A.G. TEACHERS COLLEGE, AHMEDABAD

The AGian Corona-Post

Year 2020-21

Issue 2/3

Inside this issue:

કોરોના વાઈરસના લક્ષણો — Panchal Leena — 1-2

કોરોનાવાયરસ અને અર્થતંત્ર — Patel Twinkle — 2-3

Kerala Model — Shaikh Rukhsarbanu — 3-4

આયુર્વેદિક દવા / ઉપચારો — Patel Hetalkumari — 4-5

Corona Warriors (Drama) — Sindhi Kaynatbanu — 5-7

COVID-19: The Great Reset — Khan Nabila — 8-10

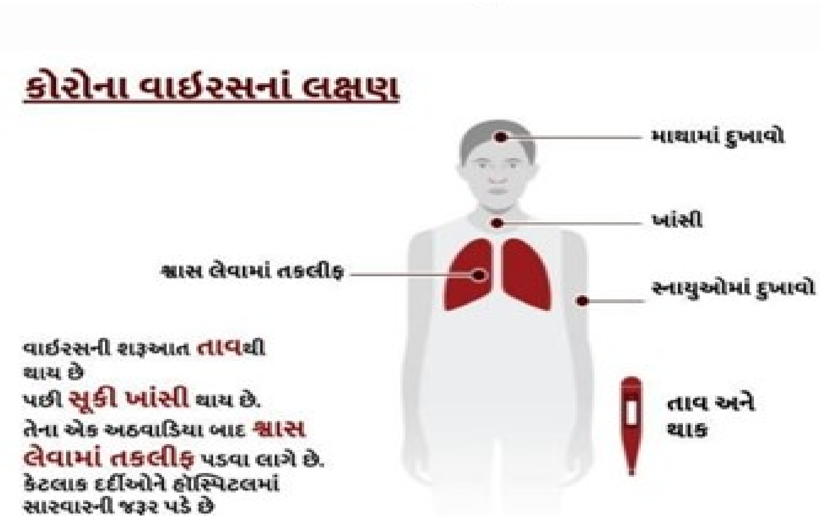
Poems/ Slogans — Pathan Tausifraza — 10

Posters — Mehnaz Bano — 11

Special points of interest:

- Corona Virus Symptoms
- The World-famous Kerala Model
- Drama and Poems
- & much more

કોરોના વાઈરસના લક્ષણો



૧. આ વાઈરસ ધરાવનાર દર્દીનું તાપમાન 37.8 ડીગ્રી જેટલું વધી શકે છે.

૨. જેના કારણે દર્દીનું શરીર ગરમ રહે છે, અને તે ઠંડી અનુભવે છે, તેને ધ્રુજારી પણ અનુભવાય છે .

૩. કોરોના વાઈરસને કારણે ગળામાં દુ:ખાવો, ઉધરસ, માથામાં દુ:ખાવો તથા ડાયરિયા થવાની શક્યતા પણ રહે છે .

૪. તાજેતરમાં થયેલા કેટલાક અભ્યાસ મુજબ, દર્દીને ગંધ અને સ્વાદનો અનુભવ થતો નથી.

૫. કોરોના વાઈરસની અસર ફેફસાં પર થાય છે. જેની શરૂઆત તાવ અને સૂકાં કફથી થાય છે. જેનાથી શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પણ થાય છે.

૬. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે વાઈરસ સંક્રમણના લક્ષણ દેખાવાનું શરુ થવામાં સરેરાશ પાંચ દિવસ લાગી જતા હોય છે. જો કે વૈજ્ઞાનિક એમ પણ કહે છે કે કેટલાક લોકોમાં આ લક્ષણો મોડા પણ દેખાઈ શકે છે .

૭. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO)ના કહેવા પ્રમાણે, વાઈરસના શરીરમાં પ્રવેશ તથા લક્ષણ દેખાવામાં 14 દિવસ જેટલો સમય લાગી શકે છે.

૮. જો કે કેટલાક નિષ્ણાતોના કહેવા પ્રમાણે, તેમાં 24 દિવસ જેટલો સમય પણ લાગી શકે છે.

૯. જે લોકોમાં સંક્રમણના લક્ષણો હોય તેમના શરીર થકી ચેપ વધારે ફેલાય છે.જો કે,એવું પણ નિષ્ણાતો કહે છે કે વ્યક્તિ બીમાર પડે એ પહેલા પણ તે ચેપ ફેલાવી શકે છે .

૧૦. કોરોના વાઈરસના શરૂઆતના લક્ષણો શરદી અને ફ્લૂ જેવા કે ઋતુ બદલાવવાને કારણે થતા તાવ અને શરદી જેવો હોય કોઈ પણ સરળતાથી ભ્રમિત થઈ શકે છે.

૧૧. ઘણી વખત દર્દીને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે, કોરોના વાઈરસને કારણે સામાન્યપણે ઉધરસ આવી શકે છે.

૧૨. આવી ઉધરસ 24 કલાકમાં ત્રણ કે તેથી વધુ વખત આવતી હોય છે. જો ખાંસીની સાથે ગળફો આવે તો તે ગંભીર લક્ષણ છે.

૧૩. ઘણા લોકોને એ જાણ નથી કે, કોવીડ-19ના અન્ય પરંપરાગત લક્ષણો દેખાય એ અગાઉ એનું પ્રથમ અને વહેલાસર લક્ષણ છે - ત્વચાના ફેરફાર. ઘણા અભ્યાસો અને સંશોધનો કોવિડ 19 અને ત્વચા વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવે છે, ત્યારે બ્રિટનમાં 3,36,000 લોકો પર કરાયેલા એક સર્વેમાં જાણકારી મળી હતી કે, વાઈરસ માટે પોઝીટીવ આવેલા 8.8 ટકા લોકો લક્ષણ તરીકે ત્વચા પર લાલ ચકામાં કે ફોલ્લીઓ ધરાવતા હતા.

૧૪. શરદી અને તાવ આવવાના 5-7 દિવસ અગાઉ ત્વચા પર લાલ ચકામાં અને ફોલ્લીઓં થઇ શકે છે. covid toes ઈન્ફેક્શનનું નુકશાનકારક ચિહ્નો પૈકીનું એક છે. આને લીધે પગની આગળીઓનો કલર પર્પલ, બ્લૂ કે રેડ થઇ શકે છે, ખાસ કરીને આંગળીની ટોચ ઉપર, કોવિડ-19ના અન્ય ચિહનોમાં અછબડા જેવી ફોલ્લીઓ, ખંજવાળ વિના ત્વચા લાલ થવી, યર્ટિકેરિયા (ત્વચા પર લાલ ચકામાં) અને ત્વચા પર ફોલ્લી સાથે મુખમાં ચાંદી પડવી સામેલ છે. વ્યકિત હળવો દુઃખાવો ,ખંજવાળ અને છાલા પણ અનુભવી શકે છે.

જો તમને લક્ષણો જણાય તો શું કરવું ?

૧. જો કોરોના વાઈરસના હળવા લક્ષણો દેખાતા હોય તો વ્યકિતએ ઓછામાં ઓછા સાત દિવસ માટે સેલ્ફ અઈસોલેશનમાં રહેવું જોઈએ .

૨. આ સ્થિતિમાં વધુ માહિતી મેળવવા માટે 104 સેવા પર સંપર્ક સાધવો , અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ ધારા જાહેર કરાયેલા હેલ્પલાઈન નંબર ૦૭૯-૨૩૨૫૧૯૦૦ પર સંપર્ક સાધવો.

૩. આ ઉપરાંત ગુજરાત સરકાર દ્વારા એક વોટસએપ ચેટબોક્ષ પણ શરુ કરવામાં આવ્યું છે. વોટસએપના માધ્યમથી મેસેજ પણ કરી શકશો .

૪. તમને કોરોના વાઈરસના હળવા લક્ષણો જણાતા હોય તો હોસ્પિટલમાં જતા પહેલા હેલ્પલાઈન નંબર પર સંપર્ક સાધી લેવો વધારે હિતાવહ છે.

Roll No. **27**

Name: **Panchal Leena**

કોરોનાવાયરસ અને અર્થતંત્ર

કોરોનાની મહામારી પૂરી થાય ત્યાં જગત સામે નવી સમસ્યા ઉભી છે. બીજા વિશ્વ યુદ્ધ પછીની સૌથી મોટી મંદી તરફ વિશ્વ આગળ વધી રહ્યું હોવાનું નિષ્ણાતો માને છે. કોરોનાની મહામારી અને લોકડાઉનના કારણે લઘુ અને મધ્યમ કક્ષાના નાના ઉદ્યોગો ઠપ થઈ ગયા છે. માલ સામાનનું ઉત્પાદન થતું નથી. કોરોના ને પહોંચી વળવા માટે જે લોકડાઉન લાગુ કરવામાં આવ્યું છે એનાથી ઉદ્યોગોની કમર તૂટી ગઈ છે.

ભારતની કૂદકે ને ભૂસકે વધી રહેલી અર્થવ્યવસ્થા કોરોના મહામારી ના કારણે ઇતિહાસમાં પહેલી વખત સંકોચાય એવા સંજોગો ઊભા થયા છે. આ ફટકો એટલો મોટો હશે કે કોરોના મહામારી પહેલાના સ્તરે અર્થવ્યવસ્થાને પહોંચવામાં ઘણો વખત લાગશે. આ મહામારીને કારણે ઊભા થયેલા સંકટને કારણે ટ્રાન્સપોર્ટ, હોટેલ, રેસ્ટોરન્ટ, રિયલ એસ્ટેટ ની પ્રવૃત્તિઓને સૌથી વધુ અસર થઈ છે.

વર્લ્ડ રેટિંગ એજન્સીઓ અને જાણકારોએ લોકડાઉનના કારણે નાણાકીય વર્ષ 2020-21ના પહેલા ક્વાર્ટરમાં જીડીપીમાં 20% સુધીના ઘટાડાનો પૂર્વાનુમાન કર્યું છે. લોકડાઉન બાદ મે અને જૂન માં અર્થ વ્યવસ્થા એ ગતિ પકડી હતી પરંતુ હજુ પણ ઘણા રાજ્યોમાં કોરોના ની પરિસ્થિતિ વણસી હોવાના કારણે પાછી મંદી ના લક્ષણો જણવા લાગ્યા છે. આનો અર્થ એ કે આર્થિક ગતિવિધિ સંકોચવાનું બીજા ક્વાર્ટરમાં પણ ચાલુ રહેશે.

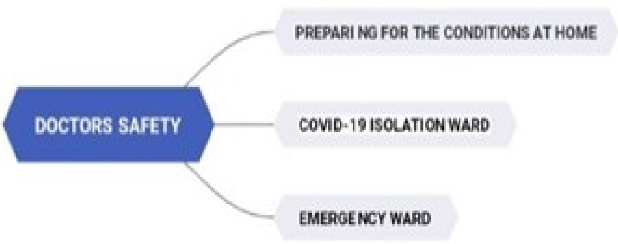
સેન્ટર ફોર મોનિટરિંગ ઈન્ડિયન ઈકોનોમીના રિપોર્ટ અનુસાર દેશમાં આશરે 1.89 કરોડ લોકોએ નોકરી ગુમાવી છે. લોકોની આવક જ નહીં હોય તો વસ્તુઓ અને સેવાઓની ખરીદીમાં પણ મંદી આવશે. જેના કારણે અર્થવ્યવસ્થાની મંદી ઓર વકરશે.

અર્થવ્યવસ્થામાં 70 લાખ કરોડ રૂપિયાનો ઘટાડો થશે. એફએમસીજી,ફાર્મા અને આઈટી ક્ષેત્રને બાદ કરતા તમામ ક્ષેત્રોમાં રોકાણ ઘટશે, ખપત ઘટશે અને સરકારની આવકમાં મોટો ઘટાડો થશે. ભારતની અર્થ વ્યવસ્થા બજારલક્ષી છે કારણકે બજારની શક્તિ દ્વારા જ આર્થિક માપદંડો નક્કી થાય છે. લોકડાઉનના કારણે ભાંગી પડેલા અર્થતંત્રને ફરીથી ઊભું કરવા માટે બજારમાં રોકડનો પ્રવાહ ચાલુ થવો જોઈએ. આ રોકડ રકમ જ્યાં સુધી જનતાના હાથમાં નહિ આવે ત્યાં સુધી બજારમાં રોકડનો પ્રવાહ નહીં વહે.

કોરોનાવાયરસ ના સંકટની અર્થતંત્ર પર પડેલી અસરોને ધ્યાનમાં રાખતા ભારત સરકારે અંદાજે 20લાખ કરોડ રૂપિયાના આર્થિક પેકેજની જાહેરાત કરી છે. આ ઉપરાંત આત્મનિર્ભર ભારત અભિયાનની જાહેરાત કરી છે.

Roll No. **29**

Name: **Patel Twinkle**



Kerala Model

આખા ભારતની સાપેક્ષમાં કેરેલાની હેલ્થ કેર સિસ્ટમ સૌથી સરસ હોવાની કહેવામાં આવે છે તેનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ 2019 ની હેલ્થ કેર ઇન્ડેક્સમાં કેરેલા પ્રથમ ક્રમે છે.

કેરેલા આખા ભારતના ડોક્ટર availability ચોથો ક્રમ ધરાવે છે ત્યાં 535, વ્યક્તિ દીઠ એક ડૉક્ટર કાર્યરત હોય છે.

સૌપ્રથમ કોરોનાનો ચેપ કેરેલામાં આવેલા ઈટાલીના એક પરિવાર દ્વારા ફેલાયો હતો જે પ્રસિદ્ધ સબરીમાલા મંદિરના દર્શન કરવા આવ્યા હતા તેમ છતાં હાલ કોરોના સામેની જંગમાં કેરેલા સૌથી શ્રેષ્ઠ કાર્ય હાથ ધર્યું છે.

કોરોના સામેની જંગમાં કેરલ સરકાર દ્વારા કરેલા શ્રેષ્ઠ કાર્યો. કેરળ સરકારે સરકારી હોસ્પિટલમાં ડોક્ટરોની ત્રણ પ્રકારે વહેંચણી કરી હતી.

રાજ્યમાં કોરોના વાયરસનો પ્રસાર સમાપ્ત કરવા સરકારને સલાહ આપવા માટે જાણીતા વાઈરોલોજિસ્ટ્સ, વૈજ્ઞાનિકો, ડોકટરો, ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ નિષ્ણાતો અને ઇન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન-કેરળ પ્રકરણના પ્રતિનિધિઓની નિષ્ણાત સમિતિની રચના કરવામાં આવી હતી. રાજ્ય સચિવાલયમાં એક યુદ્ધ ખંડ બનાવવામાં આવ્યા જેમાં મુખ્ય સચિવ, પાંચ આઈએએસ અધિકારીઓને COVID-19 રાહત કામગીરીની દેખરેખ માટે આગેવાની કરે છે.

ચારેય આંતરરાષ્ટ્રીય વિમાનમથકોની નજીક 1000 જેટલા COVID-19 કેર હોમ્સ, હોસ્પિટલોમાં અને જેલના વોર્ડમાં પણ અલગતા પલંગની સાથે સ્થાપિત કરવામાં આવ્યા હતા. ત્યજી દેવાયેલી ખાનગી હોસ્પિટલો અને ઈમારતો કે જેમાં જોડાયેલ બાથરૂમવાળા ઓરડાઓ હતા, તેઓને જિલ્લા વહીવટીતંત્ર દ્વારા કબજો લેવામાં આવ્યો હતો અને સંભાળ કેન્દ્રોમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવ્યા હતા.

કટોકટીના સમયે તબીબી પુરવઠોની વધતી માંગની અપેક્ષા રાખતા, અધિકારીઓની ટીમને માસ્ક, સેનિટાઇઝર્સ અને વ્યક્તિગત સુરક્ષા ઉપકરણો જેવા જરૂરી તબીબી પુરવઠો ખરીદવાની જવાબદારી સોંપવામાં આવી હતી. સ્વયંસેવક સંગઠન અને કંપનીઓ સાથે, કેટલાક જિલ્લાઓમાં કેદીઓને પણ તાલીમ આપવામાં આવી હતી અને તેઓ માસ્ક અને સેનિટાઈઝર ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાયેલા હતા, જેમાં સ્પષ્ટપણે સમુદાયની વિશાળ ભાગીદારી દર્શાવવામાં આવી હતી.

- Break the chain કેમ્પેઈન

બ્રેક ધ ચેન" પહેલ અંતર્ગત સરકાર પાયાની સ્વચ્છતાનાં પગલાં અમલમાં મૂકીને જાહેર સ્થળોએ સેનિટાઇઝરો સાથે પાણીના નળ લગાવ્યાં છે.

- ઈ-સંજીવની પોર્ટલ

Home Quarentine માં રહેતા લોકો માટે મનોવૈજ્ઞાનિક સહાય પૂરું પાડવા માટે એ સંજીવની પોર્ટલ લોન્ચ કરવામાં આવ્યું હતુ.

24X7 દિશા કોલ સેન્ટર સાથે 626 મેડિકલ કાઉન્સિલરોની તૈનાત કરવામાં આવી છે – જવાબદાર વર્તન અને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો લાવવા માટે સંલગ્ન પરિવારોને સલાહ આપવા માટે ટેલિ કાઉન્સલિંગ સેવા.

eSanjeevaniOPD
STAY HOME OPD

- કોમ્યુનિટી કિચન પહેલ

મજૂરો, quarantine માં રહેતા લોકો, નિરાધાર લોકો તથા અન્ય જરૂરિયાત મંદ લોકો માટે નિશુલ્ક ભોજન અને રાશનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી.

Roll No. **33**
Name: **Shaikh Rukhsarbanu**

આયુર્વેદિક દવા / ઉપચારો

વર્તમાન સમયમાં કોરોના મહામારી ના કારણે lockdown હોવાથી ઘણા બધા લોકો ઘરમાં જ છે કારણ કે એ વાયરસ વધુ ફેલાય ના તેથી ઘણી બધી ઓફિસ બંધ છે, સ્કૂલો કોલેજોમાં પણ રજા આપી દેવામાં આવી છે. તેથી ઘણા બધા લોકો ઘરે છે, કારણ કે ઘરે રહેવા થી આપણે સુરક્ષિત રહીશું, સ્વચ્છતા રાખીશું અને તેથી આપણને ઈન્ફેક્શન ન થાય.

કોઈપણ પ્રકારનું વાઈરલ કે બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શન આપણને આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોવાને કારણે થાય છે. આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ એ જઠરાગ્નિ ઉપર આધારિત છે, અને જઠરાગ્નિ એ આપણા ખોરાક ઉપર આધારિત છે તેથી આપણે આ કોરોના મહામારીના સમયે મગની દાળ, મગનું પાણી, મગને બાફીને ખાવા, જવની રોટલી, બથુવાભાજી, દૂધી, કારેલા, પરવર જેવી કડવી શાકભાજીઓ, ફળોમાં આમળા, દાડમ, કાળી સૂકી દ્રાક્ષને રાત્રે પાણીમાં પલાળી ને સવારે ભૂખ્યા પેટે ખાવું. આમાંથી કેટલાક કફ પિત્તનાશક છે, કેટલાક લોહીના શુદ્ધિકરણ માટે મદદરૂપ થાય છે, અને આપણી રોગ પ્રતિકારક શકિતમા વધારો કરે છે.કોરોના ના મુખ્ય લક્ષણો મા શરદી, ખાસી અને તાવ જોવા મળે છે. તેથી ખોરાકમાં આ વસ્તુઓ નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

કોરોના વાયરસની રસી શોધવા માટે સરકાર અને ડોકટરો ભારે પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. પરંતુ સત્તાવાર અહેવાલો મુજબ, એક રસી વિકસાવવામાં લગભગ 18 મહિનાનો સમય લાગી શકે છે. લોકડાઉન વચ્ચે, વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ સામાન્ય લોકોને આયુષ મંત્રાલયની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું કહ્યું, જે પ્રતિરક્ષા વધારવા માટે કેટલાક ઘરેલું ઉપાયોગની ભલામણ કરી છે.

ધરગથ્થું ઉપચારો

- દૂધમાં હળદર નાખીને પીવું જોઈએ.
- દરરોજ ધરે 30 ગરમ પાણીમાં હળદર અને મીઠું નાખીને પીવું જોઈએ.
- યોગાસન,પ્રાણાયામમા સામાન્ય એવા અનુલોમ વિલોમ, કપાલભાતિ કુંભક પ્રાણાયામ તેમજ સૂર્યનમસ્કાર અને ધ્યાન કરવું જોઈએ.
- ખાવામાં જીરું, હળદર, આદુ, ધાણા અને લસણ જેવા મસાલાનો ઉપયોગ કરવો.
- સવારે અને સાજે નાકમાં તલનું તેલ નાળિયેરનું તેલ કે ઘી લગાવો
- Oil pulling therapy કે જેમાં એક ચમચી તલનું કે નાળિયેરનું તેલ મોઢામાં લઈ મોઢા માં તેને 2 થી 3 મિનિટ સુધી ફરાવો,તેને ગળી ન જાઓ પછી તેને મોઢામાંથી બહાર કાઢી નાંખો અને ગરમ પાણી વડે કોગળા કરવા. આવું દિવસમાં એક કે બે વખત કરો.
- જો સુખી ખાંસી કે ગળામાં ખંજવાળ હોય તો તાજા ફુદીના અથવા અજવાઈન ના પાંદડા નાખી દિવસમાં એક વખત બાફ લેવો.
- દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત હર્બલ ચા કે ઉકાળો પીવું, ઉકાળો બનાવવા માટે પાણી , ગોળ કે ખાંડ, તુલસી, ફુદીનો, કાળાં મરી, ગળો, આદું, લીલી ચા, લિંબુ કે લિંબુના પાંદડાઓ, તજ, સૂઠ , સૂકી કાળી દ્રાક્ષ નો ઉપયોગ કરવો.
- આયુર્વેદમાં મોટું સ્થાન ધરાવતા બાબારામદેવ, પતંજલિ દ્વારા પણ કોરોનેલ નામની દવા બનાવવામાં આવી પરંતુ તે પણ કેટલાક અંશે જ સફળ રહી.
- IIT, Delhi અને AIST, Japan બંને મળીને અશ્વગંધા નામની વનસ્પતિ પર શોધ કરી કે અશ્વગંધ કોરોનાવાયરસ સામે લડવામાં નિર્ણાયક દવા સાબિત થઈ શકે છે અને તે રસીના વિકાસમાં પણ વાપરી શકાય છે. આ ઉપરાંત તેમના દ્વારા અન્ય ઔષધીય વનસ્પતિઓ ઉપર રિસર્ચ ચાલુ છે.

Roll No. **39**
Name: **Patel Hetalkumari**

CORONA WARRIORS (DRAMA)

(कहानी दक्षिण के एक क्षेत्र की है । पूरे देश में कोरोना वायरस का कहर जारी था । सारा देश लॉकडाउन की स्थिति में था । रूपक दिल्ली के एक अस्पताल में काम करता था, वह अपने बूढ़े माता-पिता पत्नी सुष्मिता और 5 वर्ष के बेटे राजू के साथ राजीव के बगल वाले घर में रहता था रूपक अस्पताल के लिए निकल ही रहा था)

पिताजी: बेटा कहां जा रहे हो? देखते नहीं देश के हर हिस्से में लॉक डाउन हो रहा है।

रूपक: यह हमारे लिए नहीं है पिताजी। हम इस देश के रक्षक है हमें तो जाना ही पड़ेगा।

माता: अगर तुम इस बीमारी के चपेट में आ गए और तुम्हें कुछ हो गया तो हम क्या करेंगे ? हम लाचार बेबस जिनका केवल एक ही सहारा है नहीं नहीं अगर अस्पताल में इतना दबाव डाल रहे हैं, तो तुम इस्तीफा दे दो। खबरदार अगर तुम अस्पताल गए तो।

रूपक: मां पिताजी जरा उन लोगों के बारे में भी सोचो। जो इस बीमारी से पीड़ित है वह भी किसी की संताने हैं। अगर हम ही ऐसा सोचकर घर पर बैठ जाएंगे तो उनके जीवन की रक्षा कौन करेगा? इसलिए मुझे अपना फर्ज निभाने जाना ही होगा देखो सुष्मिता ,मां- पिताजी, राजू और अपना ख्याल रखना ,घर में ही रहना। मैं तुम सभी से शाम को आकर मिलता हूं ।

(शाम का समय)

राजू: (रोते हुए) मम्मा ,पापा कब आएंगे ?मुझे उनके बगैर नींद नहीं आती। मुझे पापा चाहिए अभी के अभी।

सुष्मिताः बेटा, जिद नहीं करते। तुम्हारे पापा आते ही होंगे आज तुम मेरे साथ सोने की कोशिश करो। तब तक तुम्हारे पापा भी आ जाएंगे।

(सुबह का समय)

पिताजीः बहू क्या रात राजीव घर नहीं आया ?

सुष्मिताः नहीं पिताजी, मैं अभी उन्हें कॉल करके देखती हूं।

(कॉल पर)

सुष्मिताः रूपक तुम रात भर क्यों नहीं आए?

रूपकः सुष्मिता, अब मुझे कुछ दिनों के लिए अस्पताल में ही रह कर कोरोना के मरीजों की देखभाल करनी होगी।

सुष्मिताः क्या? यह क्या कह रहे हो? हम तो समझ सकते हैं लेकिन हमारा नन्हा राजू ,को कैसे समझाएंगे? तुम्हें पता है ना उसे तुम्हारे बगैर नींद नहीं आती।

रूपकः तुम्हें उसे समझाना पड़ेगा परिस्थिति ही कुछ ऐसी है। मुझे तुम पर पूरा भरोसा है तुम सब कुछ अच्छे से संभाल लोगे। अच्छा मैं कॉल रखता हूं मुझे मरीजों को देखने जाना है बाय टेक केयर।

(देखते-देखते एक माह से ऊपर हो गया । मई का प्रथम सप्ताह आज लॉकडाउन को 40 दिन ऊपर हो चुके। इस बीच रूपक ने अपने घर और बच्चे की शक्ल भी नहीं देखी। उधर राजीव रूपक का पड़ोसी लॉकडाउन की वजह से अलशाया सा अपने कमरे में पड़ा था।)

राजीवः यह बीमारी! करोना ने जीना दुश्वार कर रखा है। ऊपर से यह मौसम, कभी गर्मी कभी बरसात इस बार ईश्वर ना जाने क्या कर के मानेगा। मैं तो एक ही दिन में एक जगह पड़े पड़े उब जाता हूं। क्या करूं? कहां जाऊं?

(राजीव एक छोटे से गांव का रहने वाला था। वह अपने पूरे परिवार को गांव में छोड़कर दिल्ली में नौकरी करने आया था। वह विवाहित ना होने के कारण दिल्ली में एक किराए के घर में ,अकेला रहता था। लॉकडाउन की वजह से उससे घर में ही रहने की सलाह मिली हुई थी । इधर कई हफ्तों से बाहर ना निकलने के कारण, उसका मन ऊब चुका था। अपने कमरे से बाहर निकला ।बगल वाले रूपक भाई के घर का दरवाजा खटखटा या।)

सुष्मिताः कौन है?

राजीवः मैं राजीव। क्या रूपक भाई वापस आ गए?

सुष्मिताः नहीं। वह तो अभी तक नहीं आए।

(घर जाते हुए रास्ते में थूक रहा था)

राजीवः ठीक है । पता नहीं इतनी सेवा करके कौन सा मेवा मिलेगा, इन सब को?

सफाई कामदारः भैया यहां पर मत थूकना । अभी अभी मैंने यहां पर सफाई की है।

राजीवः जा बे । ज्यादा ज्ञान मत दे औकात में रह कर बात कर मुझसे। तेरा जो काम है वह कर, मेरा जो काम है वह मैं करूंगा। मैं कहीं भी थूकु तुझे इससे क्या ?तू अपना काम कर।

(यह कहकर वह आगे बढ़ गया। अकेला रहने भरपूर आजादी मिलने से ,राजीव में कई बुराइयां घर कर गई थी। उसे शराब पीने ,गुटका, तंबाकू खाने की गंदी लत लग गई थी। मगर इधर लॉकडाउन की वजह से ,शराब की सारी दुकानें बंद होने के कारण महीने से उसके गले के नीचे शराब की एक बूंद नहीं गई ।इसलिए उसका मिजाज और गरमाया हुआ था। कुछ ही देर बाद राजीव को पता चलता है की ,शराब की दुकान खोलने की सरकार ने अनुमति दे दी है। लेकिन वह दुकान शहर की बहार है)

(जैसे ही राजीव को पता चलता है। वह अपनी बाइक से निकल पड़ा गांव की ओर शराब की लत में ,सावधानी से आगे बढ़ रहा था। फिर भी वह पुलिस की नजर से खुद को बचा नहीं पाया ।)

पुलिसःरुको ,कहां जा रहे हो? तुम्हें नहीं पता, शहर में लॉकडाउन हो रखा है ?देश के सभी नागरिकों को घर के अंदर रहने की सलाह दी गई है।

राजीवः हां मुझे पता है। लेकिन मैं पास के एटीएम से रुपए निकालने जा रहा हूं।

पुलिसः वहां कोई एटीएम मशीन नहीं है।

राजीवः मुझे पता है। आगे ही एक एटीएम मशीन है। तू होता कौन है मुझे बताने वाला कि कहां एटीएम मशीन है ,और कहां नहीं?

पुलिसः पुलिस से बदतमीजी करता है? मैं तुम्हें अभी बताता हूं।

(राजीव पुलिस को धक्का देकर, अपनी बाइक पर आगे निकल पड़ा। धीरे-धीरे पक्की सड़क खत्म हुई कच्चा रास्ता शुरू हुआ। बहुत गर्मी और गंदगी के कारण राज्यों का सर फटा जा रहा था। उसके लगातार गुटखा चबाते रहने के कारण ,उसका मुंह और गला बुरी तरह से सूख चुका था। तभी अचानक शरीर में पानी की कमी के कारण वह बाइक समेत मल और कचरे पर धड़ाम से गिर पड़ा। पता नहीं वह कितनी देर बेहोश रहा। जब उसकी आंख खुली तब उसके सामने रूपक भाई खड़े थे।)

राजीवः रूपक भाई, आप! मैं कहां हूं?

रूपकः तुम अस्पताल में हो।

राजीवः मैं यहां कैसे पहुंचा?

रूपकः तुम दिल्ली के हाईवे के पास पुलिस को बेहोश पड़े मिले थे। उन्होंने ही तुम्हें यहां भर्ती करवाया ।आज पूरे 2 दिन बाद तुम्हें होश आया है। लेकिन तुम्हारे लिए एक बुरी खबर है। और बुरी खबर यह है कि, तुम जांच में कोरोना पॉजिटिव पाए गए हो।

राजीवः मगर रूपक भाई, ऐसा कैसे हो सकता है? मैं तो इससे पहले कभी बाहर निकला ही नहीं था ,और मेरे आस-पास कोई कोरोना का मरीज भी नहीं था।

रूपकः तुम काफी देर तक गंदगी और मल के ढेर पर पड़े थे । उस जगह पर जहां-तहां लोगों ने धोखा हुआ था। हो सकता है वह वायरस उस गंदगी के संपर्क में आने से तुमको हो गया हो।

शुक्र मनाओ ,सही समय पर वहां के पुलिस ने देख लिया और फिर तुम्हें यहां ले आए। वरना एक तो शरीर में पानी की कमी और ऊपर से कोरोना का संक्रमण। खैर अभी तुम है कुछ और नहीं कह सकता ।तुम्हें 15 से 20 दिन हमारे निगरानी में क्वॉरेंटाइन होकर रहना होगा।

राजीवः बस करिए रूपक भाई ,मुझसे इससे ज्यादा सुना नहीं जाएगा।

(इतना कहकर राजीव का दिमाग और शरीर अंधेरे में डूब गया। उसकी आंख में आंसू आ गए ।अब उसे एहसास हुआ कि, जिन है वह अपना दुश्मन समझ रहा था और अपने आगे तुच्छ समझ कर, उनका मजाक बनाता था। आज उन्होंने ही उसकी जान बचाई। राजीव ने जिन लोगों को भला बुरा कहा था ,या उनका अपमान किया था । उन लोगों के बारे में सोच कर उसके मन में विचारों की आंधी भी चल रही थी।

राजीवः वास्तव में डॉक्टर ,पुलिस, सफाई कर्मचारी आदि लोग ही असली योद्धा है। जो इस महामारी में ,अपने परिवार जनों से दूर रहकर घर के बाहर इसलिए है, ताकि हम सुरक्षित रहे। मुझे ही नहीं हम सभी को इन कर्मवीर योद्धाओं अथवा रक्षकों का अपमान करने के बजाय सम्मान करना होगा। जैसे यह अपना फर्ज निभा रहे हैं ,हमें भी घर में रहकर अपना कर्तव्य निभाना होगा।

(राजीव के मन में डॉक्टर, पुलिस, सफाई कामदार सभी को लेकर पश्चाताप हो रहा था ।आंखों से आंसू बह रहे थे उसका मन बार-बार रक्षकों को सलाम कर रहा था।)

Roll No. **55**
Name: **Sindhi Kaynatbanu**

Covid 19- The Great Reset

Coronaviruses (CoV) are a large family of viruses that cause illness ranging from the common cold to more severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). A novel coronavirus (nCoV) is a new strain that has not been previously identified in humans.

Coronaviruses are zoonotic, meaning they are transmitted between animals and people. Detailed investigations found that SARS-CoV was transmitted from civet cats to humans and MERS-CoV from dromedary camels to humans. Several known coronaviruses are circulating in animals that have not yet infected humans.

COVID-19 is a disease caused by a new strain of coronavirus. 'CO' stands for corona, 'VI' for virus, and 'D' for disease. Formerly, this disease was referred to as '2019 novel coronavirus' or '2019-nCoV.' It originated from Wuhan City of Hubei Province of China to the rest of the world.

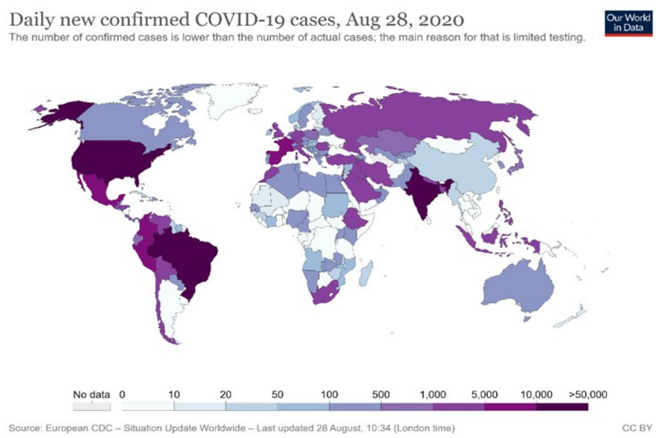
COVID-19 can spread from person to person usually through close contact with an infected person or through respiratory droplets that are dispersed into the air when an infected person coughs or sneezes. It may also be possible to get the virus by touching a surface or object contaminated with the virus and then touching your mouth, nose or eyes, but it is not thought to be the main way the virus spreads.

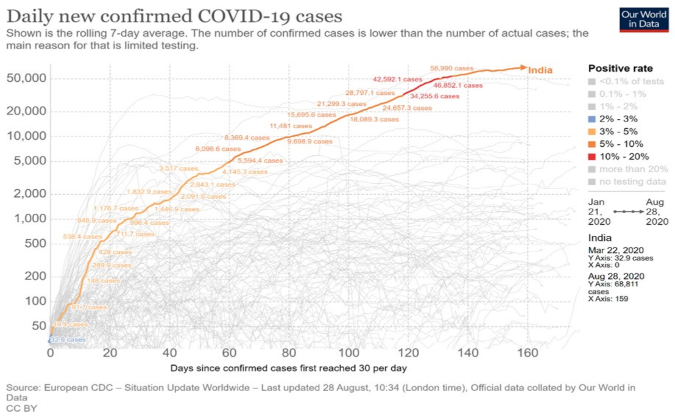
Standard recommendations to prevent infection spread include regular hand washing, covering mouth and nose while coughing and sneezing, thoroughly cooking meat and eggs. Avoid close contact with anyone showing symptoms of respiratory illness such as coughing and sneezing.

Common signs of infection include respiratory symptoms, fever, cough, shortness of breath and breathing difficulties. In more severe cases, infection can cause pneumonia, severe acute respiratory syndrome, kidney failure and even death.

Standard recommendations to prevent infection spread include regular hand washing, covering mouth and nose while coughing and sneezing, thoroughly cooking meat and eggs. Avoid close contact with anyone showing symptoms of respiratory illness such as coughing and sneezing.

Roll No. **37**
Name: **Khan Nabila**





COVID workers: the frontline WARRIORS

The COVID-19 pandemic has taken the world by a storm. The guidelines for the nationwide lockdown rule that each citizen must remain at home except for emergencies. As the whole nation is shut down and the state borders remain sealed, only essential services are plying.

The list of the sleep-deprived heroes includes doctors, nurses, medical cleaners, pathologists, paramedics, ambulance drivers, and health-care administrators. In the fight against coronavirus, the brave medical army stands strong with thermometers, stethoscopes, and ventilators as their weapons. Not to forget, medical researchers are working day in and night out against all odds, hoping to find the antidote to the disease.

To fight the virus hand doctors, health-care workers, and medical staff members are leading the battle against COVID-19 from the front. Putting their own lives at risk with selfless determination for the sake of saving lives, they truly are our heroes in these challenging times. Since the coronavirus outbreak, health-care professionals have not only experienced the gratification of healing patients and saving their lives but have also lost many battles along the way. On top of that, many doctors have even sacrificed their own lives in the line of duty.

In order to ensure and enforce social distancing, the warriors at the forefront have been the local police forces and the Central Armed Police Forces (CAPFs). Across the nation, the security forces have been active round-the-clock in full capacity. They are not only deployed on the ground but also in containment zones and hotspots, bus stops and hospitals. Unfortunately, despite efforts on the part of the forces to procure enough safety equipment, there have been reported shortages. It is important to note that the risk to policemen is not just to those on-duty but also to their families, which include young children and aged parents.

While these men in uniform selflessly choose to put their lives at risk, their families remain at home living their lives in doubt and fear. Many state police departments have arranged for personnel to stay in police training institutes and stations to limit their exposure to families, but not all personnel on duty can be accommodated in these facilities. In fact, many security personnel have chosen to maintain distance from their families even while at home and confine themselves to cordoned areas.

As urban professionals across fields brace for work from home to become the new norm in the Covid-19 era, working remotely remains an impossibility for sanitization and cleaning workers, security guards, local store staff, logistical staff and all those who compose the basic structure for systematic urban living.

Sanitation workers are the backbone of the waste management system, but most of them work under inhumane conditions — without safety gear and social security. With the novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic showing no signs of abating, sanitation workers and manual scavengers are at an increased risk of exposure. From cleaning streets to lifting, dumping garbage, emptying septic tanks handling bio-hazards, sanitation workers have been performing their duties without adequate safety kits, including sanitisers and masks.

As metro cities see a considerable surge in the shift to online shopping for essentials during the lockdown, it is the logistics workforce that make this new normal possible, including the delivery men who are at high exposure points every day.

Every day, the selfless warriors are giving it their all-in health-care settings while cutting themselves off from their families and loved ones. The sacrifice that they are making for the safety and welfare of humanity is priceless and deserves lifelong gratitude on our end. Most importantly, we must reassess the value health-care workers hold in our lives and the kind of treatment they get from us. Among the several lessons this coronavirus pandemic has been teaching us, the biggest one is to find ways to sufficiently invest in the better and more efficient medical fraternity and give medical professionals the respect, compensation and infrastructure that they truly deserve once this crisis is over.

Roll No. **37**
Name: **Khan Nabila**

Slogans

1. ઘરમાં રહો, સ્વસ્થ રહો,

   તંદુરસ્ત રહો, સુરક્ષિત રહો.
2. જીતશે ગુજરાત, હારશે કોરોના
3. સુરક્ષા જીવન નો અર્થ છે,

   સુરક્ષા વગર બધું જ વ્યર્થ છે.
4. કોરોના થી ન ઘબરાશો,

   પોતાને સાચવો અને અન્ય ને સાચવુ
5. तोड़ देंगे तुम्हारा शरीर का कोना कोना

   मगर होने नहीं देंगे तुमको कोरोना.

पुलिस विभाग

Poems

કોરોના સાથે હવે પડ્યો છે પનારો

સામાજિક અંતરનો એકજ સહારો

નાના-મોટાં સૌએ કરવાનો એકજ કામ

ઘરથી બહાર કઈક લેવા નીકળીએ તો

1 મીટર નું બધાં અંતર જાળવીએ

સહુના મુખે હવે એકજ વાણી

પીવું નહિ હવે ફ્રીજ નું પાણી

હળદર-મીઠાનાં પાણી થી કોગળા

પીવામાં સૂંઠનુ ઉકાળેલૂ પાણી

ઉકળતા પાણીમાં અજમાનો નાસ લો

ઔષધિ ઉકાળો લઈ કાળજી સહુ ખાસ લો.

ગીતા રબારી

તમે કોરોના થી રહેજો ચેતીને ભાઇ

મારા ગરવા ગુજરાતીઓ

તમે વિદેશ થી આવ્યા હોય તો

થોડી ફરજ નિભાવ જો

કિજંલ દવે હાથ જોડી એટલું માંગે

જો જો કોઈને આપણા થી ચેપ ના લાગે

સંકટમાં કોરોનાથી દુનિયા આજે બચી શકે

એજ એમાં પહેલાં થી જાગે

દૂરી તમે રાખજો, બધાંને સમજાવશો

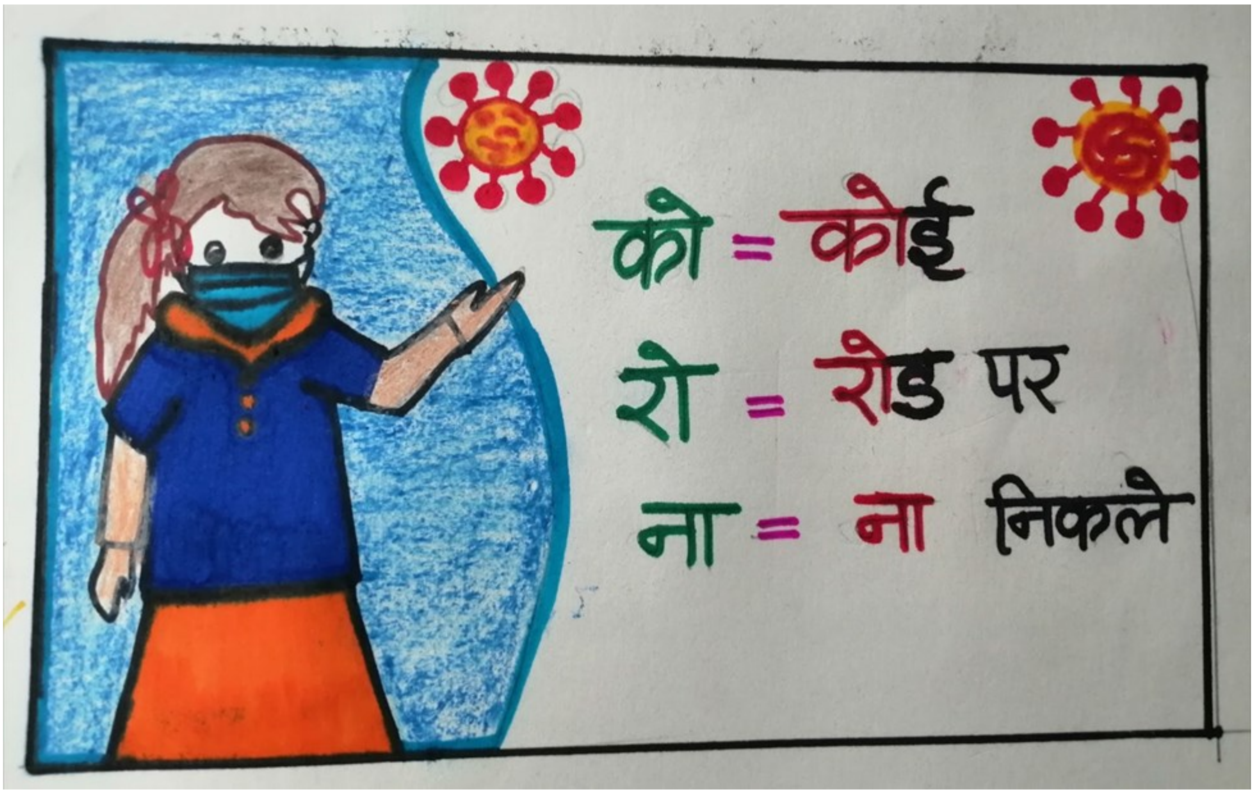
ગુજરાતીઓ જાગજો.,સાવચેતી તમે રાખજો

કપડા, ટુવાલ, સાબુ અલગ તમે રાખજો.

કિજંલ દવે

Roll No. **30**
Name: **Pathan Tausifraza**

POSTERS



Roll No. **38**
Name: **Mehnaz Bano**

A. G. Teachers College
Navrangpura, Nr. Commerce Six Road, Ahmedabad-380009, Gujarat (INDIA)

079-26442451

agteachers1952@gmail.com

https://agteacherscollege.ac.in

A.G. Teachers College

a.g.teachers_official

ABOUT COLLEGE

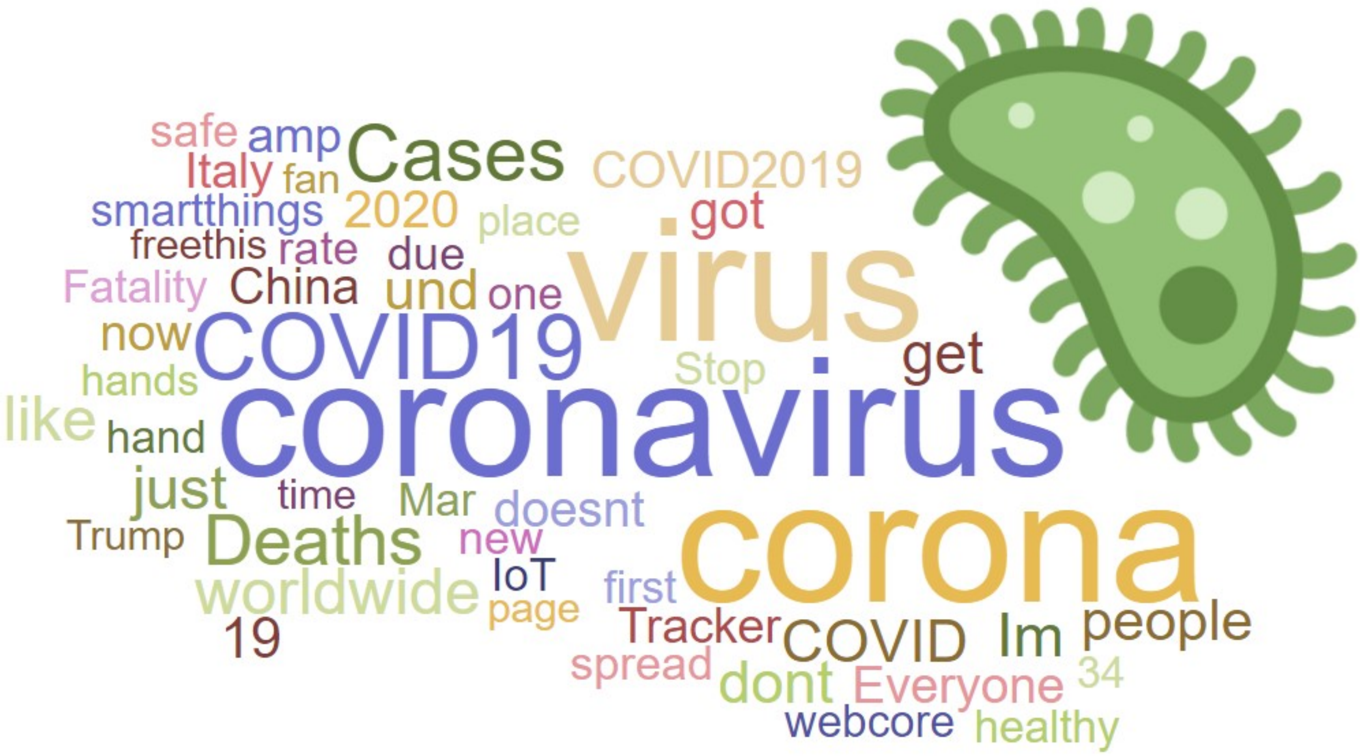
A.G. Teachers college-CTE was established by the Ahmedabad Education Society in 1952, the first teachers training college of Gujarat has completed 68 years of unstinting contribution to teacher education. Even in the changed academic scenario of today, the institution continues to be guided by the traditions and the goals set by the founding fathers. The college aims at shaping the youth into prospective teachers who can undertake their responsibilities of transforming young citizens to responsible citizens. It is a matter of pride for the institution that it was upgraded by the Central Government as College of Teacher Education (CTE) which undertakes the responsibility of in-service teachers training for three districts (Ahmedabad, Gandhinagar, Surendranagar). The college has been accredited with “A” Grade by NAAC, UGC in 2007 and 2016 respectively.

MISSION

To contribute highly professional, highly challengeable, highly ethical teachers through rigorous training for comprehensive development of the nation.

VISION

Qualitative contribution through teaching-learning process for the empowerment of the nation.



Created by: Mr. Sahil Desai

Guided by: Dr. Kaushal Yadav & Dr. Dharmendra Bumtaria