

# बच्चे, वायु और कोरोना

(भाग 3): लॉकडाउन के हीरो!

कोविड-19 महामारी के दौरान बच्चों की क्षमता को प्रोत्साहित करने के लिए एक कॉमिक



डॉ. रविंद्र खैवाल  
डॉ. सुमन मोर





# बच्चे, वायु और कोरोना: लॉकडाउन के हीरो

(कोविड-19 महामारी के दौरान बच्चों की क्षमता को प्रोत्साहित करने के लिए एक कॉमिक)

आम नागरिक कोरोनावायरस के खतरे को लेकर चिंतित है। सभी उम्र के लोग खुद को जागरूक करने के लिए उपलब्ध मीडिया जैसे कि समाचार पत्र, सोशल मीडिया और टेलीविजन का उपयोग कर रहे हैं। वयस्कों से लेकर बच्चों तक में इन दिनों सबसे ज्यादा चर्चा कोरोनावायरस के बारे में हो रही है। इसलिए बच्चों के लिए, कोरोनावायरस चिंता का कारण बना हुआ है क्योंकि वे इन विषयों की बातचीत को समझने में उतने सक्षम नहीं होते हैं और चिंतित हो जाते हैं। माता-पिता को उनसे बात करनी चाहिए और उनकी जिज्ञासाओं का समाधान करना चाहिए, ताकि वे घबराएं नहीं! हम उनकी मदद के लिए उन्हें बच्चे, वायु और कोरोना के कॉमिक भाग 1 और भाग 2 को पढ़ने की सलाह देते हैं।

आजकल, बच्चे घर पर हैं। शुरुआत में, उन्होंने छुट्टियों का आनंद लिया लेकिन अब वे अपने दोस्तों और स्कूल को याद कर रहे हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए पी.जी.आई.एम.इ.आर-चंडीगढ़, भारत और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़, भारत ने घर पर बच्चों को संलग्न करने और उनकी रचनात्मक क्षमता का पता लगाने के लिए कॉमिक का तीसरा भाग बनाया है। कॉमिक में कोविड-19 बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने और हमें सुरक्षित महसूस कराने के लिए डॉक्टरों, सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों, पैरामेडिकल स्टाफ, सैनिटरी स्टाफ, पुलिस के जवान/बलों, मीडिया सहित आवश्यक सेवाओं को प्रदान करने वाले नायकों को भी सलामी दी गयी है।

यह कॉमिक बच्चों को मस्ती के साथ सीखाने, उनकी सकारात्मक ऊर्जा का पता लगाने और कोरोना तथा अन्य संक्रामक वाइरसों को हराकर रोकथाम करने में उनको भी नायक बनने के लिए बनाई गई है।



तकनीकी सहायता :





(बच्चे इनडोर बोर्ड गेम खेल रहे हैं और पापा टीवी देख रहे हैं)

















माँ ने मुझे यह भी बताया कि लॉकडाउन कोविड-19 के प्रसार को आगे बढ़ने से रोकने में मदद करता है। समुचित दूरी संचरण की श्रृंखला को नियंत्रित करने और तोड़ने का सबसे अच्छा तरीका है।

हाँ, मैंने भी सुना है कि लॉकडाउन संचरण की श्रृंखला को तोड़ने में मदद करता है।



ठीक है!  
लेकिन मैं स्कूल  
कब जाऊंगा?



आओ,  
वायु से बात करते हैं!  
वह हमेशा हमारी मदद  
करता है।



वायु, वायु, वायु!



ओह! बच्चे चिंतित लगते हैं,  
मुझे उनसे मिलना चाहिए!



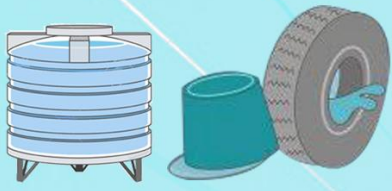












खड़े पानी के आसपास

बच्चों, मच्छर इन स्थानों पर छिपते हैं और प्रजनन करते हैं:



खड़े पानी के पात्रों के आसपास



कूड़े या कूड़ेदान के आसपास



फूलदान और तश्तरी के आसपास



तालाब के आसपास

बच्चों क्या आप जानते हैं कि विश्व मलेरिया दिवस 25 अप्रैल को मनाया जाता है और वर्ष 2020 का विषय 'शून्य मलेरिया की शुरुआत हमसे' है।



मच्छरदानी का प्रयोग करें

बच्चों, इन कदमों का पालन करके आप मच्छरों से अपना बचाव कर सकते हैं।



जालीदार दरवाजे और खिड़कियां बंद रखें



सुरक्षात्मक कपड़े पहनें



सभी जल पात्रों को उल्टा करें



मच्छर की अगरबत्ती, रोल ऑनस और बैंड्स



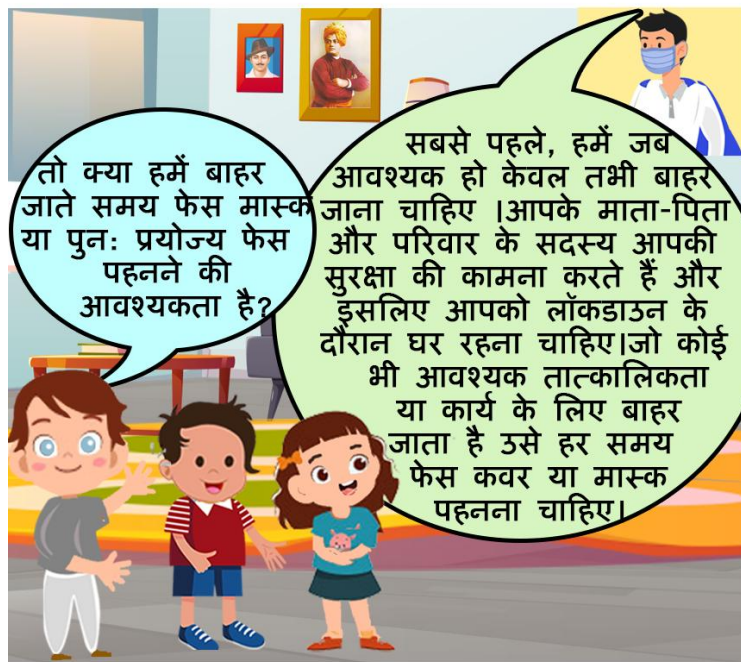
नालियों और छतों को साफ़ रखें



पानी को नम रेत के साथ बदलें

पक्षियों का पानी रोज बदलें







समुचित दूरी बनाए रखें !

बच्चों, यहाँ देखें, इस प्रकार से हम आपस में एक दूसरे से थोड़ी सी दूरी बना सकते हैं।

धन्यवाद वायु।

1 मीटर

1 मीटर

क्योंकि हम लॉकडाउन के दौरान बाहर नहीं जा सकते हैं, हम पूरे दिन घर पर क्या कर सकते हैं?

वायु, हम घर पर ऊब चुके हैं।

बच्चों में समझ सकता हूँ। लेकिन मुझे बताओ, क्या आपने अपने घर में रहने की समय सारणी बनाई है।

घर में रहने की समय सारणी

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00 AM	YOGA	Waking plants	Waking plants	YOGA	YOGA		
8:00 AM	Waking plants	YOGA	Waking plants	YOGA	Waking plants	Waking plants	
9:00 AM	Helping room	Helping room	Helping room	Helping room	Helping room	Helping room	Helping room
10:00 AM	Study	Study	Study	Study	Study	Study	Study
11:00 AM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12:00 PM	Watching TV	Watching TV	Watching TV	Watching TV	Watching TV	Watching TV	Watching TV
1:00 PM	Playing Indira	Playing Indira	Playing Indira	Playing Indira	Playing Indira	Playing Indira	Playing Indira
2:00 PM	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation

समय सारणी? हम घर पर हैं, वायु!

हाँ मेरे दोस्त, क्यों न हम घर रहते हुए, उत्पादक और मंजदार गतिविधियों की समय सारणी बनाएं!

बहुत बढ़िया, कृपया अपने भाई को समझाएं।

घर की समय सारणी?

हाँ वायु, मैं अपने स्कूल की तरह ही घर पर भी समय सारणी का पालन करूँगी।







ठीक है। क्या हमें इन ऐप्स को डाउनलोड करने की आवश्यकता है?

हाँ बच्चों! कृपया इन ऐप्स को डाउनलोड करें और अपना अकाउंट बनाएं। इसके बाद आप उसका उपयोग करना शुरू कर सकते हैं।

## आओ ऑनलाइन अध्ययन करें।

कृपया समझे कि हम कैसे ऑनलाइन अध्ययन करते हैं।

शिक्षक समय तय करेगा और आप को ई-मेल या मैसेज के माध्यम से सूचित करेगा।

आम तौर पर, आवश्यक अध्ययन सामग्री व्हाट्सएप ग्रुप पर दी जाती है।

ई-मेल द्वारा या व्हाट्सएप ग्रुप पर होमवर्क दिया जाता है। ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान प्रश्न हल किए जाते हैं।

छात्र को एक निश्चित समय पर ऐप में साइन इन करना होगा और कक्षा में शामिल होना होगा।

बच्चों, आपको सीमित समय टीवी देखने, मोबाइल या अपने कंप्यूटर पर गेम खेलने में बिताना चाहिए। उत्पादक आदतें जैसे कि नए कौशल सीखना और परिवार और बड़ों के साथ समय बिताने जैसी आदतों को अपनाएं। ❤️

बच्चों के लिए संस्तुत स्क्रीन समय

- वर्ष तक के बच्चे- कोई स्क्रीन उपयोग ना करे
- बच्चे 2-5 वर्ष- अधिकतम 1 घंटा
- साल से ऊपर
- माता पिता स्क्रीन समय का ध्यान रखें अधिकतम (2-3 घंटे)
- भोजन के समय टीवी बंद कर दें
- मिनट के स्क्रीन उपयोग के बाद ब्रेक लें

धन्यवाद, वायु। हम अपनी स्क्रीन का समय सीमित रखेंगे।





आप टेलीविजन की कक्षाओं में भी शामिल हो सकते हैं।  
**भारत पढ़े ऑनलाइन, बढ़ती ऑनलाइन शिक्षा!**

 <p>चैनल 22: आईआईटी पल भौतिक विज्ञान</p>	 <p>चैनल 20: आईआईटी पल रसायन विज्ञान</p>
 <p>चैनल 31: एनसीईआरटी (विद्यालय शिक्षा)</p>	 <p>चैनल 19: आईआईटी पल जीवविज्ञान</p>
 <p><math>\pi=3.14</math> चैनल 21: आईआईटी पल गणित</p>	 <p>चैनल 27: एनआईओएस कार्यकलाप</p>



सरकार ने पिएम इविद्या का भी प्रक्षेपण किया है। यह डिजिटल / ऑनलाइन शिक्षा के लिए एक पारस्परिक उपयोग शैक्षिक कार्यक्रम है।

- ☺ दिक्षा स्कूल शिक्षा के लिए
- ☺ इ-कंटेंट निःशुल्क विद्यार्थियों के लिए
- ☺ विश्वविद्यालयों को ऑनलाइन पाठ्यक्रम शुरू करने के लिए
- ☺ कक्षा बाहरवीं (12) तक का एक टीवि चैनल एक कक्षा; एक चैनल
- ☺ मनोदरपण: मानसिक स्वास्थ्य के लिए छात्र, शिक्षकों और परिवारों के मनोवैज्ञानिक समर्थन के लिए एक नई पहल

धन्यवाद, वायु!











मैं अपने  
माता-पिता की  
मदद करूंगा।

मुझे पौधों का  
ध्यान रखना और  
घरेलू काम करना  
बहुत पसंद है।

बहुत अच्छे! पौधों को भी आपकी  
तरह ही देखभाल कि जरूरत होती  
है। हमें पौधों को पानी देना और  
उनकी देखभाल को सुनिश्चित करना  
चाहिए बिल्कुल वैसे ही जैसे आप  
अपने परिवार  
की करते हैं।



मुझे प्रकृति से  
प्यार है और मैं  
अपने फूलों की देखभाल  
करूंगा और पक्षियों  
को भी दाना  
खिलाऊंगा।

बिल्कुल सही  
बच्चों! यदि हम  
प्रकृति का ध्यान रखते  
हैं, तो प्रकृति भी हमारी  
देखभाल करेगी।  
"प्रकृति रक्षति रक्षितः"  
("प्रकृति अगर सुरक्षित रहती  
है तो वह हमारी रक्षा  
करती है")

मैं घर के काम  
जैसे कि कपड़े सुखाने  
में मदद करूंगा।

मैं घर को साफ  
रखने में माता-पिता  
की मदद करूंगा।



मेरा शौक खाना  
बनाना है।

मैं खाना बनाना  
सीखना चाहता हूं  
मुझे कपकेक पसंद  
है। वह बहुत  
स्वादिष्ट होते हैं।

यह बहुत अच्छी बात है  
लेकिन क्या आप खाना  
पकाने में अपने  
माता-पिता की मदद  
करते हैं?













यह अच्छा है, आप विज्ञान, इतिहास पर कुछ ऑनलाइन पुस्तकें भी पढ़ सकते हैं और वर्तमान में कुछ वेबसाइट मुफ्त में उनके प्रयोग की सुविधा भी दे रहे हैं।

यह आसान है; हम नई भाषाएँ सीखेंगे।

मुझे किताबें पढ़ना भी पसंद हैं।



ठीक है! नीचे ऑनलाइन फ्री बुक्स, ओपन स्प्रीकिंग बुक्स का लिंक दिया गया है।

सच में, कृपया हमें ऑनलाइन संसाधनों के बारे में बताएं।

बच्चों के लिए दिलचस्प वेबसाइट

- <https://www.nbtindia.gov.in/>,
- [https://nbtindia.gov.in/NBT\\_FreeBook4.aspx](https://nbtindia.gov.in/NBT_FreeBook4.aspx),
- <https://www.nationallibrary.gov.in/>,
- <https://mhrd.gov.in/>,
- <https://www.nasa.gov/connect/ebooks/index.html>



सच, स्प्रीकिंग बुक्स!

यह बहुत अच्छा है। मैं भारतीय इतिहास के बारे में सुनूंगी।



मुझे याद है, जब भी मैं मेरे दादा दादी से मिलने जाती हूँ तो वो मेरा ख्याल रखते हैं और मुझे कुछ अच्छी कहानियाँ भी सुनाते हैं।



अच्छा, तो क्या आप यह सुनिश्चित करते हैं कि उनका भी ध्यान रखा जा रहा है?



वे हमारे साथ नहीं हैं। मैं उनकी देखभाल कैसे कर सकता हूँ?



आप हर दिन सोशल मीडिया ऐप का उपयोग करके मोबाइल और लाइव चैट का उपयोग करके उनसे बात कर सकते हैं। यह उन्हें अकेले महसूस न करने में मदद करेगा और उनकी चिंता और तनाव को कम करेगा।

मैं समझता हूँ कि आप उन्हें व्यक्तिगत रूप से नहीं देख सकते हैं, लेकिन आपको पता होना चाहिए कि उन्हें इस समय आपकी सबसे ज्यादा जरूरत है।









वंडरस ऐट होम !  
जानें, खोजे और स्वस्थ रहें



संस्कृति ऐप  
संस्कृति मंत्रालय



भारतवाणी ऐप  
मानव संसाधन एवं  
विकास मंत्रालय



फिट इंडिया  
आयुष मंत्रालय



किसान सुविधा ऐप  
कृषि एवं किसान  
कल्याण मंत्रालय



उमंग ऐप  
इलेक्ट्रॉनिक्स एवं  
सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय



संगम संगीत ऐप  
संस्कृति मंत्रालय



मधुर संबंध ❤️  
आइये परिवार के साथ  
समय का आनंद लें









# कोरोना वारियर्स



अर्चित कर्मवीर



पुलिस

यह सुनिश्चित करने के अथक परिश्रम कर रहे हैं। कि लोग अपनी सुरक्षा के कारणों से बाहर कदम न रखें।

नर्स एवं पैरामेडिकल स्टाफ भी अग्रपंक्ति के कार्यकर्ता हैं यह सभी सुरक्षा प्रोटोकॉल के साथ मेहनत से कार्य कर रहे हैं। मरीजों की देखभाल ही उनकी प्राथमिकता है।



पैरामेडिकल एवं फ्रंटलाइन कार्यकर्ता



डॉक्टर

वे कोविड-19 रोगियों की निष्ठा एवं समर्पण के साथ इलाज कर रहे हैं। हर कोई सुरक्षित रहे, इसलिए वे जुनून के साथ अपने कर्तव्यों का पालन कर रहे हैं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी अपने दशकों के अनुभव से महामारियों की रोकथाम में अपना योगदान दे रहे हैं। वे तरीकेबद्ध रिपोर्टिंग प्रणाली, त्वरित कार्यनीतियों के द्वारा महामारी को नियंत्रित करने में मदद कर रहे हैं।



सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ



कूड़ा एकत्र करने वाले

सूखे, गीले और खतरनाक कचरे का दैनिक संग्रह करके कीटाणुओं और संक्रमण के प्रसार को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

समय पर समाचार पत्र पहुंचा कर हमें ताजे समाचारों से अवगत कराते है।



समाचार पत्र वितरक



भारतीय सेना

दुर्गम इलाको जैसे कि पहाडी स्थान तक वितरण पहुँचा रहे हैं और चिकित्सा आवश्यकताओं और सैम्पल्स को पहुँचाने में मदद कर रहे हैं।



आवश्यक सुविधाएं

आवश्यक सामान सहजता एवं धैर्य के साथ उपलब्ध करा रहे हैं।

इमारतों को साफ और कीटाणुरहित कर रहे हैं वे जनता को सुरक्षित रखने के लिए, आस पास के इलाको एवं बच्चों के खेल के मैदान आदि में कीटाणुनाशको का छिड़काव कर रहे हैं।



स्वच्छता कर्मचारी



बच्चों और किशोरों सहित देश को कोविड-19 से मुक्त करने के लिए सभी की भूमिका है!













बहुत अच्छे बच्चों !  
कृपया मुझे बताएं कि हम  
कैसे कोविड-19 के प्रसार को  
रोक सकते हैं।

हमारे पास सार्वजनिक स्वास्थ्य  
ढाल है वायु । हम इसका उपयोग  
करते हैं ताकि कोविड -19  
संक्रमण को रोकने के लिए हमें  
क्या करना और क्या नहीं करना  
है इसकी याद दिलाता रहे।



आंखें, नाक और मुंह  
को छूने से बचें।

मेरे पास आरोग्य  
सेतु है!

आओ, अक्सर छुई जाने  
वाली सतहों को नियमित  
रूप से साफ करें।

हम और क्या  
कर सकते हैं वायु ?

आप पीएम केयर्स फंडस में  
दान कर सकते हैं और  
अपने राज्य के कोविड-19 फंडस  
में कोविड-19 को हराने में  
अपना सहयोग दे  
सकते हैं।

हम दान  
करेंगे, लेकिन कैसे वायु ?







प्रधानमंत्री राहत कोष

बच्चो, पीएम केयर फंड प्रधानमंत्री की नागरिक सहायता और आपातकालीन स्थिति राहत कोष है।



## दान का विवरण

खाते का नाम: पीएम केयर  
खाता संख्या: 2121PM20202  
आईएफएससी कोड: SBIN0000691  
युपिआई: PMCARES@SBI  
भारतीय स्टेट बैंक  
नई दिल्ली मेन ब्रांच

सुदानात्प्राप्यते भोगः सुदानात्प्राप्यते यशः ।

सुदानात् जायते कीर्तिः सुदानात् प्राप्यते सुखम् ॥

सत् सम्यक् दान करने से यश, कीर्ति और सुख प्राप्त होते हैं ।

Donation brings respect, fame & happiness



ठीक है, मैं भी दान दूंगी।

धन्यवाद वायु, हम अपने परिवार एवं दोस्तों को भी दान देने के लिए कहेंगे।

आपातकालीन स्थिति में राहत	आपदा प्रबंधन क्षमता मजबूत बनाना	सूक्ष्म दान स्वीकार्य	नागरिक और संगठन डेबिट कार्ड, इंटरनेट बैंकिंग, युपिआई के माध्यम से pmindia.gov.in के द्वारा दान कर सकते हैं।





सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत् ।  
May All be Happy, May All be Free from Illness, May All See what is Auspicious, May no one Suffer.



# कोविड-19 लॉकडाउन के हीरो!



**कोरोना वारियर्स:** कोविड-19 ने एक अभूतपूर्व स्थिति पैदा कर दी है, और इसकी वजह से बीमारी के तेजी से प्रसार को रोकने के लिए लॉकडाउन आवश्यक हो गया है। बीमारी की रोकथाम में हम सभी योगदान दे रहे हैं लेकिन कुछ समर्पित लोग कोविड-19 के खिलाफ इस लंबी और भयंकर लड़ाई को जीतने के लिए दिन-रात काम कर रहे हैं। इन कोरोना वारियर्स में चिकित्सक, सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ, पैरामेडिकल स्टाफ, सैनिटरी कर्मचारी, पुलिस बल, वैज्ञानिक, मीडिया, दिन प्रतिदिन का सामान पहुंचाने वाले व्यक्ति, अचर्चित कर्मवीर आदि शामिल हैं।

हम, भारत के नागरिक उन सभी कोविड-19 योद्धा के प्रति आभारी हैं और विशेष रूप से बच्चों के प्रति भी, जो अपनी रचनात्मकता के साथ एवं घर में रह कर, कोरोनोवायरस के खिलाफ लड़ाई जीतने के लिए मदद कर रहे हैं।

## अवधारणा, आलेख और विचार©

डॉ. रविन्द्र खैवाल  
एडिशनल प्रोफेसर, पर्यावरण स्वास्थ्य  
सामुदायिक चिकित्सा तथा लोक स्वास्थ्य विभाग  
पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़-160012, भारत  
[Khaiwal@yahoo.com](mailto:Khaiwal@yahoo.com), [Khaiwal.ravindra@pgIMER.edu.in](mailto:Khaiwal.ravindra@pgIMER.edu.in)



डॉ. सुमन मोर,  
एसोसिएट प्रोफेसर एवं चेयरपर्सन,  
पर्यावरण अध्ययन विभाग,  
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़-160014, भारत।  
[sumanmor@yahoo.com](mailto:sumanmor@yahoo.com), [sumanmor@pu.ac.in](mailto:sumanmor@pu.ac.in)



## योगदान :

लक्ष्य खैवाल, चितकारा इंटरनेशनल स्कूल, चंडीगढ़, भारत  
आदित्य खैवाल, अंकुर स्कूल, चंडीगढ़, भारत



## विशेष धन्यवाद :

अंचिता ठाकुर, कीर्ति दत्, श्रुति, सोनाली वर्मा

## तकनीकी सहायता:

राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र (एनसीडीसी), नई दिल्ली, भारत



## आभार:

चंडीगढ़ प्रदूषण नियंत्रण समिति (सीपीसीसी)  
पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय

© बिना इजाजत के कोई प्रतिकृति या छपाई की अनुमति नहीं है।

