



सुरक्षा टीका के लिए सही निर्णय कैसे लें?

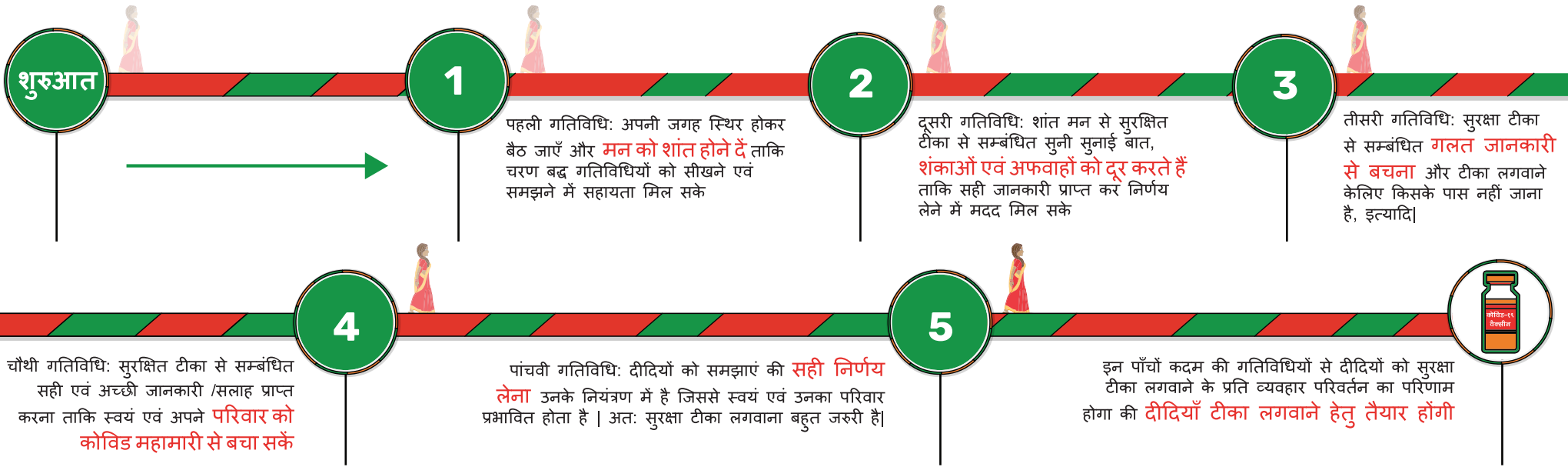
बैठक की गतिविधि

अपने दिमाग का उपयोग करके COVID-19 से सुरक्षित रहें

सुरक्षा टीका के बारे में सही जानकारी और सही निर्णय लेने में ही समझदारी



उद्देश्य: समूह की दीदियों को सुरक्षा टीका के बारे में सही जानकारी प्रदान कर उनका विश्वास बढ़ाना ताकि वह स्वयं निर्णय लेने में सक्षम हो सकें। सही निर्णय लेने में पांच कदम सहायक। सही निर्णय लेने में सही समझदारी बहुत जरूरी है। सुरक्षा टीका से सम्बंधित अंधविश्वासों, अफवाहों एवं दुष्प्रभावों को समाप्त कर यह गतिविधियाँ शांत मन से सोचने, सही जानकारी प्राप्त करने एवं सही निर्णय लेने में सहायक होंगी।



इन पांच कदमों की गतिविधियों के पश्चात दीदियाँ सही निर्णय लेकर बेहिचक सुरक्षा टीका लगवा पाएंगी। इसके बाद भी कुछ दीदियाँ अभी भी सुरक्षा टीका लगवाने के लिए तैयार नहीं हो सकती हैं। उन दीदियों के लिए एक और गतिविधि किया जाएगा जो सीधे उनकी भावनाओं को छुएंगी। इस गतिविधि के माध्यम से उन दीदियों को टीका लगवाने के लिए तैयार किया जा सकता है।



बैठक प्रारंभ



[ज़ोर से पढ़ें] प्रणाम दीदी, मेरा नाम [अपना नाम बताएँ] है, और मैं यहाँ जीविका परियोजना से जुड़ कर काम करता /करती हूँ।

[अगर उन्होंने मास्क ठीक से नहीं पहना है] क्या मैं आपसे मास्क पहनने का निवेदन कर सकती/सकता हूँ? [अगर आपसी दूरी नहीं बनायीं गई है] चलिए हम सब एक दूसरे के बीच थोड़ा (2 गज की दूरी) जगह बना कर बैठते हैं। [करीब 6 फीट / 2 गज दूर] ताकि हम सब सुरक्षित रहें। अगर आप मुझे ठीक से देख और सुन सकते हैं तो बताएं। क्या मुझे और ज़ोर से बोलना चाहिए?

इस बदलते समय में हम सब को अपने एवं अपने परिवार की सुरक्षा के लिए सही निर्णय लेने की जरूरत है जिसमें जीविका हमारी मदद करेगा। इसके लिए हम सब मिलकर कुछ गतिविधियाँ करेंगे जिसमें करीब 45 मिनट का समय लगेगा और मुझे पूर्ण विश्वास है की यह गतिविधियाँ आपको अवश्य पसंद आएँगी।

तो आइये शुरू करते हैं - सही-गलत का परवाह किए बगैर, बेहिचक आप सभी खुल कर बात करें और अपनी सोच एवं भावनाओं को एक दूसरे से साझा करें। अपनी सोच , भावनाओं एवं निःसंदेह मन से किए गए बात-चीत निश्चत रूप से यह वार्तालाप आपको मदद करेगा ।



6 करोड़ जीवन बचाने के एक कदम और करीब





मन शांत करें

कदम 1: [ज़ोर से पढ़ें] सब लोग आराम से और एक दुसरे से 6 फीट दूर बैठ जाएं।

कदम 2: [ज़ोर से पढ़ें] मैं आपको अपने हाथ से पाँच उँगलियों से सांस लेने की प्रक्रिया कर के दिखाऊंगा।

- यह हम सबके लिए एक मुश्किल दौर है - तनाव घटाने के लिए मन का शांत रहना आवश्यक है।
- केवल अपने हाथ का प्रयोग करके, आप तनाव को घटा सकते हैं और जहाँ भी हैं वहाँ मन को शांत रख सकते हैं।
- आप यह शान्तिदायक गतिविधि अपने परिवार और दोस्तों के साथ सांझा कर सकते हैं।

[पढ़ें और कर के दिखायें] “जैसे आप सांस अंदर लें, अपनी उँगली को धीरे-धीरे उँगली के पोर तक ले जाएं। जैसे आप सांस बाहर छोड़ें, उँगली को धीरे धीरे नीचे ले जाएं। इसे सब उँगलियों के साथ दोहरायें - ऊपर जाने पर सांस खींचें, कुछ सेकंड के लिए रोकें और नीचे जाते हुए सांस छोड़ें। सांस छोड़ते हुए ‘हम्मम्म’ की ध्वनी बनाएँ।

कदम 3: [ज़ोर से पढ़ें] आइये अब साथ में इस अभ्यास को करते हैं। आप फ्लिपचार्ट/लीफ़्लेट में तस्वीर को देख सकते हैं।

कदम 4: [निर्देश] सदस्यों से पृष्ठ की उन्हें अभ्यास के बाद कैसा लग रहा है। [ज़ोर से पढ़ें] क्या आप ज़्यादा शांत और तनावमुक्त महसूस कर रहे हैं? [निर्देश] यदि नहीं, तो इसी अभ्यास को आवश्यकता होने पर दोहराते रहें।



गतिविधि 1

6 करोड़ जीवन बचाने के एक कदम और करीब



शंकाओं का समाधान करें

कदम 1: [निर्देश] प्रशिक्षक प्रतिभागियों की तरफ से आए नकारात्मक विचारों को एक-एक करके कागज के टुकड़ों पर लिखता जाए।

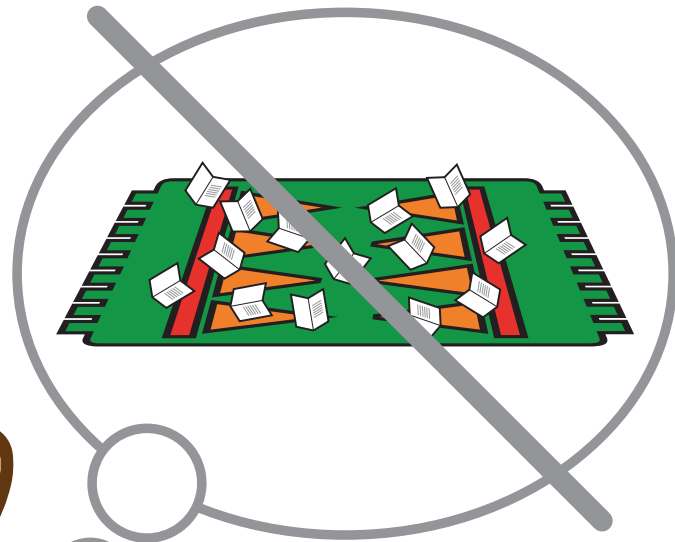
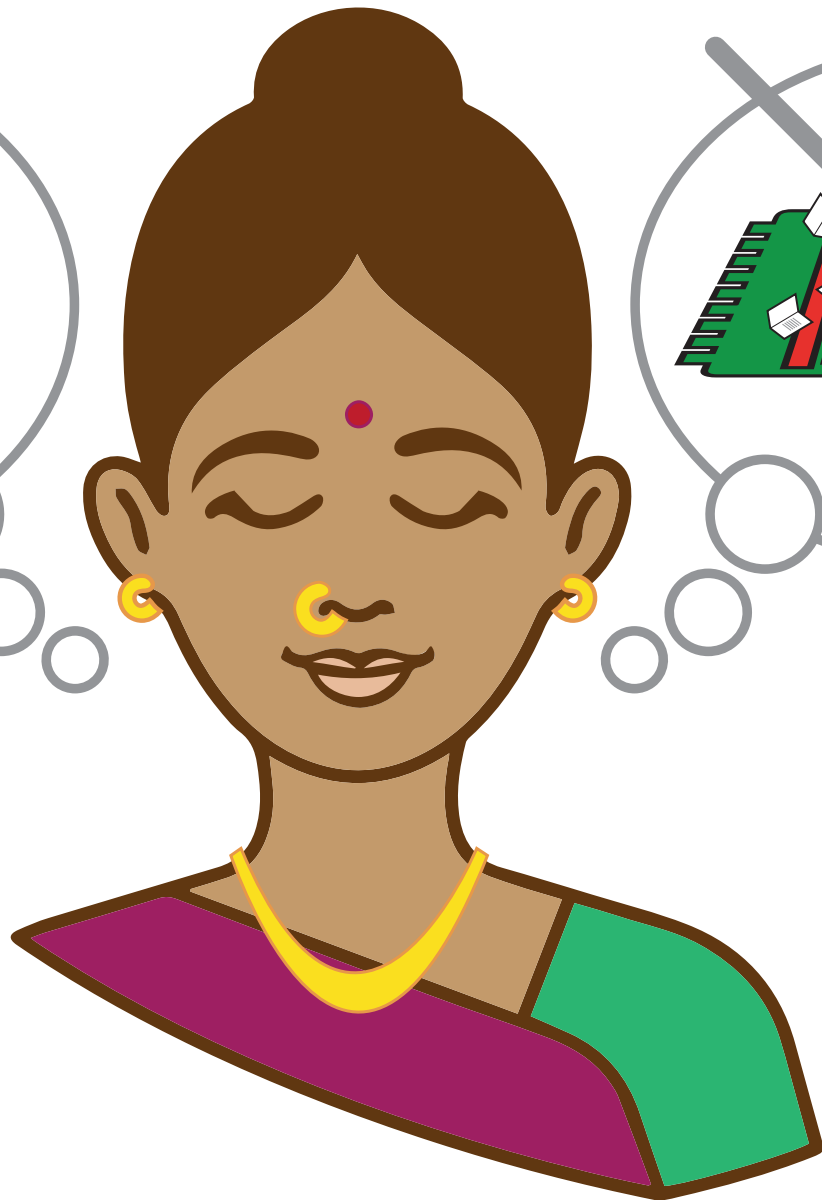
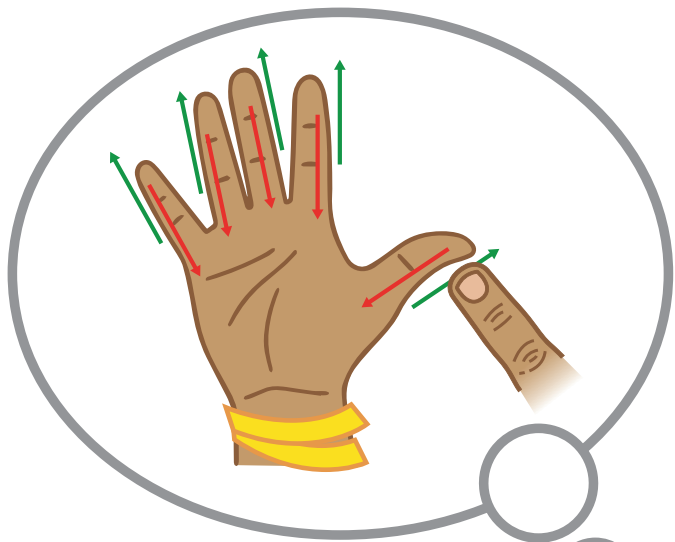
कदम 2: [निर्देश] हर दीदी को टीके के बारे में सुना एक नकारात्मक विचार सांझा करने को कहें।

कदम 3: [निर्देश] दीदियों द्वारा आए प्रत्येक विचार को कागज के एक छोटे टुकड़े पर लिखें, फिर इसे उनके सामने रखें। तत्काल विचारों की सूची: टीके के लिए रजिस्टर करने के लिए स्मार्टफोन होना ही चाहिए। टीका बहुत ही महंगा है। कई लोगों की टीका लगाने से मृत्यु हुई है। टीका लगाने से महिलाओं को बच्चा पैदा करने में मुश्किल होगी। कोरोना वायरस जैसी कोई चीज़ है ही नहीं। कोविड-19 गाँव के लोगों का नुकसान नहीं कर सकता क्योंकि वह अधिक ताकतवर होते हैं। महिलाओं को माहवारी के समय में टीका नहीं लगाना चाहिए। यह सब मनघड़ंत है।

कदम 4: [निर्देश] इन नकारात्मक पंक्तियों को प्रतिभागियों के बीच रख दें और प्रतिभागियों से पृष्ठ की यह स्थान कैसा लग रहा है? क्या इस स्थान पर हम बैठ कर खाना खा सकते हैं? यह आपके नकारात्मक विचार है जिससे आपका मन भरा हुआ है।

कदम 5: [निर्देश] प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पृष्ठ की क्या इस नकारात्मक गन्दगी को रहने दे या साफ कर दिया जाए कारण की आपके द्वारा जो विचार सांझा किए गए वह नकारात्मक विचार हैं और जब तक यह बाहर नहीं निकलेगा, यहीं रहेगा तब तक सही विचार आने में और सही निर्णय लेने में मुश्किल होगा। तो आइये आप सभी अपने-अपने नकारात्मक विचारों को हटा दें ताकि सही विचार के लिए सही निर्णय ले सकें। सभी विचारों को सांझा करने के बाद, किसी एक दीदी से कहे कि कागज़ के सभी टुकड़ों को झाड़ू या अपने हाथों से साफ करें और उन्हें बाहर रख दें।

गतिविधि 2



गतिविधि 3

गलत जानकारी को दूर करना



कदम 1: [ज़ोर से पढ़ें] हमें समय-समय पर दूसरों की सलाह की आवश्यकता होती है। कभी आध्यात्मिक सलाह की आवश्यकता होती है, कभी बच्चों की शादी के लिए सलाह, कभी खाने में क्या बने यह सलाह, कभी खेती की सलाह।

कदम 2: [निर्देश] तस्वीर को दिखायें और आगे दिए गए प्रश्न पूछें जो जान बूझ कर गलत समूह में रखे गए हैं:

- जब आपको आध्यात्मिक सलाह चाहिए तो क्या आप किसान के पास जायेंगे?
- यदि आपको शादी के बारे में सलाह चाहिए - क्या आप अपने बच्चों के पास जायेंगे?
- क्या आप किसी डॉक्टर से खाने की सलाह लेंगे?
- क्या आप किसी डॉक्टर से खेती करने की सलाह लेंगे?

कदम 3: यह सब प्रश्न पूछने के बाद [ज़ोर से पढ़ें] स्वास्थ्य सम्बंधित सलाह के लिए आप किसके पास जायेंगे? [निर्देश] सदस्य से उत्तर की प्रतीक्षा करें: “डॉक्टर”। [यदि वह डॉक्टर न कहें, प्रशिक्षक को कहना चाहिए “सच में सबसे अच्छा उत्तर है प्रशिक्षित डॉक्टर, है न?"]

कदम 4: [निर्देश] एक बार वह उत्तर में ‘डॉक्टर’ कहें, तो यह प्रश्न पढ़िए: अगर आपको किसान से आध्यात्मिक सलाह न मिले, या बच्चों से शादी की सलाह न मिले, तो आप स्वास्थ्य सम्बंधित सलाह डॉक्टर के अलावा किसी और से कैसे ले सकते हैं? फिर [ज़ोर से पढ़ें]: अगर आप स्वास्थ्य सलाह के लिए डॉक्टर के पास जाते हैं, तो टीके पर सलाह के लिए एक योग्य डॉक्टर के पास क्यों नहीं जाएं? सही समूह: आध्यात्मिक सलाह - गुरु/इमाम/पादरी; शादी पर सलाह - दोस्त/माँ; खेतीबाड़ी पर सलाह - किसान; खाने पर सलाह - माँ; स्वास्थ्य सम्बंधित सलाह - डॉक्टर।



6 करोड़ जीवन बचाने के एक कदम और करीब



आध्यात्मिक
सलाह



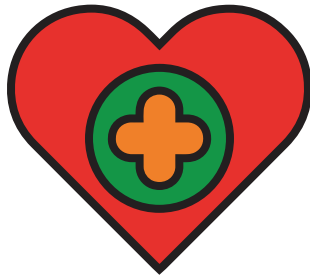
शादी-विवाह
की सलाह



खान-पान
की सलाह



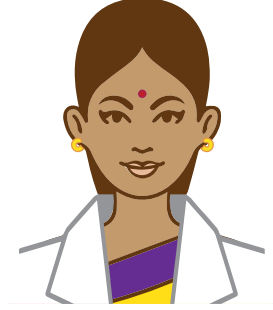
खेती-बाड़ी
की सलाह



स्वास्थ्य-सम्बन्धी सलाह



माँ



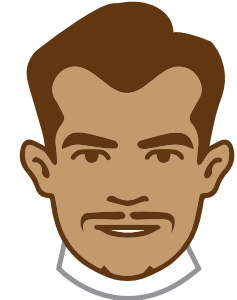
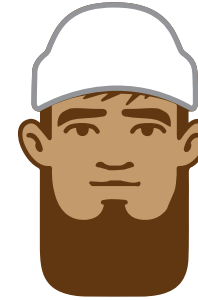
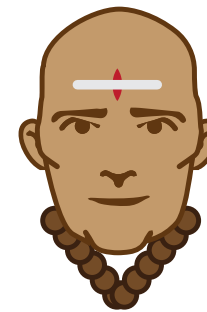
डॉक्टर



किसान



दोस्त



गुरु / इमाम / पादरी

अच्छी सलाह अवश्य लें भले ही वह कड़वी क्यों न हो



कदम 1: [ज़ोर से पढ़ें] कुछ चीज़ें आकर्षक लगती हैं लेकिन शरीर पर उनका बुरा असर हो सकता है।

कदम 2: आगे दिए प्रश्नों को पढ़ें जिससे सदस्य कहें कि वह आकर्षक वस्तु स्वास्थ्य के लिए बुरी है: [ज़ोर से पढ़ें] क्या शराब स्वास्थ्य के लिए अच्छी है या बुरी? क्या धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए अच्छा है या बुरा? क्या बहुत अधिक चीनी स्वास्थ्य के लिए अच्छी है या बुरी?

कदम 3: [निर्देश] 'अनाकर्षक' वस्तुओं के लिए इन प्रश्नों को दोहरायें, जिससे सदस्य कह सकें की करेला और नीम की डंडी स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं। [ज़ोर से पढ़ें] क्या करेला स्वास्थ्य के लिए अच्छा है या बुरा? क्या नीम की डंडी स्वास्थ्य के लिए अच्छी है या बुरी?

कदम 4: [ज़ोर से पढ़ें] टीका करेला या नीम की डंडी जैसा ही है - टीका लेने के बाद भले ही एक-दो दिन हल्का बुखार, सिर दर्द, टीका दिए गए स्थान पर दर्द हो सकता है परन्तु यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। टीका लेने के बाद ऐसा होने का अर्थ है कि यह काम कर रहा है।

अच्छी सलाह अवश्य लें भले ही वह कड़वी क्यों न हो

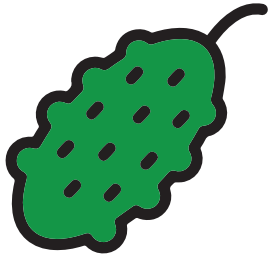


कदम 1: [निर्देश] कुछ लोग टीका लगवाना चाहते हैं लेकिन इसलिए नहीं लगवाते क्योंकि इस के लिए उन्हें कई बार जाना पड़ता है और वह समझते हैं की इसमें उनका समय बर्बाद होता है।

कदम 2: [निर्देश] दीदीयों से पृष्ठें जीवन में ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जिनमें एक से अधिक बार जाना पड़ता है और काफी समय लगता है। फ्लिप चार्ट/बुकलेट में दिए चित्र का प्रयोग करके उन्हें बैंक अकाउंट खोलने और आधार कार्ड बनवाने जैसे दो उदाहरण दें जिनमें एक से अधिक बार जाना पड़ता है और अधिक समय लगता है।

कदम 3: [ज़ोर से पढ़ें] टीका लगवाना इन सब गतिविधियों के समान है जो आप सब करते हैं - इस में समय लगता है लेकिन इसे दोबारा करने की आवश्यकता नहीं पड़ती।





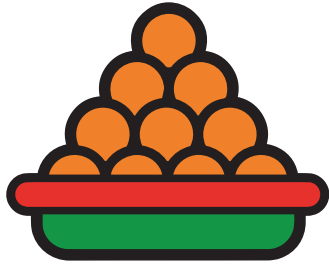
करेला



धूम्रपान



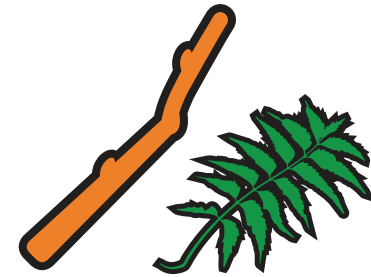
शराब (मादक पदार्थ)



चीनी



टीका



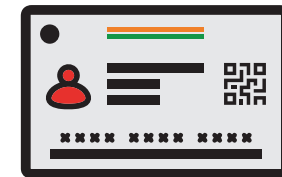
नीम की डंडी



बैंक में खाता
खोलवाना



टीका



आधार कार्ड बनवाना या
उसमें सुधार करवाना

अपने परिवार की देख-भाल करने हेतु निर्णय लेना



क़दम 1: [ज़ोर से पढ़ें] प्रतिभागियों से कहें की जो आपके नियंत्रण में नहीं है उन्हें बताएं और प्रशिक्षक एक-एक कर उसकी सूची बना लें। अब प्रशिक्षक सूचीबद्ध किये गए संदेशों को पढ़ कर प्रतिभागियों को सुना दें।

क़दम 2: [निर्देश] पुनः प्रतिभागियों से कहें की जो आपके नियंत्रण में है उन्हें बताएं और प्रशिक्षक एक-एक कर उसकी सूची बना लें। अब प्रशिक्षक सूचीबद्ध किये गए संदेशों को पढ़ कर प्रतिभागियों को सुना दें।

क़दम 3: [ज़ोर से पढ़ें] जबकि कुछ चीज़ें हमारे नियंत्रण में नहीं हैं, कुछ आवश्यक चीज़ें हैं जो हमारे नियंत्रण में हैं। [निर्देश] यह दिखाने के लिए कि बच्चे और परिवार उनके नियंत्रण में हैं, चित्र का प्रयोग करें। [ज़ोर से पढ़ें] जो आपके नियंत्रण में है वो है अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए टीका लगवाना।

बैठक की समाप्ति



[ज़ोर से पढ़ें] इस महत्वपूर्ण मुद्दे पर अपना समय देने और साथ में बोलने के लिए धन्यवाद। हम यहाँ आपको ज़बरदस्ती टीका लगाने नहीं आये हैं - हम केवल आपको सही निर्णय लेने में मदद कर रहे हैं ताकि आप एवं आपका परिवार सुरक्षित रहे।

मैंने टीका लगवाने का निर्णय लिया, मैं एकदम ठीक हूँ और सुरक्षित हूँ। टीके से जुड़े किसी भी प्रश्न का उत्तर देने में हमें बहुत खुशी होगी। जैसे ही आपको पता चले के टीका उपलब्ध है, कृपया कोविड-19 टीकाकरण केंद्र जाएं। और अपने परिवार को भी लेकर जाएं।

याद रखें अपनी सुरक्षा के लिए आपको दोनों खुराक लेनी ही होंगी।

कृपया सुरक्षित रहें और आपको कोई भी और जानकारी की आवश्यकता हो, तो हम अगली समुह की बैठक में चर्चा कर सकते हैं, या आप हमें फ़ोन भी कर सकते हैं।

प्रशिक्षकों हेतु निर्देश

- अंत में लोगों को अपने प्रश्न पूछने का मौका दें।
- जो भी सदस्य टीका लगाना चाहें या और जानकारी चाहें...





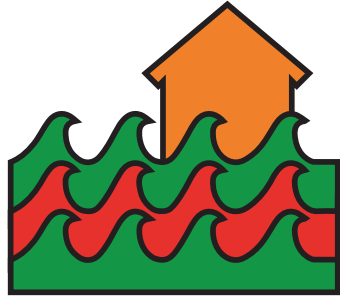
मानसून कब आयेगा



हम जो कपड़े पहनते हैं



दुकान से खाद्य
सामग्री खरीदना



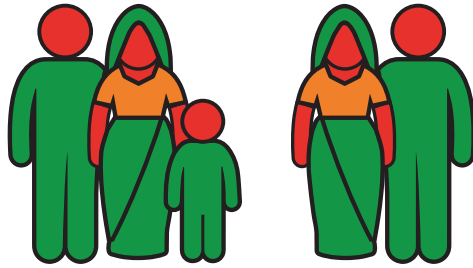
क्या इस साल हमारे गाँव
में बाढ़ आएगी



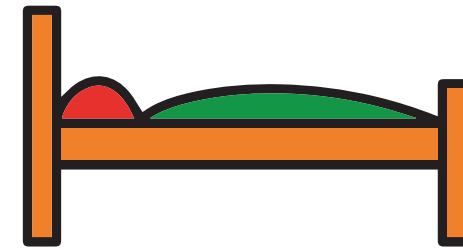
खाना बनाना



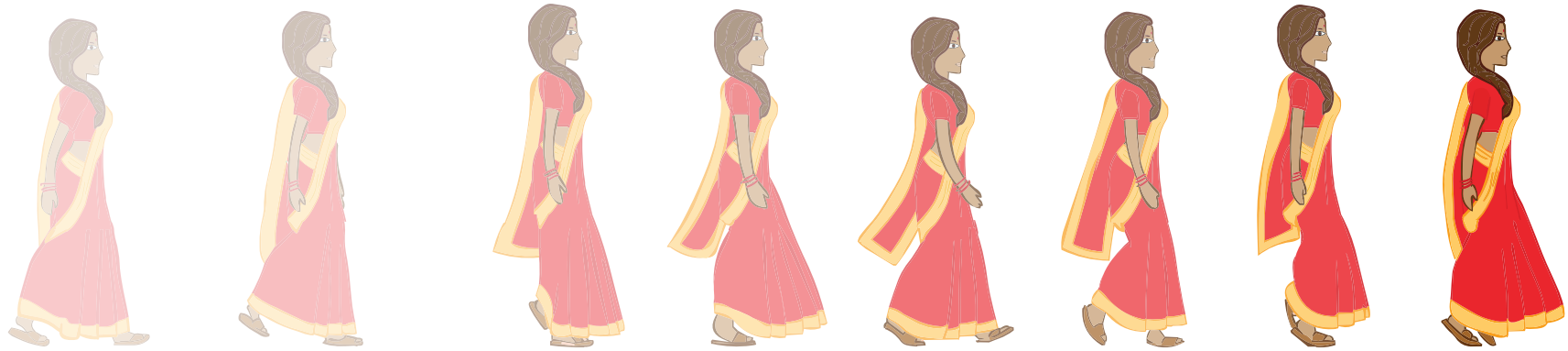
हम कितने साल ज़िंदा रहेंगे



अपने परिवार एवं दोस्तों के
घर जाकर मिलना-जुलना



महामारी का आना जैसे कोविड-19



6 करोड़ जीवन बचाने के एक कदम और करीब

