न्यूज़ लेटर
# सेतु
सेंटर फॉर चाइल्ड प्रोटेक्शन
द्वारा बाल संरक्षण को समर्पित
जून – 2020 • अंक : 19

unicef for every child

Centre for Child Protection

## कोविड–19 के समय में बचपन

## निदेशक की कलम से ...

'सेतु' का वर्तमान अंक एक ऐसे दौर में आपके सम्मुख प्रस्तुत हो रहा है जिसे 'मानव सभ्यता के सम्मुख भीषण संकट' की संज्ञा दी जा सकती है। वैसे तो मानव इतिहास में अनेक चकित करने वाली घटनाएं एवं भीषण त्रासद घटनाएं घटित होती रही हैं पर कोविड–19 महामारी एक ऐसी वैश्विक त्रासदी है जो 21वीं शताब्दी के भावी स्वरुप को नवीन सामाजिक परिवेश में प्रवेश कराएगी। सामान्यतः इसे 'न्यू नार्मल' कहा जा रहा है। कोविड–19 महामारी ने सोशल डिस्टेंसिंग, लॉक डाउन, क्वारंटीन, सफाई की अनिवार्यता, इम्युनिटी जैसी शब्दावली को सामान्य लोगों की जीवन शैली का हिस्सा बना दिया है। विद्यालय, विश्वविद्यालय, महाविद्यालय, पुस्तकालय, खेल के मैदान, मनोरंजन केंद्र इत्यादि लगभग दो माह से अधिक अवधि से बंद हैं। ऑनलाइन क्लासेज से समाज के उस हिस्से के बच्चों को सुविधायें, भले ही वे भी सीमित हों, मिली हैं जिनके पास कंप्यूटर तकनीक की आधुनिकतम उपलब्धता है। बच्चों एवं परिवारी जनों के मध्य संबंधों में बदलाव उभरे हैं और 'मानसिक स्वास्थ्य' एक ज्वलंत मुद्दा बन गया है। सडकें सूनी हैं पर मनो–भावनात्मक क्षेत्रों में उथल पुथल है। लॉक डाउन के कारण बच्चों को विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ रहा है। ऑन लाइन यौन उत्पीड़न की घटनाएं चिंताजनक है। इन्टरनेट पर बच्चों के विषय में पोर्नोग्राफी के समाचार, पुलिस एवं समाज दोनों को सावधानी बरतने का सन्देश देते हैं। यू. एन. का भी मानना है कि त्रासदी की इस स्थिति में बच्चों के प्रति सावधानी बरतने की ज़रुरत है। बच्चे परिवार में शाब्दिक, भावनात्मक एवं शारीरिक हिंसा के शिकार भी हो सकते हैं। इन्टरनेट इत्यादि के अत्याधिक प्रयोग ने बच्चों में मनो–भावनात्मक असंतुलन की स्थितियां उत्पन्न की हैं। एकाकीपन की स्थिति विद्यालय एवं मित्रों से दूरी के कारण उत्पन्न हुई है। श्रमिकों के बच्चों एवं विद्यार्थी जो लॉक डाउन के कारण परिवार से दूर हैं, की स्थिति तुलनात्मक रूप से अधिक चिंताजनक है। डॉक्टर्स, पुलिसकर्मी, एवं स्वास्थ्यकर्मियों सहित उन कर्मचारियों के बच्चे जो आवश्यक सेवाओं में संलग्न हैं, अपने माता–पिता एवं परिवारी जनों के प्रति चिंतित हैं और कुछ तो स्लीप डिसऑर्डर का शिकार हैं। ऐसी विषम स्थिति में हम सब का दायित्व है कि बाल अधिकारों की रक्षा की जाये। सीसीपी इस दिशा में सक्रिय भूमिका का निर्वाह कर रहा है।

सेतु का यह अंक आपको ऐसे अनेक पक्षों से परिचित कराएगा जो कोविड–19 से जुड़े हैं। हमें एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष पर भी ध्यान देना है। कोविड–19 के कारण संभावित सामाजिक विभाजन के विरुद्ध हमें जन चेतना का विस्तार करना होगा और नियमों की पालना के लिए नागरिकों को सजग करने के लिए सामूहिक प्रयास करने होंगे।

निश्चय ही यह चिंता एवं सघन तनाव का दौर है परन्तु मनुष्य की सामुहिक एकजुटता, विज्ञान एवं प्रोद्योगिकी विकास तथा मनुष्य की सृजनशीलता की अपरिमितता से प्रत्येक संकट पर विजय प्राप्त की जा सकती है, ऐसा हम सब का विशवास है। मैं आप सबके स्वस्थ जीवन की कामना करता हूँ।

**राजीव शर्मा (आईपीएस)**
**निदेशक, सेंटर फॉर चाईल्ड प्रोटेक्शन**

## सभ्यता के एक संकट के रूप में महामारी का प्रसार

इस तथ्य से इंकार नहीं किया जा सकता है कि वर्तमान समय में विश्व में कई तरह की बिमारियाँ हैं। बड़ी संख्या को प्रभावित करने वाली कोविड–19 वैश्विक महामारी का उदय भी उन्हीं में से एक है। अन्य बिमारियों की तुलना यह एक ऐसी बीमारी है जो कुछ हद तक रोकी जा सकती है, और जिसका इलाज किया जा सकता है। आज विश्व के सभी लोगों की दिनचर्या 'सोशल डिस्टेंसिग' तक सिमट कर रह गई है। इस छोटे से दौर में महामारी ने पूरे विश्व को अपनी चपेट में ले लिया है। इतनी बड़ी श्रम शक्ति के साथ भारत करीब दो महीने तक बिना किसी गतिविधि और समाजीकरण के ठहरा रहा है। अन्य कई देशों को भी ऐसी ही स्थिति का सामना करना पड़ा। इसे रोकने के अनेक उपायों, सामाजिक और आर्थिक लॉकडाउन आदि के बावजूद संकट न तो खत्म हुआ है और न ही आने वाले समय में खत्म होता दिखाई दे रहा है। मौजूदा स्थिति के कारण बच्चे, युवा, अधेड़ या बुजुर्ग सभी पीड़ित हैं। हालांकि हर आयु वर्ग पर इसका प्रभाव भी अलग रहा लेकिन तथ्य यही है कि सभी पर कुछ न कुछ प्रभाव निश्चित रूप से रहा है।

## चुनौती के दौर में पालन–पोषण

हमारे लिए यह **दौर** एक ऐसा समय है जब हमें खुद को कई मामलों में विकसित करना होगा, अपना विकास और सुधार करना होगा। इस दौरान एकल परिवारों में माता–पिता और बच्चे/बच्चों को एक–दूसरे के साथ समय बिताने, एक–दूसरे को समझने, उनकी जरूरतों और भावनाओं से मुखातिब होने और अपनेपन की भावना पैदा करने का समय मिला है। जबकि संयुक्त और बड़े परिवारों में जहाँ पर बड़े पैमाने पर पारिवारिक माहौल का अभाव था वहां भी बच्चों को माता–पिता के साथ रहने का अवसर मिला है। सामाजिक दूरी ने एक ही छत के नीचे रहने वाले परिवार के सदस्यों के बीच रिश्तों का नया रूप प्रस्तुत किया है। बच्चों को सुरक्षित रखने और चर्चाओं में शामिल रखने की जरूरत सबसे प्रमुख चुनौती बन गई। वे मासूम व धैर्यहीन हैं और यह सब जो हो रहा है और इससे कैसे निपटना है, इस विषय में वे अन्जान हैं।

अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक्स ने इस मुश्किल दौर से बाहर निकलने के लिए परिवारों के लिए कुछ सुझाव जारी किए हैं[1]–

**उनके सवालों को सहजता और ईमानदारी से हल करना**– यह माता–पिता के लिए जरूरी हो जाता है कि वे महामारी से संबंधित बच्चों के सवालों को हल करें। उन्हें व्यक्तिगत स्वच्छता और महामारी के निवारक उपायों के बारे में बताते हुए उनके सवालों और शंकाओं को सरल भाषा में सुलझाना चाहिए।

**बच्चों की भावनाओं को समझना और उन्हें महत्व देना**– बच्चों के लिए यह बात बहुत ही परेशानी वाली है कि उनके आसपास खेलने के लिए दोस्त नहीं हैं और वे स्कूल भी नहीं जा रहे हैं। हर समय घर पर रहना उनके लिए उबाने वाला हो सकता है और दोस्तों का अभाव अधिक निराशाजनक हो सकता है। ऐसे चुनौतीपूर्ण समय में बच्चों की जरूरतों और भावनाओं को समझना जरूरी है। यह जरूरी है कि जब वे अपनी दुनिया में खोए होते हैं तो उनके साथ कुछ गुणवत्तापूर्ण समय बिताया जाए।

[1] *https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Positive-Parenting-and-COVID-19_10-Tips.aspx*

**परिवार के करीबी सदस्यों/प्रियजनों से जुड़े रहना** – यह बच्चों के लिए जरूरी है कि वे परिवार के उन सदस्यों से जुड़ें जो उनसे दूर रहते हैं। उनसे बच्चों का ऑनलाइन माध्यमों से जुड़ना, उन्हें चिंताओं से निजात दिलाने में मददगार हो सकता है।

**भविष्य की ओर देखना** – बच्चों को यह विश्वास दें कि दुनिया में विशेषज्ञ इस संकट पर गंभीर काम कर रहे हैं और जल्दी हमारे सामने एक उज्जवल भविष्य होगा, शायद यह बात बच्चों के लिए राहत देने वाली हो। बड़े बच्चे जो इस स्थिति को समझते हैं वे भी इस बात से जुड़ाव और राहत महसूस करेंगे।

**ज्यादा लाड़–प्यार की कोशिश करें** – जो माता–पिता अपने कामों में इतने व्यस्त होते हैं कि बच्चों के साथ मुश्किल से ही वक्त बिता पाते हैं उनके लिए बच्चों को ज्यादा लाड़–प्यार और सहजता का माहौल देकर करीब लाना जरूरी है। इस समय को माता–पिता को एक अवसर के रूप में मानना चाहिए जिसमें कि वे बच्चों की भावनाओं, तनाव और चिंता को दूर करके अपने जुड़ाव को मजबूत बना सकते हैं।

**भावनाओं को संभालना**– माता–पिता द्वारा अपनी अनुभूतियों व भावनाओं का सामना करने के उदाहरण देना बच्चों की मानसिकता पर काफी सकारात्मक प्रभाव डालता है क्योंकि इससे वे भावनाओं का सामना करना और उनके साथ आगे बढ़ना सीखेंगे। जैसे–जैसे वे बड़े होंगे, यह एक सीख के रूप में उनके काम आएगी।

## विशेषज्ञ के साथ संवाद

**प्रश्न** – आप सरकार द्वारा घोषित देशव्यापी लॉकडाउन को कैसे देखते हैं ?

**उत्तर** – भारत सरकार द्वारा घोषित देशव्यापी लॉकडाउन का निर्णय बहुत ही समझदारीपूर्ण था जो कि सही समय पर लिया गया। विश्वव्यापी कोविड–19 महामारी से निपटने के लिए उठाए गए कदम के रूप में सरकार द्वारा किया यह एक जरूरी उपाय था।

**प्रश्न** – इस महामारी और लॉकडाउन से बच्चों की मानसिकता पर क्या प्रभाव पड़ा है ?

**उत्तर** – मेरे विचार से बच्चों पर महामारी का प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि उनके माता–पिता, देखभाल करने वाले और उनके स्कूल के लोगों ने इस स्थिति को किस प्रकार से संभाला है। जिन परिस्थितियों में उन्होंने बच्चों की समझ के स्तर के अनुसार उन्हें इस महामारी के विस्तार, गंभीरता, विपरीत प्रभावों की सही जानकारियां दी, उन्हें स्वस्थ और सुरक्षित रखने की आदतें डालकर लोगों के सामने मॉडल बनने और बच्चों को स्वास्थ्य की चर्चाओं में भागीदार बनाने, उपयुक्त समाचार व सोशल मीडिया संबंधित जानकारी को सही रूप में उनसे रुबरु करवाया, वहां इन प्रयासों का प्रभाव सकारात्मक होगा। जिन परिवारों में बच्चे, परिवार और समाज के कामों में अपने छोटे–छोटे तरीकों से महामारी का सामना करने में भागीदारी कर रहे हैं, वे भागीदारी का महत्व, खुशी और सुरक्षा महसूस करते हैं। ऐसे बच्चे आत्मविश्वासी और उदार होंगे एवं वे भविष्य में ऐसी

डॉ. उमा जोशी

चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहेंगे। लेकिन अगर माता–पिता आशंकित हैं, खुद महामारी से निपटने की चिंता में रहते हैं, वे अनजाने में ही अपने छोटे बच्चों के मन में भय और चिंता उत्पन्न करते हैं।

**प्रश्न** – 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक रूप से कैसे प्रभावित होते हैं ?

**उत्तर** – चूंकि 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे काफी हद तक अपने माता–पिता और देखभाल करने वालों पर निर्भर होते हैं, इसलिए उन पर होने वाला प्रभाव उन सुविधाओं और कौशल पर निर्भर करेगा जो बच्चों को संभालने के समय उन्हें उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। सामाजिक और आर्थिक रूप से वंचित परिवारों के 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे संकटों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। वे पोषण, स्वास्थ्य व स्वच्छता, सामाजिक अलगाव, शैक्षिक और खेल की सुविधाओं का अभाव जैसे बहुत से क्षेत्रों में पीड़ित हो सकते हैं। कभी–कभी माता–पिता के विस्थापन के गुस्से और अवसाद की वजह से ऐसे बच्चे घरेलू हिंसा के शिकार हो जाते हैं। यह उनके मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत असर डाल सकता है (जैसे गुस्सा, भय, चिंता, अवसाद, असुरक्षा आदि से ग्रसित होना और इसकी अभिव्यक्ति उनके कार्यों में हो सकती है जिससे वे हठी, विद्रोही हो सकते हैं या खुद को अलगाव का शिकार बना सकते हैं या खुद को नुकसान पहुंचा सकते हैं)।

**प्रश्न** – महामारी और लॉकडाउन ने प्री–प्राइमरी स्तर से ही ऑन–लाइन कक्षाओं का संचालन कर, शिक्षा प्रणाली में एक बड़ा बदलाव किया है। यह सभी आयु वर्ग के बच्चों को किस तरह से प्रभावित करने वाला है ?

**उत्तर** – जहां पर इसके लिए जरूरी बुनियादी ढ़ांचा, सामग्री तैयार करना और ऑनलाइन शिक्षण में शिक्षकों का कौशल बेहतर होगा, वहां पर समय, प्रयासों और धन के स्तर पर इसके प्रभाव लाभदायक होंगे। यह बच्चों को आसान टाइम टेबल, बच्चों की सीखने की गति के अनुसार बनाए गए प्रोग्राम, हमेशा सामग्री की उपलब्धता और अभ्यास सत्रों की जगह, बेहतर एकाग्रता आदि उपलब्ध कराता है। लेकिन इसके लिए बहुत तैयारी और शिक्षक प्रशिक्षण की जरूरत होती है। नौकरीपेशा माताएं जब अपने कार्यस्थल पर होंगी, तब बच्चों को ऑनलाइन शिक्षा के लिए घर पर रखने के लिए उन्हें अतिरिक्त व्यवस्था करनी होगी। ये ध्यान देने वाले कुछ बिंदु हैं। हालांकि जहां ये बच्चों की नेत्र दृष्टि के लिए ठीक नहीं है, वहीं यह उनके मनोरंजन के लिए मोबाईल/टीवी पर बिताये समय व स्कूल जाने के लिए तय करने वाली लम्बी दूरी को कम करता है।

**प्रश्न** – आपके अनुसार भय, असुरक्षा, जीवन के संकट, प्रतिबंधित गतिविधियों आदि जैसी भावनाओं से निजात पाने के क्या तरीके हो सकते हैं ?

**उत्तर**– बच्चों की समझ के स्तर के अनुसार उनके साथ सही और पर्याप्त जानकारी साझा की जाए और उनके साथ स्वास्थ्य पर चर्चा करना एवं बिना कोई डर और चिंता पैदा किए उनके सवालों का धैर्यपूर्वक और समझदारी से जवाब दिये जाने जैसे तरीके हो सकते हैं।

1. स्वच्छता और सुरक्षा के प्रशिक्षण के साथ स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना।
2. इस महामारी से निपटने के लिए हो रहे प्रयासों में बच्चों का अपनी छोटी क्षमताओं में भाग लेना, परिवार के सदस्यों को सामाजिक दूरी की पालना की याद दिलाते रहना और उसमें मदद करना, परिवार के बुजुर्ग सदस्यों और छोटे भाई–बहनों की मदद करना और घर की छोटी जिम्मेदारियों में हाथ बंटाना महत्वपूर्ण है।

इससे वे खुद को कोविड–19 से लड़ रहे परिवार की टास्क फोर्स का अहम हिस्सा महसूस करेंगे और सार्थकता से उसके साथ जुड़ेंगे।

3. देशजता, नए खेल, गतिविधियां, कहानी सुनाना, अनुभव साझा करना, अतीत के सुखद अनुभवों को याद करना, आशीवार्दों का मान, अपने शौक संजोना और मनोरंजन प्रश्नोतर का विकास शामिल है। अभिनय करना, गुड़ियों के खेल, चित्र बनाना आदि भी मन को हल्का करते हैं।
4. आखिर में – उन पर विश्वास करें और उन्हें अपना समर्थन, सुरक्षा और देखभाल प्रदान करें।

**डॉ. उमा जोशी**
**कन्सल्टिंग साइकॉलोजिस्ट,**
**पूर्व निदेशक – अमेटी इंस्टीट्यूट ऑफ बिहेवियरल एंड एलाइड साइंसेज**
**अमेटी यूनिवर्सिटी, राजस्थान, जयपुर**

## कोविड– 19 : बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव

कोविड–19 महामारी एक विश्वव्यापी संकट है। यह पूरी मानव प्रजाति को गंभीरता से प्रभावित कर रहा है और विशेषकर बच्चों की सेहत पर इसका गंभीर प्रभाव पड़ा है। कोविड–19 महामारी बच्चों को गहरे और भयानक जोखिम में डाल रही है। पूरे विश्व में सभी देशों के सभी बच्चे इससे बुरी तरह प्रभावित हैं। यह संकटपूर्ण स्थिति बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी जोखिमभरी है। कोविड–19 महामारी बच्चों की जिंदगी के प्रत्येक पहलू जैसे स्वास्थ्य (शारीरिक और मानसिक), व्यवहार, सीखने, संज्ञानात्मक क्षमता, आर्थिक सुरक्षा आदि को प्रभावित कर रही है। माता–पिता, देखभाल करने वालों और अन्य प्रमुख लोगों को इस अनिश्चित स्थिति के बारे में बच्चों से बात करते समय ज्यादा देखभाल और सावधानी रखनी चाहिए। बच्चों के सभी हितधारकों को अपने स्वयं के स्वास्थ्य और अपने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने में पारंगत होना चाहिए। लगभग 188 देशों में स्कूल बंद होने के कारण, विश्व के 91 प्रतिशत से अधिक बच्चे स्कूलों से बाहर हैं। बच्चे अपने साथियों से कई चीजें सीखते हैं लेकिन वर्तमान स्थिति में वे पूरी तरह से सामाजिक दूरी का पालन करने को मजबूर हैं, उनकी सभी हलचलें नियंत्रित हैं। यह नियंत्रण बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इस महामारी का बच्चों के जीवन पर प्रभाव, अधिकांश बच्चों के व्यवहार में चिंता और तनाव की अभिव्यक्ति के रूप में शुरु हो गया है। अत्यधिक तनाव और चिंता बच्चों के संज्ञानात्मक विकास में समस्या पैदा कर सकते हैं। काफी ज्यादा अलगाव (सामाजिक दूरी) उनके मस्तिष्क की वृद्धि और विकास को प्रभावित कर सकता है और कई बार इसके प्रभाव लम्बे समय तक होते हैं जिन्हें सुधारा नहीं जा सकता। हमें सामूहिक रूप से एकजुट होकर कोरोना वायरस की चपेट में आने वाले संभावित वर्ग जैसे कि बच्चों, के मानसिक स्वास्थ्य और कुशल क्षेम की ओर ध्यान देना चाहिए।

डॉ. गुंजन मिश्रा

इस अभूतपूर्व समय में माता–पिता और अभिभावकों द्वारा बच्चों का ध्यान रखने और उन्हें प्यार देने जैसी कुछ रणनीतियां ही बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को संभाल सकती हैं। उनके डर को दूर करने के लिए उनकी समझ के अनुसार सरलता से वर्तमान स्थितियों की जानकारी देना जरूरी है। माता–पिता और अभिभावकों के लिए भी जरूरी है कि वे अपने डर, तनाव और चिंता को दूर करने में एक–दूसरे का साथ दें ताकि बच्चों के लिए मॉडल बन सकें। बच्चों को रचनात्मक गतिविधियों में शामिल होना चाहिए और उन्हें रोजाना के कार्य नियमित रूप से करने चाहिए। उनके रोजमर्रा के काम को बेतरतीब नहीं बल्कि व्यवस्थित होना चाहिए।

कोविड–19 का बच्चों के हित और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ेगा। समय पर कोविड–19 के प्रभावों को कम करने के लिए उठाए गए उचित कदम सहयोगी हो सकते हैं और बच्चों की लम्बे दौर की क्षमताओं और दक्षताओं की बेहतरी में सहयोग कर सकते हैं।

**डॉ. गुंजन मिश्रा**
**अमेटी यूनिवर्सिटी, छतीसगढ़, रायपुर**

## कोविड–19 का संघर्ष : एक केस स्टडी

'कोविड–19' महामारी हमारे लिए सबसे बड़े बदलाव के रूप में आई। इसने हमारे जीवन को ठहरा–सा दिया है। यह सभी के सामने कठिन चुनौती है क्योंकि इसके परिणाम भयावह हो सकते हैं, विशेषकर बच्चों के संदर्भ में। टाबर के सचिव द्वारा बुलाई गई बैठक में यह निर्णय लिया गया कि छह लोगों को छोड़कर स्टाफ के सभी सदस्य घर पर रहेंगे। स्टाफ की सभी महिला सदस्य घर पर रहकर ही अपना सहयोग दे रही थीं। इस दौरान बच्चों के लिए गतिविधियां संचालित नहीं की जा सकती थीं क्योंकि कर्मचारी नियमित रूप से घर से नहीं आ सकते थे। बच्चों को दैनिक कामों में व्यस्त रखना बहुत मुश्किल हो रहा था। कोविड–19 के बारे में ज्ञान न होने या सीमित होने की वजह से जब माननीय प्रधानमंत्री जी ने कोरोना योद्धाओं के प्रति प्रशंसा और कृतज्ञता ज्ञापित करने के लिए ताली और थाली बजाने को कहा तो बच्चों ने सवाल पूछना शुरु कर दिया। बच्चे डरे हुए थे क्योंकि वे देख रहे थे कि होम में कोई भी आगंतुक नहीं आ रहा। बस कुछ ही कर्मचारी थे जो बहुत सावधानियां बरत रहे थे। फिर हमने घर से ही कर्मचारियों को शामिल करके बच्चों के लिए ऑनलाइन सत्र शुरु किए ताकि उनकी कला, शिल्प, संगीत और अन्य गतिविधियां नियमित रूप से फिर शुरु की जा सकें। हमने उन्हें कोरोना वायरस पर भी शिक्षित किया और उन्हें इससे बचने और इसे नियंत्रित करने में उनकी भूमिका और जिम्मेदारियों के बारे में भी बताया। हमने वीडियो कॉल से बच्चों के माता–पिता और परिवार से सदस्यों से भी संवाद स्थापित किया ताकि इस कठिन समय में वे अपनी भावनाओं पर काबू कर सकें और बच्चों से जुड़े रहें। उनकी खुशी और आनंद के लिए उनकी पसंद का भोजन बनवाया जाता था ताकि उनकी बोरियत दूर हो सके। इन सभी के साथ लगातार हर बच्चे को मनोवैज्ञानिक सहयोग और समूह परामर्श उपलब्ध कराई गई।

यह हमारे लिए एक संकट का समय था क्योंकि हम बहुत ही सीमित क्षमता के साथ काम कर रहे थे। इसके अलावा पास के एक हॉटल को कोरोना से संक्रमित रोगियों के लिए क्वारांटाइंन सेंटर में बदल दिया गया था। हमारी एक अन्य जिम्मेदारी थी कि हम न केवल बच्चों के स्वास्थ्य के लिए अंदर के स्थान को स्वच्छ रखें बल्कि बाहर के पूरे

इलाके को भी पूरी तरह से सैनेटाइज करके व संक्रमण मुक्त रखें। किसी को भी होम के अंदर जाने की अनुमति नहीं थी और इस दौरान किसी भी बच्चे को बाहर नहीं निकलने दिया गया। हालांकि कोरोना के खिलाफ जंग का अभी अंत नहीं हुआ है, लेकिन हम सभी 46 बच्चों को बेहतर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में रखने में सक्षम हैं।

**श्री राकेश शर्मा**
**परियोजना निदेशक – टाबर, जयपुर**

## तीन माह की गतिविधियां

### कोविड–19 और सीसीपी का हस्तक्षेप

सीसीपी, जयपुर और उदयपुर संभाग में एनसीसी के लिए आयोजित होने वाले प्रशिक्षणों/उन्मुखीकरण कार्यशालाओं का सक्रीय अंग रहा है। ये कार्यशालाएं 250 से अधिक प्रतिभागियों के साथ वीडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से आयोजित की जाती हैं। अप्रैल–मई 2020 में इस तरह के तीन प्रशिक्षण आयोजित किए गए। सीसीपी के वरिष्ठ–सलाहकार डॉ. राजीव गुप्ता ने काविड–19 महामारी के प्रसार के कारण बच्चों के समक्ष आने वाली चुनौतियों और उनके विभिन्न हितधारकों की जिम्मेदारी पर प्रकाश डालते हुए रिसोर्स पर्सन के रूप में संस्थान का प्रतिनिधित्व किया। यूनिसेफ, जयपुर, के बाल संरक्षण विशेषज्ञ श्री संजय निराला ने बाल संरक्षण की अवधारणा, विभिन्न मुद्दों और प्रणाली पर प्रकाश डाला। प्रोत्साहन, दिल्ली, की निदेशक सुश्री सोनल कपूर ने कोरोना महामारी के दौरान बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक–सामाजिक देखभाल और सहयोग पर जरूरी जानकारी दी। एनसीसी के कमांडर कर्नल विनोद ने एनसीसी केडेट्स की 'कोरोना योद्धा' के रूप में पुलिस के साथ निभाई गई भूमिका के बारे में बताया। यूनिसेफ, जयपुर, की बाल संरक्षण सलाहकार सुश्री शर्मिला रे और यूनिसेफ की बाल संरक्षण सलाहकार सुश्री सिंधु बिनुजीथ ने सत्रों का संचालन किया और बाल संरक्षण व बाल सुरक्षा से जुड़े प्रमुख मुद्दों को साझा किया।

### बालश्रम के खिलाफ विश्व दिवस : 'कोविड–19 और बच्चे' पर एक संवाद

सीसीपी द्वारा 12 जून 2020 को सीसीपी ऑफिस, एस.पी.यू.पी. के सैटेलाइट कैम्पस, राजस्थान पुलिस अकादमी,

जयपुर, में बालश्रम के विशेष संदर्भ में कोविड–19 व बच्चों की संवदेनशीलता के मुद्दे पर एक संवाद आयोजित किया गया। डॉ. आर. के. अरोड़ा, ओएसडी–जीसीसीटी, एसपीयूपी, ने सत्र को प्रारंभ किया और लॉकडाउन के दौरान बच्चों के साथ होने वाले मुद्दों पर प्रकाश डालते हुए प्रतिभागियों का स्वागत किया। सीसीपी के वरिष्ठ सलाहकार डॉ. राजीव गुप्ता ने महामारी के वर्तमान दौर में बच्चों की संवेदनशीलता और उसकी सुरक्षा के उपायों पर जोर दिया। उन्होंने इस तथ्य का भी ध्यान दिलाया कि देशव्यापी लॉकडाउन के दौर में बढ़ती ऑनलाइन गतिविधियों के कारण बच्चे ऑनलाइन बाल यौन शोषण का शिकार हो रहे हैं। फ्रीडम फंड की प्रोग्राम सलाहकार सुश्री शारदा सिंह ने भारत में बाल श्रम की स्थिति और 'बालश्रम मुक्त जयपुर केम्पेन' पर अपने विचार व्यक्त किए। प्रवासी मजदूरों के आजीविका और आर्थिक दशा पर चर्चा की गई, साथ में उनके द्वारा किए प्रयासों के परिणामों को भी चर्चा में शामिल किया गया। सीसीपी सलाहकार श्री बिमल कुमार ने आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के बच्चों के सामने आ रही कठिनाइयों के बारे में मीडिया द्वारा प्रस्तुत की गई बातों का ध्यान दिलाते हुए सत्र का समापन किया।

## बोर्ड ऑफ स्टडीज़ की बैठक

23 जुलाई 2020 को सीसीपी ने बोर्ड ऑफ स्टडीज (बीओएस) के बैठक का आयोजन किया। सीसीपी के वरिष्ठ सलाहकार डॉ. राजीव गुप्ता ने बैठक की अध्यक्षता की। बीओएस सदस्य प्रो. निशा यादव, समाजशास्त्र विभाग, आईआईएस विश्वविद्यालय, जयपुर और प्रो. मंजू सिंह, विभागाध्यक्ष–समाजशास्त्र विभाग, बनस्थली विश्वविद्यालय, जयपुर ने सुझाव दिए। इस बैठक का एजेंडा पिछली बीओएस मीटिंग की मंजूरी लेना, ऑनलाइन माध्यम से कक्षाएं चलाने की चर्चा, ऑनलाइन परीक्षाओं के संचालन के अनुमोदन और पाठ्यक्रम प्रतिभागियों को फैलोशिप/प्रायोजन प्रदान करने की अनुमति लेना था।

Twitter: https://twitter.com/CCP_jaipur Facebook: https://www.facebook.com/Cenreforchildprotection/

## 'सेतु' सलाहकार बोर्ड

**डॉ. राजीव गुप्ता**
पूर्व प्रोफेसर, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर
अध्यक्ष, सेतु सलाहकार बोर्ड व
वरिष्ठ सलाहकार–सीसीपी

**डॉ. मंजू सिंह**
विभागाध्यक्ष, सामाजिक विज्ञान विभाग,
वनस्थली विश्वविद्यालय

**श्री राधाकान्त सक्सेना**
आईजी कारावास (रिटायरर्ड)

**डॉ. संजय निराला**
बाल संरक्षण विशेषज्ञ, यूनिसेफ

**संपादक**
**अदिति व्यास**
कन्सल्टेंट–रिसर्च एंड डॉक्युमेंटेशन, सीसीपी जयपुर

**योगदान व सहयोग**
**सीसीपी टीम**

हम पाठकों से अनुरोध करते हैं कि वे बाल संरक्षण से जुड़े मुद्दों के संबंध में अपने ज्ञान में बढ़ोत्तरी करने के लिए बाल संरक्षण का एक अल्पकालीन कोर्स करें।

सीसीपी के बारे में और सेंटर द्वारा प्रस्तावित कोर्सेज़ के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाईट देखें:
http://www.centreforchildprotection.org

आप हमें इस नम्बर पर संपर्क कर सकते हैं : +91 8619672924/0141–2300758

हम अपने पाठकों से भी बाल संरक्षण विषय से जुड़े आर्टिकल, लेख, केस स्टडीज़, सफलता के किस्से, सुझाव इत्यादि आमंत्रित करते हैं। कृपया अपनी प्रविष्टियाँ आप इस ईमेल पते पर भेजें : writetoccpjaipur@gmail.com

Newsletter

# Setu

Dedicated to Child Protection
by Centre for Child Protection (CCP)

June 2020 • Edition 19

unicef for every child

Centre for Child Protection

## Childhood in Times of CoVID-19

## From The Director's Desk

The present edition of 'SETU' is being presented before you in such a time which may be termed as 'severe crisis before human civilization'. Although there have been an occurrences of many shocking and severely devastating events in the human history but CoVID-19 pandemic appears as that global tragedy which will reshape the future of 21st century including global social spaces. Such possible 're-shape' has been termed as 'New Normal'. CoVID-19 pandemic has generated new terminologies in regular use like social distancing, lockdown, quarantine, compulsion of cleanliness, immunity, a part of the lifestyle of the people in general. This terminology is now an integral part of patterns of living. Schools, Colleges, Universities, libraries, sports grounds, entertainment centres, etc. are closed for more than three months now. Although limited, the students whose families have ownership of technological devices (like computer) and latest media platforms have got advantages from online teaching. Changes have emerged in the relations between the children and family members and 'mental health' has become a vivid issue. There is no movement on the roads but there is turmoil in the psycho-emotional spheres. Due to lockdown, children are facing adverse situations. The incidences on online sexual abuse are serious and worrisome. The news related to pornography in the context of children on the internet, conveys a message to be extremely careful to both, Police and the society. The UN also holds that in this situation of crisis, there is a need to be careful with children. Children can also be victimised of verbal, emotional and physical abuse in the family. The excessive usage of internet and the like mediums has developed in children, the situation of psycho-emotional imbalances. Loneliness has arisen because of distancing from school and friends. The situation of children of the labour class and students away from their families during the lockdown is comparatively more serious. The children of Doctors, Police personnel, bank personnel, health care workers and those of other personnel involved in providing essential services, are worried and concerned for their parents and family members and some have even got victimised of sleep disorder. This is our duty to protect the rights of children in this adverse situation. CCP is actively fulfilling the role in this direction.

This edition of SETU would introduce the readers to many such aspects which are related to CoVID-19. There is one more aspect that we need to focus on. We will have to extend the public awareness against the probable social division due to CoVID-19 and will have to make combined efforts to strengthen the citizens to follow the rules and regulations.

This is definitely a period of anxiety and dense stress but with the collective solidarity, development of science & technology and the infinite creativity of human beings, every crisis can be won, this is all of ours' belief.

I wish for your healthy life.

**Rajeev Sharma (IPS)**
**Director, Centre for Child Protection**

## Spread of Pandemic as a civilizational crisis

There doesn't seem to be any denial to the fact that there are several morbidities around the globe in the current time. CoVID-19 has emerged to be just one of them claiming a huge number of human lives. As compared to other calamities, this is a preventable and up to an extent, a treatable one. The usual routine of each and everybody on the globe, today, has just been limited to 'social distancing'. In a very short span of time, the pandemic took over and hovered the entire world. India landed at a standstill for nearly two months with no activities, constraints to socialization and hardship before working population. Many other countries faced the similar situation too. Even after a lot of preventive measures and social & economic lockdown, the crisis has not got over and does not even seem to be in the coming time. Everybody is suffering because of the prevailing situation, be it children, adolescents, middle aged or the elderlies. Though the impact on each category has been different in varied intensities, but the fact remains the same that there definitely has been some impact.

## Parenting in times of challenged phenomenon

This period has come to us as time to evolve ourselves, grow and improvise in many respects. In nuclear families, the parents and the child/ children have got time to spend with each other, understand each other, cope with different needs and emotions and build a sense of belongingness. While in the joint or extended families, the children have got time to be with their parents which lacked in a large number of familial settings. Social disconnect has brought a new face of relationship among the family members under a roof. The need to keep children safe and contained has become the most important challenge. They are innocent, impatient, and unaware of what is going on and how to deal with it.

The American Association of Paediatrics has released a few tips to help families sail through in this difficult time[1] :

**Resolving their queries simply & honestly-** It is important for the parents to resolve the questions raised by children, related to the pandemic. Their queries and confusions must be addressed in a very simple language while explaining them the ways to maintain personal hygiene and preventive measures.

**Recognizing & understanding child's feelings-** For Children, it may be quite be distressing that they have no friends to play with and no school to attend. Remaining all the time at home can be monotonous and the absence of friends can be even more frustrating. Understanding the needs and feelings of the child in such time is crucial. It gets important to spend some quality time with them while getting engaged in their world.

**Being in touch with close family members/ loved ones-** For children, it is important to build connect with those family members who are far from them. Getting the child in connect with those over virtual mediums may be quite helpful to get them rid of their anxieties.

**Looking forward-** Assuring the children that experts around the world are working hard on the crisis and soon there will be a shiny way out, might prove to be relaxing for the children. Older children who understand the prevailing situation, would build connect to it and feel relieved.

[1] *https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Positive-Parenting-and-COVID-19_10-Tips.aspx*

**Offer extra physical contact-** Bringing children closer by offering them extra physical touch, provides them extra comfort and brings closer to their parents, who otherwise are so busy in their own chores that they barely spend any time with them. Treating this time as an opportunity for parents to build that lost connect with their children would help both to get washed off with the pent up emotions, stress and anxiety.

**Model how to manage feelings-** Setting an example in front of the children as to how parents themselves are managing their feelings would have a very positive impact on the psyche of the children as they would learn to deal and grow with it. It would also come forward as lessons for life as they grow old.

## In Conversation with the Expert

**Ques.:** How do you perceive the Nation-wide lockdown announced by the Government?

**Ans:** It was a very wise and timely decision of the Government of India to announce Nation-wide lockdown. This was an essential measure, the government has taken to fight the world wide COVID-19 Pandemic.

**Ques:** What impact has the pandemic and lockdown made on the overall psyche of the children?

**Ans:** The impact of Pandemic on children, in my opinion varies depending upon how the situation has been handled by the parents, care takers, associated school authorities etc. Where, they shared the correct information about the volume, severity, adverse effects of this pandemic according to child's comprehension level; educated them about the precautions they have to take to keep themselves safe and healthy by developing healthy habits in them by modelling and making children participate in healthy discussions, exposing them to appropriate news and social media related information, the impact shall be positive. In the families where children are participating with the family and society in their own small ways, in coping with pandemic, they feel meaningfully involved, happy and safe. Such children would be confident and resilient and would be better equipped to face such challenges in future. But if parents are apprehensive, worried tensed to deal with pandemic themselves, they unknowingly transfer the fear and anxiety to their young children's tender mind.

Dr. Uma Joshi

**Ques:** How are young children, below 5 years, likely to be affected, psychologically and behaviourally?

**Ans:** Since, children below 5 years are, a large extent, depend on parents and care takers, the impact on them would depend on the facilities and skills they have to handle these children. In the socially and financially deprived families children below 5

years become more vulnerable to the adversities. They may suffer at multiple fronts: nutrition, health and hygiene care, social isolation, lack of educational toys and play facilities. Sometimes, such children become victim of domestic violence due to displaced anger and frustration of parents. This may impact their mental health also adversely (e.g. suffer from anger, fear, anxiety, depression, insecurity etc. and that may find expressions in acting out, being stubborn, rebellious or alienating themselves or indulging in self-harm)

**Ques:** Pandemic and lockdown has brought a major shift in the education system by running online classes, starting from the pre-primary level. In what manner is it going to affect the children of all age groups?

**Ans:** Where required infrastructure, content preparation and teacher's skills in online teaching are good, the impact shall be fruitful, economic in time, efforts and cost. This can provide flexi-time schedule, facility of programmed learning suited to the child's pace of learning, repeated availability of the content and spaced practice sessions, better concentration etc. However, it requires a lot of preparation and teacher's training. Working mothers would have to make some extra arrangements to keep their children home for on line education while they are away on their own jobs. These are just a few points to consider. Though it may tax children's vision, but it may reduce the leisure screen time addiction of children, long distance travel to school etc.

**Ques:** What according to you might be the coping mechanisms to get rid of the feelings of fear, insecurity, threat to life, restricted activities, etc.?

**Ans:** Sharing correct and sufficient information according to the child's comprehension level and holding healthy discussions with them and answering their queries patiently and wisely without causing much fear and anxiety in them.

1. Fostering healthy life style, including hygiene and safety training
2. Making children participate in efforts to cope with this pandemic in their own small capacities e.g. helping and reminding family members to observe social distance, helping aged family members and younger siblings, sharing small house hold responsibilities. By this they would feel themselves as the part of COVID 19 fighting task force of the family and become meaningfully engaged.
3. Evolving some indigenous, innovative games, activities, hands on training story telling sessions, experience sharing, recalling of pleasant past experiences, counting blessings, cherishing hobbies and recreational activities quiz. Role playing, doll playing, picture construction, etc. also have great cathartic value .

4. Last but not the least- build trust in them and reassure them your support, protection and care

**Dr. Uma joshi**
**Consulting Psychologist**
**Former Director- Amity Institute of Behavioural and Allied Sciences**
**Amity University, Rajasthan, Jaipur**

## COVID 19: Distressing Impact on Children's Mental Health

Dr. Gunjan Mishra

COVID-19 pandemic is a universal crisis. It is gravely affecting the entire mankind and the crisis has a deep effect on wellbeing of human beings specially children. COVID-19 pandemic is poising high and enormous risk on children. All children, in all countries across the globe are badly affected. There is considerable risk to mental health of children in this adverse situation. COVID-19 pandemic is affecting every facet of children's lives viz. health (physical & mental), behaviour, learning, cognitive abilities, economic security etc. Parents, caregivers and other significant people must take extra care and precaution about how to talk to their children about this uncertain situation. All stakeholders are to be well versed in managing their own health and the mental health of their children. More than 91 percent of the world's students are out of school, due to school closures in about 188 countries. Children learn and acquire many things from their peers but in the current situation they are compelled to maintain physical distancing and their movements are restricted. These restrictions on children are affecting their mental wellbeing. As this pandemic has a negative impact on children's lives most of the children have started displaying anxiety and stress in their behaviour. The acute stress & anxiety may hamper cognitive development of children. High level of isolation can affect the growth & development of brain and sometimes it has long term effects which are not reparable also. We all can collectively mobilize and must pay attention to cater the mental health and wellbeing of the most vulnerable class that can be affected by Corona Virus i.e. children.

Some strategies that can address the mental health issue of children may include giving attention and love to children by parents and caregivers in this unprecedented time. Their fears need to be resolve by imparting them the information about the current situation in a simplified way which they understand clearly. Parents and caregivers also need to be supported in managing their own fears, anxiety and stress so that they can be models for their children. Children are to be indulge in some creative activities

and they must follow the daily routine. Their daily routine must not be haphazard it should be structured.

COVID-19 will have major upshots on children's mental health and well-being. Actions taken timely and appropriately can help in reducing the impact of COVID-19 and improve long-term capacities and competencies of children.

**Dr. Gunjan Mishra**
**Amity University, Chhattisgarh, Raipur**

## Battle with CoVID-19: A Case Study

"The CoVID-19 pandemic came as a biggest change to us. It brought all of our lives to a standstill. It was a big challenge for all as it could have terrible consequences, especially in case of the children. It was decided in the meeting called by the Secretary- TAABAR that all the staff except for six people would stay at home. All the female staff members were extending their support while staying at home. The activities for children could not be conducted as the staff could not come regularly to the home. It was getting very difficult to keep the children engaged in their daily routine activities. Following their limited or absence of knowledge about CoVID-19, they started asking questions when the Hon'ble Prime Minister had asked to clap and bang vessels as a token of appreciation and gratitude towards the Corona warriors. The children were getting scared as they could observe that no visitors were coming to the home, staffs were just a few and many precautions were being taken.

We, then, started to engage the staffs at home to take online sessions for the children so that their routine art, craft, music and related activities could be resumed. Also, we educated them on Corona virus and explained them the measures to control it and their roles & responsibilities with regard to the same. We also made the children speak to their parents/ family members via phone calls and video calls so that they could vent out their emotionsand be in touch with them in such difficult time. Their favourite food was cooked to make them happy and enjoy their meals in the boredom. Along with all this, regular psychological support through one-to-one and group counselling was provided to all the children.

It was indeed a difficult time for us as we were working with very limited capacity. Also, a hotel neighbouring the home was converted into a quarantine center for the Corona infected patients. We had an additional responsibility to not just keep the inner surroundings healthy for the children but also to keep the area outside well sanitized and infection free. Nobody was allowed to get inside the home and no children were taken out during the entire period of lockdown. Although the war against

Corona has not ended, but we have been able to keep all the 46 children in good physical and psychological health."

**Mr. Rakesh Sharma**

**Project Director- Taabar, Jaipur**

## Activities of the Quarter

### Covid-19 and CCP's Intervention

CCP has been an active part of the trainings/ orientation workshops being conducted for the NCC cadets in Jaipur and Udaipur division. These trainings are conducted over video conferencing with over 250 participants. Three such trainings have been conducted in April-May, 2020. Dr. Rajiv Gupta, Senior Consultant-CCP representedthe institution as a resource person highlighting the challenges caused for children due to the spread of CoVID-19 and the responsibilities of various stakeholders involved. Shri Sanjay Nirala, Child Protection Specialist- UNICEF, Jaipur, highlighted the concepts of Child Protection, various issues and systems in place. Ms. Sonal Kapoor, Founder Director- Protsahan, New Delhi gave essential insights on mental health and psycho social care and support during the Coronavirus pandemic. Col. Vinod, Commander NCC, threw light on the role of NCC cadets as 'COVID warriors' in supporting Police. Ms. Sharmila Ray, Child Protection Officer- UNICEF, Jaipur and Ms. Sindhu Binujeeth, Child Protection Consultant-UNICEF, moderated the sessions and shared the important aspects pertaining to Child Protection and Child Safety.

### World Day against Child Labour: 'A Dialogue on CoVID-19 and Children'

CCP facilitated a dialogue on CoVID-19 and vulnerability of Children with special focus on child labour on 12th June, 2020 at CCP Office, Satellite Campus of SPUP, Rajasthan Police Academy, Jaipur. Dr. R.K. Arora, OSD- GCCT, SPUP, opened the session and welcomed the participants by highlighting

the issues that have caused with children during the lockdown. Dr. Rajiv Gupta, Senior Consultant-CCP, threw light on the vulnerability of children with regard to the pandemic in the current time and the measures to reduce the same. He also brought attention to the fact that children are becoming much more prone to the online child sexual abuse due to increasing online activities during the time of nationwide lockdown. Ms. Sharda Singh, Program Advisor- Freedom Fund, shared with the attendees, the status of child labour in India and about the 'Child Labour Free Jaipur Campaign'. The living and economic conditions of the migrant workers were discussed along with the remedial measures that are being taken to their rescue. Mr. Bimal Kumar, Consultant- CCP, summed up the session by drawing attention towards the media briefing concerning the hardships being faced by the children belonging to the economically weaker section.

## Meeting of the Board of Studies

CCP organised the meeting of the Board of Studies (BoS) on 23rd June, 2020. Dr. Rajiv Gupta, Senior Consultant- CCP chaired the meeting. The BoS members Prof. Nisha Yadav, Dept. of Sociology-IIS University, Jaipur, Prof. Manju Singh, Head- Dept. of Sociology, Banasthali University, Jaipur, gave their suggestions and inputs. The agenda of the meeting was the approval of the previous BoS, discussion on running the course classes through online medium, feasibility of & approval for conduction of online exams and providing fellowship/ sponsorship to the course participants.

Twitter: https://twitter.com/CCP_jaipur Facebook: https://www.facebook.com/Cenreforchildprotection/

'SETU' Advisory Board

**Dr. Rajiv Gupta**
Former Professor,
University of Rajasthan, Jaipur &
Senior Consultant - CCP,
Chairperson, SETU Advisory Board

**Dr. Manju Singh**
Head, Deptt. of Sociology,
Banasthali University

**Mr. Radhakant Saxena**
IG Prisons (Retd.).

**Dr. Sanjay Nirala**
Child Protection Specialist, UNICEF

**Editor**
**Ms. Aditi Vyas**
Consultant-Research &
Documentation, CCP Jaipur

Contribution & Support
CCP Team

We encourage readers to do a short course in Child Protection to enhance your understanding on child protection issues. To know more about CCP and the courses offered by the centre, please visit our website: http://www.centreforchildprotection.org
Feel free to contact us at: +91 8619672924/0141-2300758
We invite articles, case studies, success stories, suggestions, etc. from the readers on child protection related issues. Please send your contributions to: writetoccpjaipur@gmail.com

Premier#9783855551