्ति या तो व्यक्ति के बीमारी को ठीक करता है या मृत्यु की गति बढ़ाता है। यदि हमें लगता है कि हम अपनी परिस्थितियों से पीड़ित हैं, तो हम हानिकारक रासायनिक अणुओं को हमारी जीवन पद्धति पर प्रभार लेने की अनुमति देंगे। आजकल 'नोटबुक प्रभाव' पर अनुसंधान किया जा रहा है, जिसके अनुसार लोग बीमार इसलिए पड़ते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे बीमार हो जाएंगे।

नफरत, क्रोध, अपराध, चिंता, चोट जैसी नकारात्मक भावनाओं का सर्वसामान्य विभाजक भय माना जाता है। घटनाओं, परिस्थितियों, पर्यावरण और लोगों की नकारात्मक व्याख्या के बाद हमारे न्यूरोन्स खतरे की धारणाओं को प्रेरित करते हैं। मनोवैज्ञानिक रोग-प्रतिरक्षण के लिए नकारात्मकता के खिलाफ मज़बूत इच्छा शक्ति की आवश्यकता होती है। नकारात्मकता के खिलाफ लड़ते हुए हमें अपने तंत्रिकों का पुनः लेखन करना चाहिए। तभी हम स्वस्थ और खुश रह सकते हैं।



पुनर्विचार हमें हालातों को नयेपन से देखने में मदद करता है और हम दुनिया को एक नए नज़रिये से देखेंगे। पुनर्विचार के पश्चात व्यक्ति सकारात्मक रूप से अवसरों को पहचानेगा और स्वीकार करेगा, बदलाव का उत्तर शीघ्रता और रचनात्मक रूप से देगा।

पुनर्लेखन की आदतें: विचार और धारणाएं मन की गहराई में बैठ जाती हैं और आदतें बन जाती हैं। तनावपूर्ण परिस्थितियों में अनजाने में हम पुराने घटनाओं को फिर से याद करते हैं। आदतें हमारे व्यवहार को आकार देती हैं, हालांकि हम इसके बारे में जागरूक नहीं हैं। नकारात्मक भावनाएँ नकारात्मक आदत पैदा करती हैं। ऐसा कहा जाता है कि हर दिन हमारे मन से लगभग 60,000 विचार उत्पन्न होता है। इनमें से लगभग 80% विचार दोहराए जाते हैं हम अपने विचारों को हमारी इच्छाशक्ति से बदल सकते हैं अपने विचारों का केंद्र-बिंदु बदलकर हमारे विचारों को पुनर्निर्देशित कर सकते हैं। हमें लगातार हमारे व्यवहार की समीक्षा करनी चाहिए और हमारी बुरी आदतों को सुधारना चाहिए।

सकारात्मक बुद्धि: सकारात्मकता और आशावाद दोनों साथ-साथ चलते हैं। सकारात्मक बुद्धिमत्ता हमें ईमानदारी, प्रतिपुष्टि, संबंध, विचारों का लचीलापन, जागरूकता, गहराई आदि विकसित करने में मदद करती है। ये लक्षण हमारे भावनात्मक ऊर्जा को हमारे आत्म-मूल्य, आत्म-छवि, आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को मजबूत करने के लिए निर्देशित करते हैं। यदि हमारा आत्मसम्मान और आत्मविश्वास ऊंचा है, तो सामाजिक बंधन दृढ़ होगा। सकारात्मक भावनात्मक बुद्धिमत्ता, संबंधों में समर्थन और विश्वास बनाने के लिए ऊर्जा उत्पन्न करती है। एक नकारात्मक बुद्धिमत्ता सामाजिक आचार को बिगाड़ती है और दुख को संजोती है। नकारात्मक नसों के आलेख को पार करने के लिए हमें हमारी भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उपयोग करना होगा।

आत्मविश्वास हमारे विचारों की गुणवत्ता को बदलने में हमारी मदद करेगा। हमें अन्तरज्ञान युक्त संकेतों के संदेशों पर ध्यान देना चाहिए और आत्मविश्वास निर्माण करने वाले उपायों को प्रारंभ करना चाहिए। अन्यथा, हम अपनी मन की शांति खो बैठेंगे।

स्व-मूल्य दूसरों से अनुमोदन की आवश्यकता के बिना खुद को स्वीकार करने की एक क्षमता है। खुद के मूल्य को सही ढंग से हमारे सिवाय और कोई माप नहीं सकता।

जब भी हम
हार महसूस
करते हैं, तो हमें
अपने भीतर ही
खोजना चाहिये।
हमारी अंतर्दृष्टि
सृजनात्मक
समाधान प्रदान
करेगी।

आत्म-वास्तविकरण: जब हम जीवन का अर्थ खो बैठते हैं, हम अपने अहंकार और अपराध के प्रभाव के तहत गलत रणनीति अपनाते हैं। जब हमारा अहंकार हमें भ्रमित करता है, हम आंतरिक पीड़ा और तनाव का अनुभव करते हैं। अगर जीवन का अर्थ नहीं रहा तो हम उदासी महसूस करते हैं और जीवन खाली लगता है। स्व-ज्ञान एक आत्म-खोज है, जो अंदरूनी परिवर्तन के लिए आवश्यक है।

हमारी धारणा हमारे कर्मों, अनुभवों और जीवन के अर्थ के लिए उत्तरदायी है। जब हम मानवता के आधार पर कार्य करते हैं, तो हमारे पूर्वाग्रहों को उपलब्धियों में बदला जा सकता है। परिणाम स्वरूप, हमारे जीवन का एक अर्थ और उद्देश्य होगा।

सभी मानवीय संपर्क सीखने या सिखाने के अवसर हैं। यदि हम अपने आप को समझते हैं तो हमें पता चल जाएगा कि हमारे पास अपने पहचान से भी अधिक क्षमता है। जब भी हम खो जाते हैं, हमें अपने भीतर ही खोजना चाहिए। हमारी अंतर्दृष्टि रचनात्मक समाधान प्रदान करेगी। हमें अपनी आंतरिक शक्ति की खोज करनी है।

रिश्तों में प्रेम मनोचिकित्सा के रूप में कार्य करता है और हमारे संसाधनों को नकारात्मक से सकारात्मक शक्ति में परिवर्तित करने के लिए जुटाता है। प्यार मन की वह अवस्था है जिसको हम न केवल आशा में प्रकट करते हैं, बल्कि दूसरों की निराशा को दूर करने के लिए इस्तेमाल करते हैं। भय द्वारा निमित्त भावनात्मक खालीपन को, प्यार उपलब्धि और पूर्णता में बदल देता है।

विश्वास, तर्क और कारण से अधिक शक्तिशाली है। चिंता हमें पूरी तरह अक्षम बनाती है नकारात्मक विचारों को स्थान देकर या (निराशा में) टूट जाकर खुद के लिए समस्याएं निर्माण करने के बजाय, हमें वास्तविकता को स्वीकार करना चाहिए और आशावादी शब्दों में अनुभव की व्याख्या करके सतर्कता से समाधान के लिए प्रयास करना चाहिए। जीवन में समस्याएं हो सकती हैं, लेकिन हम उत्साह और गुणवत्ता के साथ रह सकते हैं।

बीते हुए कल को बदला नहीं जा सकता हालांकि, हम अपनी इच्छा, बुद्धि, विवेक, अनुभव, साहस और धैर्य की सहायता से बेहतर भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं। हम अपने स्व मूल्य को बढ़ा सकते हैं और अपनी पूरी क्षमता का उपयोग कर सकते हैं।

जीवन की यात्रा

हमें महासागरों (लौकिक दुनिया) में यात्रा करने(रहने) के लिए बनाया गया है। हम महासागरों की अनंत गहराई या विशालता से और लहरों की गर्जनों से डर नहीं सकते, क्योंकि वह उसकी स्वाभाव है। खुद से कभी मत पूछो "मेरे पीछे मुसीबत हमेशा क्यों होती है?" इसका कारण यह है कि वे आपके साथी हैं। डरो मत "मेरे हाथ छोटे हैं, पैर नाजूक और शरीर लघु हैं। मैं बाधाओं के विशाल महासागर में कैसे तैर सकता हूँ?" आपके साथ सबसे शक्तिशाली शस्त्र आपका मन है। आप खुद उसको संचालित कर सकते हैं। संकल्प के साथ हमें अपने जीवन की यात्रा तय करना चाहिए। हम जीवन नामक युद्ध स्थल के सैनिक हैं। आइए आशावाद को हम अपने जीवन की प्रकाश बनाकर आगे बढ़ें।■

आंध्रा बैंक स्टाफ कॉलेज, विशाखापत्तनम के प्रबंधक हैं भास्कर पटनायक । वेभारतीय बैंकिंग और वित्त संस्थान द्वारा आयोजित कियेसीए आई आई आई बी के दोनों भागों को पूरा करने वाला पहलेअंधे व्यक्ति हैं। जिन्होंनेकई पुरस्कार जीते हैं, वे एक उत्सुकलेखक होने के साथचार भाषाओं में माहिर भी हैं।

आशावाद का
परीपोषण किया
जा सकता है।
अपने दृष्टिकोणों
कल्पना धारणाओं,
मूल्यों, भावनाओं,
विश्वासों, उम्मीदों
और मान्यताओं
के पुनर्गठन कर
के हम अपने
विचारों का
पूनर्लेखन कर
सकते हैं।



{ एक ताजा परिप्रेक्ष्य }



डा. लुकास
डेगल

डा. डेगल ने मेनज विश्वविद्यालय, जर्मनी में वैद्यक-शास्त्र का अध्ययन किया। वह ऑरो एन्नम के संस्थापक हैं, जो आर्गेनिक खेती को बढ़ावा देता है और पारिस्थितिकीय स्वच्छता और इको-प्रो जो इफेक्टिव माइक्रो ऑर्गेनिज़म (प्रभावकारी सूक्ष्मजीवों तकनीक) (ईएम) में विशेषता रखते हैं।

ऑरोविल्ले में रहने वाले डॉ. लुकास डेगल का कहना है कि यह मानना कि शरीर के सभी(अंदर और बाहर) रोगाणुओं के विनाश बेहतर स्वास्थ्य की ओर एक कदम हैं तर्कहीन, गैर-वैज्ञानिक और मूर्खतापूर्ण है। लुकास डेन्जेल, सार्वजनिक स्वच्छता और पर्यावरणीय स्वच्छता के विशेषज्ञ और यूनिसेफ के लिए एक सलाहकार हैं।

जब हम स्वच्छता के बारे में सोचते हैं, तो हम रोगाणुओं से छुटकारा पाने के बारे में सोचते हैं। और इसलिए "कीटाणु" की अनुपस्थिति को स्वच्छ और स्वस्थ माना जाता है। जीव विज्ञान के अनुसार, यह बकवास है। फिर भी, इस गलत धारणाओं को हर साबुन, शैंपू, माउथवॉश, सफाई एजेंट, कीटनाशक एजेंट, के विज्ञापन द्वारा व्यावहारिक रूप से मजबूत किया जाता है।

इतिहास के पन्नों में इस गुमराह करने वाले विश्वास और विमोहित बाज़ार का बुनियाद है। 19वीं शताब्दी में माइक्रोबायोलॉजी को मुख्य रूप से मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी के रूप में विकसित किया गया था। बीयर और वाइन के किण्वक उत्पादन के लिए इस्तेमाल किए गए खमीर के अलावा, जिन प्रारंभिक सूक्ष्मजीवों की खोज की गई, वे थे एंथ्रेक्स, टी. बी, प्लेग, टाइफाइड बुखार, हैजा जैसे रोगजनक कीटाणु थे।

1870 के दशक तक रोग से ज्यादा इस रोग की इलाज के लिए की गयी सर्जरी से मृत्यु होता था। शरीर को शल्यचिकित्सा के लिये खोलने से पहले त्वचा को कीटाणुनिरहित करने की आवश्यकता पर जोर नहीं दिया गया था, और सर्जिकल रोगि आमतौर पर संक्रमण से पीड़ित होते थे और प्रायः सेप्सिस(घाव का सडना) से उनकी मृत्यु हो जाती थी | जबतक यूसुफ लिस्टर ने मेडिकल समुदाय को फिनोल का उपयोग करने का आग्रह नहीं किया शल्य चिकित्सा असुरक्षित थी। बायोसाइड की खोज और वैद्यक-शास्त्र में शल्य चिकित्सा की स्वच्छता का परिचय, विशेष रूप से ऑपरेशन थियेटर में, वैद्यक-शास्त्र के लिए एक सफलता और मानवता के लिए वरदान था; इसने लाखों लोगों की जान बचाई है।

परंतु, यह मानना कि शरीर के सभी(अंदर और बाहर) रोगाणुओं के विनाश बेहतर स्वास्थ्य की ओर एक कदम है, तर्कहीन, गैर-वैज्ञानिक और मूर्खतापूर्ण है। वो धारणाये और प्रथाएं जो कम समय के लिए और अभ्यास सत्य तक सीमित हैं अथवा शरीर के ऊपरी घाव या सर्जरी के घाव के लिए फायादेमत हैं, हमारे रोजमर्रा के जीवन में शरीर की स्वच्छता और घर की स्वच्छता के नियमित उपाय, या पर्यावरण प्रबंधन के लिए स्थानांतरित नहीं होना चाहिए। दरअसल, हम नदियों और अन्य जल श्रोतों को न केवल मैला और औद्योगिक अपशिष्टों से प्रदूषित करते हैं बल्कि हम पानी में जीवनाशक, कीटाणुनाशक जैसे "स्वच्छता एजेंट" को मिलाकर उसे और प्रदूषित करते हैं। परिणाम स्वरूप, सूक्ष्मजीव जो पानी में मौजूद प्रदूषकों को तोड़ते हैं और पानी को साफ और शुद्ध बनाते हैं, अपना काम नहीं कर पाते।

जीवाणु हमारी त्वचा मुंह और पाचन की रक्षा करते हैं; वे हमारे रोग प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास, विटामिन के उत्पादन, और भोजन से पोषक तत्वों और कैलोरी प्राप्त करते के लिए जिम्मेदार हैं।

अच्छे सूक्ष्मजीव, खराब सूक्ष्मजीव

सूक्ष्म जीव इस ग्रह पर हर जगह मौजूद हैं, पृथ्वी के नीचे कई किलोमीटर की गहराई में, चट्टानों, ज्वालामुखियों और समुद्र तल के थर्मल वेंट पर। सूक्ष्म जीव या एक कोशिका जीव, जीवन के पहले रूप थे, जो 3.8 अरब साल पहले प्रकट हुए और उच्च जीवों के विकास के लिए नींव डाला। उन्होंने पृथ्वी को उच्च जीव रूपों के लिए लायक बनाकर उसके वातावरण को आकार दिया। होमो सेपियंस अर्थात्, मनुष्य, जीवाणु की उपस्थिति और मदद से ही विकसित हुए।

जीवाणु हमारी त्वचा की रक्षा, मुंह और पाचन की रक्षा करते हैं; वे हमारे रोग प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास, विटामिन के उत्पादन और भोजन से पोषक तत्वों और कैलोरी प्राप्त करने के लिए जिम्मेदार हैं। जबकि हमारे शरीर में कुछ ट्रिलियन कोशिकाएँ होंगी, यह अनुमान लगाया गया है कि अकेले हमारे आंतों में सैकड़ों ट्रिलियन सूक्ष्म जीवाणु होते हैं। कोशिकाओं की गिनती से, हम इंसानों की अपेक्षा मायक्रोबियल ज्यादा हो सकते हैं!

आधुनिक जीव विज्ञान जानता है कि पहचाने गये और अज्ञात जीव प्रजातियों की संख्या के मुकाबले रोगजनकों की संख्या नगण्य है। दरअसल, एसे जीवाणु मिट्टी में पाए गए हैं जो मानव मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर के विकास के लिए जिम्मेदार हैं। 'ह्यूमन मैक्रोबियम' पर चल रहे विश्वव्यापी अनुसंधान परियोजना से अगले कुछ वर्षों में नए अंतर्दृष्टि के योगदान की उम्मीद है।

मनुष्यों को सूक्ष्म जीवों के साथ और उनके बीच में रहना पड़ता है और उन्हें लुप्त करने के प्रयास जीव विज्ञान और स्वास्थ्य की गलत धारणा पर आधारित हैं। ऑपरेशन थिएटर में सर्जिकल स्वच्छता की जाहिर आवश्यकता के अलावा, पारिस्थितिक स्वच्छता की संकल्पना भी समान रूप से आवश्यक है; लोगों को शरीर और पर्यावरण की स्वच्छता के बारे में प्रचलित गलत धारणाओं को समझना है; बायोसाइड्स, निस्संक्रामक या कीटाणुनाशक, और सफाई एजेंटों का उपयोग जितना कम करे उतना बेहतर है; और अंत में, लोगों को विशेषकर जो शहरों में रहते हैं, एक प्राकृतिक वातावरण, मिट्टी और जानवरों के साथ वास्तविक संपर्क बढ़ानी चाहिए जिससे, उनका शारीर और रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ प्रतिक्रियाओं के लिए प्रशिक्षण मिले।

यह हाथ धोने की शिक्षा को हतोत्साहित या उसका महत्व कम करने के लिए नहीं, बल्कि आवश्यक विषयों पर ध्यान देकर सीखने की निवेदन है। बिना सोचे समझे साबुन से हाथ धोना या कोई और स्वच्छता रिवाज को अपनाने से रोगजनक कीटीणुओं का फैलाव नियंत्रित करने में या खाद्य स्वच्छता निर्माण करने में सफलता नहीं मिलेगी।

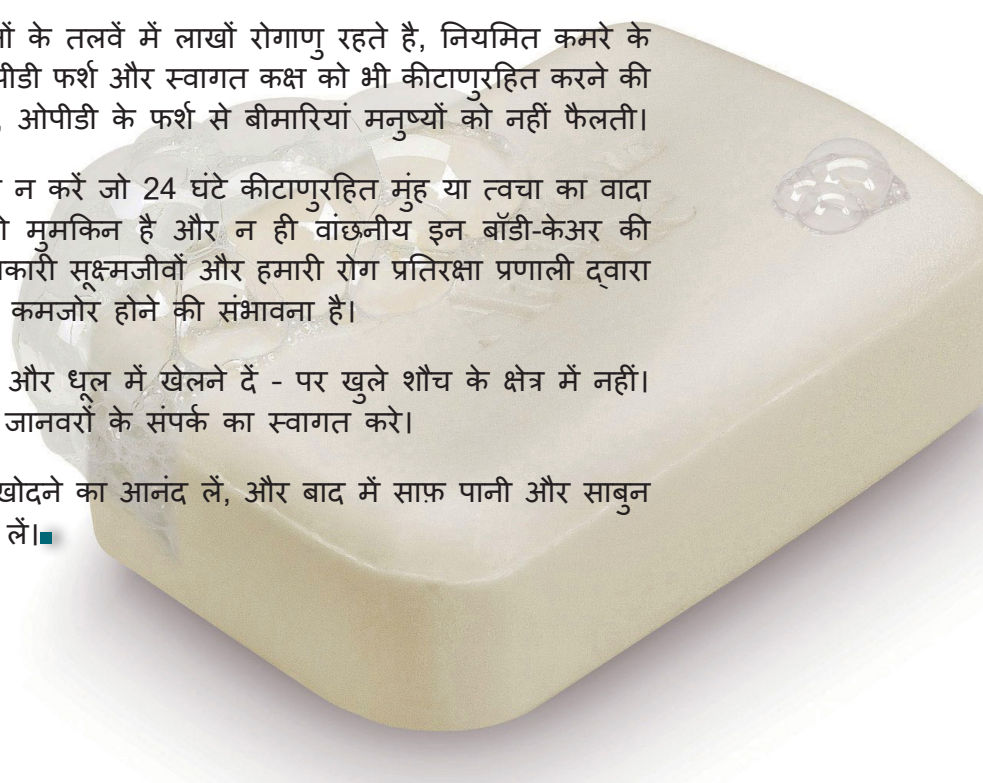
दुर्भाग्यवश, सार्वजनिक स्वच्छता के अधिकारी और चिकित्सक ब्लीचिंग पाउडर के बड़े पैमाने के प्रयोग से वातावरण पर होने वाले दुष्प्रभाव से अनभिज्ञ हैं। वे रोगजनकों और उसे फैलानेवाले वेक्टर के खिलाफ लाभकारी सूक्ष्मजीवों के इस्तेमाल के बारे में भी अनजान हैं। उपभोक्ता बाजार में अधिक पर्यावरण हितैषी उत्पादन पेश किए जाते हैं, लेकिन उपर्युक्त उपायों का भी पालन करना चाहिए।

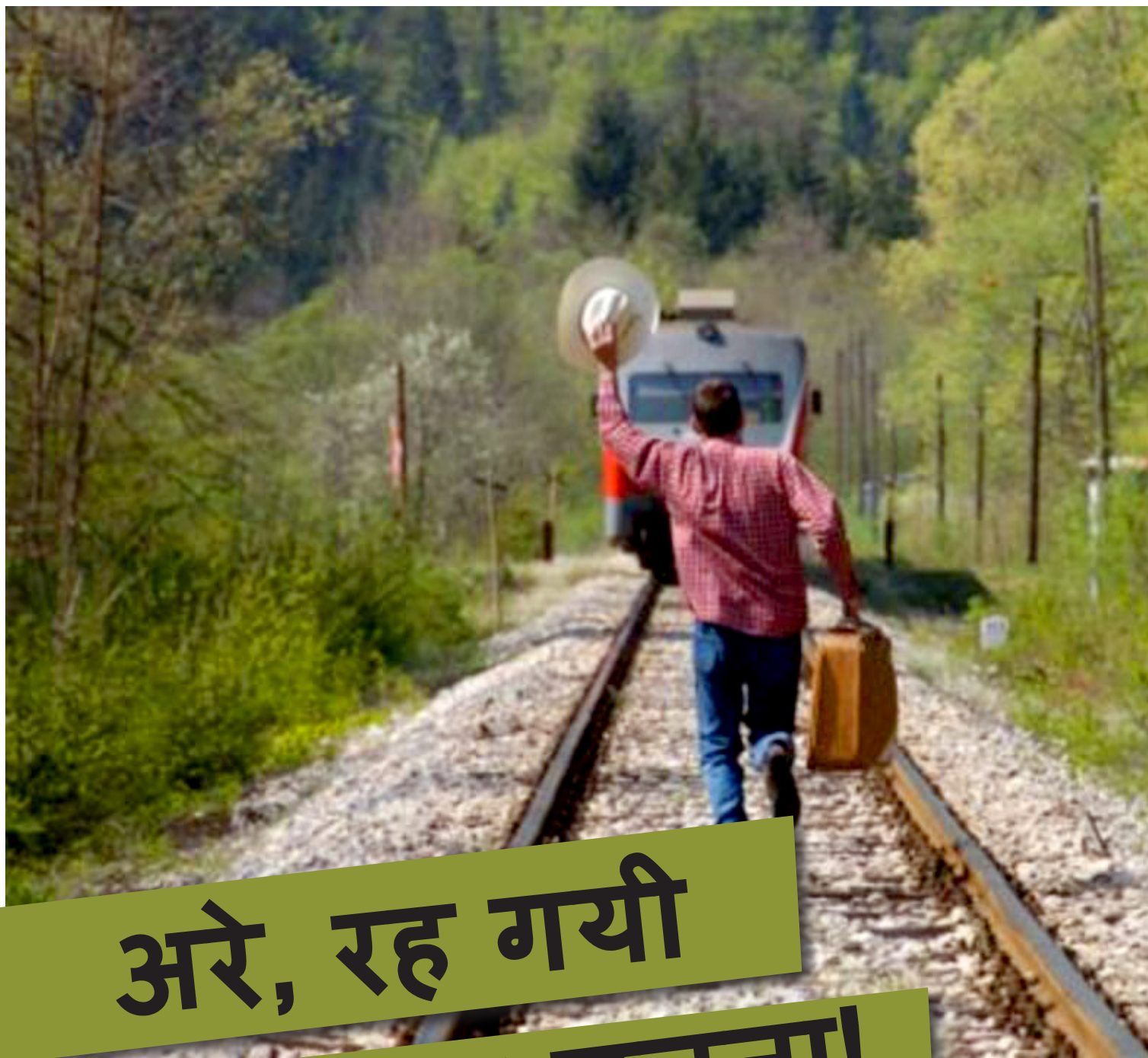
अवधारणा और अभ्यास जो घाव देखभाल और सर्जरी के लिए अच्छा रखता है, उन्हें आये दिन शरीर स्वच्छता, घर और पर्यावरण स्वच्छता के रोजमर्रा के नियमित उपायों में स्थानांतरित नहीं किया जाना चाहिए।

जब हम सूक्ष्म जीवनाशक "स्वच्छता एजेंट्स" जैसे बायोसाइड, किटाणूनाशक और सफाई एजेंटों को हमारे नदियों, झीलों और समुद्रों में छोड़ते हैं, तब हम अपशिष्ट और प्रदूषकों को तोड़ने वाले सूक्ष्मजीवों पर हमला करते हैं और उन्हें निष्क्रिय करते हैं।

क्या करें और क्या नहीं

- शौचालय के उपयोग के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह धो लें; भोजन लेने से पहले अपने हाथों को धो लें।
- ढक्कन और कवर की सहायता से संग्रहित पीने के पानी और भोजन को मक्खियों और धूल से सुरक्षित रखें।
- पीने के पानी में कप नहीं डुबाएं।
- यदि आपका घर गंदले अपशिष्ट पानी से भरा हुआ है, तो जो कुछ सतह भोजन के संपर्क में है, उन्हें एक बार कीटाणुरहित कीजिएं। पूरे घर या पर्यावरण को "कीटाणुरहित" करने की कोशिश ना करें।
- कमरे में पर्यावरण हितैषी सफाई एजेंटों का उपयोग करें और पर्यावरण में लाभकारी सूक्ष्मजीवों का इस्तेमाल करें।
- शौचालयों को कीटाणुरहित करने की कोई जरूरत नहीं है क्योंकि उनका भोजन के साथ संपर्क नहीं है। शौचालयों के मल-निर्मित रोग से हम पीड़ित नहीं होंगे।
- हमारे पैर और हमारे जूतों के तलवों में लाखों रोगाणु रहते हैं, नियमित कमरे के फर्श या अस्पताल के ओपीडी फर्श और स्वागत कक्ष को भी कीटाणुरहित करने की कोई आवश्यकता नहीं है, ओपीडी के फर्श से बीमारियां मनुष्यों को नहीं फैलती।
- उन विज्ञापनों में विश्वास न करें जो 24 घंटे कीटाणुरहित मुंह या त्वचा का वादा करते हैं; ये लक्ष्य न तो मुमकिन है और न ही वांछनीय इन बॉडी-केअर की उत्पादों के प्रयोग से लाभकारी सूक्ष्मजीवों और हमारी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा प्रदान की गई सुरक्षा को कमजोर होने की संभावना है।
- बच्चों को मिट्टी, गंदगी और धूल में खेलने दें - पर खुले शौच के क्षेत्र में नहीं। बचपन से ही पौधों और जानवरों के संपर्क का स्वागत करें।
- अपने हाथों से खाद को खोदने का आनंद लें, और बाद में साफ पानी और साबुन से ताजा होने का आनंद लें।■





अरे, रह गयी

वह मुख्य सूचना!



गत साल जब मैं भारत में था मेरा एक ट्रेन छूट गया। वास्तव में वह मेरा ट्रेन ही नहीं था। क्या आप सोच रहे हैं कि यह कैसे संभव है। हुआ ऐसा की स्पीक्कर द्वारा प्रसारित गाडी का नॉम, नंबर इत्यादी मैं सुन नहीं पाया। हमेशा ऐसा ही होता है। रेलवे स्टेशन हो या हवाई अड्डा। भारत में या अमेरिका में ही सही।

मैं कोयम्बतूर में था। यात्रा का अंतिम दिन था, मैं वहाँ के स्थानीय रोटरी क्लब के स्वागत समारोह में भाग ले रहा था। उसी रात मुझे रेल से तिरुवनन्दपुरम के लिए प्रस्थान करना था। कार्यक्रम में हर कोई मुझे याद दिलाते रहे कि मैं "रेल को मिस न करू उन्हें शायद लगा की मैं अक्सर अपना रेल मिस करता हूँ। मैंने उनको बताया कि आज तक मैंने कभी भी रेल या प्लेन मिस नहीं किया है। कई बार मेरा बस छुट गया है, पर बसों कभी भी अपने निर्धारित समय पर नहीं आती।

काश, मैंने डींग नहीं मारी होती!!!

कार्यक्रम स्थल पर एक 'बार'था। मेरे मित्र अमरेश बार की ओर चल पड़े। आदमी ज़रा उदार स्वाभाव के थे। शुरू में ही सब को चार ग्लास वोडका या व्हिस्की प्रोसने लगे। दो ग्लास अन्दर जाने पर लगा, वहीं डेरा डालें। पर 'रेल छूट न जाने दीजियेगा' की स्वर बंद न होता देख ऊब गया। रात को ग्यारह बजे ही रेल का समय था। फिर भी मैंने वहाँ से निकलने का निश्चय की किया।

एक घंटे पहले ही मैं स्टेशन पहुँच गया। आराम से चलकर पता किया कि हमारी गाडी कौन से प्लेटफार्म पर है। उस प्लेटफार्म पर प्रवेश करते वक्त हमने एक गाडी को प्लेटफार्म से निकलते हुए देखा। हमें लगा कि शायद हमारी गाडी ज़रा जल्दी आ गई। इतने में गाडी की रफ्तार

बड गयी। समझ में आया वह आने वाली गाडी नहीं, जाने वाली गाडी थी। रेल का पलक पड़कर मालूम हुआ कि वह तिरुवनन्दपुरम जाने वाली है। मेरे मित्र शिबाजी ने भी इसकी पुष्टि की। मैं खिन्न हो गया, कि गाडी छूट गयी।

हताश होकर यात्रियों को इशारा किया कि चेईन खीचकर गाडी को रोकें, लेकिन किसी ने भी हमारी ओर ध्यान नहीं दिया, देखते देखते रेल का अंतिम डिब्बा अँधेरे में गायाब हो गया।



डा. मदन
वशिष्ट



युद्ध में हारे सिपाहियों की तरह हम मन्द गति से वापस आ रहे थे। रेल पकड़ने की आवेश में हम दौड़ दौड़कर बहुत दूर जा चुके थे। एक 75 साल का आदमी रेल को पीछा करते देखकर सबको किसी फिल्मी क्लाइमेक्स याद आया होगा। पब्लिक हमें घूरकर देख रही थी। तीन बहरे हाथ हिला हिलाकर संभाषण करते देख उनको अजीब लगा होगा। या जिस तरह हम तीनों रेल पकड़ने के लिए दौड़ रहे थे, वो दृश्य शायद उन्हें दिलचस्प लगा। या शायद उन्होंने दोनों से आनंद ली होगी।

मोबाइल पर अगली गाड़ी के लिए तालाश किया तो पता चला कि उसके बाद रात को और कोई गाड़ी नहीं थी, मेरे मित्र शिबाजी ने पता लगाया कि तिरुवनन्दपुरम के लिए उस दिन का आखिरी बस भी 15 मिनट के अन्दर रवाना होगी।

अब गेस्ट हाउस लौटने के सिवाय और कोई रास्ता नहीं था।

घंटा भर सोने के बाद जब मैंने अगले दिन किसी और रेल में सीट रिजर्व करने का सोचा तब ही मालूम हुआ की जो गाड़ी छूट गया था वह हमारी गाड़ी नहीं थी। वह तो देर से आई हुई एक दूसरी गाड़ी थी। हमने दूसरे गाड़ी को अपना समझने की बेवकूफी की। वक्त निकल गया था, अब तो कुछ भी नहीं हो सकता।

उस घटना को जब याद करता हूँ तो लगता है कि आते - जाते गाड़ियों के बारे में सूचना देने के लिए सही पलक रहता तो हमें झंझट झेलने की जरूरत नहीं पड़ता। सभी पब्लिक यातायात में बहरों के लिए अनुकूल इंतज़ाम कराने में शायद और बहुत समय लगेगा।

आज इसे लिखने में मुझे मज़ा आया। लेकिन उस रात को जो घटी वह निश्चय ही मजेदार नहीं थी।

एक 75 साल का आदमी रेल को पीछा करते देखकर सबको किसी फिल्मी क्लाइमेक्स याद आया होगा।

यह है रोलर कोस्टर की सवारी!



मीरा
बालचंदर

बच्चों की परवरिश के दर्द और सुख ... यह जीवन की सबसे उन्मादी रोलर कोस्टर की सवारी है! जब आप उल्टी स्थिति में होती है तभी आप सब कुछ हासिल करना चाहती हैं।



क्रोधित करनेवाला छोकरा या चौड़ी आँखों वाला देवदूत? वह प्रेम-पूर्वक बोलने वाली आनन्द की पोटली असंदेह ही माता-पिता को परेशान कर देता है, मीरा बालचंदर का व्यंग्य पूर्ण लेख।

आप यह चाहती हैं, आप यह नहीं चाहती।

या तो आपके पास लगन से योजना बनाने का समय हैं, या बहुत देर हो चुकी होती है और आप तीव्रता से उसके लिये प्रार्थना करती हैं।

और जब ऐसा होता है ... आपको लगता है कि वह एक क्षण सबसे अधिक तृप्तिदायी उपहार होता है, लेकिन अगले ही पल, आप अपने ऊपर पडने वाली मांगों की महज निरंतरता के बोझ तले दबा हुआ महसूस करती हैं।

आप नौसिखिए के रूप में शुरू करती हैं और अब लगता है यही आपकी पूरी जीवन है। ऐसा लगता है कि आपने दुनिया में सबसे अनोखा प्रस्ताव हासिल किया है, और फिर आप बार-बार स्पर्धी कीड़े से काटी जाती हैं: क्या उसका सौदा मुझसे बेहतर हुआ है?



बच्चों की परवरिश के दर्द और सुख ... यह जीवन की सबसे उन्मादी रोलर कोस्टर की सवारी है! जब आप उल्टी स्थिति में होती है तभी आप सब कुछ हासिल करना चाहती हैं।

उस खुशी की पोटली(सबसे बड़ी खुशी) को घर में इतने प्यार से लाए जाने के बाद आप शांति और एक रात की अच्छी नींद (दिन की नींद को भूल जाओ!) के लिए तरसेंगी। बच्चों की प्यारी

मुस्कराहट आपको आनंद देता है, लेकिन आप उसके अगले डटकर सोने के (उम्मीद है गहरी नींद) घंटों (समय) की गिनती करेगा। वह पूरी तरह आप और आपकी ही - गुड़िया है! लेकिन चाहेंगी कि कोई और (विशेषतः मम्मी) आपके लिये उसका पालन-पोषण करे। उसके मुह से पहला शब्द मनमोहक है लेकिन आप चाहेंगी कि दूसरा कोई उसे प्रीस्कूल के लिए अतिशीघ्र प्रशिक्षित करे। आपने पैतृक दबाव पर आधारित लेखे पढी है, लेकिन अब टिनु दो साल की है, तो आप यह बर्दाश नहीं कर सकती कि वह समाज में पीछे रह जाय। आनेवाले नए साल के कार्यक्रम में उसे एक नृत्य जरूर करना चाहिए। या फैसी ड्रेस प्रतियोगिता में परी की छड़ी घूमानी चाहिये। ओफ़फ़! चार घंटे आपने छड़ी पर चाँदी का वर्क चिपकने के लिए बिताए, जबकि डायपर पहने टिनु अपने पूरे शरीर पर टूथपेस्ट लगाने में व्यस्त है, अपने बेटे-संबंधी कर्तव्यों से आनंदपूर्वक अनजान! उसे ग्रीष्मकालीन शिविर में डालना चाहती है, जिससे वह उसके चरित्र का निर्माण हो। "बिल्कुल नहीं, वह मुश्किल से खुद का ख्याल रख सकती है। मैं उसका पिता हूँ और मैं अपने घर में यह सब नयी बकवास नहीं चाहता। सुरक्षा पहले, सुनती हो क्या?"

सुना ? कुछ भी नहीं सुना, विशेष रूप से पति की आवाज या विवेक सुनाई नहीं देती।

और इस प्रकार रोलर कॉस्टर के अंतहीन चक्कर अपेक्षाओं, प्रतिस्पर्धा, तुलना, चिंताओं, उम्मीदों के साथ तेज़ रफ़्तार से तब तक चलती हैं, जब तक घटनों में दर्द के साथ रोलर कोस्टर से नीचे उतरने का समय नहीं आता। उम्मीद है कि गतकाल की परी, अपने ग्रीष्मकालीन शिविर के अनुभवों से मजबूत और अपनी मां का धक्का और पिता का खींचना, अपनी डिग्री तथा अपनी सांसारिक बुद्धि और सीधी नियुक्ति, जहां वह मायने रखती है, इनके साथ समाज की सुखियों में है। हर महीने कमाई गई तनख्वाह सब कुछ साबित करता है।

और फिर, हो सकता है नये पीढ़ियों के नए मूल्यों से मेल बिठाकर, एक दिन, आप विदेश में धूप का मज़ा उठा रही हो। हो सकता है आप अपने मोटे चश्मे के नीचे एक आँसू पोंछते हुए, अपनी गोल-मोल परी के पुराने फोटो को सौ बार देख रही हो - अपने सेवानिवृत्ति घर के एकांत में।

आप इसे पासे की एक अच्छी फेंक कहो या अच्छा निवेश। इसे सीखने का बहुत बड़ा अनुभव कहो, जिसने आपके चरित्र को आकार दिया, जैसे कि जीवन एक कैभी न खत्म होने वाला ग्रीष्मकालीन शिविर था! या हो सकता है, यह एक किसी लालची की तरह आपको गटकने वाली अग्नि परीक्षा थी जिसने आपको मानसिक और आर्थिक रूप से दिवालिया कर गयी..., ये सब बच्चों के परवरिश को परिभाषित करने की पेशेवर जोखिम है!

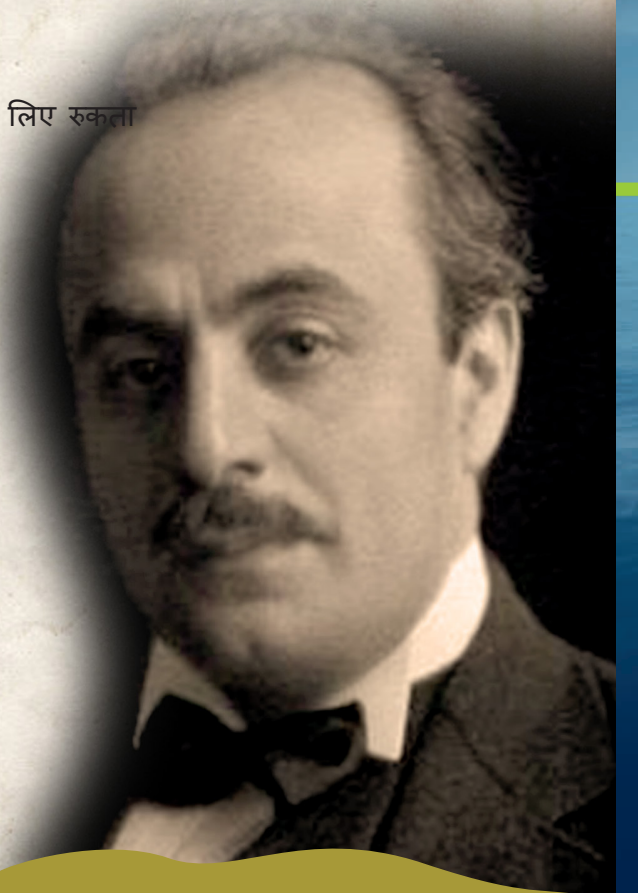
एक दिन, हो सकता है आप अपने मोटे चश्मे के नीचे एक आँसू पोंछते हुए, अपनी गोल-मोल परी के पुराने फोटो सौ बार देख रही हो - अपने सेवानिवृत्ति घर के एकांत में।

खलिल जिब्रान के काव्यात्मक शब्दों में ...।


आपके बच्चे आपके बच्चे नहीं हैं
वे जीवन की खुद के लिए लालसा के बेटे और बेटियां हैं।
वे आप के माध्यम से आते हैं, लेकिन आप से नहीं,
और यद्यपि वे आपके साथ हैं, वे आपके नहीं हैं।

क्योंकि उनके पास उनके अपने विचार हैं।
आप उनके शरीर को आश्रय दे सकते हैं उनके आत्माओं को नहीं
क्योंकि उनकी आत्मा कल के आशियाने में रहती है,
जहाँ आप जा नहीं सकते,आपके सपनों में भी नहीं।
आप उनके जैसा बनने का प्रयास कर सकते हैं,
लेकिन उन्हें आप की तरह बनाने का प्रयास ना करें।
क्योंकि जीवन पीछे की ओर नहीं जाता और न ही कल के लिए रुकता है।

आप वो धनुष हैं जिससे आपके बच्चे
जीवित तीरों के रूप में भेजे जाते हैं ।
एक तीरंदाज अनंत के पथ पर निशान को देखता है,
और वह आपको अपनी शक्ति से झुकाता है
ताकि उसका तीर तेज और दूर जा सके
धनुर्धारी के हाथ से आपका झुकना आनंदपूर्ण हो;
जिस तरह वह उड़ते हुए तीर से प्यार करता है,
वैसे ही स्थिर धनुष से भी उसे प्यार है।■



MOST PEOPLE DON'T REALISE THAT PUMPS ARE EVERYWHERE



Grundfos is committed to meeting the global energy challenge with the market's most efficient pumps.

For more information contact us:

✉ salesindia@grundfos.com, serviceindia@grundfos.com

📞 1800-345-4555 (Toll Free), 🌐 in.grundfos.com, [f GrundfosIND](https://www.facebook.com/GrundfosIND), [@GrundfosIND](https://twitter.com/GrundfosIND)

be
think
innovate

GRUNDFOS 

QUALITY
YOU CAN
TRUST
since 1925

RISE TO THE GOLD STANDARD

100% ASSAM BLEND

R.NO. 66062/96

