

# आज़ाद पॉइंट

न्यूजलेटर (सीमित वितरण हेतु) आज़ाद फाउण्डेशन, वर्ष 2020 अंक 17

## निडर साहसी आज़ाद पॉइंटे कोरोना के दौर में

कैसी महामारी चली  
धुन थम गई संसार की  
मंदी ने तोड़ी है कमार  
दुनिया के कारोबार की  
बस मास्क में है महफूज  
सांसे सकल संसार की  
आज़ाद के परिंदों ने  
मितकर थामी डोर समुदाय की ...

● आकाश, एम.जी.जे., जयपुर

हम सब जानते हैं कि कोरोना वायरस ने पूरी दुनिया में बहुत ज़्यादा तबाही मचाई है। लाखों लोगों ने इस बीमारी के कारण अपनी जान गवाई है। हर जगह लॉकडाउन की स्थिति थी और हर जगह कसमकस की स्थिति है और इस कारण लोगों में बहुत नकारात्मकता आ गई है। बीमारी के डर और लॉकडाउन की वजह से, एक-दूसरे से दूरी रखने और आपस में नहीं मिलने से जहां हम अपनी पुरानी रूटीन लाइफ नहीं जी पा रहे, वहीं बहुत कुछ नया भी सीख और कर पा रहे हैं। लाइफ में चीजों की कद्र करना - जब सब कुछ नॉर्मल था तब भी हमारी लाइफ में ऐसी बहुत सी चीजें थी जिसकी हम कद्र नहीं करते थे और टेकन फॉर ग्रॉटेड लेते थे अब जब लॉकडाउन में सब बंद है तो हम उन सब चीजों की अहमियत पता चल रही है। सबसे पहले तो हम में से कई लोग बाहर जाना कम प्रेफर करते थे पर अब जब अपने घरों में बंद है तो हम समझ सकते हैं कि बाहर जाना और खुली हवा में सांस लेना किसी ब्लेसिंग से कम नहीं है।

अपने परिवार के साथ समय बिताना - हम पहले अपने काम में इतना व्यस्त रहते थे कि हमें अपने परिवार के साथ कुछ खट्टे-मीठे पल बिताने का समय ही नहीं मिलता था पर अब जब हम साथ हैं तो हम फिर से अपने जीवन की किताब में बहुत से यादगार लम्हें जोड़ सकते हैं, अपनों के साथ समय बिताने, उन्हें यह बताकर कि हम सब एक ही परिवार का हिस्सा हैं और हर मुश्किल की घड़ी में साथ हैं।

● माया, ट्रेनी, दक्षिणी दिल्ली



कोरोना माहमारी जो पिछले साल नवंबर में शुरू हुई, देखते ही देखते 70 देशों को अपनी चपेट में ले लिया। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने इस वायरस के फैलाव और गंभीरता को देखते हुए इसे महामारी घोषित कर दिया। इस महामारी की वजह से हमने देश में 54 दिनों का सख्त व पूर्ण लॉकडाउन भी देखा। हर तरफ बीमारी का डर था जिसका कोई इलाज नहीं था सिर्फ सावधानी के उपाय अपनाकर बचाव ही किया जा सकता था।

ये वो समय था जब हममें से बहुत से लोग अपने घरों में सुरक्षित भी थे, पर बहुत से लोग ऐसे भी थे जो रोज कमाने खाने के तमाम मौके खो चुके थे। उनके सामने किसी तरह ज़िंदा बचे रहने की चुनौती थी। हमने देखा कि कैसे लाखों लोग तमाम तकलीफें उठाकर भी पैदल अपने गांव लौट रहे थे। लॉकडाउन की वजह से रोजगार के अवसर भी बहुत कम हो गए जिस वजह से आर्थिक असुरक्षा का भाव भी लोगों के मन में घर कर गया। इस बीच घरों में महिलाओं के साथ हिंसा के मामले भी बहुत बढ़ गए।

जीवन के हर क्षेत्र में कोविड-19 का असर बहुत गहरा और व्यापक था। जब आज़ाद की टीम ने लोगों के बीच जाना शुरू किया तो मालूम हुआ कि कई परिवारों ने अपने संसाधनों को खो दिया। महामारी या महामार के दौरान समय पर अन्य बीमारियों का इलाज न मिल पाने की वजह से। कुछ ऐसे भी परिवार मिले जहां नौकरी जाने की असुरक्षा के चलते आत्म-हत्या करने की घटनाएं भी सामने आईं। घरों तक में आपसी झगड़े बढ़ गए, इन सबके चलते तनाव और अकेलापन ने ज़िंदगी में जगह बना ली। कुल मिलाकर कहा जाए तो इस महामारी ने आर्थिक और सामाजिक के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरे और नकारात्मक छाप छोड़ी है। बहुत से परिवार हैं जिनकी आय या तो कम हो गई या बंद हो गई है। लड़कियों और महिलाओं को माहवारी से जुड़े स्वच्छता उत्पाद नहीं मिल पाने की वजह से बहुत सी बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है।

ऑनलाइन पढ़ाई होने से संसाधनों की कमी के चलते लड़कियों की पढ़ाई-लिखाई को या तो नज़रअंदाज़ किया गया या पूरी तरह छुड़ा दी गई। यहां तक कि उच्च मध्यमवर्गीय परिवारों के मुकाबले निम्नवर्गीय परिवारों के बच्चे पढ़ाई में भी पिछड़ने लगे। जो बच्चे बाहर खेल-कूद कर अपना मनोरंजन कर लेते थे और ज़रूरी शारीरिक कसरत भी कर लेते थे कोरोना की वजह से वो सब बंद हो गया। इसकी वजह से बच्चों में मोटापे जैसी समस्याएं पैदा होने लगी हैं। देह से दूरी की जगह सामाजिक दूरी का प्रचार किए जाने से सामाजिक जीवन पर भी गंभीर नकारात्मक असर हुए।

अब पहले से कम वेतन पर ज़्यादा काम करना पड़ रहा है और कई दफा काम नहीं भी मिल रहा। बहुत से काम ऐसे हैं जा या तो बंद हो गए हैं या बहुत कम अवसर बचे हैं। हम सभी ने देखा कि टूरिज्म से जुड़े काम-धंधों पर बहुत ज़्यादा नकारात्मक असर पड़ने की वजह से सखा ड्राइवर्स और सखा कंपनी दोनों का काम भी प्रभावित हुआ।

आज़ाद में हमने महामारी से पैदा हुई स्थिति से बिना घबराए, जिन समुदाय में हमारी पहुंच है वहां लोगों तक पहुंच बनाने और उनकी ज़रूरतों को जानने के लिए एम. फॉर्म सर्वे शुरू किया। तकरीबन 25 हजार परिवारों की फ़ौरी आवश्यक ज़रूरतों को जान पाए। हमने अन्य संस्थाओं के साथ जुड़कर भी काम किया और इस तरह हम ज़्यादा से ज़्यादा लोगों की मदद कर सके। इस तरह राशन, माहवारी स्वच्छता के उत्पाद, कोविड-19 से बचाव वाले उत्पाद, आर्थिक सहयोग मुहैया कराने के साथ-साथ विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा कोविड राहत के तौर पर शुरू की गई सरकार योजनाओं से जोड़ने में भी सहयोग किया। कोविड से बचाव की दिशा में जागरूकता अभियान चलाए और इस तरह करीब 24 हजार परिवारों को मदद पहुंचाने में सफल रहे।

इन सबके बावजूद बहुत कुछ है जो हमने इस मुश्किल दौर से निपटते हुए सीखा है जिसे तमाम लोगों ने हमसे साझा भी किया है। सबसे पहले तो लोगों ने खुद की ज़रूरतों को कम करके जीना सीखा। बचत और अच्छी सेहत बनाए रखने का महत्व अब सभी को समझ आया। हिंसा को ना सहना और उसके खिलाफ आवाज उठाना, साफ-सफाई पर ध्यान देना, दूसरों की मदद करना, जानकारियों को साझा करना अब जैसे नई संस्कृति बन रही है। सबसे महत्वपूर्ण बदलाव हमने देखा कि कुछ परिवारों में घरेलू कामों में पुरुषों की भागीदारी बढ़ने लगी है, इससे परिवारों में आपसी प्यार और सम्मान भी बढ़ा है। वचुअल तरीके से काम करना भी हम सीख रहे हैं और ना केवल अपनी क्षमता बढ़ा रहे हैं बल्कि दूसरों को भी सहयोग कर रहे हैं। कोविड-19 की वजह से पैदा हुई परिस्थितियों में नई सामान्य ज़िंदगी को स्वीकार करते हुए नए तरीके से उसमें जीना सीख रहे हैं और हमें यकीन है कि आपस में मिल-जुलकर, सावधानी के उपाय अपनाते हुए हम एक साथ आगे बढ़ेंगे।

आज़ाद की पूरी टीम के लिए इस चुनौती भरे समय में अपने मूल्यों के प्रति समर्पित होकर काम करते देखना कभी न भुलाया जाने वाला अनुभव रहा। सभी को सलाम!

स्नेहलता शुक्ला  
प्रोग्राम डायरेक्टर, दिल्ली

## लॉकडाउन में मेरा संकल्प

मैं आप सभी को बताना चाहती हूँ कि लॉकडाउन के दौरान घर में हमें किन-किन परेशानियों का सामना करना पड़ा मेरे पापा बीमार थे वो कुछ काम नहीं कर सकते थे और मेरी मम्मी ने अपनी ज्वेलरी बेच कर घर का खर्चा चलाया। हमारे घर में खाने को भी कुछ नहीं था हमें आज़ाद फाउंडेशन से मदद मिली उन्होंने हमें फोन करके बोला कि राशन ले जाओ, घर के हालात अब भी कुछ ठीक नहीं है। मैं चाहती हूँ मैं अपने घरवालों की मदद करूँ। मैं नौकरी करके अपनी मम्मी की ज्वेलरी छुड़ाकर दूँ। इस लॉकडाउन और कोरोना वायरस की वजह से सबको बहुत दिक्कत हो रही है।

● पिंकी, ट्रेनी, उत्तरी दिल्ली

## नो ऑप्शन!

सब ऑटो चलाने वाले बाहर जाने से उरते थे। काफी लोगों ने मुझे कॉल करा उनको अस्पताल छोड़ने के लिए, मैं दूर-दूर तक जाने के लिए तैयार थी किसी भी समय। ऐसे मैंने अपना रोज का खर्चा निकाला। मेरे पास कोई विकल्प नहीं था घर पर रहने का, मुझे बाहर जाना पड़ा।

● मालती, ट्रेनी, चेन्नई

मेरे पास खुद का ऑटो नहीं है। किराए पर चलाती हूँ। इसका मतलब लॉकडाउन के दौरान मैंने कुछ कमाया नहीं। आज़ाद ने मुझे राशन देकर बहुत मदद करी। मेरे परिवार की चिंता कम हुई।

● सीबा, ट्रेनी, चेन्नई

## माहमारी की मार

लॉकडाउन के कारण मेरी ड्राइविंग ट्रेनिंग कुछ महीनों के लिए रूक गई जिससे समय की बर्बादी हुई। लेकिन जब लॉकडाउन खुला तो फिर से ट्रेनिंग शुरू हुई। इसके अलावा मेरी मम्मी को पिछले 4 साल से स्लिपडिस्क की दिक्कत है जिसके लिए वह योगा क्लास लिया करती थी, लॉकडाउन की वजह से योगा क्लास भी बंद कर दी गई उसके बाद घर में ठीक से योगा न होने के कारण मेरी मम्मी की 2 बार हड्डी खिसक गई जिसके कारण मुझे बहुत परेशानियां झेलनी पड़ रही है। आशा करती हूँ कि वो फिर से पहली जैसी हो जाए।

● रितू, उत्तरी दिल्ली

लॉकडाउन के पहले मैं स्कूल के बच्चों के लिए ड्राइव करती थी। पर लॉकडाउन के बाद, मैं आधा भी नहीं कमा पाई जो मैं पहले कमाती थी। मुझे अपने परिवार को प्राथमिकता देनी पड़ी, मेरी तबीयत खराब होने के बावजूद मैंने अपनी खुद की गुर्दे की दवाई बंद कर दी ताकि मेरा घर चल सके।

● सुमधि, ट्रेनी, चेन्नई

## स्वास्थ्य ही नहीं, शिक्षा पर भी असर

कोरोना काल में हमारी पढ़ाई का बहुत नुकसान हुआ है। पहले हमारे एडमिशन के लिए किसी भी प्रकार के फॉर्म नहीं निकल रहे थे और फिर फॉर्म निकले तो पेपर नहीं हुआ। इस प्रकार हमारा कॉलेज में भी एडमिशन नहीं हो पा रहा था। जब किसी तरह हमारा एडमिशन हुआ उसके बाद क्लास नहीं चल रही, हमारी ऑनलाइन क्लास बाद में चली तो हमारे पास फोन नहीं था फिर हमें आज़ाद की तरफ से फोन मिला। फोन मिलने के बाद भी हमारी ऑनलाइन क्लास ठीक तरह से नहीं चल रही थी क्योंकि कई-कई बच्चों का नेटवर्क नहीं पकड़ रहा था। इस प्रकार हमारी पढ़ाई में कई दिक्कतें आ रही थीं। कोरोना काल में हमें घर में भी कई परेशानी का सामना करना पड़ा जैसे, राशन को लेकर भी कई परेशानी हुई थीं। कभी-कभी तो घर में बिल्कुल भी राशन नहीं रहता था, पापा कमाने भी नहीं जाते थे, तो फिर हमने आज़ाद फाउंडेशन को बताया तो उन्होंने हमारी मदद की जैसे उन्होंने हमें राशन किट बांटे।

● ज्योति पंडित, आज़ाद किशोरी लीडर, जयपुर

## कोरोना का जीवन पर असर

कोरोना ने दुनिया भर के लोगों के जीवन बर्बाद कर दिया है। मुझे इस स्थिति के दौरान एक मुश्किल आपदा का सामना करना पड़ा। सिर्फ मैं अपने परिवार के लिए जैसे कमाती हूँ और मुझे हम सबके घरेलू खर्चों को संभालना पड़ा। मैंने बिजली का बिल, घर का किराया, बच्चे की पढ़ाई का खर्चा खुद और अकेले चुकाया। खाने की कमी थी क्योंकि रोज राशन नहीं मिलता था। इस मुकाम पर, आज़ाद हमारे साथ खड़े हुआ। ड्राइवर के साथ, हमें राशन भी दिया - अपने पैरो पर खड़ा होना सिखाएगा, सर ऊंचा करके। इस लॉकडाउन ने हमें साथ में खड़ा होना सिखाया है।

● सोमा सील, ट्रेनी कोलकाता

कोरोना वायरस शुरू होते ही स्कूल बंद हो गए और ट्यूशन टीचर से हमारी पढ़ाई भी बंद हो गई। हमारे स्कूल के दोस्तों से मिलना बंद हो गया। बच्चों की पढ़ाई ऑनलाइन होने लगी। कोरोना वायरस से बच्चों के माता-पिता अपने काम पर नहीं जा सके और कोरोना वायरस से बस और ऑटो भी बंद हो गए और बच्चे अपनी मां के साथ घर की साफ-सफाई करने लगे।

● अमर, एम.जी.जे., दिल्ली

मैं आज़ाद का परिंदा, मुझ को अपना घोसला सजाना था,  
तेज़ हवाओं से लड़कर, अपने पंखों को पाना था,  
माना मुश्किलें बहुत थी, किंतु उम्मीदों के पंख फैलाए  
मुझे अपनी मंजिल को पाना था।  
तभी लगा लॉकडाउन, जिसने मेरी उड़ान को अपने बेरहम हाथों में थामा था  
असफलता से घिरे बादल, टूटी हुई आस से छिपा सूरज और समय के बाणों से घायल मैं मंद उड़ान भरती रही, क्योंकि मुझे अपना घोसला सजाना था।  
मैं आज़ाद परिंदा, मुझ को अपने सपनों को पाना था।

● नूतन, पूर्वी दिल्ली

## प्रेक्टिस का अभाव

आज़ाद में एम. फॉर्म भरे गए जिससे आज़ाद में काम कर रहे लोगों को मदद मिली, राशन की और पैसे की। लॉकडाउन होने से परेशानियों का भी सामना करना पड़ा। मुझे पी.एल. की डेट फिर नहीं मिल पाई। पापा का काम भी बंद हो गया। मैं अपनी मौसी के घर पर फस गई। लॉकडाउन की वजह से पी.एल की तारीख 25-11-2020 की मिली है पर कार चलाने में परेशानी हो रही है और कुछ चीजें भूल भी गई हूँ।

● शशी, पूर्वी दिल्ली



अजय बसवाला; जितेन्द्र, एम.जी.जे., जयपुर



## आस की तलाश!

मुझे और मेरे परिवार को लॉकडाउन के दौरान बहुत सी समस्याएं झेलनी पड़ीं। मेरा बड़ा बेटा जो ड्राईवर है उसने अपनी नौकरी खो दी और जैसे आना बंद हो गए। मैं जहां काम करती थी वहां

लोगों का आना जाना बंद होने के कारण मेरी भी नौकरी चली गई। मेरी बेटी दसवीं क्लास में पढ़ती है, मैं उसकी फीस भी नहीं दे पाई। उसकी ट्यूशन भी बंद हो गई क्योंकि ट्यूशन टीचर ने आना बंद

कर दिया। अब मैं और मेरा बेटा दोनों काम कर रहे हैं। हमारी स्थिति अब थोड़ी बेहतर है, लेकिन बिलकुल ठीक होने में वक्त लगेगा।

● जहारना, ट्रेनी, कोलकाता

## रोजगार की मार, हम हुए बेहाल

लॉकडाउन होते ही मेरी बेटी की तबियत खराब हो गई थी, जिस वजह से मुझे उसको अस्पताल में भर्ती करना पड़ा, जिसके लिए डॉक्टर ने तीस हजार रूपए मांगे। हमारे पास पैसे की परेशानी थी तो मुझे ब्याज पर पैसे लेने पड़े और फिर मैंने अपनी बेटी का इलाज शुरू करवाया। परेशानी तो अभी भी घर में है, मेरे पति का काम छूट गया जो अभी भी नहीं लगा है। जिस वजह से हम लोग बहुत टेंशन में रहते हैं। अब मेरी बेटी एक कपड़े की दुकान पर काम करती है जिस वजह से घर खर्च चल रहा है।

● नीलम, ट्रेनी, उत्तरी दिल्ली

मुझे लॉकडाउन में बहुत दिक्कत आई थी। मैं किराए के मकान में रहती हूँ मेरा राशन कार्ड भी नहीं था और पाती भी नहीं है मेरे तीन बच्चे हैं दो बेटी हैं और एक बेटा है। मुझे आज़ाद फाउंडेशन से मदद मिली थी राशन की और कहीं से नहीं मिली। मुझे लॉकडाउन में पैसे की दिक्कत बहुत आई थी खाने-पीने की। हमें आज़ाद से बहुत सहारा मिला था और मेरा लॉकडाउन में मेरा लर्निंग लाइसेंस भी नहीं बना लॉकडाउन में बच्चों की पढ़ाई भी नहीं हो पा रही थी हर चीज की परेशानी उठानी पड़ी थी।

● रूकसाना, पूर्वी दिल्ली

लॉकडाउन के समय हमें यह दिक्कत आई घर में खाने-पीने की बहुत परेशानी हुई। आज़ाद फाउंडेशन की मदद से हमारी दिक्कत दूर हुई। लॉकडाउन से निपटे तो बीमारी ने घेरा उसके बाद और ज्यादा दिक्कत हुई क्योंकि हमें टाइफाइड हुआ था। पहली दिक्कत पांच मार्च को हमारा लर्निंग लाइसेंस बनना था उसी वजह से हमारी ट्रेनिंग रूक गई हमारी कोई भी तैयारी नहीं हो पाई आज़ाद में आने एक चीज की खुशी है। जब यहां आते हैं जितनी देर यहा रहते हैं उस वक्त तक घर की टेंशन से दूर रहते हैं। हमें आज़ाद से जुड़कर बहुत खुशी हुई है।

● शबाना, पूर्वी दिल्ली

## सरकारी अस्पतालों में बदहाली, चली गई खुशहाली

मुझे कोविड-19 अक्टूबर 2020 को हुआ और मुझे सरकारी अस्पताल में भर्ती किया गया। मुझे ठीक से डॉक्टर का ध्यान और इलाज नहीं मिला। मुझे अपने लिए बहुत चिंता थी क्योंकि मुझे वेंटिलेटर पर डाल दिया था। अस्पताल के डॉक्टर ने बोला कि निजी अस्पताल में भर्ती हो जाओ क्योंकि यहां अच्छा इलाज नहीं मिलेगा। हमारे पास निजी अस्पताल के लिए पैसे नहीं थे, जिसके कारण मेरे पति और मुझे अपने गहने बेचने पड़े।

● भवानी, ट्रेनी, चेन्नई

## बिक गए ज़ेवर भी

मैं आप सभी को बताना चाहती हूँ, कि लॉकडाउन के दौरान मुझे किन-किन परेशानियों का सामना करना पड़ा। मेरे पति की नौकरी छूट गई ऑफिस वालो ने 15 दिन की सेलरी देकर, सेलरी देने से मना कर दिया। फिर हमें आज़ाद फाउंडेशन से मदद मिली, हमें राशन दिया गया आखिर में आर्थिक तंगी इतनी बढ़ गई कि मुझे अपनी ज्वैलरी, कानों की बालिया व पायल बेचनी पड़ी। हम खर्चे से परेशान हो गए और हालात अभी भी कुछ खास सही नहीं है। लॉकडाउन और कोरोना वायरस की वजह से सारी दुनिया को परेशानियों का सामना करना पड़ा।

● बबली, ट्रेनी, उत्तरी दिल्ली



अजय बसवाला; जितेन्द्र, एम.जी.जे., जयपुर



## मेरी कहानी, मेरी जुबानी

मैंने ऐसी बहुत सी महिलाओं को देखा है, जो रोज अपने जीवन की कठिनाइयों का सामना करते हुए पूरे उत्साह के साथ आगे बढ़ रही हैं। ऐसी ही लगभग 27 साल की महिला ड्राइवर है जो आप सभी के बीच से निकलकर अपनी कहानी आप सबके साथ शेयर कर रही है। आप सोच रहे होंगे कि वह ड्राइवर है कौन? कहां से आई किस सेंटर से ट्रेनिंग लेकर निकली और आज क्या लिखने/बताने वाली है। आपको बता दू कि यह ड्राइवर मैं ही हूँ। मैं बहुत परेशान रहती हूँ कि मेरे मम्मी-पापा नहीं हैं मैं काम भी नहीं करती और मेरे परिवार वाले भी साथ नहीं देते। हम दो बहनें हैं, जब लॉकडाउन लगा तो मैं बहुत दुखी हुई। परेशानियों से मैंने यह सीखा कि बुरे वक्त में जब कोई सहारा नहीं था, ना दूध था ना सब्जी थी ना राशन था काली चाय पी, चटनी से रोटी खाई, आलू उबाल कर खाए एक वक्त ऐसा आया जब मेरा गैस खत्म हो गया फिर मैंने लकड़ी के चुल्हे पर खाना बनाया, चावल पानी में भीगाकर खाए लेकिन अपने आपको कमजोर नहीं पड़ने दिया। परेशानी बहुत आई लेकिन सारी परेशानी का डटकर मुकाबला किया। अचानक से फोन आया, आज़ाद से राशन मिला जिसके लिए मैं आज़ाद का तहेदिल से शुक्रिया अदा करती हूँ आज़ाद ने ऐसे वक्त में मदद की जब मेरा कोई सहारा नहीं था।

● ललिता, ट्रेनी, दक्षिणी दिल्ली

## आज़ाद की नई पहल - एम. फॉर्म

आज़ाद फाउंडेशन की तरफ से, लोगों की मदद के लिए हमें मोबाईल पर एम. फॉर्म दिए गए थे, जिसमें लोगों के परिवार की जानकारी भरनी थी, जिसके अनुसार वो लोग हमें राशन और खाद्य सामग्री संबंधित मदद दे रहे थे। हमें काफी सारे फॉर्म भरे जिसमें हमें ये पता चला कि काफी लोगों के परिवार की हालत बहुत खराब थी, वह एक वक्त का खाना तक नहीं खा पा रहे थे। ऐसे बहुत सारे परिवार थे जिनको सही मायने में मदद की जरूरत थी और कोई उनकी मदद करने वाला नहीं था। हमारे द्वारा भरे गए एम. फॉर्म से हम उन परिवारों की मदद कर पाए जिसकी वजह से हमें बहुत सारे आशीर्वाद मिले। हमें सबकी मदद करके बहुत अच्छा लगा था। आगे भी मैं चाहूंगी कि जिन परिवारों के सदस्यों का काम नहीं चल रहा हम आगे भी उनकी मदद करें।

● सुजाता, आज़ाद किशोरी लीडर, जयपुर

## अंधेरे में रौशनी की किरण

कोरोना आया - मेरे पिता ने अपनी नौकरी खो दी। ऐसा अंधेरा कभी अनुभव नहीं करा - पूरी दुनिया ही रूक गई। खाने के कमी थी क्योंकि ना तो राशन कार्ड था, लोगों का समर्थन मैं आज़ाद फाउंडेशन के साथ लीडरशिप मेंबर बनकर जुड़ी - इस दिक्कत वाले समय में भी काम नहीं रूका। मैंने सब कुछ एम. फॉर्म के माध्यम से सीख लिया और हमारे इलाके में आज़ाद की वजह से सबको राशन मिला। उन्होंने बिल्कुल कोई दिक्कत नहीं हुई। आज़ाद ने मेरे फोन का भी रिचार्ज करा, जूम एप के माध्यम से मैंने मीटिंग में जुड़ी। हमें राशन कार्ड बनाने के बारे में सीखा औरतों पर हिंसा रोकने के लिए तरीके सीखाएं, डायरी और एफआईआर के बीच में अंतर जानना, शब्दों का मतलब समझना जैसे मुखरता, सहानुभूति, आक्रमकता, सुनना, जानना, समझना, जवाब देना। ये मीटिंग अभी तक जारी है।

● जैनभ खातून, एफएलपी, कोलकाता

## राशन की परेशानी

कोविड माहमारी के समय बहुत से लोगों को बहुत परेशानी का सामना करना पड़ा। लॉकडाउन लगने से राशन, पानी की भी बहुत परेशानी हुई। बहुत से तो ऐसे घर थे जहां पहले से ही राशन, पानी की कमी थी और रामगंज के एरिया में लंबे समय तक लॉकडाउन होने से ज्यादा परेशानी हुई। आज़ाद फाउंडेशन की तरफ से हेल्प लाइन नंबर मिला जिससे राशन की बहुत लोगों को मदद हुई और आज़ाद फाउंडेशन ने जो फूड पैकेट भेजा वो भी बड़ी दिक्कतों से मैं, एक दिन में 70 पैकेट घर-घर में देकर आई। आज़ाद फाउंडेशन का शुक्रिया आज़ाद फाउंडेशन ने बहुत-बहुत हेल्प की।

● नाजरीन आज़ाद किशोरी लीडर जयपुर,

## आत्महत्या से बेहतर आत्मविश्वास

मैं समपा गायन हूँ, एक एफएलपी लीडर। ये पेंडामिक सिंचुएशन कोविड-19 की वजह से बहुत दिक्कत हुई है। नौकरियों में भी। मेरे परिवार में कोई काम नहीं कर पाया। मुझे आज़ाद से अपने पैसे मिले जिससे बहुत मदद हुई। मैंने अपने परिवार को खाना खिला पाई। मेरे घर वाले बहुत मानसिक रूप से तंग हुए। आज़ाद ने खाना ही नहीं बल्कि बहुत सहारा दिया। बहुत बारी में भ्रमित हो गई और घबरा गई पर आज़ाद की मेम ने बहुत मानसिक सहारा दिया हमें - उन्होंने मुझे हर पड़ाव पर मदद की है। मैंने हमेशा उन्हें धन्यवाद दूंगी। आज़ाद ने मुझे मानसिक रूप में दूसरों की मदद करना सीखाया है। मैंने बहुत बार आत्महत्या की कोशिश की है। आज़ाद मेम ने मुझसे बार-बार बात करी और बोला कि आत्महत्या समाधान नहीं है। अब मैं फिर से जी रही हूँ और मुझे अपने पर आत्मविश्वास है। मुझे लगता है कि मुश्किल वक्त में अगर मैं आत्मविश्वास रखू तो अच्छा टाइम जरूर आएगा। मुझे इस वक्त बहुत लोगों ने मानसिक रूप में मदद की, पर मेरे लिए सबसे खास आज़ाद ही हैं।

● समपा गायन, एफएलपी, कोलकाता

## जब्बा है तो मुमकिन है

लॉकडाउन के दौरान हमने अपनी रोजी-रोटी खो दी क्योंकि मैं अपना ऑटो नहीं चला पाई। खुद के लिए मैंने काम ढूंढना, सरकारी अस्पताल के साथ मैंने डॉक्टर को इधर से उधर पहुंचाया। मैंने छोटे-छोटे काम शुरू कर दिए अस्पताल के लिए। जैसे खाना बनाना। मैंने खुद और दो औरतों के साथ खाना बनाकर सरकारी अस्पताल में बेचा जहां बहुत लोग आया करते थे। मैंने अपना ऑटो इसके लिए इस्तेमाल करती थी। कोविड-19 सेपटी किट पहनकर और मास्क पहनकर हमने सब बक्से सनेटाइज करें। अस्पताल के लोग मेरी रसोई में आकर स्वच्छता जांच करते थे।

● लोगानाकी, ट्रेनी, चेन्नई

मिलकर कोरोना को हराना है।  
घर से हमें कहीं नहीं जाना है।  
हाथ किसी से नहीं मिलाना है।  
चेहरे पर हाथ नहीं लगाना है।  
मिलकर कोरोना को हराना है।  
बार-बार अच्छे से हाथ धोने जाना है।  
सेनेटाइजर करके देश को स्वच्छ बनाना है।  
बचाव ही इलाज है यह समझाना है।  
कोरोना से हमको नहीं घबराना है।  
सावधानी रखकर कोरोना को मिटाना है।  
देशहित में सभी को कदम उठाना है।  
मिलकर कोरोना को हराना है।



of distributing relief packag





## स्मार्ट फोन बना जरूरी, पढ़ाई करनी थी पूरी

कोरोना काल में सबसे बड़ी दिक्कत मुझे मेरी पढ़ाई को लेकर हुई थी। उस समय मेरी 10वीं की परीक्षा चल रही थी मेरे 4 पेपर हो गए थे लेकिन मेरी 2 परीक्षा बाकी थी। मेरे परिवार को गांव जाना पड़ा और मेरी बहन की भी परीक्षा नहीं हो पाई। 2 महीने बाद मेरे पेपर की तारीख आ गई थी और मेरी बहन की ऑनलाइन क्लास चालू हो गई थी। लेकिन मेरे घर में किसी के भी पास स्मार्ट फोन नहीं था ना मेरी पढ़ाई हो पा रही थी ना ही मेरी बहन की लेकिन फिर भी मैं इधर-उधर से फोन मांगकर पढ़ाई करती थी। कभी किसी से तो कभी किसी और से फोन मांग लेती थी। फिर बाद में जो मुझे फोन देता था उन्होंने भी मना कर दिया फिर मैं पढ़ भी नहीं पाती थी और मेरी पेपर की तारीख आ गई। मैं जयपुर आ गई फिर मुझे आज़ाद फाउंडेशन से फोन मिला मेरी सारी दिक्कत खत्म हो गई मैं उससे पढ़ाई करती थी और मेरी बहन को भी उस फोन से पढ़ाती थी इस प्रकार मेरी सारी दिक्कत खत्म हो गई। इस प्रकार कोरोना काल कठिनता पूर्वक गुजरा था।

● सलोनी महावर, आज़ाद किशोरी लीडर, जयपुर

## हिंसा को मुंहतोड़ जवाब

एक 43 साल की महिला, रिंकु मंडल, तापूरीघाटा में रहती हैं और स्कूल में काम करती है। उनके पति उनको मारते थे, जो भी पैसे वह कमाती थी, वह ले लेते थे, और उनको अच्छे कपड़े पहनने से रोकते थे, और उन पर जासूसी करते थे। स्कूल से लेने आने पर भी, वह उसको गालियां सुनाते थे। वह इतना तंग हो गई कि उन्होंने आत्महत्या के बारे में सोचा। एक दिन घंटों तक उससे उससे बात की। औरतों के हक के बारे में समझाया, आज़ाद के बारे में बताया और हेल्पलाइन नं. भी दिया। अगली बार उसके पति जब तंग करते थे, तो वह विरोध करती थी और पैसे देने से इंकार कर देती थी। उसके पति ने पैसा छीन कर लेने की कोशिश की और धमकी दी। उसने उन्हें हेल्पलाइन नं. दिखाया और बोला कि वह ये नं. मिला देगी। अब वह हिंसा झेल रही थी।

● मौसमी दास, एफएलपी, कोलकाता

मैं एफएलपी फेलो हूँ। शुरूआत में मैं अपने पति के साथ बहुत लड़ती थी। मेरा पति मुझे मारा करता था। मैंने एकदम से आज़ाद को फोन करा और मेम से बात करी। मेम ने मेरे पति से बात करी और उन्होंने बताया कि अगर हिंसा होती रहेगी तो उसका परिणाम क्या होगा। उन्होंने मुझे अपने वैवाहिक घर जाने के लिए बोला। अगले दिन मेरे पति मुझसे मिले और मुझसे माफी मांगी। उन्होंने लिख कर दिया कि वह फिर हिंसा नहीं करेंगे। अब मैंने उनके साथ रहती हूँ और हालात बहुत अच्छे हो गए हैं। वह अब मुझसे लड़ाई नहीं करते। हमारी दिक्कत रूक गई है।

● मधहाबी घोष, एफएलपी, कोलकाता

## राहत कार्य से मिली मदद

सिर्फ अपनी बात नहीं कर सकते। मेरे आस-पास सबको दिक्कत थी। मैंने ऐसे परिवार देखें जो एक दिन का खाना भी नहीं खा पाए। थोड़ा बेहतर हुआ है लॉकडाउन से पर पहले जैसा नहीं रहा। राहत कार्य से बहुत मदद मिली, नहीं तो बहुत मुश्किल होती। आज़ाद ने बहुत मदद की है, राशन देकर। जो पैसे घरेलू चीजों पर लग जाते थे, वह बच गए।

● मोहाना राजकुमार, ट्रेनी, चेन्नई

## आज़ाद की सहायता और मेरी मेहनत

हमें लॉकडाउन में बहुत सहायता मिली। जैसे राशन, आटा, चावल, चना, हल्दी इत्यादि और मुझे अच्छा ड्राइविंग भी सिखने को मिला और घर में भी इज्जत मिलता है। आज़ाद में जुड़ने से हमारी आवाजाही भी बढ़ गई और मेरा डर भी खत्म हो गया। हम बहुत मेहनत करते हैं कि एक अच्छा ड्राइवर बने जॉब करें।

● खुशी, दक्षिणी दिल्ली

## आत्मनिर्भर बनो, आगे बढ़ो

इस लॉकडाउन ने हमें बहुत दिक्कत दी है। हममें से काफी लोगों ने अपनी नौकरी खो दी, पर आज़ाद हमारे साथ था और उन्होंने हमें दो महीने का राशन दिया। 8 औरतों को राशन मिला, एम. फॉर्म के द्वारा। यह उनके बहुत काम आया। मुझे बहुत अच्छा लगा कि मैं परिवारों की मदद कर पा रही हूँ, यह सब आज़ाद फाउंडेशन की वजह से ही हुआ। आज़ाद ने औरतों को आगे बढ़ाया है। मुझे भी लगता है की औरतों को सोचना नहीं चाहिए कि वह बेचारी है उनको आत्मनिर्भर बनना चाहिए और आगे बढ़ना चाहिए, आज़ाद के साथ जुड़कर। मैं उम्मीद करती हूँ कि आज़ाद हर औरत के साथ खड़े हो और उनके आगे बढ़ने में मदद की।

● सरमिष्ठा मंडल पारामान्या, ट्रेनी, कोलकाता

## महामारी में माहवारी!

मुझे कोरोना काल में सेनेटरी नेपकीन को लेकर समस्या हुई थी। पहले मैं अपनी पीरियड की प्रॉबलम सिर्फ मम्मी को बताती थी। किंतु लॉकडाउन के दौरान मैंने अपनी पीरियड की समस्या अपने पापा को बताई उन्होंने मेरी समस्या दूर की और इस तरह वो मुझे हर महीने सेनेटरी नेपकीन लाकर देते हैं।

इससे मुझे ये शिक्षा मिलती है कि पीरियड कोई छुपाने वाली या शर्म वाली बात नहीं है, यह नॉर्मल बात है। इसे हम अपने पापा, भाई को बता सकते हैं। कोरोना काल में मुझे दूसरी यह प्रॉबलम आई कि घर में तनाव भरा माहौल था और पैसे की प्रॉबलम थी। जिसमें मैं अपने परिवार की मदद करना चाहती थी पर चाहकर भी मदद नहीं कर पाई। लॉकडाउन में मैं अपने परिवार की मजबूरी समझने लगी थी।

● मुस्कान खातुन, आज़ाद किशोरी लीडर, जयपुर

## बीमारी आई, हिम्मत साथ लाई

लॉकडाउन के कारण बहुत समस्या आई, पर मैंने तक इस समय को बहुत इंजोय भी किया। मैंने परिवार के साथ समय बिताने को मिला। परिवार जो शक्ति दे सकता है उसकी अहमियत समझ आई। मैंने सबको मोटिवेट किया हिम्मत रखने के लिए, जॉब की समस्या सभी को थी, खाने की भी समस्या आई- “ये बुरा वक्त सबकी जिंदगी में एक साथ आया है, तो लड़ने की हिम्मत भी एक साथ आई है”

● बसंती, ट्रेनी, जयपुर





## ड्राइविंग से मिले पंख

आज़ाद फाउंडेशन से जुड़कर बहुत अच्छा लगा इससे हमें बहुत मदद मिली और हमें ड्राइविंग बहुत अच्छी तरह से सीखायी गई और हमें यहां से बहुत सारी चीजों की सहायता मिली और साथ-साथ यहां पर और भी बहुत कुछ सिखाया गया सारे रोड मैप के बारे में भी सीखाया और बताया भी गया। हमें लॉकडाउन में आने-जाने में बहुत परेशानी हुई, हमें उसके लिए भी सहायता मिली हमें घर से लाने का और ड्रॉप की भी सुविधा दी गई। लॉकडाउन में सबके घरों में आज़ाद फाउंडेशन से राशन भी भेजा गया उसकी भी सहायता मिली। हमें अपने घर से आने-जाने के लिए कोई भी रोक-टोक करता है, तो आज़ाद हमें उसमें भी मदद करते हैं। इसीलिए मैं आज़ाद फाउंडेशन का शुक्रिया करना चाहती हूं।

● स्वीटी, पूर्वी दिल्ली

## लॉकडाउन से सीख, बचत का महत्व

मैं बबीता दास हूं और मैं आज़ाद में ड्राइविंग सीखती हूं। लॉकडाउन के दौरान मैंने बहुत दिक्कत झेली। लॉकडाउन के पहले मैं नए किराए के घर में गई। पहले मैंने ज्यादा पैसा चुकाया और लोन भी ज्यादा इंटरैस्ट का लिया। जो किराया है वह भी ज्यादा है। पहले, मैं और मेरा पति कमाते थे और वह काफी था, पर लॉकडाउन की वजह से हम दोनों की नौकरी चली गई। दुर्भाग्य से, मेरी बेटी को टाइफाइड हो गया, मैं परेशान हो गई और कुछ सोच नहीं पाई। मैंने लोगों से पैसे मांगे, घर चलाने के लिए। मुझे अपनी ड्राइविंग भी सीखनी थी, नौकरी लगवानी थी और लोन चुकाने थे सारे। तभी मैं ड्राइविंग सीखती गई, मेरी दिक्कतों के बजाए। लॉकडाउन ने मुझे सीखाया कि अगर मैंने बैंक में थोड़ा पैसा रखती, तो यह नहीं होता।

● बबीता दास, ट्रेनी, कोलकाता

हमने बचत का महत्व सीखा, न्यूनतम बचत करनी चाहिए और आकस्मिकता के लिए तैयार रहना चाहिए। हमने इस अवधि को एक सबक के रूप में देखा।

● रेखा, ट्रेनी, चेन्नई

## नई उड़ान की ओर

चाहे हम पक्षियों को पिंजरे में बंद करके रख दें, क्या उन्हें आज़ादी नहीं चाहिए? इस लॉकडाउन में मुझे यह पता चला की एक जगह बंद रहना कितना मुश्किल होता है। हम एक महीना क्या बंद हो गए मानो बाहर की दुनिया भी बंद हो गई। जैसे हमें लॉकडाउन में पता चला की एक जगह बंद रहना अच्छा नहीं लगता, वैसे ही पक्षी जानवर किसी को भी एक जगह बंद करना अच्छा नहीं लगता। लॉकडाउन से यह भी फायदा हुआ कि गाड़ी ना चलने से वातावरण बहुत साफ हो गया है और अगर लॉकडाउन खुलता भी है तो वातावरण को साफ और सुरक्षित रखें।

● आराधना, उत्तरी दिल्ली

## अंग्रेजी सीखी, रोजगार पाया

आज हमारी ऑनलाइन आज़ाद न्यूज लेटर की मीटिंग हुई जिसमें हमसे लॉकडाउन में आई परेशानियों के बारे में पूछा और इस लॉकडाउन में हमारे अनुभव के बारे में पूछा गया। इस पूरे लॉकडाउन में हमने आज़ाद फाउंडेशन में अलग-अलग तरह से लोगों की मदद की जैसे - जब लॉकडाउन लगा तो सबसे पहले उन लोगों को बहुत परेशानी हुई जो मजदूर हैं, जो रोज कमाते-खाते हैं। ऐसे जरूरत मंद लोगों के फॉर्म भरकर उनके पास जल्दी से जल्दी राशन पहुंचाया। हमारी आज़ाद की ट्रेनिंग ना रुके इसलिए हमारी ऑनलाइन इंग्लिश क्लास ली गई। क्यूस्ट एप इंस्टाल करवाया और हमारी आइडी भी बनाई जिससे हम घर पर भी अपनी क्लास कर सकें और ऑनलाईन क्लास भी ली उसमें हमें इंग्लिश क्लास लेते हुए आई दिक्कत के बारे में समझाया। आज़ाद फाउंडेशन ने हमें लॉकडाउन में रोजगार भी दिया मास्क बनवाकर। घर बैठे हमें मास्क दिए जाते थे, जिसमें मैंने भी 400 से ऊपर मास्क बनाए और उन पैसों से घर खर्च में मदद हुई।

● गुलशन, पूर्वी दिल्ली

## नाए हुनर सीखें

कोरोना वायरस से हमने अपने लिए बचाव किया जैसे मास्क पहने और अपनी गली से बाहर नहीं जाना है। लॉकडाउन में हमने खाना भी बनाना सीख लिया था जैसे रोटी, चावल, दाल और पास्ता और हमने अपनी मां का काम थोड़ा कम कर दिया जैसे बर्तन, झाड़ू मारना, और बिस्तर लगाना, जैसे मां करती थी।

● अमर, एम.जी.जे., दिल्ली

## कोरोना को सीरियस लेना है

मुझे कोरोना वायरस के बारे में बिलकुल पता नहीं था। मैं इस बीमारी को कभी सीरियस नहीं लेती थी। लेकिन मुझे इस कोरोना वायरस के बारे में आज़ाद फाउंडेशन संस्था से पता चला कि यह छूत की बीमारी है। कुछ समाचारों से पता चला और कुछ आशा वर्करों से पता चला। उन्होंने बताया कि हमें दूरी बनानी चाहिए और सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना चाहिए। बार-बार हाथ धोना चाहिए। मास्क लगाना चाहिए और जो सोशल डिस्टेंसिंग का पालन नहीं करते उनको हमें समझाना चाहिए।

● हेमलता, ट्रेनी, उत्तरी दिल्ली

नहीं किसी से हाथ मिलाए  
नमस्ते करके काम चलाएं  
मुंह पर मास्क लगाएं  
कोरोना को दूर भगाएं।

हर तरफ है सन्नाटा

सड़के सुनसान पड़ी है

देखों एक वायरस की इंसान पर  
कैसी मार पड़ी है।

कोरोना से अब हमको नहीं घबराना  
पहला फिजिकल दूरी  
दूसरा अपने इम्युनिटी को बढ़ाना है।

● नसीमा खातून, एफएलपी, कोलकाता



नाज़रीन, आज़ाद किशोरी



## उम्मीदों की कहानी

मेरी पूरी जिंदगी बदल गई है मेरी शादी के बाद, 2012 में। मेरी मां और जीजा ने मुझे मौखिक और शारीरिक रूप से तंग किया। मेरे पति ने कुछ नहीं बोला क्योंकि परिवार में वह पैसा ज्यादा नहीं कमा पाते। मेरे ससुराल वाले मुझे घर से बहुत निकालते हैं। मैंने रातों बिना आशियाने के भी बिताई हैं। अगर मैं उन घटनाओं के बारे में बताऊंगी, वह बहुत लंबी कहानी हो जाएगी। आज़ाद के साथ जुड़कर मैंने बहुत कुछ सीखा है, एम. फॉर्म कैसे भरते हैं। लोगों से बातचीत कैसे करते हैं। लॉकडाउन के दौरान हमारे पास कुछ खाना नहीं था पर आज़ाद ने हमारे राशन दिया। मैंने ये कभी भी नहीं भूल पाऊंगी। हमारी ट्रेनिंग भी रूक गई और फिर के जब शुरू हुई, मुझे अपने पैसे खर्च नहीं करने पड़े।

● पुतुल दास, ट्रेनी कोलकाता

## आज़ाद की पहल- पिक एंड ड्रॉप की सुविधा

हमारी ट्रेनिंग लॉकडाउन की वजह से रूक गई, फिर आज़ाद हमारे इलाके में आए और हमारा पिक एंड ड्रॉप का आयोजन करा ताकि हम सीख पाएं। आज़ाद ने हमारी मुश्किल के बारे में सोचा है और समाधान भी दिया है - मैं इसके लिए आज़ाद को धन्यवाद देना चाहती हूँ।

● रीमी कुंदी, ट्रेनी कोलकाता

## लॉकडाउन का सफ़र

लॉकडाउन का ये सफ़र मेरा, आपका और पूरे भारत का है। ये सफ़र खुद से खुद तक का है। ये सफ़र अपने और परायों को पहचानने का है। हमें एक मौका मिला है एक बार अपने बचपन को टटोलने का है अपनों को समझने का मौका मिला, वक्त देने का, आज के टाइम में लोग इतने व्यस्त हो चुके हैं किसी के पास किसी के लिए वक्त नहीं है लॉकडाउन के सफ़र में लोगों ने एक दूसरे को समझा और वक्ता दिया। ये सफ़र बच्चों के साथ बच्चे बनकर खेलने का समय था। फुर्सत के चंद लम्हों को परिवार वालों के साथ बितो का है। ये सफ़र देश के तामा उन नागरिकों के लिए है जिनके जीवन की रक्षा में हमने अपना योगदान दिया एक समूह बनाकर एक जुट में काम किया लोगों की मदद सोशल डिस्टेंसिंग के साथ। लॉकडाउन के दौरान लोगों में कई प्रकार की बीमारी का सामना जैसे डिप्रेशन आदि। किसी करीबी को खो देने की चिंता, बाहर न निकल पाने की बेचैनी, आने वाले दिनों में मंदी की मार जैसी परेशानी की वजह बन सकती है।

● अमरीन ख़तर, उत्तरी दिल्ली

## लॉकडाउन में नई सीख

इस लॉकडाउन ने बहुत दिक्कत पैदा की है, पर मैंने बहुत चीज सीखी है, जैसे एम. फॉर्म भरना, जूम मीटिंग में हिस्सा लेना। मैंने अपने पड़ोसी की दिक्कतों को समझना सीखा है, औरतों पर हिंसा और इसका हल सीखा है। उनके माध्यम से मैंने सीखा है कि लड़का और लड़की के बीच में भेदभाव नहीं करना चाहिए, जो लड़के कर सकते हैं वह लड़कियां भी कर सकती हैं, यह मैंने आज़ाद ट्रेनिंग सेशन में सीखा है। "आज़ाद फाउंडेशन के लिए बहुत बहुत धन्यवाद, विशेष रूप से रेशमी दी और हीरा दी।"

● नसीमा खातून, एफएलपी कोलकाता

## चुनौतियों का किया डटकर सामना

लॉकडाउन के दौरान मुझ में बदलाव आए हैं और मेरी जिंदगी में कुछ कठिन चुनौतियां भी आई हैं। लॉकडाउन के दौरान मेरे पिताजी की सैलरी बहुत कम आने लगी थी और हमें राशन की कमी होने लगी इसको देखकर हमारे घर में लड़ाइयां होने लगी थी। मुझमें इस दौरान कुछ बदलाव भी आए हैं। अब मैं अपने परिवार के लिए रात का खाना बना लेता हूँ और सभी के कपड़े भी धो लेता हूँ। लॉकडाउन के दौरान मेरी मम्मी को मुझमें इतना भरोसा हो गया की उनकी तबियत खराब हो जाए तो भी मैं उनकी देखभाल कर लूंगा। मैं और मेरी मम्मी एक-दूसरे को बेहतर समझने लगे।

● गुलशन कुमार, एम.जी.जे., दिल्ली

## खट्टा-मीठा असर

लॉकडाउन के कारण स्कूल, फैक्ट्री, ऑफिस आदि सब बंद हो गए जिसके कारण हम सब घर पर बैठकर पढ़ते थे। हमने अपनी मम्मी की मदद की और बहुत सी चीजें बनाना और करना सीखा जैसे झाड़ू-पोछा, खाना बनाना, साफ-सफाई आदि ये लॉकडाउन में कई घरों में लड़ाई भी हो रही थी, खाने-पीने की परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था, क्योंकि कुछ काम धंधा नहीं था तो पैसे कैसे आते, इसलिए घरों में लड़ाई हो रही थी। पर इस लॉकडाउन में

मेरे साथ कुछ बुरा नहीं हुआ। कुछ चीजे अगर मैंने बिगाड़ी तो कुछ चीजे मैंने सुधारी। लॉकडाउन का समय मेरे लिए एक बहुत रहस्यमय सीन था क्योंकि कुछ चीजे मेरे साथ बुरी और कुछ चीजे अच्छी हुई जिसकी वजह से मेरे अंदर बहुत बदलाव आए। मेरे दोस्तों से बिल्कुल भी बातचीत नहीं हो पा रही थी। घर से निकलना बंद हो गया था, अगर घर से बाहर निकलते तो पुलिस वाले डांटते थे।

● रजित वर्मा, एम.जी.जे., दिल्ली

## स्मार्ट फोन के सदुपयोग

स्मार्ट फोन मिलने से हमें क्या-क्या लाभ हुआ, ऑनलाइन क्लास के थू क्या-क्या सीखने को मिला? इन सबके बारे में बताना चाहती हूँ। स्मार्ट फोन मिलने से हम स्कूल और कॉलेज से ऑनलाइन क्लासेज ले सकते हैं और हमारी पढ़ाई का नुकसान कम हुआ है। आज़ाद से तो हमने बहुत कुछ सीखा और जाना है पर आज़ाद ने जो हमें फोन दिया उससे जूम पर मीटिंग अटेंड कर पाते हैं। स्कूल की कोई भी इनफार्मेशन ले पाते हैं, टीचर्स से बात

कर पाते हैं, हमारे फ्रेंड सर्किल में पढ़ाई कर पाते हैं। आज़ाद फाउंडेशन ने हमें फोन पर मीटिंग कैसे करते हैं, सिखाया। आज़ाद फाउंडेशन द्वारा दिए गए फोन और उनकी ट्रेनिंग की वजह से हमें हमारी पढ़ाई में बहुत मदद मिली और कोई समस्या नहीं हुई। आज़ाद से हर महीने हर मीटिंग में कुछ न कुछ सीखने को मिलता है

● मीना, आज़ाद किशोरी लीडर, जयपुर



पायल सोनी, आज़ाद किशोरी, जयपुर



मेरी सखा के साथ जॉब दिसंबर 2019 में ही लगी थी। उस समय मेरे घर वाले खुश नहीं थे कि मैं महिला होते हुए ड्राइवर की नौकरी कर रही हूँ। जब दो महीने बाद लॉकडाउन लगा तो किसी की भी सैलरी नहीं आ रही थी मेरे घर में। पर सखा ने काम बंद होने के बाद भी मेरी सैलरी आती रही। मेरी ही सैलरी से पूरा घर चला। अगर मेरी सैलरी भी नहीं होती तो बहुत मुश्किल होती, शायद उधार भी लेना पड़ता घर चलाने के लिए। पर मेरी हर महीने की सैलरी की वजह से हमें उस समय में कोई मुश्किल नहीं आई। मेरे पापा सबको बताते थे कि मेरी बेटी ही घर चला रही है। अभी मैं ऐयरपोर्ट पर ड्यूटी करती हूँ, और घर पर किसी को भी मेरे काम से ऐतराज नहीं है, यहां तक की नाइट ड्यूटी करने से भी। उनको मुझ पर और संस्था दोनों पर बहुत विश्वास हो गया है।

● राखी, सखा ड्राइवर, दिल्ली

मैंने पहले साल से सखा के साथ कमर्शियल ड्राइवर का काम कर रही हूँ। जब लॉकडाउन लगा तब सखा का काम बंद हो गया। हम लोग चिंता में आ गए थे। पर फिर बिग बास्केट से होम डिलिवरी का काम आया। मैं एक बार तो सोचने लगी कि कोरोना वायरस में तो बाहर जा नहीं सकते, हम बाहर जाकर होम डिलिवरी करेंगे सबके टच में आएंगे, पता नहीं हमें भी कोरोना वायरस ना हो जाए। मैंने सोचा कोरोना वायरस को लेकर अगर हम डर जाएंगे तो हम सामने वालो को कैसे समझाएंगे। इस तरह से हमारा काम लॉकडाउन के समय में भी जारी रहा।

● पूजा, सखा ड्राइवर, जयपुर



**पाठकों के लिए विशेष सूचना:** आप में से जो भी अखबार के लिए लिखना चाहते हैं, सबके साथ बाँटना चाहते हैं ... अपनी कहानी, कोई रोचक अनुभव, कोई संदेश या खास खबर, कोई चित्र या फोटो, शेर-ओ-शायरी, गीत-चुटकुला या विचार, चिंताएँ, कुछ भी, तो ...

**संपादक:** परिधी और रूबीना

**अन्य सहयोगी:** अमृता

आर-10, प्लैट नं. 7, दूसरी मंजिल, नेहरू इंक्लेव, कालका जी, नई दिल्ली-110019

फोन : 011-49053796 • वेबसाइट : [www.azadfoundation.com](http://www.azadfoundation.com)

—: डिस्कलेमर :-

आज़ाद फाउण्डेशन और सखा दो अलग-अलग संस्थाएँ हैं।

आज़ाद एक एन.जी.ओ. है और सखा एक प्राइवेट लिमिटेड कंपनी।



मैंने पहले ... काम करती थी, पर लॉकडाउन में मेरी नौकरी चली गई। इस समय बहुत मुश्किल आई, पर सखा ने हमें नया काम दिया। पहले मेरी टू-व्हीलर की ट्रेनिंग कराई, और इसके बाद मेरी फिलिपकार्ट के साथ नौकरी लगी। एक महीना हो गया वहां नौकरी करते हुए, बहुत अच्छा लग रहा है और वहां के सनियर भी बहुत हेल्प करते हैं। मेरी सैलरी आने से अब मेरे घर का खर्च आराम से चल रहा है। मेरे ससुर जी को मेरा काम एकदम पसंद नहीं था। पर अब मैंने उनके पास वापस जा सकती हूँ। मैं चाहती हूँ कि मेरी जैसी और महिलाओं को आज़ाद-सखा की तरफ से अवसर मिले, और वहां अपने परिवार का आर्थिक सहारा बन सके।

● सुनीता परमानिक, सखा ड्राइवर, कोलकाता

मैंने आज़ाद-सखा के साथ पिछले 3 साल से जुड़ी हूँ। अभी मैंने कमर्शियल ड्राइवर की तरह काम कर रही हूँ। एक ड्राइवर होने से बहुत से मुश्किल आती हैं, जैसे पुरुष ड्राइवर हमको कार पार्किंग का इस्तेमाल नहीं करने देते। पर फिर भी हमें काम करने में मज़ा आता। जब लॉकडाउन लगा तो मेरे पति की नौकरी चली गई। आज़ाद से हमें इस समय पैसा और राशन की मदद मिली, जिसकी वजह से मेरे घर आराम से चल पाया। हमने साथ ही दूसरी बस्ती में राशन बांटा, बहुत ही जरूरतमंद घरों को। करीब 6 महीने तक तो घर पर ही बिताए थे, पर अब हम वापस काम पर जा चुके हैं। हमारे पास कोरोना बीमारी से बचने के लिए सारी चीज़ दी। जैसे प्लास्टिक गार्ड, सैनेटाइजर, मास्क आदि और अब हम और हमारे कस्टमर दोनों सुरक्षित हैं।

● मीतू डे, सखा ड्राइवर, कोलकाता

