

सामाजिक काम करणे आए री ताइ समुदाय बदलाओ रे किताब

सवास्थ्य रे बारे रा विषय :

परिचय:

समुदाय रे बदलाओ द जुडे हंदे विषय गे लिख ए किताब उतर भारत रे समुदाय द सेवा दे रहणे आए सामाजिक काम करणे आए रे इस्तेमाल हेतु पेश करदी बेरी हाम हद खुश ओ लाग अ। हद सारे समाजिक काम करणे आए, और सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारियो खै किताब दो शामिल किये हंदे विषय गे एक एर सरल बाट दखेओणे आए र जरूरत थे जिंदेरा इस्तेमाल से समुदाय रे परशिक्षण द कर सकअ, और एइ रे चालदे ए किताब मौजूदगी द आ। किताब र विषय-चीज पांच खास समूह द बांड अ, जू अ: स्वास्थ्य, समुदाय, नैतिकता द जूडे हंद मुदे, परिवार और जीवन द जूडी समस्याए। मौजूद जाणकारी हद ही बुनियादी अ और शुरुआती शिक्षे री ताइ हामे एकी पने रा प्रस्ताव कट्टा किया आ। हाम आशा अ कि हामे शीगा ही इय किताब रा 2.3, व 4 भाग भी नकेअम। इन भावो रे दीते हंदे विषय गे और गहरी व बड़ी जाणकार देणे रे आलावा हामे इदो जादा विषय भी शामिल करम।

एइरा मतलब समुदाय रे हर इन्सान इन सूची विषय द शामिल आसान उसूल द मालूम कराओणो और समुदाय द तेसरे जीवन र आदत आछ बणाओण अ। एइ किताब रा मतलब दीते गोए विषय गे पूर जाणकार पराप्त कराओण नी अ, बल्की हमार कोशिश अ कि हामे सामुदायिक काम करणे आए स्थानीय समुदायो द संवाद करणे द मदद करअ और सूची विषय गे चर्चा करय तेइरा हल नकेओणे दा मजबूत बणाअ। विषय तेनरी प्रार्थमिकता रे करम दा नी अ केईकी आपणी सथीति रे आधार गे हर समुदाय र आपण अलग-अलग प्रार्थमिकताए और जरूरत ओव।

## **प्रशिक्षको री ताइ निरदेश**

पुस्तिका रे 50 विषय ओसो और इनो सभी रे व्याख्या एक पृष्ट रे पारुप दा निम्नलिखित शीर्षको रे सीधा निहित अ:

- 1 पाठ रा इरादा:
2. मुख्य विचार:
3. समस्याए र जाणकार :
4. समस्याए रा नतीजा:
- 5 .सुझाव:
6. चर्चा रे सवाल:
7. समस्या द नीपटणे री ताइ समुदाय दवारा उठाए जाणे आए व्यवहारीक कदम:

सामाजिक काम करणे आए उतेजीत किया जाअ कि समुदाय द समस्ये रे पहचाण करण और तेइर प्रार्थमिकता

तय करणे री ताइ से सहभागीता की पदधति रा इस्तेमाल करअ, और शुरुआती चर्चाओ रा शुरु द सबीद जरुरीमुददो द करअ। इय किताब रे अन्त दो, हामे बैठणे उठणे रे तरीके द जुडे कुछ समान्य नियम, नीतिवचन और शिष्टाचार द जुडी कुछ बात दीती अ जु समुदाय रे सदस्य शकेइ जा सकअ। सामाजिक काम करणे आए प्रोत्साहित

किया जाअ कि से समुदाय द माछो कठे करअ, विषय रा परीचय देय और पाठ मुंज कुछ बुनियादी विचार बांड।

निरदेश या सामाधान बोलणे द पलये ही प्रस्तुत विषय गे सदस्यो दवारा खुलय आपणे बात छाणण देणे खै तत्परता सामाजिक काम करणे आए द ओण चेही। कई बेरी बेइंडक रे इन्सान र अपेक्षा समुदाय रे माछो समस्या र बेहतर समझ ओव, और एजेइ कारणे से ही इदेरा बेहतर समाधान भी बोल सकअ। हर पाठ रे बासीए कुछ सवाल दीते गोए अ एइरा मतलब समुदाय रे माछो दा समस्या द लय चरचे रे शुरुआत करण अ। एक या दो व्यवहारिक समाधानो र पहचाण करणे द समुदाय र सहायता जेरुर करीय जीन्हे से सत्र रे चालदे उपयोग दे आणणे दे मजबूतओ सक। समुदाय द दूजी बेरी मिलदे समय तेन नतीजे र जरुर पुछताछ करीय जिनरे दवारा ए काम कियो जाणो थेयो। एकी बेरी चरचे रे पाछे रा विचार समझ दा आ जाओ, एइ बासीए सेजी समस्याए भी आपणी चरचे दी शामिल कर सकअ जू इय किताब दी त नी अ, पर समुदाय वरतमान समय दी इदेरा सामना कर लवा अ। आपण कोशिश बस एकी बेरी ही बातचीत ताइ सीमित ना छाडीय बल्कि समुदाय द तबे ताइ मिलदे रह, और तेनरे मेहनत दे तबे ताइ शामिल रहीअ जबे ताइ कि तीय समस्या विशोष द जुडा किए सुधार समुदायद ओदा ना देखदा लागा।

## विषय चीज

स्वास्थ्य द जुडा विषय.....	6
1.1 लत.....	7
1.2 शराब र लत.....	9
1.3 खून दान.....	11
1.4 एचआईवी/ एडस.....	13
1.5 टीकाकरण.....	15
1.6 कैंसर.....	17
1.7 शुगर.....	19
1.8 मुंह का स्वास्थ्य.....	21
1.9 प्राथमिक उपचार.....	23
1.10 गर्भावस्था रे देख-रेख.....	25
2.1 कन्या शीशु बचाओ.....	27
2.2 चीश बचाव.....	30
2.3 स्वच्छ पेयजल.....	32
2.4 साफ शौचालय.....	34
2.5 प्रदुषण.....	36
2.6 बारीश जल संचयन.....	38
2.7 यातायात रे नियम.....	40
2.8 जानवरो रे देखभाल.....	42
2.9 गाँव बचाओ.....	44
2.10 सुरक्षित बिजली.....	46
3.1 काला धन:.....	48
3.2 सार्वजनिक सम्पति रे देख रेख.....	50
3.3 महिलाओं रे अधिकार.....	52
3.4 जरूरतमन्दो के साथो बांडणो.....	55
3.5 वेश्यावृत.....	57
3.6 बलात्कार.....	59

3.7 बाल मजदुरे.....	61
3.8 भ्रष्टाचार.....	63
3.9 व्यभिचार.....	66
3.10 अशलील साहित्य.....	68
4.1 घरेलू हिंसा.....	70
4.2 परिवार नियोजन.....	72
4.3 तलाक.....	74
4.4 शादी द पलये सलाह.....	76
4.5 चूटा हंदा परिवार.....	78
4.6 कम उमर द शाद.....	80
4.7 बजूर्गो रे देख-रेख.....	82
4.8 छोटू र देखबाल.....	84
4.9 दहेज.....	86
4.10 छोटू भोजन कराओणा.....	88
5.1 धूमर्पान.....	90
5.2 नैतिक किमत.....	92
5.3 साक्षारता.....	94
5.4 धोखाधड / चोर करण.....	96
5.5 सते दोस्त.....	98
5.6 समय रा सदुपयोग.....	100
5.7 समय र किमत.....	102
5.8 मानव जाति रा महत्व.....	104
5.9 सही सोच.....	106
5.10 परमपराए / मात्र भाषा बचाओ.....	108

## स्वास्थ्य द जुडा विषय

---

## 1.1 लत

---

### पाठ रा इरादा

बुरी आदत द जुडी समस्यायो और खतरे दे होशयार कराओणा और सिथति गे रोक पाणे रे उपायो र चर्चा करण।S

### मुख्य विचार:

आदत चाहे केर भी अ, बुर ओव। आदत दे पडे हंटे माछो तेइद नीकणे री ताइ मदद र जरुरत ओव।

### समस्ये र जाणकार:

आदत, किए एर चीज बार-बार करण या कुणजी एरी चीज रा आदी ओ जाणा जू आपणी ताइ और आपणे आस -पास रे माछो री ताइ खतरनाक ओव। मामूली आदत दा शराबीपन, धूमरचीश करणा, तम्बाखू खाणो, जुआ खेलणा, नशा करणा आदि शामिल अ।

### समस्ये रे नतीजे:

किए काम बार-बार करदे रहणे द इन्सान तेइर आदत लाग जाअ। एकी बेरी आदत रा शिकार ओणे गे इन्सान चाहय भी से करणे द आपणे आपु रोक नी सकदा। हर तरह र आदत बुर ओव और तेइरे बुरा नतीजा पैदा ओव और इन नतीजे र गहराई एइ बात गे निरभर करअ कि आदत कुणजी तरह रे आ। जयादा तर आदत इन्सान री सेहत रा नुकशाण करआ। एइये इन्सान रा परिवारिक और समाजिक जीवन भी बुरी तरह द परभावित ओव। अगर समय रदे एइ गे काबू नाकिया जाअ त एक आदत दूज आदत पैदा कर सकआ। हर आदत र शुरुआत अक्सर कुणजे मामुली जेरे देखणे आए काम सीथ ओव . पर बार-बार करदे रहणे गे ए एक आदत बण जाअ जू आगू चालय लत द बदल सकअ।

### उपाय:

समूह रे बीचदो आदत रे संभावित खतरे और तेइरे हद सारे खतरनाक असर रे प्रती सावधानी पैदा करण।

आदत द बचणे द इन्सान र जेतण ओ सक मदद कर। अगर कुए इन्सान कुणजी तरह री आदत दा हूबा हंदा ओव, त तेइद नीकणे री ताइ तेस मदद र जरूरत ओ सक। ए मदद प्यार, आतिमक, और डाकटरी ओ सकअ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. आदत केइख बोल?
2. तुमरे समूह दी कुणजी तरह री आदत देखीअ?
3. माछो आदत केर लाग?
4. हमे आदत रे शिकार ओणे द केरे बच सक?
5. आदत द शिकार माछो र हमे कुणजी तरह र मदद कर सक? 5

### **एरे व्यावहारिक कदम जु समसये रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठावे जा सकअ:**

1. समूह द तल रे खतरे और हानिकारक परभाव र जागरुकता पैदा कर।
2. अगर कुए इन्सान आदत रे चंगुल द ना नीक सक, त एरे द कुए डाक्टर या मानसिक स्वास्थ्य करमी र मदद ला
3. आदत पैदा करणे आ चीजो आपणे समूह द दुरे छाड। उदारहण री ताइ शराब या तंबाकू बेचणे गे रोक लाण।



## 1.2 शराब र लत

---

### पाठ रा मकसद:

शराब रे बुर लत द जुडी समस्याओ और खतरे द मालूम कराओणो और सिथति गे काबू पाणे रे उपायो र चर्चा करण।

### मुख्य विचार:

शराब र लत पीणे आए री सेहत बुरा असर पाड और आपु सीथे परिवार और समाज गे भी एइरा बुरे असर पडअ।

### समस्ये र जाणकार:

शराब र लत र समस्या आज मारे समाज द हद आम ओ गोय। शराब र समस्या हद देस ताइ बण रहणे आ और लागातार बदतर ओणे आ समस्या आ। ए शरीर द खतरनाक बिमारियो जन्म दे सकअ। एइये इन्सान शराब रा आद ओ जाअ और जादा मातरे दा शराब रा सेवन करअ।

सेहत, व्यक्तिगत जीवन, काम-काज और आरथिक सिथति गे बुरा असर पणणे रे बावजूद इन्सान लागातार एइरा सेवन करदा रह सकअ। एइर शुरुआत अकसर छोटी उमर द कभये-कभये शराब रे सेवन करणे द ओव और सुले -सुले एक गहर समस्ये रा रुप ल, जेइये इन्सान भीटक शराब र तलब एतण जादा ओ जाअ कि एइद ओणे आए नुकशाण र जाणकार ओणे रे बावजूद से एइरा सेवन बंद नी कर सकदा। इन्सान एइ लत रा गुलाम ओ जाआ।

### समस्ये रे नतीजा:

शराब रा सेवन इन्सान री सेहत गे कई तरह रे बुरे असर पाडअ। ए इन्सान रे लीवर नुकशाण पहुंचाअ जु कि आखिरकार स्थायी रुप द खराब ओय सिरोसिस आफँ लीवर "नाओ र बिमार बण जाअ। एजी बिमारी दा लीवर दबारे द ठीक नी किया जादा और बढदे-बढदे ए बिमार एकी देस इन्सान र समय द पले मौत रा कारण बण जाऊ। बिमारी रे बणणे रे साथ-साथी इन्सान द खून र उल्ट ओण, बेहोश, पेट और लात द शुजीश रे जेरे असर देखदे लाग। काम-काज ना कर पाणे रे कारणे ए लत इन्सान आरथिक संकट दे भी पाडअ। एइरे कारणे घर दा कलह, लडाई-झगडा, मन मुटाव, शारीरिक हिंसा जैरी समस्ये भी पैदा करआ शराबी लाग सकअ कि समाजे और परिवारे तेसद नाता चोड पेया अ।

## उपाय:

एइरे बचाओ री ताइ हद सारे कदम उठाए जा सकआ। शराब री लत द ओणे आए खतरे रे प्रती समूह होशयार करअ। सामाजिक सभे दे शराब देणे और पीणे द बचअ, ताकि नई पीढी द एइरे बीज ना पडअ। आमा-पिता, खास करय पिते चेही कि से आफ्नी एइरे पीणे द बचणे रे दवारा एक आछे आदरश बणअ।

एकी बेरी शराब री लत दे पड जाणे गे इन्सान सलाहा, आत्मिक चंगा, दबारे द और जरूरत पणणे गे दवाई र जरूरत ओव।। कई सारे शहर दे" एल्कोहोलिक एनोनिमस नाओ रे हद सारे सकरीय समूह अ जू एस लत दे पडे माछो रे हमेशा मदद करअ।

## चरचे रे सवाल:

शराब र लत केइख बोल?

कुए इन्सान एइरा शिकार केरा ओव?

शराब र लत द ओणे आए खतरे कुणजे अ?

हामे कुणजी तरह आपणे समूह रे माछो एजी लत द बचा सक?

शराब र लत रे शिकार इन्सान र मदद हामे कुणजी तरह मदद कर सक?

## ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दीशे द समूह दवारा उठावे जा सक:अ

1 आपणे समूह दो शराब बेचण खतम करणे रा अभियान चलाअ।

1 शारी और त्योहारो दे जैरी सामाजिक मेल-मिलात री जागहे गे शराब पीलाओणे तेइरे सेवन द बचअ।

2 आपणे छोटू रे गाओको शराब पीणे हद खतरनाक ओवअ और तेन ए देखिय कि एरो करणे द किए बुरा नी अ। आपणे छोटू और तेनरे आओणे आए समय री ताइ एज आदत छोड देय।

## 1.3 खून दान

---

### पाठ रा उददेश्य:

खून दान द ओणे आए फायदे द समूह अवगत कराओणो और साथी तेन खतरे रे प्रती सचेत कराओणो जू स्वस्थ दल रे सदस्य दवारा ए सही तरह द ना कर पाणे द पैदा ओ सकअ।

### मुख्य विचार:

खून दान हद सारे जीवन बचा सकअ, और सुरक्षित रुप द किए जाणे गो दुर्घटना रक्तदान करणे आए इन्सान खै किए खतरा नी ओदा।

### समस्ये रा जाणकार

मारे समूह दी एरी आपातकालीन सिथतिया आओ सकअ। जैरो कि कसी इन्सान बडा आपरेशन, दुर्घटने दो खून बहणो, आंतरिक खून सारव, या डेंगू जैरी बीमारी रे चालदे खून र जरुरत पड सकअ। बीमारियो और दुर्घटने रे कारणे ओणे आए खून री कमी रे चालदे हर देस हद सारे माछो खून र जरुरत ओव। स्वस्थ इन्सान रे दवारा खून दान करणे और जरुरतमंद इन्सान दो तेइ लाणे द हद सारे जीवन बचाए जा सकअ। स्वस्त दल एजो पाको करणो ओलो कि खून दान करणे आए और लणे आए इन्सान रो खून .एकी ही समूह रो अ। तेस एजो भी पाको करणो ओलो कि खून दाते किए बीमार ना ओव ताकि खून चढाओणे रे दौरान खून चढाओणे आ इन्सान संकरमित ना ओव। से खून र जांच भी करले ताकि ए पाको कियो जा सकअ कि खूनदान रे दौरान मिलो खून पूरी तरह ठीक अ

शहर दे बल्ड बैंक ओव जेतो खून और तेइरे रेके तत्वो मेहफूज छाडो जा सकअ और जरुरतमंद इन्सान तेइरा इस्तेमाल कर सकअ। खून दान रे समय

एजो पाको करणो हद ही जरुरी ओव कि खून टाणे आए इन्सान विश्वास योग्य अ और खून टाणे री ताइ से स्वच्छ और साफ सुथरे उपकरणो रा ही इस्तेमाल कर लवा अ। अगर कुए खून टाणे री ताइ अस्वच्छ उपकरण और सूईयो रा इस्तेमाल करणे र कोशिश करअ, और अगर तुम तेते रा माहौल अस्वच्छ लाग त खून दान हरकिस ना करीय, केईकी एरे दो खून दान करणे द हद ही खतरनाक नतीजा ओ सकअ। कुछ माछो लाग अ कि खून दान रे कारणे तेनद कमजोर या बेहोश आ जाअल। एजो सती नी अ। कुए भी स्वस्थ इन्सान खून दान कर सकअ।

### समस्ये रे नतीजे:

दुर्घटना और आपरेशन और कुणजी बीमारी रे कारणे ओणे आए खून र कमी र भरपा ना ओणे गे इन्सान र मौत ओ सकअ।

## **उपाय:**

जरुरतमंद इन्सान री ताइ खून दान करणे खै तैयार रह। ऐरो करणे द तेस इन्सान रा जीवन बच सकअ। आपणे समूह द खून दान रे बारे द जागरुकता पैदा करअ। ऐरो मीडिया और मेडिकल कैंपो रे आयोजन दवारा कियो जा सकअ।

समाज खै गांदी सुइयो और अस्वच्छ मेडिकल उपकरणो र पहचाण कराओण और मानव शरीर दे तेइरे इस्तेमाल द पैदा ओणे आए खतरे रे बारे दो शकेय।

## **चेर्चे रे सवाल:**

1. कुछ माछो खून र जरुरत केइ ओव?
2. खून दान कुण कर सकअ?
3. तुमे खून केरो दे सकअ? बल्ड बैंक केइख बोलअ?
4. का खून टाणे री ताइ अस्वच्छ और पलये द इस्तेमाल करी हंदी सूई रा इस्तेमाल सही अ?
5. खून टाणे री ताइ गंदी सुई रे इस्तेमाल रे का नतीजे ओ सकअ?

## **ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दीशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. समूह ख खून दान रे गंभीरता और खून टाणे री ताइ गांदी सुइयो रे खतरे द होशयार कराअ।
2. खून दान सेंटर तुमरे समूह दे आय खून दान शिविर रा आयोजन करणे री ताइ न्योता देय। पाको कर कि से स्वच्छ उपकरणो आ एक परशिक्षित चिकित्सक दल ओव।

अगर तुम रे समूह द कसी इन्सान खून र जरुरत ओव त तेस कसी आछे हस्पताल ख लय डेय। खून टाणे या चढाओणे र कोशिश आफी कभी ना करीय।

## 1.4 एचआईवी/ एडस

---

### पाठ रा उद्देश्य:

एचआईवी / एडस र समस्या समझण और जाणण कि कुए केरा एडस आपणा बचाओ कर सक।

### मुख्य विचार:

एक्यारड इम्यूनो डेफिशियन्स) एडस (मानव रोग द पीटणे र शक्ति रे वायरस रे कारणे ओणे आ रोग आ ए रोग संकरमित इन्सान और तेसरे परिवार हद परेशानी दे डालअ। हलांकि हेबी ताइ इदेरा किए इलाज नी नीका अ, पर सावधान बरतणे रे दवारा एडस हद सरलते बचाव किया जा सकअ।

### समस्ये र जाणकार:

एचआईवी एकी तरह रो विषाणू मतलब वायरस ओव जू मानव रोग द पीटणे र शक्ति देय और इन्सान अंततः एडस रा शिकार ओ जाआ। 1980 द एबे ताइ एडस लगभग 36 मिलियन मांछो र जान ल पे य। एजा रोग भईदे लिखे कारण द फैल:

संकरमित खून रा चढावा जाणा

संकरमित इन्सान सीधा गलत संबंध बणाओणा

संकरमित इन्सान दवारा इस्तेमाल की हंदी सुई रा इस्तेमाल करणा) जैरा कि नशा करणे आए दा आम तौर गे ओव।

गर्भवती, प्रसूति और गूध पलाओणे रे दौरान संकरमित मां द नवजात शिशु खै ।

एचआईवी और एडस द संकरमित इन्सान सीधा ओणे आए सामान्य छुइणे रे दवारा एडस संकरमण नी ओदा। इन माछ द दूरे भागणे र जरूरत नी ओद।

संकरमित इन्सान द छुइणे, गले लाणे या चूमने द एजे रोग रा संकरमण नी फैलदा।

### समस्ये रे नतीजे:

एचआईवी मतलब एडस इन्सान रे परतिरक्षी तंत्र बेकार कर देय। एचआईवी रे एडस रा रूप लणे द बाद सरदी -जुखाम जैरी आम बीमारी भी संकरमित इन्सान र जान ल सकअ। शरीर प्रतिरक्षा र योग्यता

खो बैठ और आखिरकार एडरे कारणे मौत ओ जाअ। एडस रे कारणे शरीर धीमी और दर्दनाक मौत रा शिकार बणअ।

इस्तेमाल की हंदी सुइया और बिखरो हंदो खून आगे सावधान बरत, खास करय अगर तुमरे शरीर दा किए खुला घाव ओव। कसी भी इन्सान रा इस्तेमाल सुई रा इस्तेमाल हरकीस ना करअ।

## **चरचे रे सवाल:**

1. एचआईवी का ओव?
2. एचआईवी एकी इन्सान दो का करअ?
3. एडस द एबे ताइ कितणे माछो र मौत ओ गो अ?
4. एचआईवी रा संकरमण कुणजी तरह ओव?
5. एचआईवी वायरस द तुमे कुणजी तरह बच सकअ?

1. नजवान और छोटू खै शकेय कि आपणे जीवन साथी रे सीवा से और कसी भी इन्सान सीथा गलत रीशता ना बणाआ। तेन तेन संयम रा अभ्यास कराओणा शकेय। एइये एचआईवी और एडस रे संकरमण रा फैलाओ ओणेद बचला।

2. आपणे समुदाय एरी आपातकालीन सथतियो द नीपटणो शकेय जिदा खून रा आदान-परदान शामिल ओव।

तेन एजो भी शकेय कि रेके कसी इन्सान रे खून द आसपास तेन कुणजी तरह र सावधान बरतण चेही।

3. पाको कर कि तुमरे समूह एज बात पता अ कि चिकित्सा री ताइ पेशेवर चिकित्सका करमी आख डेओणे अ। अगर कसी इन्सान दो एचआईवी या एडस अ, त तेस डाक्टर आख नियमित रुप द डेओणे चेहि।

4. बल्की एचआईवी / एडस रा हेबी ताइ किए इलाज नी, पर सही चिकित्सकीय देख-रेख सीथ मरीज कई सालो ताइ सामान्य जीवन जीउ सकअ।

## 1.5 टीकाकरण

---

### पाठ रा उद्देश्य

रोगअ द बचाव करणे दे टीकाकरण रे कारण रे महत्व करणा और साथी कसी समुह गाए ओणे द तेन काम र भी चर्चा करण जू समानय बिमारीयो द बचाव करणे आ टीके रे ना लाने रे कारणे अ।

### मुख्य विचार:

विशिष्ट बिपारिय रे टीके माछअ रे शरीर दे तेनरे शरीर द रोगो द बढ़णे र क्षमता बढ़ाव। जू तेनरे जीवनअ ख जरूरी अ सकअ और कसी माछ दा टीका सुई लाय कर और मुह रे दवारा भी दे सकअ ए जरूरी अ की माछ व्यापक तरह द फैली बिमारी द वचाव करअ।

### समस्ये रा जाणकार:

समुदाय रे छोअटू दा जेबे समय दा टीका नी लागदा, त एजे कारणे तेन दा बीमारी ओणे रा खतरा बड़ जा जिन्दय अन्यथा बेगी ही आसानिये बची सक थेये। एजे कारण बिना वजह बीमारी आ जाअ और कई बार त एजे करण बड़ी संख्ये द मौत भी ओ जाऊ। समान्य बीमारी रे टीके सरकारी अस्पितलअ या स्वासथय केंद्र दे मुफ्त उपलब्ध अ।

### समस्ये रे नतीजे:

टिकाकरण द बचणे या तेई लाणे द ओणे आ देरी रे कारणे माछ बिना बजह तेन बीमारी द मारे जाअ जिनदय पूरी तरह द वचाव करी सकअ थेया। इंदय बड़ी संखए द माछ प्रभावित अ जाओ, और समुदाय ख तेन बिमारी रा खतरा रोज र जेइरे प्रति तेन द प्रतिरक्षी क्षमता नी अ।

### समाधान:

हामें समुदाय ख बिमारी रे नकारात्मक प्रभाव और समान्य बीमारी रे विरुध टीकाकरण रे फाईदे बोलने चेई। बादे समुदाय तथा परिवार ख ससते किमतो रे टीके देणे भी तेन बिमारी या रोग द बचावणे री दिशे ख एक जरूरी कदम अ। हामो एजी बातो रा पता ओणा चेई कि एजो जरूरी नी कि बजारअ दा आज डेरो टीका उपलब्ध अ, केईकी एजो जरूरी नी कि छोअटू दे बादे लाणे पोड़ी। टीका लगवाने द पले हामअ कसी डॉक्टर द सलाह मशवरा जरूर करण चेई खासकर त जेबे टीका कसी छोअटू दा लगवाणा अ

## चरचे रे सवाल:

1. टीकाकरण केईखे बोलअ?
2. टीके कुंजे प्रकार रे दीते जा ?
3. टीके कस देणे जाणे चेयी,?
4. बादे माछअ टीके केइ लगवाने चेई ?
5. टीके ना लगवाने रे कुन्जे बुरे परिणाम ओ सकअ ?

## एरे व्यभारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे द समुदाय दवारा उठाये जा सकअ:

1. टीके तथा तेनरे दवारा जेन बिमारीयो द बचाव ओअ तेन गे चरचे ख एक पेशेवर स्वास्थकर्मी बेदअ ।
2. एकी समुह रे रूपअ द मिलय एजी बात गाए चर्चा करअ कि टीकाकरण कुंजे आर्थिक रूपअ द आसान बणाओ जा सकअ। इदेख एक स्थानीय गैर सरकारी संस्था या समुदाय स्वास्थ्य केंद्र द बात करणे ठीक र ले।
3. तेन बीमारी र पहचान करअ जू तूअ रे समुह दे सबी द जादा ओअ, और कम द कम आपणे समुह रे छोअटूओ रे टीकाकरण ख जरूरी कदम उठाअ। साथी बीमारी री रोकथाम रे उपाय सोचअ । जेरे कि: मच्छर दान देण, हाथ धोणे, आदि ।



## 1.6 कैंसर

---

समुदाय ख कैंसर रे कई प्रकार, तेई र जांच ना अ पाणे रे खतरे रे प्रति जागरुक बणाणे, और माछे रे शरीर द ए फैलने द बचाअणे ख तेन देख कुछ समान्य लक्षण रे पहचान करणे।

### मुख्य विचार:

दुनिए भर दे माछ लगभग 200 कई प्रकार रे कैंसर द प्रभावित अ। ए दुनिए रे बादे द जादा बीमारी मुजय एक अ। बादे माछ ख एजो बेगी जरूरी अ कि ए नियमित रूप द डोकटरी जांच कराअ।

### समस्ये रे जाणकार:

कैंसर अनियमित कोशिका बुदधि रे कारण ओणे आ बीमारी रा एक बड़ा जेया समूह अ। कैंसर ओणे गे व्यक्ति रे शरीर रे कोशिकाय द हद जादा रूप द वृधि औद लागअ। एई रे कारणे शरीर द रसोली अ जाओ, जू समान्य रसोली भी अ सक और कैंसर युक्त रसोली भी जू रक्त प्रभाव रे द्वारा से पुरे शरीर द फैल जाओ।

### समस्ये रे नतीजे:

कैंसर रे अधिकाश प्रकार द शुरु रे स्तर द कुछ लक्षण या चेईत नी ओदो लक्षण रे निशाण अक्सर ट्युमर और रसोली रे बड़े अ जाणे गे पैदा अ। केईकी कैंसर रे 200 द भी जादा प्रकार अ जू कि शरीर रे अलग-अलग जागा प्रभावित करअ, तोबे ई त तिदेरे लक्षण दा बडा अंतर अ। कुछ विशिष्ट लक्षण ब अ, से अक्सर कुनजी रेकी बीमारी द लक्षण द मिलद जुलद अ। कैंसर आये माछ रे कैंसर रा पता नी लागदा और कुनजी रेकी ही बीमारी खे तेनरा इलाज करा जाणा बेगी ही आम बात अ। कैंसर र समान्य परिणाम द शरीर रा कुनजा अंग जागा खो देण, शरीर र प्रणाल द गडबड ओण और कुनजे मामले द मौत भी शामिल अ। कैंसर द माछ बचअ या ना बचअ तिदेरे प्रकार ओणे र जागा और एजे बातो गे निर्भर करअ कि ए केतन शिग पाकड़ द आज और तिन्दे रा इलाज केतना शिगा करिया।

### उपाय:

एजी बीमारी द बचने रे थोड़े उपाय एजी प्रकार रे अ: बादी प्रकार रे तंबाखू और शराब रा सेवन बंद करणा, संतुलित भोजन रा सेवन करणा, कसरत करणा, रेडिएशन द यथासमभव अपणा बचाव करणा, सूरज री रौशनी दे कुछ समय ख रहणा, और आपु प्रदुषण द दुरे रहणा। अगर कसी माछ रे परिवार दा पले ही कस्टा कैंसर ओआ अ, त एरे दे तेसी परिवार रे बादे माछ साल द डॉक्टरी जांच करणा

चेई .और कैसर रे लक्षण रे प्रति संचेत रने चेई। कैसर गे नजर छाडने खे बादे माछ आपण नियमीत डॉक्टरी जांच करवाण चेई ताकि कैसर आणे र सम्भावना कम करी सक ताकि बीमारी रा पता शिगडा लाग। स्क्रीनिंग टेस्टों, मेडिकल इमेज़िंग, उतकों के नमूनों रे परिकक्षणों आदि रे द्वारा कैसरो रा पता लाई सकअ। माछ दा कैसर अ जाणे र स्थिति द, अक्सर एई रा इलाज कीमोथेरिपी, रेडिएशन थेरिपी या ऑपरेशन रे द्वारा कर सकअ।

## **चर्चे रे सवाल:**

1. कैसर केईखे बोलअ?
2. कैसर रा खतरा कम करणे ख कुए माछ कुनजे उपाय कर सकअ?
3. कैसर रा पता केरा लाग सकअ?
4. जे शिगडा ईनदे रा इलाज़ ना करी त कैसर शरीर दा कुनजे पकार रा नुक्सान कर सकअ? 5. कैसर आए माछ खे इलाज रे कुनजे विकल्प उपलब्द अ ?

## **व्यावहारिक कदम जू समस्ये री निदान रे दिशे दा समुदाय दवारा उठाया जा सकअ:**

और देख कि समुदाय रे बादे माछ एजा पता अ कि कैसर खे कुनजे लक्षण गे नजर छानणे पडी?

1. समुदाय आपने समुदाय एरे आए कैसरअ रे प्रकार और समान्य लक्षण द अवगत करा अ
2. समुदाय कैसर खतरा कम करणे खे अपनाने आए उपाए गे चर्चा करअ। जेरो कि तंबाखू और शराब रा सेवन बंद करणा, प्रदुषण दे थोड़े द थोड़े डेओणे।
3. स्वास्थ्य र जांच खे समुदाय रे बड़े माछ सालअ दे कम द कम एकी बई डॉक्टरी जांच करण चेई। माछ जांच खे तयार कोरणे और जरुरी रूप द सालअ रे दोरान उठने आये प्रशन और लक्षण लिखने सीखाय।

## 1.7 शुगर

---

### पाठ रा उददेश्य:

खून द शुगर जादा मात्रा ओणे रे कारणे ओणे आ मधुमेह नाओ र बिमारी रे खतरे गे चर्चा करण और तेइरे लक्षण और बिमारी रा पता ना चालणे री सिथति दो तेइद ओणे आए खतरे द माछो होशयार कराओणे।

मुख्य विचार:

आज दुनिया भर रे लाखो माछ शुगर द बिमार अ ए बिमार आसानी ए काबू कि जा सकअ, पर माछो दवारा एइरे लक्षणो र लापरवाही करणे रे कारणे अक्सर एइरा निदान व उपचार देरी द शुरू ओव। हर इन्सान एइरे लक्षण और चिन्ह र जाणकार ओण चेही और एइद ओणे आए खतरे और असर रे खिलाफ सावधान ओणे चेही।

### समस्ये रा जाणकार

शुगर दो तरहे रा ओव। एक टाईप 1 शुगर बोला जाअ और ए हद कम ही कसी दा ओव। ए तबे ओव जबे इन्सान रा शरीर इन्सुलिन नी बणाओदा। माछो अक्सर ए बिमार 40 साल ओणे द पलये, आपणी जवानी द या 12-18 साल रे दौरान ओ जाअ, और एइद तेन हर देस, जीवन भर इन्सुलिन रा इंजेक्शन नियमित रुप द लणा पडी। दुजे तरहे रे शुगर ख टाईप 2 शुगर बोल। कुछ माछो बस आपणी जीवन शैली दे बदलाओ रे दवारा ही एइरे लक्षण गे काबू किया जाआ। पर, टाईप 2 शुगर, औसतन एक बढद चाले जाण आ बीमारी आ ए सुले-सुले गंभीर ओद चाल जाअ और एइरे शिकार इन्सान अक्सर इन्सुलिन दवाई रे रुप दी खाणी पड सकआ। दोनो ही तरह रे शुगर खतरनाक ओ सकअ, और कई बेरी खतरनाक रुप ल सकअ।

### समस्या रे नतीजे:

शुगर दे कुछे एजी तरह रे लक्षण देखिय: बार-बार पेशाब अओणो, बार-बार चीश लागण, बिणा कारणे वजन द कम आओण, कमजोर और हद थकावट, हाथ, लात, और फैनी रा शुन ओ जाणा, आंख दा धुंधलापन, बार-बार कटणो और घाओ रे भरणे दा जादा समय लागणा। अगर कसी माछ दे एजे लक्षण ओव त तेस तुरंत डाक्टर द सलाह लण चेही। अगर से डाक्टर आख नी डेओदा, या से इन्सुलिन रे

सुए नी लादा, त से आपणे शरीर रा स्थायी नकशाण कर सकअ। एइद ओणे आए कुछ खतरे अ :गुरदे र बिमार या तेनरा फेल ओणा, दिल र बिमार, तंत्रिका संबंधी बिमारी और आंख र समस्या

## **उपाय:**

टाईप 1 शुगर जीवन शैली द बदलाओ रे दवारा ठीक किया जा सकअ। एजी तरह रे शुगर दा से कोशिश दवारा काबू दा छाणणा ओव। अगर कसी इन्सान पता चाल कि तेसदा टाईप 1 शुगर अ, त तेस तुरंत डाक्टर र सलाह लण चेही जिदेरा नतीजा तेस जिवन भर इन्सुलिन रा सुआ लणा पड सकअ। टाईप 2 शुगर कई जीवन शैली दे बदलाओ रे दवारा काबू दा छाडा ही नी जा सकदा, बलिक तेइद छुटकारा भी पाया जा सकआ। जीवन शैली रे बदलाओ दा वजन घटाणा, संतुलित भोजन रा सेवन करणा, भरपूर कसरत करण और खून द ग्लूकोस रे स्तर र नियमित जांच करण शामिल अ। कुणजे भी तरह रे शुगर रे लक्षण देखणे गे तुरंत डाक्टरी सलाह लण हद ही जरुरी ओव।

## **चरचे रे सवाल:**

1. शुगर का ओव?
2. ए बिमार केर ओव?
3. टाईप 1 और टाईप 2 शुगर दा का फरक ओव?
4. इय बिमारी रे समान्य लक्षण कुणजे अ?
5. शुगर रे लक्षण देखणे गे इन्सान का करणो चेही?

## **ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दीशे दे समुदायो दवारा उठावे जा सकअ:**

1. समूह रे माछो आपणी जीवन-शैली द वजन घटाणा, संतुलित भोजन रा सेवन करणा, आपणे शरीर दा मधुमेह रे लक्षण गे नजर छाणण जैरे बदलाओ आनणे द मदद करण।
2. समूह रे माछो चेही कि से साल दो कम द कम एकी बेरी डाक्टरी जांच री ताइ जरुर डेय। शुगर रा संदेश ओणे गे इन्सान तुरंत डाक्टर द सलाह लण चेही।
3. स्थानीय दुकानो रे सीथा भोजन द जुड़ी सेहतमंद चीज छाणणे रे महत्व गे चर्चा करअ।

## 1.8 मुंह का स्वास्थ्य

---

### पाठ रा उदेश्य:

मुंह रे स्वास्थ्य द जुडी आदत रे फाईदे, मुंह रा स्वास्थ्य ठीक केरा छाडना, और मुंह रे स्वास्थ्य र अवहेलना करणे रे कारण माछ रे पुरे स्वास्थ्य गेआओणे आए प्रभाअ रे बारे दो बोलनो।

### मुख्य विचार

माछ रे बादे स्वास्थ्य द तेन रे मुंह रा स्वास्थ्य जादा जरुरी अ। सफाई द जुडी आछी आदत रे आभाव रे चालदे जादा बीमारी अ। ए बेगी जरुरी अ कि हामे छोटू द सफाई र ठीक आदत डालअ और रेके री सेहत भी ठीक बणाणे खे सक्रीय रूप द काम करअ।

### समस्ये र जाणकार:

आपने मुंह और दांत री सेहत र अवहेलना करणे रे कारण तुये एरी बीमारी रे शिकार अ सकअ। जिनदय बेगी हि आसानिये बची सकअ थेये। कुछ बीमारी त सिर्फ मुंह री सफाई द जुडी आछी आदत रे आभाव रे चालदे अ।

### समस्ये रे नतीजे:

व्यक्तिगत साफ़-सफाई री आभाव रे चालदे तुय रे मुंह द कई बीमारी र शुरुवात अ सकअ। प्रकृति जीवाणु तूअ रे मुंह द" प्लाक "नामअ र एक परत बना सकअ। एरो कुणजे भोजन विशेष रे खाने रे करण नी अनदो, बलकि ए त एक प्राकृतिक घटना अ। प्लाक रे एजी परत टाने खे जे तुये रोज ठीक तरीके द दानद नही साफ करदे, त ए हि प्लाक तुय ख प्रतिकूल चीज बण सकअ। दांत गे प्लाक रे जमा ओणे द ए तूअरे दांत द अम्लअ रे पैदा ओणे रा कारण बण सकअ और कई रग र समस्या पैदा कर सकअ। एई द आओणे आई कुछ समस्ये एजे प्रकार री अ दांतो दे सुराख, दांतो रे सडन, मसूड री बीमारी। एई ए तूअ रे बादे स्वास्थ्य गे बुरा प्रभाव पड़ सकअ और एइरा इलाज करणा तूअ खे महंगा पड़ सकअ।

### उपाय:

छोटू द शुरू द ही मुह साफ़ छाणणे द जुडी आछी आदत डालने रे दवारा तुये तेन सरे जीवन भर आपणा ध्यान छाणणे रा महत्व सिखा लआ अ। दांतो र ठीक देखअ-रेखअ री शुरुआत माछ द पले

दांतो र नियमीत सफा और देख रेख रे दांतो डॉक्टरअ खे डेओणे सीथ अ बादी उम्र रे छोटू खे एक आदर्श स्थापित करणे रे दवारा हाम मुह रे स्वास्थ्य रे महत्व गे जोर देणा चेई।

छोटू आगे एजो दखेओणो हद जरूरी अ कि दैनिक रूप द मुह रा स्वास्थ्य रा ध्यान केरा करणा पोडी। तेनअ द देसअ दा कम द कम दुई बोई ब्रश करणे खे बोलनो चेई एकी बोई झिंश और एकी बोई सुतणे द पले। तेनो देसअ एकी बोई दांतो दे धागे फ्लास करणा चेई, और मीठी चीजअ रे जादा खाणे तथा स्वास्थ्य खे हानिकारक पीने रे चीज द बचाणे चेई।

दांतो रे डॉक्टर आ खे नियमीत रूप द डेओणे रे दवारा तुये दांतो री हद सारी बीमारी और समस्ये द बच सकअ। हर 6 महीने रे एकी साल रे बिचअ, दे माछ कम द कम एकी बोई दांतो रे डॉक्टर आ खे डेओणे खे बोलअ।:

1. छोटू द मुह री सफाई द जुड़ आछ आदत केई पाणणी जरूरी अ।
2. मुह री स्वचता रे आभाव दे माछ खे कुन्जी बीमारी और समस्ये अ सकअ
3. एक दांतो रे डॉक्टर आ गे केल्ली बोई डेअने चेई।
4. हमें कल्ले प्रकार रे समुदाय द दानद री ठीक देख रेख सिखा सकअ।
5. हामे आपने दानद केरे प्रकार सवच और निरोग छाड सकअ।

## **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे द समुदाय दवारा उठाये जा सकअ:**

1. हद स्वास्थ्य संस्थापक दानद रे मुफ्त और सस्ते कैप लाय। समुदाय रे आगुवे द दानद रे डॉक्टर आनने रे जरूरत गे चरचा करअ।
2. समुदाय खे एकी कक्षे रा आयोजन कर जेत एजी बात गे चरचा करअ कि छोटू खेर दानद र देख-रेख द जुड़ ठीक आदत केर पाडीय, और मुह रे समस्ये द बचने खे कुनजे प्रकार छोटू खे बढ़िया भोजन देना पडी।
3. माता पिता आपने और छोटू रे दानद रे समस्या और सडने रे लक्षणअ र पहचान करण सिखाअ, और एजी समस्ये खे डॉक्टरअ र सलाह लने री जरूरत गे चरचा करअ।

## 1.9 प्राथमिक उपचार

---

### पाठ का उद्देश्य:

एजी बात गे चरचा करण और एजो जाणणो केई जरूरी अ कि पलका इलाज का अ और कुंजे माछ द चोट लगअ या तिनरे बीमार ओणे गे रे आपातकालीन स्थिति एई केर देअ।

### मुख्य विचार:

कसी माछ द चोट लागणे और बीमार अने गे तेसी एक दम देये जाणे आ पलका इलाज, जू कि अक्सर कसी गेर पेशेवर माछ दवारा देया जाऊ, पलका इलाज अ। आपातकालीन स्थिति द मरीजअ खे अस्पतालदा ओपचारिक तरीके दा इलाज शुरू अने द पले, कई बोई अनुभवी मेडिकल स्टाफ तेनो पलका इलाज दे सकअ। कुछ बीमारी और चोट दी शुरुआती देख-रेख द बाद कुनजी प्रकार री देख - रेखअ री जरूरत नी पड़द। एज जानकार कुछ थोड़ी जेई चोट साफ़ करणे या खतरनाक आपातकालीन स्थिति दा जीदग बचा सकअ।

### समस्ये रा विवरण:

जे माछ प्राथमिक उपचार देणा नी आज, त एरे दा अस्पताल या डॉक्टर द दुरे कुनजे जगह द मेडिकल इमरजेंसी दे फसने खतरनाक अ सकअ।

### समस्ये रा परिणाम:

दुर्घटना या बीमारी री आपातकालीन स्थिति दे पीड़ित माछ खे पलका इलाज ना देणे द माछ रे चोट गंभीर अ सकअ या तेसरे मौत भी सकअ। एइरे परिणाम भी खतरनाक ओ सकअ, जेरो कि दिलअ रा पड़णे री स्थिति दा या पीड़ित खे जीवन रक्षक सीपीआर नी मिल पाणा। सीपीआर पीड़ित री छाती दबाय मुह द सास देणे रे दवारा पीड़ित रे फेफड़े द हवा पहुचानणे रे जीवन तकनीक अ।

### समाधान:

तीन मुख्य बिंदु पलके इलाज रे लक्ष्य सुरक्षित कर देय, 1. ज़िन्दग बचाण, 2 जादा नुक्सान द बचाणा, 3. स्वास्थ्य फाईदे प्रोत्साहित करणे, खतरनाक परिस्थिति द माछ र मदत करणे रा तरीका अ बुनियादी प्राथमिक उपचारअ रे जानकार इंद शामिल बात अ गले दो फशओणे या दम घुटने री स्थिति द मदत करणा, सीपीआर, काटी हंदी जागा साफ़ करणा व कीटाणु रहित करणा आदि। प्रशिक्षित पेशेवर द्वारा

कक्षा लणे द बासिये आपात्कालीन अथिति द अने गे तुये मदत कर सकअ, और शायद एकी र ज़िन्दग बचा सकअ। स्थानीय विश्व विद्यालय दे इनदय जुड़े भहइते कोर्स कराईय, और साथी अल्पाब्धि रे कई सारे ऑनलाइन कोर्स भी असअ।

### **चर्चे रे सवाल:**

1. पलका इलाज़ का अ?
2. पलका इलाज़ देणा बादे माछ केई आजना चेई?
3. आपातकालीन स्थिति द तुये कसी माछ रे मदत केर कर सकअ ?
4. सीपीआर दे प्रशिक्षित नी अने रे कारण का अ सकअ ?
5. बुनियादी पलका इलाज़अ गे प्रशिक्षित तूअ केता मिल सकअ ?

### **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दीशे दे समुदाय द्वारा उठाये जा सकअ:**

कासी स्वस्थकर्मी, या कासी एरे माछ खे आपने समुदाय दे बेदअ जेसी पलका इलाज़ रा पता अ, कि से तुय रे समुदाय दे आज और तेन द सिकाअ कि केर सीपीआर देय, गले दो फसने या दम घुटणे री स्थिति दा पीड़ित रे मदत केर करअ, आपातकालीन स्थिति द खून रा प्रबंध करा करअ। 2 आपने समुदाय रे एक छोटा जेया पलका इलाज़ स्टेशन खोलअ तीनदा बैड-एड्स, पट्टी एंटीसेप्टिक मलहम बगेरा छाड।

3. छोटू द भी पलका इलाज़ देना सिकाओ, ताकि कासी व्यस्क रे ना आणे द छोटू भी कसी माछ र जान बचा स



## 1.10 गर्भावस्था रे देख-रेख

---

### पाठ रा उदेश्य:

अस्त्री और तीयरे पेट रे छोटू री ठीक सेहतअ खे जन्म देने द पले देखअ रेखअ रे महत्व बोलणे। चर्चा करणी कि आपणे पेट रे छोटू रा धयान और एक सेहत मंद छोटू रा आनद लणे खे एक अस्त्री केरा आफ्नी अपना और आपणे पेट रे छोटू री देख रेख करअ।

### मुख्य विचार:

जन्म देणे द पले देख-रेख हद हि जरूरी अ। एक अस्त्री रा शरीर पेट रे छोटू खे पोषण पहुचा लया अ और सिर्फ से हि पेट रे छोटू रा एकलोता रखवाला अ। बादी अस्त्री आपु भीटको पल लागी जान र जिमेदार लण चेई, और ए देखणों चेई कि से आपण देख भाल करअ। और परिणाम स्वरूप आपणे पेट रे छोटू री देख रेख करअ।

### समस्ये र जाणकार:

जे एक सुंदी अस्त्र तीय दिति हंदी विशिस्ट मेडिकल सलाह या दिशा-निर्देश रा पालन नी करअ, त तीय आपणे पेट रे छोटू गो दुशप्रभाव पड़ सकअ। एड्ये समय द पले जन्म, भूण खे पोषणअ रे कम, जन्म दोष, चाइता पसव और जन्म, और सक्रमण आदि शामिल अ, लेकिन बुरा प्रभाव गर्भावस्था रे समय एक अस्त्री आपणे शरीर रे देख रेख केर करअ, सिर्फ एजी बात रा भोइते समस्ये द आसानिये बचा सकअ।

### उपाय:

गर्भाधान रा पता लागणे गो अस्त्री सभी द पले निशिचत करणे खे एकी डॉक्टर अ खे देअणे चेई। तीय अस्त्रीरी वर्तमान स्थिति रे पुर जांच कार्य डॉक्टर तीय अस्त्री और तीय रे पेट रे छोटू री सेहत री स्थिति रा पता लाआ। एजी जांच द खूनअ रे जांच, एक अल्ट्रासाउंड, एक श्रेणी जांच और परिवारअ दी बिमारी रे इतहासअ गो चर्चा शामिल अ। एक डॉक्टर तीय खे एजो भी बोल सकअ कि से कुनजी-कुनजी चीज खानी चेई और कुनजी खाणे री चीज और दवाई द दुरे रने चेई। इन्द विटामिनत और खनिज पुरको और मेडीकल पुष्ठभूमि रे अनुसार तीय कुनजी लणी चेई गो चुर्चा भी शामिल अ अस्त्री रे मेडिकल रिकार्ड रे आधार गो डॉक्टर एज बात बोल सकअ कि तीय कुनजी हमेशा कसरत करणी चेई या कुनजी नही। और जू बात नी करणे चेही, जेनअ धुम्रचीश करणा, शराब पीनो, नशे री दवाई लनी, और

कचो-पक्को मॉस रा सेवन करणा। शिक्षा हि जन्म लणे द पले रे देख रेख अरी कमी री समस्ये रा बड़ा तोड़ अ। हाम सुदी असत्री द सिखानो चेई कि से केर आपणी या आपने छोटू रे देख रेख कर सकअ। और गर्भास्था रे दोरान कुनजी - कुनजी चीज द दुरे रहने चेई।

### **चर्चे रे सवाल:**

1. गर्भाधान रा पता लागदे ही असत्री सबी द पले का कारणों चेई ?
2. एकी सुदी असत्री रे देखअ रेखअ री कमी रे बेरे नतीजे का ओ सकअ ?
3. से चार चीज कुणजी अ जिंदे हर सुंदी अस्त्री दूरे रहने चेही
4. गर्भावस्था रे दौरान आपणी सेहत रा ध्यान छाणणा केइ जरुरी अ ?
5. गर्भावस्था द जुड़ी देख रेख रे बारे दी हामे असत्रीयों केरो शकेओ सकअ ?

### **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे नदानअ री दिशे दे समुदाय दवारा उठा सकअ:**

1. जे तूअ रे समुदाय दी कुए असत्री सुन्दी अ, त पता करअ कि से ठीक डॉक्टर दे देख-रेख लअ, और आपु और आपने छोटू खे जरुरी मात्रे रा पोष्टीक चीज रा सेवन करअ।
2. कुंजी असत्री प्रसूति डॉक्टर या असत्री रोग विशेषज्ञ आपने समुदाय दे बेद और असत्री आगे से बात बोलअ जेइये असत्री आपने सुन्दे ओणे रे दोरान कर सकअ।
3. सेहत मंद भोजनअ रा चार्ट समुदाय दा कुन्जी एरी जागे गे लाअ जेत समुदाय रे बादे माछ तेई देखअ और समज सकअ कि पूरी सेहत खे कुनजा भोजन पदार्थ जरुरी अ।

## 2.1 कन्या शीशु बचाओ

---

### पाठ रा उद्देश्य:

परिवारो दे बेटे र चाहत री समस्याए प्रति जागरुकता पैदा करणे, जेइरे कारणे बड़ी संख्या दे कन्याओ दे जन्म द पलये अथवा बासीए हत्या कर जाओ, और आहम केइ और केर रोकथाम करणे चेही।

### मुख्य विचार:

भारतीय कन्याओ रा अस्तित्व परंपराओ और रीति रिवाजो री सीमाओ दे बांदा ओव। जादातर भारतीय परिवार बेटे द जादा बेटे चाह। बेटियों परिवार और समाज दा बोझ समझा जाअ। नवा कानून बणाओणे द लेकर उठदे शौरगुल रे बिच, एभी भी, बड़ी संख्याओ दे कन्याओ शव कचरे दे मिल, और असंख्या कन्या भ्रूण री हत्या पेट दे भी कि जा लाग अ। पक्षपात भरे रवैय द जात और रीतिरिवाजो दवारा पूरवाग-रहित हमारे समाजो दे कभी कन्याओ रे सुरक्षा नी की अ इते ताइ कि अजन्मी कन्याओ भी नी।

### समस्या रे जाणकार:

लिंग विशेष रे गर्भपात, मतलब कन्या भ्रूण हत्या रे कारण भ रतो रे कुछ राज्यो दे लड़के व लड़कियो रा अनुपात हद बिगड़ गोआ अ। अल्ट्रासाउण्ड तकनीके गर्भवती अस्त्री और तीयरे परिवारो री ताइ गर्भस्थ शिशु रे लिंग रा पेट दा ही पता लागणा आसान बणाओ पेया अ। एइरी ताइ अक्सर दहेज प्रथा ख दोष दीता जाअ; लड़की रि शादी री ताई पिते दो एक मोटे दहेजों रे उम्मीद करे जाअ, जु समस्या रा एक बड़ा कारण माना जाअ। आपणी बेटे ख मोटा दहेज देणे रा दबाव जयादा अमिर राज्य दो रिश्ता छाड़ने आय आमा -पिता गे ज्यादा ओव, जेता जिवनो रा उंचा स्तर आधुनिक भोगवाद प्रबल अ।

### समस्या रे नतीजे:

समाजो दे अस्त्री रे कम संख्या सभ्यता रा खात्मा कर सकअ। बादे जनसंख्या रा संतुलन बणाओणे री ताइ अस्त्री और मरद रे जनसंख्या रे अनुपात दे संतुलन ओणा जरुरी ओव। जेबे कसी देश दी अजन्मी कन्याओ रे प्रति एतणा पूर्वाग्रह ओला, त जन्म लणे गे तेन कन्याओ ख समाज द व्हार मिलला, और तेन सीथा एरा बरताओ किया जाअला मानो से दूजे दर्जे रा इन्सान अ। साथी ही, ऐरी लाखो कन्याए ओली

जू इय गांदी प्रथा रे चालदे कभये जन्म नी लो सकली। लड़कियों रे जनसंख्या रे अनुपात दे आई गिरावट समाज दे बड़ी-बड़ी सनस्याओ रे कारण बण गोए अ। उदारहण री ताइ, हद सारे गांव दे लड़को शादी री ताइ सही कन्या नी मिल लाग अ। एइरे कारणे दूजे राज्य द लड़कीयों री मानव तस्करी भी ओ लागे अ।

### **उपाय:**

अगर दहेज री प्रथा रा खात्मा करा जाओ त छोटी-छोटी इन कन्याओ बोझ नी, बल्कि एकी आशीष री तरह देखा जाओला। एइद पलये कि हामे एजी प्रता रा खात्मा करअ सक हामे अस्त्रीयों रे प्रति आपणे सोच बदलणे ओले। अस्त्री समाजो रे खास अंग अ और हमारे आसित्तव री ताइ हद जरुरी अ।

### **चर्चे से सवाल:**

1. लिंग रे आधार गे गर्भपात करणा का ओव?
2. कन्याओ री इच्छा केइ नी ओंदी?
3. जादातर कन्याओ छोटू री हत्या केती कि जाओ?
4. अस्त्रीयो रे प्रति पूर्वागर्ह भरा रवैया एकी कन्या रे खिलाफ का कर सकअ?
5. कन्या भ्रूण रे हत्या गे केर रोक ला जा सकअ?

### **ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्याए रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. पअको करअ कि तुमरे समूह दा कन्याओ रे समान किया जाओ। गर्भपात और कन्याओ रे सीता ओणे आए गलत व्यवहार रे प्रति सहनशीलता रा खात्मा करणे दे सहायता मिलले।

अस्त्री रे अधिकारो और अजन्मी कन्याओं रे आदारो री ताइ अभियान चलाओ। आपे समूह खै बोल कि कन्याओ रे सीता गलत व्यवहार एक बुराई अ और ए बर्शदाश नी कियो जाओलो।

समूह दे दहेज प्रथा गे रोक ला देय। एइरे खिलाफ अभियान चलाओ, और आपणे सरकारो नियम और कानून रे बारे दो लिख।



## 2.2 चीश बचाव

---

### पाठ रा उद्देश्य:

चीश बचाओणे रा महत्व और तेई रे हिफाजत री योजने गे चर्चा करअ जिन्दे रे प्रथा आओणे आई पीढी खे चीश रे हिफाजत कर सकअ।

### मुख्य विचार:

चीश रा बचाणा पृथ्वी खे प्रकृति विकास री हिफाजत री एक जरूरी नियम अ। पृथ्वी गे माछ रे आज और आओणे आई, दुनी पीढी रे प्रकृति साफ़ चीश रे मांग पुर करणे खे हाम ए बचाणा हि पडिला।

### समस्ये रा विवरण:

प्राकृति री साफ़ चीश रा गलत उपयोग या बर्बाद आज बादे खे समस्या पड़ लाग अ। चीश बचाने रे तरीके और सुविधे गे सही शिक्षा देणे बिण, एकी देस हामे एजा विकास खो बठले जू कि हमारे जिन्दगी बचाने खे जरूरी अ।

### समस्ये रे परिणाम:

हामे प्राकृति साफ़ चीश रे विकास रा गलत उपयोग करअ: तबे हामे आओणे आई पीढी खे एक जरूरी विकास बर्बाद करअ। चीश ना बचाने द अने आये नतीजे एजे अ पशु रे प्राकृति दे रहने रे जगह खराब करना। पिणे रे चीश द प्राकृतिरी सफाई कम करण, उर्जा रा व्यय और आओणे आई पीढी खे जरूरी प्राकृति चीश रे मात्रा कम करण।

### समाधान:

चीश रा प्रयोग ठीक करना और फालतू बर्बाद ना करणे रे द्वारा, हाम ए आओणे आई पीढी खे बचा सकअ। चीश री हिफाजत रे कुछ सामान्य तरीके एजे शोचालय दा प्लश दा ठीक प्रयोग करणा, नोका बिणा मतलब खुला नी छोड़ना, देस भर रे सरे झुड़े ठीक चीश दए एकी बोई दोने, नाहिणे खे थोड़ी चीश रा रा प्रयोग करना, जे आपने समुह द सिखाव कि पाण करो बचाव जा सकअ और एजी बात रा एसास कराअ कि ए एक जरूरी विकास अ जिन्दे रे खतम ओणे रे समभावना अ त जरूर हि समुह एजी जरूरी कोशिश करअ और आपने छोटू द भी चीश बचाओणे रे आदत डाल।

## चर्चा रे सवाल:

1. चीश बचान जरूरी कई अ?
2. प्राकृति साफ़ चीश रा प्रयोग तूएकम कर सकअ?
3. चीश रा कम प्रयोग करणे रे आदत तूए आओणे आई पीढ़ी द केर डाल सकअ?
4. चीश ना बचाने रे बुरे नतीजे अ?
5. समुह द चीश बचाने दे रेके रे मदत करणे रा सभी द बड़िया तरीका कुंणजा अ?

## एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दे समुह द्वारा उठाये जा सकअ;

1. एकी समुदये रे रूप दे चीश बचाओणे रे अलग कापडे दोणे और अलग तरीके गे चर्चा करअ। इंद शामिल अ नहाइने, हाथ दोने खे कम चीश रा पयोग पण बिना मतलब नी खिंडण देण ।
2. समुह द चीश र दैनिक प्रयोग र मात्रा छाड ताज कि साफ़ चीश र बर्बाद और जरूरत द जादा उपयोग गे ध्यान लाया जा सकअ।
3. समुह री प्राकृति द जुडी बात री शिक्षा दे ए देखणे दे तेन रे मदत कर कि ए एक प्राकृति विकास अ जिनदे री हिफाजत करणे रे जरूरत अ।

## 2.3 स्वच्छ पेयजल

---

### पाठ रा उद्देश्य:

गानदे चीश पीने रे दुरे रे और बाद बुरे असरअ द अवगत करणा और चर्चा करणी कि से केरे तरह एकी माछ या बादे समुहअ प्रभावित करअ।

### मुख्य विचार:

अस्वच्छ और गांदे चीश पिने द बीमारी और मौत भी अ सकअ। चीश पीणे द पले एजा पता करणा बेगी जरूरी अ कि से एक साफ़ और भरोसेमंद तरीके द ल छाडो अ

### समस्या का विवरण:

दुनिये भर रे करीब 1.8 मिलियन माछअ चीश द ओणे आई बिमारी रे कारण मर जाओ। मरणे आये रे जादातर पीड़ित 5 सालअ द कम उम्र रे छोटू अ। अस्वच्छ चीश द कई तरह रे विषाणु जीवाणु, और परजीवी अ जेनअ काफी माछ रे शरीर द डे नी चेई। खराब चीश पीणे रे बीमारी दे पेचिस, उल्ट, फ्ल्यू, ईई शामिल अ, साफ चीश रे कमी रे एजे लक्षण दबारे अ सकअ हमारे शरीर चीश रे जरूरत अ, पर भइते माछ पीणे खे साफ़ चीश नी मील्दा।

### समस्ये रा परिणाम:

कुनजे समूह दे साफ चीश तरीके नी अणे गे गाँव रे छोटू दे खतरनाक बिमारी और मृत्यु रा सामना करणा पड़ सकअ, जादातर जे तेता कोई डॉक्टर ना अ। चीश द अणे आई बीमारी द ग्रस्त एकी माछ रा इलाज करणे खे एक पतिवार आपणे कमाई रा 10 प्रतिशत खर्चा करअ। आपणी रोज री जरूरत खे जे परिवार बुरे तरीके रा पयोग करअ, त एजी बीमारी एकी बोई ना आय बार बार अनद रअ। पाचन तंत्र दे परजीवी रे पलणे द छोटू रा ठीक विकास नी पाऊला एइये तेनरा बाद ज़िन्दग प्रभावित ओला।

### समाधान:

कुनजे भी चीश पीणे द पले तेई पले उबाल। एरो करणे द तिन्दे जू कीटाणु और छोटे। जे समूह दे साफ चीश रा तरीका नी, त तेते रे बड़े बजुरग कट्टे तबे चर्चा करअ कुआ खुदवाणे खे कोई एनजीओ या तेते री सरकार द बात करअ। छोटू द सिर्फ़ साफ़ चीश पीणे रे आदत सिखाअ, केंईकी कम उम्र रे



अणे रे कारण तेन इनदे रा महत्व तबे ताई समझ नी आईदा जबे ताई कि तुए तेन द आछी आदत नी सिखअ।

### **चरचे रे प्रश्न:**

1. चीश द अणे आई बिमारी रे कुछ लक्षण कुनजे अ?
2. गादे चीश पीणे रे कारण दुनिए भर दे केतणे माछ मौत अ जाओ?
3. गानदे चीश पीणे द मरणे आए बादे पीड़ित केतणी उम्र रे अ?
4. गानदे चीश पीणे द छोटू रा जीवन केरा प्रभावित अ ?
5. पीणे रा साफ़ पाण प्राप्त करणे खे थोड़े उपाय कुणजे अ

**एरे व्यभारिक कदम जू समस्ये रे निदान री देशे रे समूह द्वारा उठाये जा सकअ:**

1. साफ़ चीश पीणे रे फाईदे या खराब तरीके द चीश पीणे रे खतरे गे चर्चा करअ।
2. पीणे द पले चीश उबालणे रे फाईदे द समूह आवगत कराअ।
3. जे तूअ रे समूह दे साफ़ चीश रे तरीके नी, त एरे दे कसी एनजीओ या तेते रे सरकार द बात करय साफ़ चीश रा एक कुआ बणाणे गे विचार करअ।

## 2.4 साफ शौचालय

---

### पाठ रा उदेश्य:

साफ सुथरे शौचालय बनवाणे और इस्तेमाल करणे रे द्वारा साफ सफाई छाणणे री जरूरत गे जागरुकता करण।

### मुख्य विचार:

कुन्जी भी रेके विचार री तुलना दे शौचालय रा विचार जादा माछ रे जान बचाई अ। से हाम बिमारी रे फैलणे द बचाओ और साथी इनदा औरत रे बलात्कार रा खतरा भी कम अ। केईकी तेन आगे आबे शौच करणे से नीजी जागा अ। समूह खे ए बेगी हि जरुरी अ कि माछ रे इस्तेमाल खे तेतो एक साफ शौचालय अ।

### समस्ये रा जाणकार:

फैलणा दुनिए भर दे लाख माछ आगे एक औपचारिक शौचालय नी। एई रा मतलब एजा कि तेन शौच खे बाहर देअणे पड़ी। जबे समूह दे एजे प्रकार रे अभ्यास अ, त एरे दे बिमारी रे समान्य बात अ। जादातर छोटू दे पेचिस अणे री सम्भावना जादा अ, जू कि पांज साल द कम उम्र रे छोटू रे मौत रे कुछ करण मुंजे एक अ।

### समस्ये रे नतीजे:

माछ रे पसीने दे जीवाणु, परजीवी और रेके प्रकार रे कीटाणु अ। सही तरिके द निष्काषित नी किये जाणे रे स्थिति द ए पसीना जादा हि खतरनाक ओ जाओ, केईकी एज बीमारी ओणे या फैलणे रा कारण जाओ। चीश रे तरीके पास अणे गे ए पिणे और साफ सफाई खे प्रयोग कर हदी चीश भी गानदो करअ। एजे कारण, बादे समूह खे खतरा अ सकअ। खुले दो शौच करणे रे कारण भईति औरत उत्पीडन और बलात्कार री शिकार अई।

### उपाय:

माछ रे पसीने द छुटकारा पाणे खे समूह एक बढिया शौचालय रे जरूरत अ। समूह कट्टे अय और एक शौचालय बनवाणेरे अणे आये तरीके रे चर्चा करअ। शौचालय रे सफाई करदी बोई सही सफाई छाड। शौचालय हमेशा सफाई रे जरूरत अ,

जादातर रसायन रे साथ, ताकि अने आये गनदग और बीमार फैलणे द बची सकअ।

### **चर्चे रे सवाल:**

1. एकी शौचालय रा अणा केई जरूरी अ?
2. शौचालय केरे प्रकारे माछ रे जिन्दग बचा ?
3. अपना शौचालय नी अणे द करो खतरनाक अ सक? 3
4. शौचालय रे कमी समूह दे चीश री आपूर्ति केरी प्रकार द प्रभावित कर सकअ?
5. तूअ शौचालय रे साफ सफा के करण चेई ?

### **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दी समूह द्वारा उठाये जा सकअ:**

1. जे तूअ रे समूह दे एक आम शौचालय नी, त एकी स्थानीय संस्थे खे आय तेई बनाने री बातअ गे चर्चा करअ। इन्दा पोईसा लाना उपयोगी अ।
2. समूह द सिखाअ कि केरे प्रकार शौचालय सफाई रे साथ प्रयोग किया जाअ। जे से शौचालय रा प्रयोग ना भी करअ, तबे भी तेन धोणे और आस पास रे जगहे साफ़ छाडने रा जरूरत सिकाअ।
3. शौच खे कुले दे डेओणे रे बजाय व्यक्तिगत शौचालय दे डेओणे रे जरूरतअ गे चर्चा करअ। खुले दे शौच कने द जुड़े खतरे और परिणाअ गे चर्चा करअ।

## 2.5 प्रदुषण

---

### पाठ रा उद्देश्य:

प्रदुषणअ रे बुरे प्रभाव, और आपणे समूह रे प्रदुषणअ री आज काले री हाल केरे बदले जा सकअ गे चर्चा करअ।

### मुख्य विचार:

प्रदुषणअ रे कई प्रकार चीश, जमीन, और हवा। केईकी पृथ्वी दे भरण पोषण ठीक मात्रे दे उपलब्ध अ, तोबे हि त एजा हमारा फर्ज अ कि हाम पृथ्वी रे देख रेख करअ और एजी जरूरी भरणअ पोषणअ रे हिफाजत करअ।

### समस्ये रा विवरण:

जेतो तुये भी देखअ, तूअ बादे जागे दो प्रदुषण देखीयलो। भूमि दो कूड़े अंबार लागा अ, वायु दे रसायन, और चीश गानदो अ। हामअ आगे इस्तेमालअ खे ठीक प्राकृति संसाधन अ, और जे आज तेई बर्बाद करअमें त, आओणे आये समय दो से हाम कोबे नी मिल्ला।

### समस्ये रा परिणाम:

प्रदुषणे द बीमार अ। गाडी और कारखाने द निकणे आये रसायन द भरी वायु दे सास लणे दे फेफड़े दे समस्या अ सकअ। गंदो चीश पिणे द विषाणु और जीवाणु रा सक्रमण अ सकअ। कूड़ा करकट और रसायन द दूषित पृथ्वी द तिन्दे उगने आये फसल री गुणवते गे असर पड़ऊ। प्रदुषणअ रे द्वारा हामे भइते प्राकृति आवास खराब कर लए अ और पशु भी जांग लये अ। जे हामे आपणी पृथ्वी साफ नी छाड़म, त आओणे आए टीमअ खे से काम नी रअ ले।

### उपाय:

कूड़ा करकट फेकणे दअ बचअ। जे तुये भूमि गे केतो पड़ो कूड़ा देखअ, त तेई चुगय कूड़ेदान द फेकअ। चीश दे रसायन नी मिलाअ। तेई दअ बचणे खे सही तरीके रा पयोग केअ। जे तुये पैदल हांड सकअ या साइकिलअ गे डेओ सकअ, त ड्राइव करणे या ऑटो रिक्शा लणे दअ बचअ।

### चरचे रे सवाल:

1. प्रदूषण रे कुनजे तीन प्रकार अ?
2. प्रदूषण माछ सिथो का कर सकअ?
3. प्रदूषण पशु सीथो का कर सकअ?
4. जे हामे पृथ्वी गादे करणे बद नी करअ तअ इनरो रा का अलो?
5. आपने समूह दे प्रदूषणअ रोकणे खे तुये कुनजे कदम उठा सकअ?

**एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे खतम करणे री दिशे दे समूह दवारा उठा सकअ:**

1. एकी जागे दा कुडादान बणवाअ ।
2. जे कुए ऑटो रिक्शा या रेके वाहन बेगी जादा मात्रे दे प्रदूषण फेलाओ, तबे तेसर शिकायत करअ।
3. समूह दअ सिखाअ कि रसायन, मॉल, और खतरनाक अपशिष्ट पदार्थअ द छुटने खे सही तरीका का अ, जू एई रे प्रदूषणअ और रोगअ रे समूह ठीक रह सकअ।

## 2.6 बारीश जल संचयन

---

### पाठ रा उदेश्य:

बारिश रो चीश इक्कठे करणे रे परंपरा रे फायदे री चर्चा करणे।

### मुख्य विचार:

पुराणे समय द, दुनिए भर रे समूहे फसल उगाणे, साफ़ सफाई करणे और पशु पिलाणे खे बारिशअ रे चीश कट्टे करणे गे विश्वास किया अ। बारिशअ रो कट्टा करणे रा अभ्यास खास कर सेजे इलाके खे फाईदेमंद अ सुखा ग्रस्त अ या जेतो चिश ठीक मात्रे दो मिल्दो नी।

### समस्ये रा विवरण:

बादे माछ चिश रा पयोग दैनिक रुपअ द करअ। शरीर दे चिश रे मात्रा छाड़ने खे और आपणी सफाई "बारिश रो चिश साफ सुतरो छाडनो जरुरी अ। एइये हामे आपणे सेवन खे फसल भी उगाअ। बारिश रे चिश रे अलग अलग काम खे इकठा करणा अ।

### समस्ये रा परिणाम:

जबे एकी समूह आगे चिशअ रा ठीक तरिका नी अन्दा, त एरे दे बादे समूह परिश्रम करणा पड सकअ। चिशअ रे काफी सप्लाई रे बिणा, तुये समूह रे माछ री सेहतअ, सुरक्षे और सहारे आश नी दे सकदे। जबे एक समूह आपणे साफ चिश साफ सफाई और खेचअ खे इस्तेमाल करअ, त से चिश आछेद सेजे कीमती भरण पोषणअ रा एक बडा हिस्सा खर्च करअ जू से पिणे और खाणे बणाणे खे इस्तेमाल करअ। बारिश रे चिश कठ करणे री प्रणाली रे दवारा, से सेजे कामअ खे बारिशअ रे चिशअ रा इस्तेमाल कर सकअ, और साफ़ चिशअ रे बड़े हिस्से पिणे और खाणा बणाणे खे बचा सकअ

### उपाय:

आपणे घरअ रे बारिशअ रे चिश कठे करय प्रणाली स्थापित करअ: पर सुनिश्चित करअ कि चिश भोइते देसअ ताई खड़ो नी रअ, ना तअ ए माछरअ और कीड़े मकोड़े कठे करअ। एक जातिगत बारिशअ रे चिश कठे करणे री री प्रणाली लगवाव और तेस चशअ रा इस्तेमाल फसल और पशु प्याणे खे करअ।

## चरचे रा प्रश्नः

1. चिशअ रे कुछ रोज रे उपयोग कुनजे अ?
2. बारिशअ रे चिश कठ करण का अ?
3. समूह दे चिश री कमी रे कुनजे बुरे परिणाम अ सकअ?
4. कठो बारिशअ चिश रे कुछ उपयोग कुनजे अ?
- 5 एक जातीगत बारिश रे चिश कठ करणे रे प्रणाल कुनजे तरके बादे रे मदत करअ?

**एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये निदान री दिशे रे समूह द्वारा उठाये जा सकअ।-**

1. बारिश रे चिश कठ करणे री एक जातीगत प्रणाल रा नक्षा बणाअ तबे तेयीं लागू करअ । समूह री आपणी रे अनुसार तुये एई बढिया भी बणा सकअ या काम चलाऊ भी?
2. परिवारअ द सिखाव कि बारिशअ रे चिश कठ करय अपण रोज रे प्रणाली रा निर्माण कर करी सकअ
3. कठे कर हंदे बारिश रे चिशअ रे समान फैलाव खे एक तरीका बणाअ।

## 2.7 यातायात रे नियम

---

### पाठ रा उद्देश्य:

आफी आपणी रक्षे और आपणे आस पास रे माछ री रक्षे खे आईणे डेओणे रे नियमअ रा पालन करणा केई जरुरी अ,गे चर्चा करअ।

### मुख्य विचार:

आईणे डेओणे रे नियम माछ रे रक्षे रे उद्देश्य बणाये अ। आईणे डेओणे रे सिगनलअ रा पालन नी करणा,वाहन रे गति सीमे द जादा तेज चलणा, गलत लाइण दे गाडी चलाणा आदि द हादसे अ सकअ, जू गंभीर चोट और मौत रा कारण अ सकअ। आपणी और आस पास रे माछ री रक्षे खे,तुअ आईणे डेओणे रे नियमअ रा पालन जरुर करअ। जेनअ माछ आगे सही लाइसेंस नी,तेनअ वाहन नी चलाण देऊ।

### समस्ये रा विवरण:

सडक रे हादसे,मौतअ रे सबी द जादा करण मुज्य एक अ। जादातर मामले दे,माछे या त नियमअ रा उलघन कर लआ थेया और गाड़ी बेगी लापरवाई सिथि चला लई थी।

### समस्ये रा परिणाम:

माछ जबे आईणे डेओणे रे नियम रा पालन नी करदे,त से आपणे आस पास रे माछ खे खतरा बण जाऊ। से वाहन और पैदल यात्री खे सडक असुरक्षित बणाअ। चलाणे आये खे ए जरुरी अ कि से आपणी लाइण दे बणे रअ,और गाडी सुले चलाअ और पुरे ध्यान लाय चालाअ जादा यातायात दे अंडे समय,नियम रा पालन करणे दअ भिड दअ निकलणे दे आसान आ। जे हर कुए नियम ताक गे छाडय आगू निकलणे कोशिश करअ,त वाहन रे भिड बडद जाऊ,और तेथ्य निकलणे दा और जादा टाइम बर्बाद अ।

### समाधान:

वाहन सही तरीके द चलाओ और नियम रा पालन करअ जे तूअ नियम रा जादा पता नी त,स्थानीय पुलिस स्टेशन खे डेअ और वाहन चलाणे द जुड़े नियम रे जानकर माग। कम उम्र रे छोटू गाड नी



चलाण देऊ। ए असुरक्षित अ और हादसे रा करण बण सकअ। रेके चालक और पैदल यात्री समान री दृष्टि देअ।

### **चर्चे रे सवाल:**

1. यातायात रे नियमअ रा पालन करण केई जरूरी अ?
2. लापरवाही दे वाहन चलाणे गे का अ सकअ?
3. आणे जाणे रे अवहेलना करणे द रेके केरे प्रभावित अ ?
4. जे शक अ, त आणे जाणे द जुड़े नियमअ री जानकार तुय केथय लण चेई ?
5. तुये आणे जाणे रे कुनजे नियम अक्सर चोड?

### **ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्याए री निदान री दिशे दे समूह दवारा उटाए जा सकअ:**

1. यातायात रे नियम कुणजी जागहे गे चिपका देय जेतो हर कुए एइ आसानी ए देख सकअ।
2. गैर चालको और पैदल यात्रीयो रे नियमो रे शिक्षा देय, ताकि तेन पता ओव कि का कुछ ओ सकअ, और से सड़क गे चालदे और सड़क पार करदे समय पलये द जादा होशयार रह।
3. पाको करअ कि कम उम्र रे छोटू स्कूटर, मोटरसाइकिल या कार ना चला लए। ए खतरनाक अ और तेन आगे एइरे किए जाणकार या अनुभव नी अ।

## 2.8 जानवरो रे देखभाल

---

### पाठ रा इरादा:

### मुख्य विचार:

जानवर हमारे ग्रह दे एक मुख्य भूमिका निभाओ। तेनरे बिणा हमारा अस्तित्व बणावा छाड़ड़ा आसान त नी, लेकिन मुश्किल जरूर ओला। हमो इनोरअ समान करणा चेही और तेन तकलीप नी देण चेही।

### समस्या रे जाणकार:

जानवरो सीता अक्सर बुरा बर्ताओ किया जाओ। कुकर दे लात लाण, से पीटणे, जोटे गे जरूरत द जादा काम रा बोझ डालणा जैरो बुरे बर्ताओ रे आलावा भी तेन सीथो और भी बहुत कुछ कियो जाओ। इन्सान ओणे रे नाते इन जानवरो रे देख-रेक करणे हमारे जिम्मेदारी बणअ। पूरटे इतिहास रे दौरान, समाजो री नैतिकता रा पता तेइंदे रहणे आए जानवरो रे सीथा किए जाणे आए बर्ताओ दे झलकदा रह। जस समाजो दे जिउंदे प्राणीयो रे प्रति सम्मान ओव और तेनरे देख-रेख कि जाओ, अक्सर तेन समाजो दा इन्सान रे जीवन क भी ऊंचा सम्मान दीता जाओ, और नैतिकता रा स्तर भी हद ऊंचा ओव। जबे कुए समाज आपणे जानवरो सीता बुरा बर्ताओ करअ, तबे तेनदा अक्सर इन्सान रे जीवन रे प्रति भी सम्मान कम हौ ओव, और तेनदे नैतिकता रे भी कम ओव। जानवरो रे सीता किया जाणे आ बर्ताओ अक्सर समाज और समूह रे नैतिकता रा दर्पण ओव।

### समस्ये रा परिणाम:

कम खे इस्तेमाल करणे आये पशु सीथा बुरा वर्ताव करणे रा भइते परिणाम अ सकअ। कम घास देणे, जरूरत द जादा काम रा जोर देणा, और पीटणे द पशु पूरी क्षमते द काम नी कर सकअ। जे पशु पालतू अ, त तेस सीथा बुरा वर्ताव करणे गे से घर आये खे खतरा बण सकअ। उत्पीडन पशु अक्सर अपणी रक्षे खे जागदे भी गिरअ, जेई रे कारण से घर आये खे और अस पडोस खे भी खतरे रा करण बण सकअ। कोबे जानवर री मौत अणे द माछ गे आर्थिक दवाव बडला और काम भी पूरा नी अ सकअ।

## उपाय:

पशु रे कदर करअ, तेन काबे भी पिट ना बुरा वर्ताव कर। जे तूअ आगे कुन्जो पशु अ, त तेसी ठीक घास देऊ और जरूरत रे अनुसार आराम दे। तेस ना त काबे भेखे छाड और ना तेस गाए जादा काम रा बोझ लाद।

## चरचे रे प्रश्न:

1. पशु कई जरूरी अ ?
2. समूह रा पशु सीथा अणे आये वर्ताव द हाम तेनरे बारे दा का पता चालअ?
3. पशु सताणे रे कुनजे अलग अलग प्रकार अ ?
4. पशु सताणे द कुनजे आर्थिक खतरे आज सकअ ?
5. पलतू पशु रे देख रेख हाम केर करण चेई ?

## एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये कम करणे री दिशे दे समूह द्वारा उठाये जा सकअ:

1 छोटू द पशु रे कद्र करणे सिखाअ। जे तूए कासी छोटू द पशु गे अत्याचार करदे देख, त तेसरे माते पिते या अभिभावक आगे तेसर शिकायत कर।

2 जे समूह द कासी आगे कम करणे आए पशु अ, त एजो देख कि तेस घास और जरूरत रे अनुसार आराम भी जरूर मिलअ जरूरत द जादा काम रा बोझ ढोणे आ पशु बीमार अय, बादे समूह बीमार कर सकअ। 3 आपणे पशु सीथा बार बार बुरा बर्ताव करणे आये गे नजर छाडने खे समूह शक्त कर। समूह एरे

कसी माछ रा पता चाल गे सुनिश्चित कर कि तेसर शिकायत स्थानीय पुलिस ठाणे दे करअ और समूह पशु तेस माछ द दुरे छाड।

## 2.9 गाँव बचाओ

---

### पाठ रा उदेश्य:

एकी देश रे गाँव समूह रे महत्व और केई हाम तेनरी जिन्दगी बचाणे गो कई ध्यान अणा चेई, गो चर्चा करअ।

### मुख्य विचार:

आजकाले समूह रे माछ बड़ी संख्ये दे गाव रे इलाके द शहर खे आज लागे अ। घणी आबादी आये इलाके दे रहणे रे एकि तरफ जू आपणे फाईदे अ, त तेते ही तिन्देरे व्यक्तिगत और गाव रे स्तर दे इंदेरे नुक्साण भी अ।

### समस्ये रे जाणकार:

जबे एकी आबादी रा शहरीकरण ओअ, त ए कई समस्ये जन्म देऊ। ई रे कारण आबादी और अपराध और भिड रे बढ़ोतरी अ। राष्ट्र खे सेजी उपज रा जादा हिस्सा गाव रे इलाके द आजअ । देशअ दे अणे आये तेज शहरीकरण द पुरे देश रा संतुलन बिगड़ऊ, और से अलग-अलग समस्ये द जूझणे पड़ी।

### समस्ये रा नतीजे:

देश दे तेजी द अणे आये शहरीकरण रे बादे राष्ट्र गो हद जादा प्रभाव पड़अ । देश दे आबादी रे बढ़ोत्र भहित अ। ईए आस पास रे इलाके भी प्रभावित अ और वायु और चिशअ दे गान्दगे आज सकअ। शहर रे आबाद जबे जरुरी सुविधे रे बनने रे स्तर री अपेक्षा जादा तेजी द बडअ तबे तेते भिड भाड आ जाअ। जांच करणे आये बोल पेओ कि शहर री गंदगी री बस्ती दे रहणे आये जादा माछ गाव रे इलाके द आज हंदे बस रये अ। गाव, देश रे सहेत और कल्याणअ रे प्रमाण अ, और हाम खे ए बेगी हि जरुरी अ कि हामे तेनअ रे जिन्दगे बचाए छाड़।

### उपाय:

आपणे गाव रा सम्मान करअ । तेभ्य डेओणे रे बजाए समूह ठीक बणाणे रे कोशिश कर। आपणे गाव और आस पास रे इलाके रे माछ एजोई बात दे जागरूक करअ जे हामे गाव नी बचा सक त इनदे रे का परिणाम का ओले।

## चर्चे रे सवाल:

1. शेहरीकरण रे बजे पैदा अणे आई कुन्जी समस्ये रे बारे दो बोलअ?
2. कुनजे भी देश खे गाव कई जरुरी अ?
3. शहर दे भिड भाड कुंनजी बजे बडअ?
4. शहर री गांदी बस्ती दे जादातर कुनजे माछ रअ?
5. तुये आपणे और रेके गाव केरे बचा सकअ ?

## एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे रे समूह द्वारा उठाये जा सकअ:

1. आत्मनिर्भर बनने रे कोशश करअ, और रेके गाव दे भी उत्पाद और सेवा प्रदान करअ।
2. गाव री जिन्दगी सचाई द अपनाणे आये समूह रे माछ बढ़ावा देऊ ।
3. बड़े शेहर दे समाविष्ट अ जाणे रे नकारात्मक परिणाम रे प्रति जागरूकता पैदा करअ।

## 2.10 सुरक्षित बिजली

---

### पाठ रा उद्देश्य:

असुरक्षे लाइट रे इस्तेमाल द जुड़े खतरे और लाइट री जोड़ने एई रा काम ठीक ढगअ द नी करणे गे अणे आई परिणाम रे प्रति जाकृकता पैदा करणा।

### मुख्य विचार:

आपणी खोजे और विचार द बाद लाइट ए पुरे दुनिया बदलय छाड पे। लाइट द बिणा आधुनिक समूह रे भहिते उपकरण, जेई गे हमारे जिन्दग टीक अ। काम नी करले। आपणे भोइते फाईदे रे बावजूद, लाइट जे ठीक तरीके द इस्तेमाल नी करणे द तेई रे भयंकर परिणाम अ सकअ।

### समस्ये रा जाणकार:

हर प्रकार री ऊर्जा, जे से ठीक तरीके द नीई छाड़ या सुरक्षित तरीके द इस्तेमाल नी करअ, त से इस्तेमाल करणे आये माछ खे बेगी खतरनाक खतरे पैदा कर सकअ। लाइट द अणे खतरे दुई भाग दे बाड सकअ। देखणे आये खतरे और ना देखणे आये खतरे देखणे आये खतरे द नुक्साण अ जू लाइट एकी माछ रे शरीर खे अ सकअ, जेरा कि सास बंद रुकणा, या दिल रे धड़कन रुकणे, या फुकणे। लाइट रे ना देखणे आये खतरे दा लाइट रा झटका लागणे द अणे आये परिणाम शामिल अ, जेरो कि पणणे रा धमाका, या आग लागण।

### समस्ये रा नतीजे:

लाइट कुन्जी भी वोल्टेजअ गई खतरनाक अ सकअ, और एई सीथे हाम हमेशा धयान छाडना चेई। लाइट रा झटका तबे लाग जबे माछ रा शरीर या पशु रा शरीर एले वोल्टेज रे तरीके रे सम्पर्क दे आज कि माछ रा शरीर 1 मिलिएम्प री शक्ति रा करंट महसूस कर सकअ 80 मिलिएम्प अणे रे करंट भी माछ रे दिल री धडकन बंद करणे खे काफी अ। छोटू लाइट द जादा खतरा अ, केईकी तुये तेई देख नी सकदे।

### उपाय:

प्रशिक्षण रे बिना लाइट रा किये काम आफ्नी करणे रे कोशिश नी करअ। कसी पेशेवर माछ बेदअ, खासकर जे काम लाइट रे तार द जुदा अ

जे तूअ द लाइट रे खुल तार देखीय, और तुय से खतरनाक लाग, त तेई ठीक करणे खे लाइनेमैनअ बेद। छोटू लाइट द चालणे आये उपकरण और तार रे आस पास खेलण नी देऊ। लाइट रे कुच्चे भी उपकरण चिश रे आस पास इस्तेमाल नी काऊ, खासकर जे तुये आपु चिश मुजे अ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. लाइट रा इस्तेमाल तुये कुनजे काम खे करअ?
2. असुरक्षित लाइट द कुनजे खतरे जुड़े र?
3. कस खे लाइट डा सभी द जादा खतरा अ?
4. लाइट द जुडी समस्ये खे तूअ कुण बेदणा चेई?
5. सजे कुनजे तरीके अ जेईए तीये लाइट रे खतरे द बच सकअ?

### **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे रे समूह द्वारा उठाये जा सकअ:**

1. इलाके दे लाइट द अणे आये समस्ये खे समूह दे एकी लाइनेमैन छाड़।
2. समूह द सिखाअ कि जबे ताई तुये लाइनमैन नी अ, तबे ताई लाइट रे तार या करत द जुडी समस्या ठीक करणे रे कोशिश नी करअ।
3. लाइट द जुडी चेतावनिय गो चर्चा समूह खे एक सभा आयोजन कर।

### **नैतिकता जूड़ी समस्याएं**

## 3.1 काला धन:

---

### पाठ रा उदेश्य:

काले धन रे लेणे-देणे द जुड़े खतरे रे बारे दे जागरूकता पैदा करणा।

### मुख्य विचार:

गलत तरीके रे जरिये कमाणे आये पइसे खे काला धन बोलअ। इनदे बीणा बिल रे लेणे बिक्री, डॉक्टर वकील बीणा बिल रे भगतान, और सट्टेबाजी, वैश्यावृति, चोर या नशीली दवाई रे व्यापार द अणे आये कमाई शामिल अ। एजे पइसे गे टैक्स नी देणा पड़दा। और ए अवैध बाजार और कालेबाजर दे खरचणे पड़ी।

### समस्ये रा जाणकार:

गलत तरीके द अणे आये कमाई रा किये अता-पता नी अन्दा। दुनिए भर री कमाई रा एक हद बड़ा प्रतिशत गलत तरीके द कमाओ जाओ। एजे पइसे रा प्रयोग आपराधिक गतिविधिया रे भुक्तान खे करअ, और स्थानीय समूह री उत्पाङ्कते दे अस्थिरता पैदा अ।

### समस्ये रा नतीजे:

जबे कुए माछ कमाये हदे पईसे गई टैक्सअ भुगतान नी करदे, त एईए पुरी दुनिये गई बुरा प्रभाव पड़। समूह आगे बड़ी मात्रे दा काला धन अणे द अपराधअ बढ़ावा मिलअ जेईए एक माहोल खतरनाक अ सकअ। अनैतिकता और भ्रष्टाचार रा बोल बाला जादातर काले धन आये समूह दा अ।

### उपाय:

जे तुये अवैध तरीके द कमाई करअ, त तुय ए बंद करय कुनजे आछे काम करणा चेई। जे कुनजे समूह दे बहत जादा मात्रे दे काला धन अ, पुलिस या सरकारी आगुवे आगे इन्दे रे जानकार देणे चेई।

### चरचे रे सवाल:

1. काला धन का अ?



2. काले धन कमाणे रे कुछ गलत तरीके कुनजे अ?
3. कुनजे समूह खे काला धन कैरे प्रल्कार रे खतरे पैदा करअ?
4. कुनजे देश गे काले धन रे का प्रभाव पडअ?
5. कुए समूह काले धन गे केर रोक ला सकअ?

**एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दे समूह द्वारा उठाये जा सकअ:**

1. आपणे समूह दे चाल रये अवैध धांदे री पहचाण करअ और तिन्दे रे सुचना पुलिस आगे देऊ
2. काले धन रे कारोबार गे नजर छाडने खे स्थानीय सरकार भिटक अणे आई आर्थिक गतिविधियों रा धयान लाय लेखा छाडअ।
3. समूह रे काले धन सीधा लेण देण करणे द जुडे खतरों रे आगाह करअ।

## 3.2 सार्वजनिक सम्पति रे देख रेख

---

### पाठ रा उदेश्य:

सार्वजनिक संपति रा सम्मान और देख रेख करणे या एरो नी करणे गे अणे आये बुरे परिणाम गे चर्चा करअ।

### मुख्य विचार:

सार्वजनिक सम्पति एई रा इस्तेमाल करणे शॉकिन माछ खे उपलब्ध करअ। ए आम तोरअ गे सरकार या कसी उदार माछ द्वारा प्रदत अ। माछ जबे एइरा लालच पूरा करणे खे प्रयोग करअ, और एई नुक्साण पहुचाव, त से तेन बादे माछ प्रभावित करअ जू तेस सार्वजनिक सम्पति रा इस्तेमाल करणे री इछा छाड।

### समस्ये रा जाणकार:

सडक, पार्क, इमारते, और भूमि, ए सारी सार्वजनिक संपति रे प्रकार अ सकअ। ए बादे रे प्रयोग खे बणाओ जाओ। हमारे हित खे एनरा निर्माण करणे खे सरकार भइते पड़से खर्च करअ। भइते, तोड़ फोड़ करणा, अथवा संपति रे हिस्से खे नुक्साण पहुंचा सकअ।

### समस्ये रे नतीजे:

माछो दवारा सार्वजनिक संपति ख नकशाण पहुंचाने द पूरा समूह प्रभावित ओ सकअ। जबे कसी जागह दे आछी सडक, पार्क, और मूलभूत संरचनाए ओव, त से नवे-नवे रहणे आए और परिवार तेते खींच। जबे सार्वजनिक संपति और मूलभूत संरचनाओ खे नकशाण पहुंचाओ, त ए समूह रटे प्रति गलत संदेश देय। साथी, इन बदलणे या एइरे मरम्त कराओणे दे सरकार हद सारा पईसा खर्च करणा पड़ी, जू अन्यथा कसी दूजे जरुरी जरुरतो गे खर्च किया जा सकअ थेया।

### उपाय:

जे कुन्ज चीज़ तुय नी, त जेतणे सावधान तुये आपणी चीज खे बरतअ। तेई सिथे तुये और भी जादा सावधान बरतअ। रेके चाये तेई संपति खे नुक्साण पहुंचाऊ, तबे भी, तुये तेई ठीक कर सकअ। जे तूअ

द पार्क दो कूड़ा पड़ हन्दो देखियो, त तेई चुंगय कूड़ेदान दो फेकअ। सफा छाडने रे मदत रे उपाय देखअ।

समूह रे रेके माछ खे भी सार्वजनिक संपति रे देख भाल रे साथ इस्तेमाल करणा सिखाअ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. सार्वजनिक संपति रे प्रकार का अ?
2. सार्वजनिक संपत अक्सर कुण देऊ ?
3. सार्वजनिक संपति खे पहचाणे आये नुक्साण रे समूह केरे प्रभावित अ?
4. जू चीज तूअ नी अंद, तेई सीथा तूअ कर वर्ताव करणा चेई?
5. सार्वजनिक संपति खे नुक्साण पहचाणे आये माछ रोकणे दे तुये का मदत बकर सकअ ?

**एरे व्यवहारिक कदम जू स्मस्स्ये रे निदान री दिशे दे समूह द्वारा उठाये जा**

### **सकअ:**

1. बाड़ो, पार्क, कूड़ेदान जेर सार्वजनिक संपति रे रख रखाव और मरम्मत दे मदत करणे खे समूह एजो काम कराअ।
2. समूह पार्क और सडक रे रख-रखाव ई साफ बणाए छाडने रे महत्व री शिक्षा देऊ।
3. जे तुये कासी सार्वजनिक संपति खे नुक्साण पहचाअदे देखअ, त तेसी माछ एरो करणे द रोकअ और स्थानीय आधिकारी द तेसर शिकायत करअ।

### 3.3 महिलाओं रे अधिकार

---

#### पाठ रा उदेश्य:

दल असत्री रे अधिकारअ द अवगत करणे और दल कुंन्जे प्रकार री असत्री रे प्रति जादा सहायक और समर्थक बण सकअ,गे चर्चा करअ।

#### मुख्य विचार:

दुनिए से आदे द जादा जनसंख्या असत्री रे अ,पर तबे भी दुन्ये दे भइते इलाके दे असत्री रे अधिकार अवहेलना और स्वय रे देखी अनदेखी कर छाडी अ। असत्री दबाअ दी छाडी अ और परिवार या दुनिए खे लिए जाणे आये फैसले डा भी हक नी मिलदा। कई बोई परिवार रा जरुरी सदस्य समजणे बजाए तेनो सीथा गुलाम जेर वर्ताव करअ,और तेनो मजे करणे रे चीज समझ। समूह हमारे देश रे असत्री और कन्ये खे असली अधिकारअ रे प्रति जागरूक करणे चेई,और तेन रे कदर और इजत री नजर द देखणेखे प्रोत्साहित करणे कि जरूरत अ।

#### समस्ये रा जाणकार:

असत्री रे अधिकार जिनदेरे दुनिए भर दे असत्री और कन्ये खे माग कर लये आ। देश से कुनजे हिस्से दे, एजे अधिकार कानून, आचारण, और रीती रिवाज द्वारा सुरक्षित और समर्थन प्राप्त अ। रेके हिस्से दे, तिन्दे री देखी अनदेखी करअ और तेन डराय छाड।

#### समस्ये रा नतीजे:

असत्री रे अधिकार दे जेई रे कम अ,तेई मुज्य कुछ अधिकार अ: मतदान रा अधिकार, सार्वजनिक कार्यालय दा काम रा अधिकार, सेजे काम करणे रा अधिकार जिन्दे मर्द करणे दे सक्षम अ, बराबर तनख्वा और मजदूरी रा अधिकार, संपत्ति रा मालिकाना अधिकार और शिक्षे रा अधिकार। उत्पीडन रा एक कारण असत्री रे अधिकार दे कमए भी आ। एई दे घरेलू हिंसा, बलात्कार, वैवाहिक बलात्कार बगेरा शामिल अ। भईति लड़की सीथा घरे ठीक वर्ताव नी करदे, और 50 प्रतिशतअ द जादा लड़की आपणे परिवार और दुनिए रे दबाव री बजे आपणी शिक्षा पूरी नी कर पांदी। दहेज और सजे भारतीय रीती रिवाज गे रोक लाणे रे जरूरत अ जू कानून रे दायरे द बाहर अ। असत्री रे अधिकारअ दे कमी रे कारणे, अक्सर तेन रे प्रति करे हंडे अपराध रे सजा नी अनद ।

## उपाय:

कानून अकेल हमारी असत्री रे रक्षा नी कर सकदे। हम आपणी सोच और नैतिक ढांचे, आपणे आछे बुरे रे और सांसारिक चाल चलन री असली रेखे गे बदलणे री हद जरूरत अ। हाम आपणी परंपरा और रीती-रिवाज बदलणे रे कोशिश करणे चेई ताकि असत्री रे अधिकार खतम करणे बजाये तिन्देरे रक्षा करअ। असत्री रे अधिकार खे अभियान चलाणा और समूह तेनअ गे शिक्षित करणा हि दुनिए भर री असत्री रे प्रति चाल चलन बदलणे रा शि तरीका अ असत्री आवाज उठाण चेई और आपणे अधिकार खे खड़े अणे पडीले, और आपणे बेटे बेटी द बादे माछ रे इजत करणे रा जरूत सिखाणे पड़ी। भारत दे भइते सुरक्षा मीलण चेई।

## चरचे रे सवाल:

1. असत्री रे अधिकार केइखे बिल?
2. असत्री दुनिए भर दे आपणे अधिकार दे कैरे बदलाव कर सकअ?
3. असत्री रे अधिकार दे कमी रे कुनजे नकारात्मक प्रभाव पड़अ?
4. असत्री मर्द रे बराबर अधिकार केई मिलणे चेई?
5. आपणी भावी पीढ़ी द असत्री रे अधिकारअ रे प्रति केरे सिखा सकअ?

एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाये जा सकअ:

1 आपणे स्थानीय समूह तुय रे समूह री असत्री रे कानूनी अधिकार खतम कर लये मुद्दे संबोधित करणे रा अभियान चलाअ और तीनदा सुधर करणे रे उपाए गे चर्चा करअ।

2 असत्री आपणे बेटे-बेटी द दुनिए री असत्री रे महत्व सिखाणे चेई, और तेन आपणे और रेकी असत्री रे इजत करणे सिखाणे चेई।

3 आपणे समूह द असत्री रे आदिकारअ रे समर्थन समूह दे शामिल करअ

क. लड़की शिक्षित और सशक्त बणाणे री जरूरत रे बारे दे जागरूकता पैदा करणे आये आभियान "केईकी आ एक लडक ऊ"।

ख" .मेरे बेटे, मेरे शक्त, भारतीय समर्थक समूह द्वारा लोप्रिय बणा हंदा नारा अ, और इन्दे रा उद्देश्य आपणी बेटी तेन रे सपणे पुरे करणे रा मोका देणे खे भारतीय माता-पिता प्रेरित करणे अ।



### 3.4 जरूरतमन्दो के साथो बांडणो

---

#### पाठ रा उदेश्य:

जरूरतमन्द और गरीब सीथे आपणे संपदा बाडणे रे कीमत और तेनरे देखी अनदेखी करणे द समूह गे अणे आये प्रभाव गे चर्चा करअ।

#### मुख्य विचार:

गरीब आज समूह प्रभावित करणे आये एक खास समस्या अ। इन्दे रे सभी द जादा शिकार शारीरिक तरिके गे बीमार, विकलांग, बेरोजगार और मानसिक तरीके गे काम करणे योग्य माछ अ। जादातर तेन आपणे हालअ गे छोड़ देऊ, और समूह भी तेनरे किये मदत नी करदे।

#### समस्ये रा जाणकार:

हमारे समूह दे एरे भइते माछ अ जू आफी आपणे मदत नी सकदे। तेन आगे खाणेरा, रणे रा, पड़ने रा किये साधन नी अन्दा। तेरे हालअ बदणे सिफ एक हि तरिका अ, कि माछ आपणे टाइम और संसाधन सजे माछ सीथा बांड जू एली आछी किस्मतअ रे नी। जरूरतमंद सीथो बान्डणो जिय री आछाई रा पता लाग, और एज अचछा माछ जरूरतमंद सीथे बान्डणे रे प्रेरणा देऊ। गरीब रे प्रति प्यार और करुणा रे आछाई रा बढ़ावा बादे समूह देणा चेई।

#### समस्ये रे नतीजे:

गरीब समूह हद हि बुरे रूप द प्रभावित करअ। एजे बीमार, अपंगता, भीख मागण, आवासहिता और बुराई रे डर बढ़ाव। गरीब प्रभावित माछ रे जिनगी रे आछाई रे स्तर कम कर। जे गरीबअ रे मदत या देख रेख नी करी तअ दुनिये दे चोर, बलात्कार, नशे रे आदत, शराबिपन दे बढ़ोत्र ओले। जरूरतमंद रे मदत नी करणे बहत हि बुरे परिणाम अले। जे हामे नोकरी जोणे द टेनर मदत नी करअ, या अपनगते दे सहारा नी बण, त समूह तेली तेजी दे आगू ना बडले जेल्ले बडने चेई ।

#### उपाय:

एई रा समाधान अ जरूरतमन्द रे मदत करणे इन्दे रा मतलब अ सिफ पइसे, या किये चीज देण नी। तुये तेनअ रोजगार रे प्रशिक्षण, गरीबअ खे फ्री पढाये, स्वास्थ्य पढाये, फ्री मेडिकल देख रेख भी दे सकअ। सारा समाधान बात दा हि अ: देख रेख । हाम आपणे समूह रे गरीब री देख रेख करणे चेई

## **चरचे रे सवाल:**

1. हमारे समूह दे मौजूद गरीबी द निपटाने रे कुछ तरीके कुनजे अ?
2. गरीबी रे खतरनाक प्रभाव कुनजे अ?
3. गरीबी रे चपेटऊ दे जादातर कुनजे माछ आजअ?
4. जरूरतमन्द रे मदत दे तुये कर भागीदार निभा सकअ?
5. हमे आपणे समूह द गरीबी रे रोकथाम के कर सकअ?

## **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे रे समूह द्वारा उठा सकअ**

:

1. आपणे समूह दो एक केंद्र चालु करअ। माछ आपणे फालतू या पराणी चीजअ तेती दे सकअ, ताकि तेई कसी गरीबअ खे बाड सकअ। इन्दा खाणा, कापडे, कबल आदि शामिल अ।
2. सेजे माछ नोकरी रे शिक्षा देऊ जू बेरोजगार और तंगी रा सामना कर लआ आ आपणे समूह दे एरे माछ जोअ जेनअ आगे किये जरूरी हुनर अ और तेनअ द रेके आगय सिखाणे बोल ।
3. आपणे समूह रे रेके माछ द भी जरूरतमंद री मदत करणे खे बोल। आपणे समूह दे आप मुनजे देख रेख और सहभाजन रे भावना बढ़ाव ।



## 3.5 वैश्यावृत

---

### पाठ रा उद्देश्य:

वैश्यावृत री समस्ये और तिनदय जुड़े खतरे द मिलाणे और सेजे तरीके गे चर्चा करण जिन्दे रे मदत ए हामे एजे मामले रे पचाण कर सकअ,

### मुख्य विचार:

परिवारअ और दुनिए गे वैश्यावृत रे बुरे प्रभाव रा पता लाणा और सिखाणों कि केरे वैश्यावृत दे पड़े माछ रे फचाण करअ तेन शिक्षित करअ कि और समाधान निकाअ।

### समस्ये रा जाणकार:

भुक्तणेरे बदले मर्द सीथा योनी सम्बंध बणाणे रे काम खे वैश्यावृत बोलअ। ए जादातर गरबी, पढाई, रे कमी, और परिवारअ और दुनिए रे वैश्यावृत और तेइए अणे आये नुक्साण द अनजान अणे रे कारण अ। वैश्यावृत रा ए करणे आये माछ और तेसरे परिवार और समूह री भावनाओ और सेहत गे हद हि बुरा प्रभाव पड़अ। वैश्यावृत का अ, और केर इन्दे रा पता कर सकअ और रोकथाम कर सकअ, और ईनदे फशे हंदे माछ खे का समाधान देणे पडी, माछ द एजी बातअ सिखाणे रे हद जरूरत अ।

### समस्ये रा नतीजे:

दुनिया प्रभावित करणे आये वैश्यावृत रे प्रमुख परिणाम मुनज्य एक अ योनी रोग। ईईए अणे आई बिमारी अ एचआईवी सक्रमण, जेई रे कारण एड्स, सिफलिस, और प्रेम अ सकअ। ए रेकी बिमारी सेजे जीवाणु रे सक्रमण अ जू कासी माछ सीथा योन सम्बंध बणाणे रे दवादा सम्पर्कअ दे आआ। असुरक्षित योन संबध, एकी द जादा माछ और साथी सीथे योन सम्बंध बणाणे रे कारण अणे आये एचआईवी रा सक्रमण, दुनिए रे सबसे खराब बीमार अ। वैश्यावृति रा एक गलत प्रभाव पड़अ इन्दा शामिल ओणा माछ रा आपणा स्वास्थ्य। आईणे आये टाइम दा एजे काम करणे द माछ रे इजत और आपणा महत्व कम अ जाऊ, इन्दा अपराध, माछे रे जीवनअ रे प्रति उदास और सदमा लाग। वैश्यवृती रे व्यापक परिणाम अ। ईनदे शामिल अ बड़ा अपराध, हिंसा, चूटा हंदा परिवार, बलात्कार, नशे रे आदत, शराब रे आदत और एकी द जादा साथ बणाणे।

### उपाय:

वैश्वृति रे धानदे बंद कारणे खे, हाम समूह ईदरे बुरे परिणाम और नुकसाण रे प्रभाव रे बारे दो सीखाणों पड़ी। हाम युवाअ द भी सिखाणों पड़ी कि से आपु एजे काम दे पडणे द बचअ। इन्दे खे हाम एजे धांदे रे पाछी छुपी सचाई दिखा सकअ रोकणे री शिक्षे रे जादा असरअ आये समाधान। समूह रे कानून रे व्यवस्थे रे आपणे फाइदे कानून दे बढ़ाणे चेई और वैश्यावृति गे बणे हंडे कानून सशक्त करणे चेई। और आपणे इलाके दे अणे आये वैश्यावृति रा पता लागणे गे तिनदेरे बिना झिज्की शिकायत करण चेई। नोकरी रे प्रशिक्षण, पढाई, और काम करणे रे रेके मोके देणे रे द्वारा हाम वैश्यावृति दे फशे हनदे माछ खे सलाह दे सकअ।

## **चरचे रे प्रश्न:**

1. वैश्यावृति का अ?
2. वैश्यावृति रे नुसाण रे परिणाम कुनजे अ?
3. हामे आपणे समूह द वैश्यावृति रे बारे दो केरो सिखा सकअ?
4. वैश्यावृति दे फाशी असत्र ईनदय केर निक सकअ?
5. रोकणे रे शिक्षा केई बडिया समाधान अ?

## **एरे व्यावहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दे समूह रे दवारा उठाये जा सकअ?**

1. समूह वैश्यावृति रे बुरे परिणाम और नुकाण रे असरअ रे जानकार देऊ।
2. वैश्यावृति दे पड़ी हनदी असत्री नौकरी रा प्रशिक्षण देणा शुरू करअ, और एजी बुरी जिनगी द निकले हनदे माछ खे सलाह देऊ।
3. एजे धांदे दे फशे हंडे माछ रे खिलाफ और कड़े कानून और कठिन सजे खे अभियान चलाणे शुरू करअ कि तूअ रे समूह रे माछ कानून द परिचित अ।

## 3.6 बलात्कार

---

### पाठ रा उद्देश्य:

बलात्कार रे पीड़ित रे प्रति जागरूकता पैदा करण, और मर्द और औरत एई रोकणे खे उठाणे आये कदम रे बारे दे शिक्षित करअ।

### मुख्य विचार:

पुरे देश दे बादे द जादा करणे आये बुरे काम मुनजय एक अ 'बलात्कार, पर तबे भी एजे अपराध रेखिलाफ ना त रिपोर्ट दर्ज करानदे और णा हि इनदे अपराधी सजा मिलद। बलात्कार रे पीड़ित एजबात समझाण चेई कि एजी घटना अणे दे तेनअ रे किये गलत नी, और ना ही तेनअ एजे कारणेशरमणे चेई। एक समूह रे रूपअ दे हाम एजे अपराध रा अंत करणा चेई, जिनदे रे शुरुआत पीड़ित सीथे खड़े अणे द अण। जबे कुए माछ जबरिये कसी माछ सीथा बिणा तीसरी हॉ ए योन सम्बंध बणाअ, त बलात्कार अ। जातर मामले ए जबरदस्ती दबाव और जोर रे गलत इस्तेमाल द्वारा करअ । बलात्कार रे जादातर मामले दें बालात्कारी पिडित ई जानकारी रा थेया, और इजा बलात्कार कबे जबे नी किया थेया।

### समस्ये रा नतीजे:

बलात्कार रे पीड़ित हद गहेरा सदमा लाग सकअ। एजे घटना पीड़ित गभीर दीमाक और शरीर खे नुक्सान पहुचाअ सकअ। बलात्कार रे शिकार भईति पिडित रे पेट दो छोटू ठेर, और से योन री रोग री शिकार अ जाऊ। बलात्कार रे पीड़ित माछ गे दोष नी लाणा चेई। भईते समूह दे से आज भी आपणे परिवार और समाज री नफरत रा सामणा करअ। तेन सीथा बहिष्कृत जेर वर्ताव करअ, और तेनअ सीथे ओई घटने खे तेनअ हि शर्मिदा करअ। पले हि एले पीड़ा झेलणे आये माछ सीथो एरो करणे बहत गलत वर्ताव अ।

### उपाय:

एकी समूह रे रूप दे, हाम बलात्कारअ रे प्रति सहानुभूति आछे अणे रे जरूरत अ। हाम समूह खे पवित्रता और औरत रे अधिकार री शिक्षा देणे रे जरूरत अ

जे कासी समूह दे बड़ी संख्ये रे बलात्कार री बातअ अ लागी अ, त माछ री सुरक्षा उपलब्ध करणे खे स्थानीय आदिकारअ गे दबाव डालणा पड़ी ला।

जे तुये कसी माछ री उपस्थिति दे बैचेन महसूस करअ, त कसी आप सिथे छाड़ने रे कोशिश काऊ, या एजी बातअ रे जानकार कसी आगे देआ।

एरी परिस्थिति द बचणे री कोशिश करअ जेते तुये कसी विपरीत लिंग रे माछ सीथे पड़ जाऊ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. बलात्कारअ रे परिभाषा का अ?
2. बलात्कारअ रे पीड़ित सीथो जू अओ, क्या से तिनदेखे दोषी अ?
3. से कुनजे मानसिक प्रभाव अ, जू बलात्कारअ रे एकी पीड़ित सोणे पड़ी?
4. हाम बलात्कार रे पीड़ित सीथा केरा वर्ताव करणा चेई?
5. बलात्कार द बचणे खे का कर सकअ ?

### **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दे समूह द्वारा उठाये जा सकअ:**

1. बलात्कारअ रे बादे पीड़ित खे सलाह आस्वष्ण देणे खे बादे समूह रे उपस्थित रणे चेई। कासी भी पीड़ित सीथा अपराधी जेरा वर्ताव नी करणा चेई।
2. पाकड़े हनदे बलात्कारी कड़ी सजा देणे रे पक्षअ रे अभियान करअ। और सुनिश्चित करअ कि पुलिस आपणा कर्तव्य ठीक तरीके द निभाव, और तुये भी शि नेता रे पक्षअ रे मतदान करअ या आवाज उठाव ।
3. औरत आपणी सुरक्षे रे शिक्षा देऊ, खासकर जबे से अकेली रात भर अ। आपणी सुरक्षा यात्रा करण सिखाअ।

## 3.7 बाल मजदुरे

---

### पाठ रा उद्देश्य:

छोटू द जबर्दस्ती काम कराणे और असुरक्षित हाल दे मजदुरे कराणे मुद्दे गे चर्चा करअ।

### मुख्य विचार:

काम करणे रे बदले छोटू सीधा दुनिए भरअ रा बुरा वर्ताव करअ। तेनरे दिमाक और सेहत गे ईनंदे अनगिनत बुरे प्रभाव पडअ, और साथी स्थानीय अर्थव्यवस्थे भी प्रभावित आ। माछ चे कि से तेन सुरक्षे देणे रे हर तरहे द कोशिश करअ, और एन छोटू रे धिकारअ रे पक्षधर बण।

### समस्ये रा जाणकार:

छोटू द्वारा किये जाणे आये बादे से काम जू बाल मजदुरी अ, तेन खे खतरनाक अ, तेनअ पढाई रे अवसर द वंचित करअ, और तेनअ रे शरीर, दिमाक, आत्मिक, और समाजिक रे तरकि खे नुक्सानदायक अ। दुनिए भर रे लग भग २१५ मिलियन बाल मजदुर अ, जेन रे उम्र 5 द 14 साल रे बिच दे अ। इनदे लग भग 115 मिलियन छोटू बुरे हाल दे काम करअ। बाल मजदुरी रा खास करण परिवारअ और गाव रे गरीब। इंटरनेशनल लेबर आरगेनाइजेशन आय रे स्तर और बाल मजदुरी रे बिच रे संमध री दिय इशारा करअ, जिन्दे बादे द गरीब देश बाल मजदुरी रे दर बादे द जादा थे। छोटू काम करअ, केईकी से एले गरीब अ कि तेनअ आगे और किये चारा नी। भईते छोटू आपणे परिवार रे थोड़ी जेई कमाई दे मदत करअ। कई कारणों द अनाथ छोटू भी रणे खे काम करणा पडी

### समस्ये रा नतीजे:

आपणे परिवार द दुर अ गोए, या परिवार द्वारा छोड़े हनदे छोटू आपणे अस्तित्व बचाणे खे काम करना पडी बाल, अज्दुर सिर्फ गरीबी रे कारण नी अंद, बल्कि आपणी गरीब रा कारण भी अ। सेजे छोटू जू मजदुरी करणे रे कारण स्कुल खे नी डेओ चीशदे, से अनपढ़ रअ जाअले और व्यस्क अणे गे तेन मजदुरी रे कारण व्यस्को री मजदुरी और काम करणे रे हाल भी कम ओ जाऊ, जिन्दे रे कारण छोटू आपणे परिवार री कमाई बढ़ाणे खे काम करणा पडी ला।

### उपाय:

बाल मजदूरों रा अंत करणे खे, सजे कारखाने कि बणी चीज नी लण जिन्दे रे बारे दा तूअ पता अ कि तेते छोटू द मजदुर कराए जाअ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. छोटू कुनजे हालत डा काम नी करणा चेई ?
2. दुनिए भरअ दे केले छोटू जबर्दस्ती काम कराया जाऊ ?
3. एकअ माता पिता आपणे छोटू मजदूरी करदे कई बेजअ ?
4. स्थानीय अर्थव्यस्था और नौकरे बजारअ दे बाल मजदूर करअ ?
5. बाल मजदूरे तुये केरे रोक सकअ ?

### **एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे रे समूह दवारा उठाये जा सकअ:**

1. बाल मजदुर करणे आये कारखाने दे बणे उत्पाद आपणे समूह दे बेचणे रे अनुमत देऊ ।
2. सुनिश्चित करअ कि समूह रे छोटू स्कुल दे अ, आछे पढाई पा लए अ, तबे चाए इनदे खे केले हि बलिदान केई नी करणे पड़ ईनदा पइसा लाणा ठीक अ।
3. आर्थिक संकट द जूझ रये स्थानीय परिवारअ खे काम रा मका दिलाअ, जू शायद आपणे छोटू काम खे बेजणे रो सोच लओं अ।

## 3.8 भ्रष्टाचार

---

### पाठ रा उद्देश्य:

भ्रष्टाचार का अ और एकी समूह खे ए कई हानिकारक अ, गे रे चर्चा करअ। मुख्य विचार:

भ्रष्टाचार पुरी दुनिए दा कुनजे ना कुनजे तरीके दा पाया जाऊ। गरीब द गरीब गाव द लेकर अमीर सरकारी अफसरअ तक भ्रष्टाचार मिल सकअ। भ्रष्टाचार सामजिक बुराई रे प्रमुख कारण मुज्य एक अ और ए पुरे गाव बर्बाद कर सकअ।

### समस्ये रा जाणकार:

माछ जबे भ्रष्टाचार रे बारे दो सोचअ, त अक्सर तेनरे मनअ डा पड़से और धनअ रा विचार आज, पर इनदे रे पहुच हद आगे ताई अ। भ्रष्टाचार एक नैतिक सडन जेर अ .जू माछ बड़ी द बड़ी मुश्किलअ दे पाड सकअ। खोटअ लाणी, लालच, और चोर करणे भ्रष्टाचार रे कुछ प्रकार अ।

### समस्ये रा नतीजे:

जबे माछ भ्रष्ट अ, त तेस्दे खोटऊ लाने, चोरणे और धोखे देणे री आदत अ जाऊ। मन डा लालच भर जाअ और भईति चीज मिलणे गे भी, मन संतुष्ट नी अनदा। समाज और आपु और परिवारअ गे बुरा प्रभाव पड़अ। तेनरे आस पास रे माछ ठगी हंदे जेए महसूस करअ। भ्रष्ट माछअ गे विश्वास करणा बेगी मुश्किल अ जाअ और ठगे जाणे द बाद रिश्ता जोड़ना मुश्किल अ जाऊ। जे कुए समूह भ्रष्ट ओअ त सजा गाव स्तरअ री अर्थव्यस्थे भी प्रभावित अ, केड़की एरे दा बारअ रे माछ सीधा व्यपार करणा मुश्किल अ, दुनिए भरअ री सरकारअ भ्रष्ट माणअ, केईकि राजनेते आपणे फाईदे दे लाग और माछ रे हकअ री अनदेखे करअ।

### उपाय:

आपणे जीउ परखअ, और देखअ कि केता इनदा लालच त नी भरी रया। जे तुये आपणे लालच री पूर्ति करणे या सिर्फ आपणे हकअ खे काम करदे र, त तूअ आपणा रवैया बदलणा पड़ी ला। व्यपार करदी बोई सचाई और इमानदारी छाड़। रेके सीथे ठगी या धोकेबजी नी करअ ।

### चरचे रे सवाल:

1. भ्रष्टाचार रे काम तुय केते मिल सकअ ?
2. भ्रष्टाचारअ द समाज खे का नुक्साण अ सकअ ?
3. भ्रष्टाचार रे किये रूप कुन्ज अ ? 4. स्थानीय समूह गे भ्रष्टाचारअ रे का परिणाम अ ?
5. तुअ व्यापार कुन्जी रीति द करणा चेई कि तुये भ्रष्ट नी अ ?

**एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे रे समूह दवारा उठाये जा सकअ:**

1. आपणे देश, राज्य या स्थानीय समूह रे नेते रा चुनाव करणे द पले पूरा पता करअ। तेनरी नीयतअ रे बारे दो जणअ औरपता लाअ कि केते हि से भ्रष्ट त नी।
2. स्थानीय व्यापार गे जवाब डाल। कुनजे भी प्रकारअ रा भ्रष्टाचार पता लगणे गे सुचना स्थानीय अधिकारी आगे देऊ, और जरूरत पड़अ त तिन्दे रा वहिष्कार कर।
3. स्थानीय राजनीती और फैसला लणे दा हिस्सा लणे खे समूह समझाव। बड़ी सख्खे दे जादा जवाब देहि अ।





## 3.9 व्यभिचार

---

### पाठ रा उद्देश्य:

तेनअ मुस्किलअ और मामले गे चर्चा करअ जू जीवन साथी द्वारा विश्वास चोडने रे कारण परिवारअ दे आज सकअ ।

### मुख्य विचार:

व्यभिचार मतलबअ द भरिया हंदा अनैतिक कामअ जू परिवार दे दरार और रोष पैदा कर। शादे सिर्फ एकी मर्दअ और एकी असत्री रे बिचअ दे अ और शाद रा सम्बंध दे रेके माछ खे भइते ठेस पहुंच सकअ। व्यभिचारअ द हर तरह द बचणे चेई।

### समस्ये रा जाणकार:

व्यभिचार तबे अ जबे कासी शादी शुदा माछ आपणे जीवन साथी रे सिवाए कसी रेके माछ द सम्बंध अ, भईते माछ घरअ दे अणे आये झगड़े, उत्सुकता, शराब और बेरियत रा हवाला देऊ। पर कारण भाई किये भी अ, व्याभिचार द तुय रे सम्बंध दे दरार पैदा अ जाऊ, कई बोई ए दरार एल गहरेअ कि सम्बंधअ रा ठीक कर पाणा मुस्किल अ जाअ। कई माछअ द कई प्रकारअ री खोटी लाणे द अणे आये अपराध व्यभिचार करणे आये माछ विवाद रे शिकार अ।

### समस्ये रे नतीजे:

व्यभिचारअ रे कारण परिवार दी भईति समस्ये पैदा करअ। इनदेरा रा अंत सिर्फ तलाकअ सीथा अ, जिन्दे रा छोटू गे बेगी हि बुरा असर पड़अ। छोटू रे परवरिश रोषअ और झगड़े द भरे परिवार दे अणे द, तेनअ री भावनात्मक सहेत खे खतरा अ। व्यभिचार करणे आये माछ रे जिन्दगी रे साथी बहुत दुःख अ और शर्मिदगी रे शिकार अणे पड़ी जलन, घरीणा, रोष और बदले री भावना अण आम बात अ। माछअ गाअका बेद खुलणे गे व्यभिचार करणे आये माछअ सामजिक परिणाम भुगतणे पड़ी।

### उपाय:

आपणे जीवन साथी रे प्रति इमानदार रणे हद जरूरी अ। व्यभिचार द पूरी तरह बचअ। व्यभिचार रा पता चालदे हि दोषी माछअ खे सलाह मशवरा देय तेसरे जरूरी कारण दुरे करिय त से सुधर सकअ, और तीसरा परिवार तलाकअ द बचाई सकअ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. व्यभिचार का अ?
2. आपणे जीवन साथी खे धोका देणे खे माछ अक्सर कुनजे बाइने बणाअ ?
3. व्यभिचार केरे छोटू प्रभावित कर सकअ ?
4. व्यभिचार करणे द बासिये भी दोषी दे अक्सर कुनजे प्रकारअ रे भावना पैदा अ ?
5. जीवन साथी द धोका करणे द बाद भी, का टेनर रिश्ता चुटणे द चाय सकअ/

### **एरे व्याहारिक कदम जू समस्ये रे निदानअ री दिशे दे समूह दवारा उठाये जा सकअ;**

1. समूह रे सदस्य सीथा जीवन साथी रे प्रति इमानदार रणे रे महत्व गई चर्चा करअ।
2. आपणे समूह व्यभिचार रे बुरे परिणाम रे बारे दे, जिन्दे कि योनी रोग भी शामिल अ, शिक्षित करअ ।
3. समूह रे से माछ जेनअ रे आपणे जीवन साथी रे प्रति इमानदार बणे रणे मुश्किल अ, तेनअ खे सलाह देऊ ।

## 3.10 अशलील साहित्य

---

### पाठ रा उदेश्य:

अशलील साहित्य दे पड़े माछअ और तेनरे परिवारअ गे तेईरा अणे आयेरे घातक प्रभाव रे प्रति जागरुकता लाणे । मुख विचार:

अशलील साहित्य रा प्रयोग करणा बड़ा सीधा साधा लाग सकअ, पर ए एक मतलबी आदत अ जू तेस माछ रे हसले चरित्र और परिवारअ बारबाद कर सकअ।

### समस्ये रे जाणकार:

मीडिए रे कुनजे भी प्रकारअ रे जेरे कि चित्र और विडियो रे जेरे उपलब्ध कामी चीजअ खे अशलील साहित्य बोल। ए दुनिए रे सभी द बड़े पेशे मुज्य एक आ आज काले रे मिडीया या विज्ञापन रे कारण कामी चीजअ एबे बादे उम्म्र रे माछअ आगे आसानिये पहच। अशलील साहित्य रे आदत जादातर कम उम दे लाग जबे मासूम छोटू एरी चीज देखअ जू तेनअ नी देखणी चेई। अशलील साहित्य रे कारण भइते परिवार चुट रये अ, केईकी इनदे रा कारण शादी शुदा जोड़े रे जलन और रोषअ रे भावना भरी जाअ।

### समस्ये रा नतीजे:

अशलील साहित्य रा प्रयोग करणे द बासिये या प्रयोग करदी बोई परिवार गई हद सारे बुरे प्रभाव पड़अ। अशलील साहित्य प्रयोग करणे आये माछ रे अपराध और शरमरे भावना पैदा करअ तेसरे जीवन साथी रे तनाव, जलन और असुरक्षे रे भावना पैदा करअ जे कासी जीवन साथ रे द्वारा अशलील साहित्य रा प्रयोग किया जाअ त, तेसरे शादी शुदा जिन्दगे जाड़े लाबे टाइम खे रणे मुश्किल अ। एरे घरअ दे छोटू रे सदाचार स्तर हद कम अला, और तूअ रे कारनामअ रे अनदे तेन भिटके भी कामी चीजअ रे एक गंदे आदत पैदा अले। एजे कारनामअ रे कारण घरअ डा असुरखे रा माहोल पैदा अला केईकी माता पिता एकी रेके रे प्रति पूरा प्यार और इजत रे सम्भावना नी अनद बलात्कार और उत्पीडन जेर भईति योनी अपराध री जडदे दोषी अशलील साहित्य री आदत थे। अशलील साहित्य सेक्स सम्भोग रे प्रति एक अस्वस्थ नजरिया पैदा करअ, और हर हाल दे इनदय बचणे चेई ।

## उपाय:

आछी और उचे स्तर री सदाचार बणाए छाड। उत्सुकता अशलील साहित्य और नी नीण देय। जे तुये पले द हि अशलील साहित्य देख लये अ, त कासी पेशेवर सलाह देणे आये द सलाह लअ आपणे दिकत मानण और तिनदय निकणे खे मदत मगण हि तूअ रे आदत कतम करणे रे पलक कोशिश अ।

## चरचे रे सवाल:

1. अशलील साहित्य का अ ?
2. अशलील साहित्य री आदत जादातर कुन्जी उम्र दे लाग ?
3. अशलील साहित्य री आदत रे कुनजे नुक्सान अ ? 4. परिवार रे सदस्य अशलील साहित्य केरे प्रभावित करअ?
5. अशलील साहित्य दअ तुये केरे बच सकअ ?

**एरे व्यवहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाये जा**

## सकअ:

1. माता पिता आपणे छोटू रे इंटरनेट और फोन चलाणे गे ध्यान छाडणा चेई। पता करअ कि तेनअ रे फोन दी किये गांदी चीजअ त नी।
2. जे समूह रा कुए माछ अशलील साहित्य री आदत द जूझ लागा अ, त तेसी सलाह और प्रोत्साहन करअ
3. परिवारअ दे अशलील सहित द अणे आये खतरे और फोटो और इंटरनेट चलाणे गे नजर छाडने री जरूरतअ दअ अवगत कराअ।

## 4.1 घरेलू हिंसा

---

### पाठ रा उददेश्य:

घरेलू तकलिफ और इन्सानो, परिवारो और समाज गे तेइरे ओणे आए बूरे असर रे प्रती जागरुकता पैदा करण।

### मुख्य विचार:

घरेलू तकलिफ परिवारो बिखेर सकअ, और साथी ही तेइदे शामिल माछो नकशाण भी पहुंचा सकअ। हाम एजो शिखणो चेही कि घरेलू तकलिफ रे कारण र पहचाण केर करअ, और तेइ रोकणे री ताइ तरीके जोणे चेही।

### समस्या र जाणकार:

घरेलू हिंसा तबे ओव जबे परिवार रा एक सदस्य, तेसी परिवारे रे सदस्य चोट पहुंचा। तकलिफ शारीरिक, भावानात्मक मौखिक या अवहेलना रे रूप द ओ सकअ।

### समस्ये रे नतीजे:

घरेलू हिंसे रे कारणे इन्सान शारिरीक चोट लाग। ए चोट छोट भी ओ सकअ और बड भी, और कई बेरी इंद मौतभी ओ जाअ। एइरे कारणे घरेलू हिंसा करणे आए इन्सान द हिंसा झेलणे आए इन्सान द, और परिवार रे बाकी सदस्य द गहर मनोवैज्ञानिक समस्ये पैदा ओ सकआ। से तेनरे बाहरी जीवन गे भी असर पाड सकआ। उदारहणरे री ताइ तकलिफ, पीडित और परिवार रे बाकी सदस्यो र काम काज र उत्पादकता। घरेलू हिंसे रे कारणे परिवार रे हद सदस्य मानसिक रूप द बिमार ओ सकअ, थकान और रोश शामिल अ। घरेलू झगडा रा खास कर छोटू गेहद ही गहरा असर ओव। घर गे ओणे आए तकलिफ रे कारणे छोटू आपणे आओणे आए जीवन दे गुसे आए याहिंसक बण सकआ। संभव अ कि अपराध रिकारड आए हद सारे अपराधी बचपन दे घरेलू झगडे रे शिकार ओवेअ, जेइझे कारणे तेनरे भीटका ऐरा आकरामक स्वभाव पनप अ। छोटू गे खास करय एइरा असर पडअ, केईकीसे हर तरह रे झगडे द पैदा ओणे आए समस्ये रे खिलाफ मुकाबले दे जादा संवेदनशील ओव, केईकी से तकलिफ पाछे समस्या समझाओणे योग्य परिपक नी ओदे। तकलिफ घर दे आओणे आए छोटू अक्सर अनाज्ञाकारी और हिंसक ओव, और आपणी समस्ये सुलझाओणे री ताइ हिंसा रा इस्तेमाल करआ। घर रे बडे रे सख्ती या कडाई द पैश आओणे गे किशोर छोटू नशे और शराब री लत दे पड सकआ। तेनरे भीटक आत्म सम्मान और जिऊण र चाह खतम ओ जाअ, जिइरे कारणे से आत्म हत्या कर सकआ। दुखी इन्सान

आपु सीथे ओवे बरताओ री ताइ अक्सर आपुख दोष देय, जू बेवजह तेनद अपराधी-बोध व हारम ख भावना जन्म देय। घरेलू झगडा र शुरुआत अक्सर परिवारिक मतभेद द ओव, पर शीगो ही ए मौखिक तकलिफ दो बदल जाअ। मौखिक तकलिफ शीगो नी सुलझाओ गो, त ए शारीरिक हिंसा दो बदल जाअ।

### **समाधान:**

आपणे समूह दो घरेलू हिंसे रे कारण रा पता लाअ, और परिवार रे माछो समस्ये रे गहरा ओणे द पलये ही तेइ सुलझणे रे योग्य बणाअ। घरेलू हिंसा कम करणे दा परामरश रा एक बडा हाथ अ। दुखी चेही कि से सलाह री ताइ आगू आअ ताकि तेनरे भीटका आपणे खिलाफ सही नजरिया ओव। परिवार रे सदस्यो रे बीचदा प्यार भरा माहौल बणाअ। प्यार द माफ व मेल-मिलाप ओ सकअ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. घरेलू हिंसा का ओव?
2. से कुणजा काम अ जू घरेलू हिंसा रे भीटका गीणा जा सकअ?
3. छोटू और किशोरो गो घरेलू हिंसे रे का असर ओ सकअ?
4. तुमरे समूह दे घरेलू हिंसे रे का कारण अ?
5. घरेलू हिंसा कम करणे द समूह का कदम उठाओ सकअ?

### **ऐरे व्यावहारीक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ**

1. पाको कर कि तुमरे समूह घरेलू हिंसे र जाणकार अ, और कसी रे दुखी ओणे रे लक्षणो द परिचित अ
2. आपणे स्थानीय अधिकारीयो घरेलू हिंसा रे लक्षण र रिपोर्ट देय।
3. आपणे समूह दा ऐरा माहौल बणाअ जेता अस्त्री बिणा किए हिचकिचाहट, डर या लोक-लाज रे आपणे घर दो ओणे आए दुख रे बारे दो बोल सकअ।

## 4.2 परिवार नियोजन

---

### पाठ रा उददेश्य:

परिवार नियोजन रा फायदा और परिवार द छोटू र संख्या और जन्म रे समय पूरव योजना बणाओण केइ जरुरी अ,गे चर्चा करण।

### मुख्य विचार:

आपणे और छोटू रे जीवन रे हित री ताइ परिवार छोटू रे जन्म रे समय र योजना बणाओणे र कारवाह करण चेही।

### समस्ये रा जाणकार

अगर कम आमदनी आए परिवार दे हद छोटू पैदा ओ जाऊ, तए तेनरी ताइ समस्या पैदा कर सकअ। कई कारण द आज परिवार रे बडे ओणे रे बजाए छोटो ओणा आछो ओव। बडे परिवार भोजन, शिक्षा, सेहत, और बाकी जरुरत गे खरचा करणे री ताइ जादा आमदनी र जरुरत ओव। कई बेरी परिवार रा आकार सिरफ एइरी ताइ बढ जाअ केईकी आमा-पिता किए योजना ना बणाओ थे।

### समस्ये रे नतीजे:

जू माछो परिवार नियोजन नी करदे, तेनरे परिवार आगू चालय आरथिक परेशानी, स्वास्थ्य द जूडी समस्ये या सामाजिक समस्याओ रा सामना करणा पड सकअ। अगर परिवार द छोटू र संख्या हद जादा ओ जाअ, त तेन भोजन, लते, और सहायते जेरी बुनियादी जरुरत री ताइ भी जूझणे पड सकअ। साथी ही परिवार दवारा परिवार नियोजन ना करणे रा असर पूरे देश गे भी पड सकआ। देश द जरुरत जादा आबाद, भोजन र कम, और परदूषण जैरी समस्ये ओ सकआ। माछो री ताइ ए हद जरुरी अ कि से आपणे परिवार रा आकार सोच-समझय तय कर, और छोटू र संख्या और तेनरे जन्म रा समय तय करदे समय आपण जीवन-शैली और आय रे साधन सामने छाड।

### उपाय:

एक और छोटू करणे द पलये आमे-पिते आपणे वितीय बजट गे चर्चा करण चेही।



जबे ताइ कि तुम ना लाग कि एक बेरी तोइ छोटू करणे रा समय आ गोआ अ, तबे ताइ तुमे अलग-अलग कमरे दा सुतणा और कौमारय रा अभ्यास करणे रा विचार कर सकआ। छोटू पैदा करणे द बचणे री ताइ कई सुरक्षित दवाईया और रेके साधन उपलब्ध अ। परिवार चेही कि से डाक्टर द सलाह-मश्वरा कर कि तेनरी ताइ कुणजा साधन सबीद आछा अ।

### **चरचे रे सवाल:**

1. परिवार नियोजन का अ?
2. आपणे छोटू योजना ना बणाओणे रे कुछ नतीजे कुणजे अ?
3. जरूरत द जादा आबाद आए देश दो परिवार नियोजन केरे सहायक ओ
4. परिवार द कसी एज बात तय करण चेही कि परिवार दो एक और छोटू जोणणे रा समय आ सकअ? गोवा अ?
5. आपणे छोटू रे जन्म रे समय तय करणे रे कुछ तरीके कुणजे अ?

### **ऐरे व्यावाहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दा समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. परिवार नियोजन रे महत्व गे चरचे री ताइ कसी स्वास्थ्य अधिवक्ता और डाक्टर बेद।
2. गरभनिरोधको रे परकार गे चर्चा कर और गरभधान रे सुरक्षित विकल्प करअ।
3. परिवार नियोजन केरा करअ रे विषय गे परिवार शिक्षा देणे री ताइ एक अभियान चलाअ।

## 4.3 तलाक

---

### पाठ रा उददेश्य:

पारिवारिक इकाई और समूह में तलाक के ओपे आए विनाशकारी असर के खिलाफ जागरूकता पैदा करण।

### मुख्य विचार:

तलाक कई कारण दे ओ सकअ, पर एइदी चोट बादे पहुंच। जेबे ताकि कि ए पूरी तरह जरूरी ना ओ जाऊ, तलाक दे बचणे चेही और एइदे शामिल माछो सलाहा दीत जाण चेही।

### समस्या रा जाणकार

तलाक दे एइदे शामिल हर इन्सान चोट लागआ। हालांकि ए दो शदीशुदा माछो के बीच रा मुददा लाग सकअ, पर वास्तव दा छोटू और परिवार में एइरा दूरगामी नकारात्मक असर ओव।

### समस्ये के नतीजे:

जेबे कसी शादीशुदा जोडे रा अलगाओ ओव, त भले ही एइद ओपे आए नकारात्मक असर तुरंत ना देखिय, पर ए आपु तेन और तेनरे आसपास के माछो भावनात्मक नकशाण पहुंचा। एइये तेनरे आत्म-सम्मान व आत्म-विश्वास और परेशान आदि ओ सकआ। छोटू चाहे छोटे ही केइ ना ओव, पर तलाक दे तेनरे शामिल ओपे दे तेनरी ताइ असिथरता रा माहौल बण जाऊ, जू तेनरी ताइ हितकारी नी ओदो। चाहे तेन हलातो र पूर समझ ना ओव, पर तनाव और बदलाओ के कारणे तेन भावनात्मक तनाव ओ सकआ। एइये तेनदी आजोवन समस्याए व मेहनत पैदा ओ सकअ।

### उपाय:

तलाक के अत्यंत गहरे मामले छोडय, बाकी जोडे आपणे मतभेद व समस्याए आपसी बातचीत व सलाह दे सुलझाओपे र कोशिश करण चेही। आपणे छोटू के हितो री ताइ तलाक दे बचअ और रोश व लडाई-झगडे के स्थान में घर दे सुख-शांति व प्यार पाछु आणणे र लोशिश करअ।

### चरचे के सवाल:

1. तलाक का ओव?

2. तलाक रे हानिकारक असर कुणजे अ?
3. जबे कसी जोडे रा तलाक ओव, त तेइद कुण-कुण दुखी ओव?
4. तलाक रे कारणे घर दा केरा माहौल बण जाअ?
5. तलाक लणे र कोशिश करणे आए जोडे रे बीचदा मेल-मिलाप करय से केरे पाछु एक किये जा सकअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. परिवारिक मुददे सुलझाओणे रे विभिन्न तरीके गे समूह शिक्षित कर।
2. मेहनत करणे आए जोडे ख शिक्षित और विवेकपूरण सलाय देय।
3. परिवारो री ताइ ऐरे मैत्रीपूरण माहौल बणाअ जेइये माछो आपणे परिवारिक समस्याए गे खुलय चर्चा कर सकअ।

## 4.4 शादी द पलये सलाह

---

### पाठ रा उददेश्य:

एजो दखेओणो कि शादी द पलये सलाह दीरघकालीन संबंध दे आओणे आए कई मुद्दो केरे तेनरे शादी द पलये भी सुलझाए जा सकअ।

### मुख्य विचार:

शाद हद ही मुशिकल ओव केईकी इदे तुमे दो अलग-अलग पाठ भूमियो आए माछो एकी साथी आण। जबे दो जीवन एक ओव, त समस्ये रा पैदा ओणा लाजमी अ। एक जाणकार सलाह दता द शादी द पलये सलाह लणे द जोडा शादी दी आओणे आए मददे शादी द पलये भी निबटा सकअ।

### समस्ये रा जाणकार:

दुनिया भर दे शादी शुदा जोडे लताक रा सामना कर लवा अ, और हद सारे गुस्से व लडाई-झगडे द भरा परो दा जीवन यापन कर लवा अ। लडाई-झगडे रा कारण अक्सर आपसी मतभेद और नजर रा अन्तर ओव। अगर जोडे आपसी मतभेद सुलझाओणे री ताइ किए उचित उपाय रा परावाधान नी छाडा अ, त मतभेद ओणे गे तेन हद सारी समस्ये रा सामना करणा पडला।

### समस्ये रे नतीजे:

अक्सर घर दे ऐरे मुद्दे गे झगडा ओ जाअ जू असली दा गहरा या जरुरी भी नी अ, पर केईकी जोडे शादी द पलये सलाह नी ल ओद, एइरीताइ तेन नी पता ओदा कि तेन ए मतभेद कुणजी तरह सही तरीके द समझाओण अ ए छोटी-छोटी समस्ये तबे बडी समस्ये दी बदल जाअ केईकी जोडे तेइ सही तरह द नी सभादे। शादी द पलये सलाह सीथ जोडे ए शीख सकअ कि केर एक टीम बणय से ए मतभेद सुलझा सकअ। एइये एक ऐरे शादी र स्थापना ओल जू पारदरशी, सता, और एकजुट अ।

### उपाय:

शादी करदे डेओ लागे जोडे चेही कि से शाद करणे व जीवन साथ दा शुरुआत करणे द पलये सलाह ल। आपणे शादी संबंध स्वस्थ बाणाए छाणणे री ताइ शादी शुदा जोडे शादी द पलये सलाह रे दौरान शीखी गोइ बात अमल दी आणणी चेही।

## चरचे से सवाल:

1. शाद मुशिकल केइ ओव?
2. शादी द पलये सलाह कस देण चेही?
3. शादी द पलये सलाह द तुमे का शीख?
4. शादी द पलये सलाह रे अभाव दी कुणजी समस्ये एजी ही हो सकअ?
5. तलाक रे मामले दा मुख्य कारण का ओव?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दा समूह दवारा उठाए जा सकअ।**

अगर तुमरे समूह दा कसी जोडे र शाद ओणे आए अ, त पाको कर कि कुए शादी शुदा इन्सान तेन सही ज्ञान व सलाह देय।

## 4.5 चूटा हंदा परिवार

---

### पाठ रा उददेश्य:

चूटे हंदे परिवार रा तेनरे सदस्यो गे ओणे आ असर देखणा।

### मुख्य विचार:

एजो साबित कर गोए अ कि छोटू री ताइ सबीद बडीया से ही परिवार ओव जिदे आमा व पिता

### समस्ये र जाणकार:

जबे एक परिवार चूट, त एइरा मतलब ओव कि आमा-पिता अलग ओ गोए अ और एक ही अभिभावक छोटू र अकेल परवरिश कर ल य। छोटू री ताइ ए सबीद आछा ढांचा नी अ, और एइये तेनरे सामाजिक व मानसिक विकास गे दीरघयालीन असर ओ सकअ।

### समस्ये रे नतीजे:

खोज एजो दखेओ गोए अ कि एकी चूटे हंदे परिवार र आमदन अपेक्षाकरीत कम ओव, और तेइ गे शैक्षिक उपलब्धि रा स्तर हुंदा ओव। एइद भी बदतर बात एज अ कि से अल्प आमदनी और पारिवारिक असिथरता संभावना आपणे छोटू भी देय, और से चाहे वरतमान आरथिक चकर भले ही आछो ना बणाअ, पर एइ चालू जरूर छाड। जबे एक अभिभावक डेय, त से आपणे छोटू रे जीवन दो एक खाली जागह छोड जाअ, जेइये ना केवल तेस छोटू रा तत्कालीन जीवन परभावित ओला बलकि तेसरे आओने आए जीवन गे भी एइये असर ओले।

### उपाय:

छोणणे रे बजाए आछो ओलो कि अभिभावक आपणे छोटू रे हितो री ताइ आपणे मतभेद सुलझाआ। अगर ए एरो अकेले एरो नी कर सकदे, त तेन कसी पेशेवर सलहाकार दाता से सलाह लय तेन अमल दो आणणो चेही, ना कि आपणा जीवन साथ छोणणा चेही।

### चरचे रे सवाल:

1. चूटा हंदा परिवार कसखे बोल?
2. छोटू री परवरिश री ताइ कुणजी तरह रा परिवार सबीद बडीया ओव?

3. एक परिवार कबे चूट, और परिवार रे चूटणे रा तेस आमदनी व शिक्षा गे का असर ओव?
4. एक चूटे हंदा परिवार द परवरिश छोटू केरे परभावित करअ?
5. अभिभावक आपणे परिवार चूटणे द केरे बचा सकअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशा द समूह दवारा उठाए जा सकअ।**

1. तलाक लणे और परिवार चोणणे रा विचार कर लवा जोडे ख सलाह देय।
2. परिवार रे सदस्यो दवारा समस्या भीटक ही सुलझाओणे रे महत्व गे समूह रे सदस्यो जाणकार
3. समूह रे माछ आरथक और भावनात्मक रुप द मेहनत कर लवे परिवार र मदद री ताइ आपणे हाथ बढ़ा सकअ।

## 4.6 कम उमर द शाद

---

### पाठ रा उददेश्य:

कम उमर दे ओणे आए शादी और एइदे शामिक जोहे, तेनरे परिवार और स्थानीय समूह गे एइरे कारणे ओणे आए नकशाण रे बारे द जागरुकता पैदा करण।

### मुख्य विचार:

छोटी उमर द शाद भारत रे कई समूह द एक परचलित समस्या अ, जिदे 18 साल रे कम उमर रे छोटू रा औपचारिक और अनौपचारिक शाद कराओ जाअ एइरा शिकार अक्सर कम उमर री लडकिया ओव जिनर शाद जादा उमर रे मरद द कराओ जाआ। भारत दा कानूनी तौर गे 18 साल री कम उमर री लडकिया और 21 साल द कम उमर रे लडको रा शाद नी करा जा सकअ।

### समस्ये र जाणकार:

छोटी उमर द शाद जादातर मामले दे अक्सर एक ही जीवन साथ नाबालिग ओव, और कुमारी दुल्हन रे महत्व रे चालदे अक्सर से नाबालिक जीवन साथ लडकी ओव। छोटी उमर द शाद अक्सर गरीबी, दहेज, पारंपरिक रीति-रिवाजो, धारमिक कारणे, अशिक्षा, और अस्त्री-विरोधी धारणाओ रे ओव। नाबालिक उमर दे शादीशुदा ओणो लडकी री ताइ हद ही कडवा अनुभव ओव, केईकी परिवार और छोटू र जिम्मेदार लणे री ताइ से परिपक्व नी ओद। छोटी उमर द शादी रे जादातर मामले दा छोटू र शाद जबरदस्ती की जाअ।

### समस्ये रे नतीजे:

छोटी उमर द शाद रे लडकियो गे नकारात्मक असर ओव। ए कम उमर दी आमा बणणे और बार-बार पेट द ओणे रे कारणे समस्ये रा सामना करणा पड। एइरे कारणे तेनर शिक्षा, सेहत, और मानिसक विकास परभावित ओव, केईकी से आमा बण जाअ, और अक्सर तेन आपणो स्कूल छोणणो पडी। स्कूल छोणणे रे कारणे तेनर भविष्य बरबाद ओ जाअ, और भविष्य आपणे लात गे खड़े ओणे री योग्यता गे असर पड, और एजी तरह तेनरे जीवन दी गरीबी बढ़ावा मिल। नाबालिक लडकियो रे घरेलू झगडा, यौन तकलिफ, और वैवाहिक बलात्कार री शिकार ओणे रे खतरे जादा ओव।

### उपाय:



एजी समस्ये रा मुख्य समाधान अ लडकिया शिक्षित भणाओणी। एज तेन जाणकार, कौशल, और नौकरी रे अवसर रे सीथो सशक्त बणाअला। समूह एजी समस्या रे खिलाफ जागरुकता पैदा करण चेही और लडकिया व तेनरे परिवार आरथिक सहायता देण चेही, ताकि से आरथिक बोझ रे चालदे तेनर शाद ना कराअ। समूह छोटी उमर द शादी रे खतरे और एड्रे नकारात्मक पक्ष द अवगत कराओणे चेही।

### **चरचे रे सवाल:**

1. छोटी उमर द शाद का ओव?
2. छोटी उमर रा असर अक्सर कस गे ओव?
3. छोटी उमर द शादी री लडकियो गे कुणजे बुरे असर पड?
4. छोटी उमर द शादी खतम करणे रा मुख्य समाधान का अ?
5. एक समूह रे रुप दो, हामे सुरक्षे री ताइ कानून रे बणाए जाणे ख केरा परोत्साहन दे सकअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्ये रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

## 4.7 बजूर्गो रे देख-रेख

---

### पाठ रा इरादा

परिवार और समूह दे आपणे बजूर्गो रे देख-रेख रे महत्व और तेनरे उपेक्षा करणे द जुड़े खतरो गे चर्चा करणे।

### मुख्य विचार:

बजूर्गो दे परेशानी रे समस्याए ओ सकअ, केईकी तेन लाग कि से बादे समाज दे आपणा योगदान नी दे सकदे। ए हमारा फरज अ कि आपणी शारीरिक व भावनात्मा सेहत रा ध्यान छाणणे द तेनर सहायता करअ।

### समस्या रे जाणकार:

जैर-जैर इन्सान रे उम्र बढदे जाओ , ऐरे- ऐरे तेनरे आत्मा निर्भरता भी कम ओंदे जाओ। तेनरे परिवार और दोस्तो तेनरे शारीरिक सहायता करणे शुरू कर देण चेही। सहायते रे इन कामो दे शामिल कुछ काम एजी तरहे अ: भोजन कराओणा, नहलाओणे, और रख-रखाओ करणा। लेकिन एइरे कारणे आपु रेके गे बोझ समझ सकअ, जेइये तेनरी भावनात्मक सेहत खै नकशाण पहुंच सकअ। ए बात जरूरी अ कि बजूर्गो रा ना केवल शारीरिक जरूरतो रा ध्यान छाड़ा जाओ, बल्कि तेनरे समाजिक और मानसिक जरूरतो रा भी ध्यान छाड़ा जाओ। मोका मिलणे गे, आपणे समूह रे बजूर्गो सीथा समय बिलाओ।

### समस्या रे नजीजे:

अगर बजूर्गो रे सही देख-रेख ना किए जाओ, त तेनख हद बड़ा नकशाण पहुंच सकअ, एइये तेनरे मौत भी ओ सकअ। अगर तेनरी सेहत गे कड़ी नजर नी छाड़े गो, ए एक छोटे चीज बड़ा रूप लय हद जा नकशाण पहुंचा सकअ। अगर बजूर्गो रे सामाजिक उपेक्षा रे शिकार ओव, त तेन परेशान ओ सकअ और भावनात्मक समस्या पैदा कर सकअ। हाम आपणे परिवारो और समूह टरे बजूर्गो ख शारीरिक और भावनात्मक देख-रेख करणा शीखणा चेही।

### उपाय:

अगर तुम कसी अकेले बजूर्गो रे जाणकारे अ, त तेसरे घरे डेय, और डेय तेन सीथा समय बिताणा शुरू करअ।

बजूर्गो रे साफ-सफाई, भोजन खिलाओणे, और रख-रखाओ रे सबीद बडीया तरीके शीख।

## चर्चा रे सवाल:

1. हामे बजूर्गो रे शारीरिक सहायता कुणजी तरहे कर सकअ?
2. हामे बजूर्गो मानसिक और सामाजिक सहायता कैर कर सकअ?
3. अगर कसी बजूर्गो रे सही देख-भाल नी कि जाओ, त तेस सीथो का ओ सकअ?
4. तुमे आपणे समूह रे बजूर्गो रे सहायता कैर कर सकअ?
5. एक बजूर्गो रे सहायता करणे रे का फायदा अ?

## ऐरे व्यवहारिक कदम जू समस्याए रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उटाए जा सकअ

1. आपणे समूह दे तेन बजूर्गो रे पहचाण करअ जिनरे देख-रेख आछे द नी ओ पा लागे अ; या तो परिवार ख तेनरी देखभाल रे सबीद बड़ीया तरीके रे शिक्षा देय या समूह दे कसी ऐरे इन्सान रे खोज जू सहायता करणे रा इच्छुक ओव।
2. आपणे समूह दे स्वास्थ्य सेवाओ री बजूर्गो ख आसानी पहुंच दी छाड़।
3. तेनरी सामाजिक और मानसिक सेहत ख बढ़ावा देणे री ताइ समूह दे तेन खुशी द भर प्रोगराम रा आयोजन करअ

## 4.8 छोटू र देखबाल

---

### पाठ रा उददेश्य:

छोटू र सही देखबाल रे महत्व गे जागरुकता पैदा करण

### मुख्य विचार:

छोटू र परवरिश हद मुशिकल और केइ बेरी पेचीदा काम ओ सकआ ए हद ही जरुरी अ कि अभिभावक ओणे रे नाते तुमे प्यार और धीरज सीथो छोटू री परवरिश करणे री ताइ तयार अ।

### समस्ये रे जाणकार:

उमर सीथा छोटू रा विकास तीन चरणो दा ओव: शारीरिक, भावनात्मक, और सामाजिक। अभिभाषक पाको करणो ओव कि तेनरे छोटू सेहतमंद भोजन, पूरी मात्रे दो शारीरिक कसरत, और साफ सफाई री आछी आदत मिल लागी अ। अभिभावको आछी आदत शकेओणी चेही और आपु भी एइरा पालन करणा चेही, जेरो कि नाइणो और बार-बार आपणे हाथ धोणे। एज आमे-पिते र जिम्मादार अ कि से आपणे छोटू भावनात्मक शिक्षा और शीखणे रा आन्नद लणे ख परोत्साहित करदी बेरी तेनर कम उमर दिमाक परोत्साहन देणा चेही। सामाजिक तौर गे एकी छोटू आछे संस्कार, रेके रा आदर करणा और रेके सीथा बातचीत रा तरिका शकेओणे र जरुरत ओव।

### समस्ये रे नतीजे:

आज हद सारे छोटू रा पालन-पोषण ऐरे आमा-पिता दवारा किया जा लागा अजू एइ जिम्मेदारी उठाणे ख तयार नी थे। अगर छोटू र परवरिश ऐरे घर द ओव जेते से इन तीन पहलुओ दे नी बढ लागे अ, त एइये तेनरे जीवन रा संतुलन बिगड सकअ, और तेनरे जीवन रे कसी पक्ष नकशाण पहुंचला। अगर तुमे आपणे छोटू शारीरिक सेहत गे ध्यान ना देयले, त तेस कई तरह री बिमारीयो ओणे रा खतरा ओला। अगर तेसरे भावनात्मक पक्ष र अवहेलना करले, त से परेशान, शिक्षा व समझ र कम और आत्म-सम्मान री कमी री समस्या द जूझला। अगर तेन आछ सामाजिक शिक्षा ना मिलल, त तेन सवस्थ व संतोषपरद संबंध बणाओणे द समस्या आअल। छोटू रे हित री ताइ ए आछो ओलो कि तुमे तेनर परवरिश प्यार व धीरज सीथा कर।

### उपाय:

छोटू र परवरिश करणे द पलये तुम आपणी आदत व जीवन शैली समीक्षा करण चेही। अगर तुमरे जीवन दो एरो कुछ अजू तुमे नी चाहदे कि तुमरो छोटू तुमद शीख, त एज आदत तुरंत बदल देय। आपणे घर रे माहीत र समीक्षा कर का ए प्यार व शांति द भरा माहौल अ, या कि ए रोश और लडाई-झगडे द भरा अ? छोटू र परवरिश री ताइ एक सुरक्षित माहौल र जरूरत ओव।

### **चरचे रे सवाल:**

1. छोटू र परवरिश कुणजे तीन इलाके द ओव?
2. तुमे आपणे छोटू शारीरिक बढत द केर सहायता कर सकअ?
3. तुमे आपणे छोटू री मानसिक बढत द केर सहायता कर सकअ?
4. तुमे आपणे छोटू सामाजिक बात द केर सहायता कर सकअ?
5. छोटू र परवरिश री ताइ केरे माहौल र जरूरत ओव?

### **ऐरे व्यवहारिक कदम जू समस्या रे निवान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. अविवाहित अस्ती शादी द पलये छोटू र आछी तरह द परवरिश रे गूण शकेओणे रे महत्व गे जाणकार देय।
2. साफ-सफाई री आछी आदत गे समूह सीथ चर्चा कर। जेरो कि हाथ धोणे, दांत साफ करणे, नाइणे, सेहतमंद भोजन करणे आदि रे महत्व र।
3. समूह रे हर परिवार आपणे घर रे माहौल र समीक्षा करय तेइदा जरूरी बदलाओ लागे ख बोल।

## 4.9 दहेज

---

### पाठ रा उददेश्य:

परिवार और समाज मे दहेज रे लेन-देण र परथा रे नकारात्मक असर मे चर्चा करण।

### मुख्य विचार:

शादी दा दहेज रा लेन-देण करणा एक सामाजिक रीवाज आ आपणे बेटी री शाद दा दहेज रा लेन-देण करदे

समय एइदे शामिल परिवार और पूरे समाज मे ओणे आए असर मे विचार कर।

### समस्ये र जाणकार:

आपणी बेटी र शाद कराओदे समय बेटी रे आमा-पिता दवारा जवाइ दीता जाणे आ पइसा व उपहार ख दहेज बोल। दुरभाग्यवश ए परथा एक सामाजिक रीवाज द बदल गो आ। लडकी द शाद करणे री ताइ, लडके रे आमा -पिता दहेज द एक मोटी रकम र मांग कर। समस्ये रे नतीजे:

बेटी रा जन्म मारे समाज दा एक अभिशाप माना जाआ। से परिवार मे आरथिक बोझ री तरह देखा जाआ। लडके रे परिवार आए शादी रे समय दहेज मांगणा आपणा अधिकार समझ, और शादी रे समय हद अरुचिकर बात ओव। दहेज र रकम कम लागणे मे कई बेरी माछो शाद बीच द ही रोक देय। हर साल दहेज रे कारणे हजारो अस्त्री र हत्या कर जाऊ, केईकी अस्त्री तलाक देय पइसे पाछु देणे रे बजाए, से तीयरे आमे-पिते द मिले पइसे जब्त करणे री ताइ तीयर हत्या कर देय।

### उपाय:

ए एक सामाजिक बुरा अ और सरकार एइ मे कड नजर छाणण चेही। आपणे समूह दे एइ समस्ये मे आपणे स्थानीय अगवे द चर्चा कर। अगर तुमरे बेटा बेटी शादी जोगे ओ गोए अ, त तेनरी शादी द एज परथा चोणणे रा विचार कर। दहेज परथा रा खात्मा करणे रा एही एकमात्र उपाय अ।

### चरचे रे सवाल:

1. दहेज का ओव?
2. दहेज कुण देय?

3. बेटीयो रा जन्म बुरा केइ माना जाअ?
4. दहेज हत्या केइख बोल?
5. का परिवारो दहेज रा लेन-देण करणा चेही?

## **ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशा दे समूह दवारा उठाए जा सकअ**

1. दहेज परथे गे कड नजर छाणण और एइ गे पूरी तरह द रोक लाणे री ताइ आपण स्थानीय सरकार द गुहार लाअ।
2. अगर तुम दहेज रा लेन-देण करणे आए कसी भी इन्सान रा पता चाल त तेइरे बारे दो स्थानीय अधिकार आगे बोल।
3. आपणे समूह दे दहेज द जूडे खतरो गे चर्चा कर एजे रिवाज रे चालदे ओणे आए दुखद घटणे द जूडे समाचार सबी सीधा बांड।

## 4.10 छोटू भोजन कराओणा

---

### पाठ रा उददेश्य:

छोटू रोटी देदे समय परिवारो दवारा सुरक्षित बांडे रा इस्तेमाल ना करणे, सही तरह अथवा सही मात्रे दो भोजन ना देणे रे मुददो गे जागरुकता आणण। मुख्य विचार:

आपणे जीवन रे पलये कुछ सालो दे छोटू आजीव साथी रहणे आइ आदत बणाआ। एइदी तेनरे खाणे द जुडी आदत भी शामिल ओव। छोटू रे आजीवन स्वास्थ्य और हित री ताइ, आमा-पिता एजो पाको करणो चेही कि से तेन पोशक व सेहतमंद भोजन ही खिलाअ।

### समस्ये र जाणकार:

छोटू अगर सही भोजन ना करअ, त तेनदी आजीवन स्वास्थ्य संबंधी समस्याए ओ सकअ। केईकी छोटू रा शरीर, दिमग, और अंग बढदे लाग, एइरीताइ तेन पूरी मात्रे दो पोशक तत्वो र जरूरत ओव। छोटू अनाज, फल, सबजिया व दूध उत्पाद देस दी तीन-चार बेरी खाणे ख जरूरी ओव। आमा-पिते शक्कर व पलये द पैक भोजन रा सेवन सीमित छाणणा चेही, केईकी इनदा रसायन त हद ओव पर पोशक तत्व नारे बराबर छोटू भोजन खलाओदे समय आमा-पिता चेही की से साफ गिलास, कटोरिया, और बांडे रा इस्तेमाल कर।

### समस्ये रे नतीजे:

छोटू अगर भोजन दा सही पोशक तत्व ना मिल त तेन आओणे आए कई साल ताइ एइरे नतीजे झेलणे पड सकअ। अगर छोटू पूरी मात्रे दो पोशक तत्व ना मिल, त तेनरा शरीर सही तरह द संचालन नी कर पाले। फल व सब्जियो दे पाए जाणे आए खनिज तत्व तेनरे अंगो व परतिरक्ष परणाली मजबूत व स्वस्थ बणाअ, और साथी ही रोग द भी लडआ। आनाज व बादाम आदि खाणे द तेनर मांसपेशिया मजबूत ओणे द सहायता मिल। छोटू ए पूरी मात्रे दो ना दीतो जाणे द तेनरे रोगो द डट करय लडने र क्षमता नी ओल। उमर रे साथी-साथी छोटू दा विभिन्न आदत रा असर ओव, और छोटू सेहतमंद भोजन खाणे र आदत शकेओणे द से, वयस्क ओणे गे भी एजी आदत बणाय छाणले और ए आगली पीढी ताइ भी पहुंचाअले।

### उपाय:



पाको कर कि छोट्ट हर भोजन दे फल, सब्जिया, दूध उत्पादो और अनाज रा पोरा पोशण मिल। तेनरे नाशते, दोपहर और रात रे भोजन दी ए बादे शामिल करणे र कोशिश करआ। दुकान दे पलये द पैकेज दे

उपलब्ध और शक्कर द भरपूर भोजन द बच। दो भोजन रे बीच रे समय दो टाफिया खाणे रे बजाए फल रा सेवन कर।

1. छोट्ट सेहतमंद भोजन केइ खाणा चेही?
2. छोट्ट दवारा सेहतमंद भोजन ना खाणे रे कुणजे अल्पकालिक असर ओ सकअ?
3. छोट्ट दवारा सेहतमंद भोजन ना काणे रे कुणजे दीरघकालिक असर ओ सकअ?
4. छोट्ट नाशता और दोपहर व रात रे भोजन दे कुणजे भोज्य पदारथ रा सेवन करणा चेही?
5. छोट्ट कुणजे तरह रे भोजन द टूरे छाणणे चेही

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. छोट्ट खलाओणे रे सुरक्षित तरीके, उचित पोशण और दैनिक रूप द आवश्यक: भोजन री मात्रे गे समूह सीथ चर्चा कर। 2. अगर तुमरे समूह दो कुए आपणे छोट्ट सही तरीके द भोजन नी खलाओ लवा अ, त तेस सही तरह रा भोजन और भोजन सुरक्षा रे महत्व शकेय।
3. सेहतमंद भोजन गे समूह दा एक चारट लाअ, ताकि अभिभावको एजो जाण सकअ कि छोट्ट रे भोजन दा कुणजी तरह रे पदारथ र जरूरत ओव।

**जीवन शैली द सम्बन्धी विषय**

## 5.1 धूमर्पान

---

सिगरेट पीण और तंबाकू रा सेवन करणे द सेहत ख ओणे आए खतरे और रेके नतीजे गे चर्चा करण।

### मुख्य विचार:

लगभग हर इन्सान जाण कि धूमरचीश तुमरी सेहत री ताइ खतरनाक ओव, पर तबे भी दुनिया भर दे लाखो माछो एबे भी सिगरेट पीण व तंबाकू रा सेवन शुरू कर लवा अ। ए एक गहरा मुददा अ और तेनर सेहत व हित ख हद भारी नकशाण पहुंच। धूमरचीश चालू छाणणे या तेइर शुरूआत करणे द पलये, जरा तेन हानिकारक असर रे बारे दो सोच जू ए तुमरे व तुमरे आसपास रे घर रे बाकी सदस्य री सेहत गे पाड।

### समस्ये र जाणकार:

धूमरचीश रे माछ र सेहत हद गहरा असर ओव, और कई मामले दे घातक भी। सिगरेट दो लगभग 4000 अलग तरह रे रसायन ओव, जंदे कि सैकडो रसायन जहरीले ओव। सिगरेट दे परयुक्त ओणे आए पदारथ अंगो र भीतरी कारय परणाली द लय शरीर री परतिरक्षा परणाली र क्षमता परभावित कर। सिगरेट पीणे रे नतीजे हद ही विनाशकारी और व्यापक ओव। सिगरेट रे जहरीले पदारथ पूरे शरीर द यात्रा करअ, और तेइद कई तरह रे गहरे नकशाण पहुंच। सिगरेट रा नशा लणे रे 10 सैकंड रे भीटकब ही निकोटिन दिमाक दा पहुंच जाअ। ए सिगरेट पीणे आए रे हर हिस्से दा पावा गोआ अ, इते ताइ कि सिगरेट पीणे आए आमे रे दूध दा भी।

### समस्या रे नतीजे:

से इन्सान जू तंबाकू रा सेवन करअ, चाहे से कसी भी रुप दे केइ ना ओव, कई तरह री बिमारियो रा शिकार ओ जाआ। तेसरे पाचन तंत्र ख भी नकशाण ओव, जेइरे कारणे इन्सान भोजन सही तरीके द परेरणे रे योग्य नी रदा। अतंत: से इन्सान बिमार ओ जाअ और तेसर भूख खत्म ओ जाआ। तेसर सेहत सुले-सुले खराब ओण लाग। ऐरो भी संभव अ कितेसरे दांत दिरणे री सीमा ताइ खराब ओ जाआ। धूमरचीश एक धीमा जहर अ जू ऐररा सेवन करणे आए ख एक मौत रा भेदणे आ बाट बण जाऊ। ए हद सारे माछ र जान ल गोअ अ, और तेनरे परिवार आए शोक और दुख दे डबा गोआ आ शरीर र तंत्रिकाये खोखली व जरजर ओ जाऊ, और दिल, फेफडे, और श्वसन परणाली और रक्तवह तंत्र कमजोर ओ जाआ। घर रे भीटके धूमरचीश करदे समय, धूमरचीश करणे आ इन्सान जू

धुआ छोड, तेइख सैकंड हैंड स्मोक बोल। तेइ इन्सान रे आस-पास बैठे बादे) रेके द मुला धुआ (माछो तेस धुए द भारी सांस ल, जू कि मानव शरीर री ता और भी जादा खतरनाक ओव, केईकी ए छाणो हंदो नी ओदो। धुमरचीश करणे आए इन्सान रे परिवारो आए ओणे आए फेफडे रा कैंसर, धुमरचीश करणे आए इन्सन दवारा छोडे गोए धुए भीटकख लणे द ओव। धुमरचीश बस तेस पीणे आए इन्सान नही, वरन हद सारे परभावित करआ।

सामाधान: निकोटिन लत लागे आ पदारथ ओव, एडूरीताइ सिगरेट र लत लागे री ताइ बस तेसरा एक ही कश काफी ओव। एकी बेरी चालू करणे गे ए छोणणो हद ही मुशिकल ओव।

एइरा सबीद आछा उपाय अ कभी एइर शुरुआत ना करण।

अगर कसद सिगरेट पीणे र लत पलये द लाग रय, त तेस डाक्टर आख डेय धुमरचीश छोणणे रे विभिन्न तरीके रे बादे दा पता लाणा चेही। एइये तुम व तुमरे आसपास रे सभी माछो रा हित ओला।

### **चरचे रे सवाल:**

1. कुणज चीज धुमरचीश व्यसनकारी बणाअ?
2. सिगरेट दे केतणे तरह रे रसायन ओव?
3. तुमरे अंगो गे धुमरचीश द का असर ओव?
4. सैकंड हैंड स्मोक केइख बोल?
5. केतण सिगरेट पीणे द इन्सान एइर लत लाग?

### **ऐरे व्यावहारीक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए**

#### **जा सकअ:**

1. आपणे समूह द तंबाकू रे पदारथ देणे व बेचणे गे रोक लाआ।
2. आमे पिते धुमरचीश त्यागणे और छोटू एइरे खतरे रे बारे द जाणकार देणे रे दवारा एक आछा आदरश बणणे रे महत्व गे शिक्षा देय।
3. अगर समूह रा कुए इन्सान धुमरचीश री लत द जूड रवा अ, त तेस आगे छुटकारा पाणे रा हद सारे बाट आ। ऐरा उपाय खोज जु तेनरी ताइ बेहतर काम कर, और तेन जरूरी सहायता उपलब्ध कराआ।

## 5.2 नैतिक किमत

---

### पाठ रा उददेश्य:

नैतिकता ख जादा महत्व देणे रे फायदे और नैतिकता ख जादा महत्व ना देणे रे नतीजे गो चर्चा कर।

### मुख्य विचार:

नैतिक किमत रा घर और समाज दा हद महत्व ओव। अपराध, चिकरति, और भ्रष्टाचार री जड दे आछ किमत कम जरूरी समझ जा आ। समाज बदलेणे री ताइ, तुम सबीद पलये आपणे नैतिक किमत बदलण ओल, और रेके ख भी एरो करणे ख बोल।

### समस्ये र जाणकार:

नैतिकता मारे जीवन रा जिऊणे रा मापदंड आ। छोटे द ही हाम सही व गलत रा फरक शकेवा जाआ। ए नैतिकता र बुनियादी परिभाषा आ। हामे बादे जाण कि हत्या, चोर, और धोखाधड करण गलत बात अ, और ईमानदार, उदारता, व प्यार करणा आछी ए बात हाम बचपन द शकेइ जाआ। पर बडे ओणे गो ए हाम गो ओव कि हाम इन बात गो चालणा चाह कि नी। माछो अगर नैतिकते महत्व ना देय, त एइरे कारणे परिवार गांव, और देश ताइ री धजिजया उड सकअ। अगर हामे नैतिकता निष्ठा रे सीधा जिऊणे रा चुनाव करय नैतिकता किमत जादा महत्व दिता, त हामे आपणे परिवार वापणे समाज मुझ बदलाओ ओदा देख सकअ।

### समस्ये रे नतीजे:

आपण दरकिनार करणे आए माछ हानिकारक तरीके द जीवन जिऊणा शुरु कर देयले। तेनरे कारनामे द आसपास रे माछो रा जीवन बरबाद ओ सकआ। उदहारण री ताइ अगर कुए माछ माछो द धोखाधड करअ या तेनद खोट लाअ, त तेसरी एजी करतूत द तेसरे नीडे आओणे आए माछो नकशाण ओव। अगर कुए नेता भ्रष्ट ओव, त तेइये तेन माछो रा जीवन परभावित ओव जिनर से अगुवा करआ। आपणे- आपणे परिवार रे और आपणे समाज रे हित री ताइ, तेन नैतिकता रा ऊंचा स्तर बणावा छाणणा चेही।

### उपाय:

नैतिकता रे ऊंचे स्तर सीधा जीवन यापन करणा एक चुनाव अ। तुम ईमानदार व निष्ठा छाणणे रा चुनाव करणा चेही, चाहे आसपास रे माछ भले ही ना करआ। अगर तुम लाग कि तुमरे नैतिकता किमत हुँदे

रे स्तर र अ, त जिन इलाके द तुम सुधार र जरूरत लाग से लिख, और परिवार और दोस्त सीथ तेइ गे चर्चा करअ। तेन इलाके द आपणे नैतिकता मानदंडो बदलणे रा परण ल।

### **चरचे रे सवाल:**

1. नैतिकता का ओव?
2. कुछ आछे नैतिक मूल्य कुणजे अ?
3. कुछ गांदे मुल्य कुणजे अ?
4. नैतिकते र शिक्षा हामे कबे दीत जाअ?
5. बुरे मुल्य सीथा जीवन यापन करणा कुणजी तरह आसपास रे माछो गे असर पाड सकअ? ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ: 1. आछ नैतिकता व मूल्यो रे महत्व और निचला स्तर री नैतिकता व मूल्यो रे सीथा जिउणे रे खतरे गे समूह शिक्षा देय। 2. समूह रे सदस्य द आपणा जीवन जांचणे ख बोल, और तेन इलाके लखेय जिद तेन सुधार र जरूरत लाग। 3. आपणे परिवार व पडोसियो गे जबाबदेह फेंक। पाको कर कि ईमानदार व सते ओव।

## 5.3 साक्षारता

---

### पाठ रा उददेश्य:

संसार द निरक्षता र समस्या दवगर कराओणा और तेन समूह दवारा शिक्षा परोत्साहन देणे रे तरीके गे चर्चा करण जेत निरक्षता व्याप्त अ

### मुख्य विचार:

लिखने व पढणे र योग्यता ख साक्षरता बोल। एइदा माछो लक्ष्य पराप्त करणे, आपणे सामर्थ्य ख पाणे रे विदया अरजित करणे ख, और आपणे समुदाय तोइ समाज द भागीदारि करणे रे योग्य बणाणे री ताई जीवन दा परयापत सीखणा शामिल अस्।

### समस्या रा जाणकार:

साक्षरता रा आज सन्सार दा हद् महत्त्व अस्, खास करय एईरी ताई सारे देशे ऐकी रेके सीथो जुडने और आपसि संवाद करणा आरंभ कर पाया अस्। नीरक्षता एक पड़े लिखे और बिणा पड़े लिखे रे बीच द रुकावट पैदा कर्। निरक्षर माछ रे ताई आपणे समुदाय ओर संसार दा शामिल होणा मुशकिल बणाओ।

### समस्या रे नतीजे:

माछो रे निरक्षर ओणे दो आत्म समान व भावनात्मक मुददे पैदा ओवो। से समुदाय व सन्सार दे ओणे आए घटनाओ द कटा हुआ महसुस कर्, से बिणा पड़े लिखे ओव्, ई काम् काज मिलणे द परेशान ओव् अस्। एई द गरीब् ख ओर ज्यादा बडावा मिल् अस्, और शिक्षा रा अभाव आणे आइ पिडि ख दे दिया जाव्।

### उपाय:

माछ रे निरक्षर ओणे द आत्म सम्मान व भावनात्मक मुद्दे पैदा ओव्। से समुदाय व सन्सार दे ओणे आए घटनाओ द कटा हुआ महसुस कर्, से बिणा पड़े लिखे ओव्, ई काम् काज मिलणे द परेशान ओव् अस्। एई द गरीब् ख् और ज्यादा बडावा मिल् अस्, और शिक्षा रा अभाव आणे आइ पिडि खदे दिया जाव्।

निरक्षरता रा अन्त केवल एकी शब्दो सिथा ओ सोक से हो, शिक्षा। यदि गरिबो ख, और बिना पड़े लिखे ख शिक्षा दी जाय् त् गरिबो र चक्र और निरक्षरता रा अंत ओ जाला। साक्षरता रे समस्या द जुझ रहे माछ ख मदद मागणे चाहि। एरे बहुत से समुह और शिक्षा संस्थाएं ओस् जू एरी हालतो दे फसे माछो री मुदद कोरने ख बोणे ओस्। गरिबो माछो ख पोड़े लिखे बणाणे रे काम् द हद सार समस्या ओव् असु, और सबी द बड़े समस्या अस् आर्थिक समस्या। संसार द हर गांव और नगर साक्षरता ख प्रोत्साहन दणा ही एजी समस्या रा समधान अस्।

## चर्चा रे सवाल:

1. साक्षरता का ओव् ?
2. निरक्षर रह जाणे द कुणजे परिणाम ओव् ?
3. हमे केरा निरक्षरता रा अंत कर् सक ?
4. साक्षरता और शिक्षा ख केरा प्रोत्साहन दिया जा सोक ?
5. कुणजा निरक्षर माछ साक्षर केरा बण सक ?

## एरे व्यवहारिक कदम जू समस्या रे निदान रे दिशा दा समुदाय दवारा उठाय जा सकअ:

1. सुनिश्चित कर् की एक समुदाय रे रुपो द हमे शिक्षा ख महत्त्व देय् अस् और समझ अस्। शिक्षा रा महत्त्व तथा उण नकारात्मक प्रभाव गाए परिवार् ख शिक्षा देय् जू निरक्षरता कुणजे माछो रे जीवनो गे पाड सकअ।
2. पाको कर कि तुमरे समूह रे बादे छोटू स्कूल ख डेओ लागे अ। चाहे तुम एइरी ताइ केतणे ही बलिदान केइ ना देणे पड, पर समूह दा निरक्षरता रा खातमा करणे रा एक एही उपाय अ।
3. स्थानीय स्कूल और औपचारिक व अनौपचारिक शिक्षा रे अभियान चला। अगर तुमरे इलाके दो स्कूल ना ओ त स्थानीय सरकार द पता करअ।

## 5.4 धोखाधड / चोर करण

---

### पाठ रा उददेश्य:

### धोखाधडी व चोरी रे विनाशकारी रे बारे द जागरुकता पैदा करण।

मुख्य विचार: धोखाधड और चोरी री जड दे स्वारथ व हुंदे स्तर र नैतिकता ओव। से माछ जु सोच कि तेन गे किए नियम कानून लागू नी ओदा, से रेके री संपति हथियाणे व ओखाधड करणे ख आपणा हख समझ। ए हद स्वारथपूरण काम अस जेइरे रेके ख नकशाण पहुंच, और इन्सान कानून रा दुशमण बना देय।

### समस्ये रे जाणकार:

बलिक चोर करण कानून रे खिलाफ अ, पर तबे भी दुनिया भर दा किया जाणे आ सबीद आम अपराध अ। धोखाधड और चोरी द तुमे कसी द से चीज हथिया जेइ गे तेस माछो रा अधिकार थेया, और तेइ आपणो बनाअ। ए एक बुरो काम अ।

### समस्याए रे नतीजे:

जबे कुए कसीद धोखा या कसी चीज र चोर करअ, त समाज दा एक अविश्वास रा माहौल बण जाऊ, और दोष इन्सान रा पता लागणे गे माछो री ताइ तेस गे या तेसरे परिवार गे कसी सदस्य गे दबारे द विश्वास करणा हद मुशिकल ओ जाआ। ए एक बुर आदत अ और हद सारे संबंद बरबाद कर सकअ।

### उपाय:

अगर तुम रा माछ द धोखा करणा या चोरी करणे रा इतिहास रवा अ, त सबीद पलये ईमानदार बणणे र कोशिश करणे रा कसम ल। तुम एज समझणे र जरूरत अ कि तुमे भी कानून रे दायरे दे आअ और माछो री चीज गे तुमरा किए अधिकार नी अ।

अगर तुमे कभये किए समान चोरो अ, त से पाछु करय तेन माछ द आपणे एस काम री ताइ माफ मांग एइये तेन संबंध बहाल करणे द सहायता मिलल जू तुमरी चोरी रा कारण नकारात्मक रुप द परभावित ओवे थेये।

### चरचे रे सवाल:



1. कुणजी बात माछ चोरी व धोखाधड करणे ख उकसाअ?
2. चोरी र परिभाषा का अ?
3. चोरी करणे आ इन्सान आपणे परिवार व समाज ख कुणजी तरह परभावित करअ?
4. चोरी कुणजी तरह माछो द संबंध परभावित कर अ?
5. तुमे केर चोर व धोखाधड करण छोड सकअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. ईमानदार व निष्ठा रे महत्व गे समूह द चर्चा कर। 2. अगर कणीए चोर कर लय, त तेसर शिकायत कर, और पाको कर कि समूह रे माछो चोरी र सजा पता ओव। 3. चोरी रे घटणे र रोकथाम रे तरीके गे चर्चा कर; जेरा कि दवारा गे शाणा लाणा, आपणी साइकिल गे शाणा लाणा जरुरी चीज सभाय छाणणी आदि ?

## 5.5 सते दोस्त

---

पाठ रा उद्देश्य:संतुलित जीवन री ताइ, सभी ख एक सवस्थ सामाजिक जीवन र जरूरत ओव। जुणजी तरह रे माछ तुम आगे ओव, से तुमरी मानसिक व समाजिक सेहत रा एक बडा हिस्सा ओव। एक संतोषपरद और फलदायी संबंध री ताइ, सत दोस्ती र समझ ओण हद जरूरी अओव।

### समस्ये र जाणकार:

आत्म सम्मान या नैतिकता री कमी आए हद सारे माछ गलत तरह रे माछो सीथ दोस्त करआ कुं माछ रेके र असुरक्षा रा फायदा उठाअ, और एक तरफा संबंध भणाअ जेइये रेका इन्सान ठेस व कुंठा रा शिकार ओ जाऊ। एक स्वास्थ संबंध री ताइ दुइ पक्ष आपणा योगदान देणा चेही। से माछ जु एरे माछ द घिरे ओव जु केवल लेणा जाण देणा नी, जीवन और संबंध रा संतुलन बिगाड देय। एक सता दोस्त हिम्मत देय, प्यार करअ, और रेके समझ। से एरे माछ ओणे चेही जिन गे तुमे आसानी द विश्वास और भरोसा कर सकअ।

### समस्ये रे नतीजे:

जबे कुए ऊंचे सनसकार और निष्ठा आ इन्सान कसी एरे इन्सान सीथ दोस्त करअ जसरे सनसकार व निष्ठा रा स्तर हुंदा अ, त एरे दे अक्सर ऊंचे सनसकार आए इन्सान रे मूल्यो द भी गिरावट आओद लागा। इन्सान ओणे रे नाते, हामे जीन माछो सीथा आपणा जादा समय बिताअ मारा स्वभाव भी तेरे ही जेरा ओदा लागा। अगर तुमे कसी अस्वस्थ और नाखुश संबंध दे अ, त से तुम मानसिक तौर गे नकशाण पहुंचा सकआ। से तुमरे सते दोस्त नी आ। ए हद ही जरूरी अ कि तुमे आपणे दोस्त रा चुनाव पूरी समझदारी सीथा करआ। साथी ही, तुम भी रेके रा सता दोस्त बणणा चेही।

### उपाय:

अगर तुम द आत्म सम्मान र कम अ, त सबीद ओलये आपुख महत्व देणा सीख। दोस्त रा चुनाव पूरी सावधानी सीथा करआ। हद सारे गलत दोस्त द आछो अ कुछ सते दोस्त रा ओणा।

### चरचे रे सवाल:

1. तमु आपणे जीवन दा संतुलन केरा बणावा छाड सकअ?
2. कुछ माछ गलत दोस्त रा चुनाव केइ करअ?
3. सते दोस्ते दे कुणजे गुण ओव?

4. तुमे एक आचा दोस्त केरा बणा सकअ?
5. दोस्तो रा चुनाव तुम कुणजी तरह करना चेही?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. समूय दा एरे परोगराम रा आयोजन कराअ जेतए माछ नए माछ द मिलय नवे दोस्त बणा सकअ।
2. आछा दोस्त बणणे और कुछ सामान्य शिष्टाचार रे महत्व गे शिक्षा देय।
3. पाकि कर कि छोटू समझदारी सीथा दोस्तो रा चुनाव करणे रा महत्व जान। आपणे छोटू रे संबंध गे नजर छाड और पाको कर कि से सवस्थ संबंध ओव।

जीवन दा सते दोस्त रा ओणे रा महत्व शिखणा और व्यक्तिगत संबंध स्वस्थ बणाए छाणणे रे तरीके गे चर्चा करण।

**मुख्य विचार:**

## 5.6 समय रा सदुपयोग

---

समय रा सदुपयोग लरणे रा, हत्व और समय गवाओणे रे नकारात्मक असर गे चर्चा करण।

### मुख्य विचार:

दुनिया भर दे हर कसी आगे देस दे बस 24 घंटे ओव पर एजी घरती गे हर इन्सान एइ अलग तरीके द बिनाओणे रा फेसला ल। अगर हामे समाज और समूह रे उपयोगी सदस्य-अलग बणाओणा चाह, त हाम आपण किमत समय बेकार द ना गवाय एड्ये सदुपयोगी चीज दा लाणा चेही।

### समस्ये र जाणकार:

जबे इन्सान आगे हद सारा खाली समय ओव, त से तेइरा गलत इस्तेमाल करअ, तेस बेकार रै काम गवाओणे लाग। हर सारे अपराध बस एइरीताइ घट जाअ केईकी अपराध तेस समय किए काम-धांधा या सकूल ख नी डेओ लागा थेया, या आपणे परिवार र देखबाल नी कर ल थे। बलकि हेभी माछ एजी तरह री गतिविधियो दे शामिल नी ओदे, कुछ माछ आलसी ओ जाआ। ए हद जरुरी अ कि हामे खाली समय रा सदुपयोग करअ।

### समस्ये रे नतीजे:

समाजो दे, जबे नजवान आगे करणे ख कुछ नी ओदो, त से गिरोह और अपराधो दे शामिल ओ जाआ। जबे वयस्को आगे हद सारा खाली समय ओव, त से शराब पीणो व नाशा करणा शुरु कर देय। कुछ आलस इन्सान र एक खराब छवि बणाअ, जेइये उतरोतर हद सारे नतीजे ओ सकआ। इन्सान आपणे बारे दो बुरो महसुस कर, जेइरे चालदे तेनद कुछ भी करणे र भावना खतम ओ जाआ। आपणे समय रा सोच समझ्य उपयोग करना हद जरुरी ओव। किए नवा शौक शुरु करअ, आपणे छोटू सीथे खेल और घर रे काम काज दा गरआइ रा हाथ बटाआ। तुम आपणा खाली समय जरुरी काम दा लाणा चेही।

### उपाय:

समय रेके री सहायता करणे दा लाआ। समय बताओणे रा ए हद ही बढिया और उपयोगी तरीका अ। आपणे उदाहरण दे दवारा छोटू समय रा सदुपयोग करणा शकेय।

### चरचे रे सवाल:

1. तुमे समाज रा उपयोगी सदस्य कुणजी तरह बण सकअ? 2. नजवान आगे हद सारा खाली समय ओणे रे का नतीजे ओ सकअ? 3.

वयस्को आगे हद सारा खाली समय ओणे रे का नतीजे ओ सकअ?

4. आपणे खाली समय दे तुमे का कर सकअ?

5. आपणे छोटु तुमे समय रा सदुपयोग कुणजी तरह शकेओ सकअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. समूह रे सदस्य समय रा महत्व शकेय। पाको कर कि समूह रे आमा-पिता आपणे छोटू ख एइ जरूरी विषय गे शिक्षा देय।

2. समूह दे ऐरे परोगराम रा आयोजन कर जिदे माछ आपणे समय रा सदुपयोग करणे द सहायता मिल। जेरो कि बूढे पडोसी र सहायता करण समूह र सारवजनिक संपति मरमत करण, भूखे भोजन कराओणा, नये कौशल र शिक्षा देण आदि। 3. समूर र गरआइ व छोटू सीथा कालिटि समय बिताओणे रा महत्व शकेय। तेन बातचीत करण चेही, साथ दे घुमदे डेओणे चेही, मिलय पढणे चेही।

## 5.7 समय र किमत

---

### पाठ रा उद्देश्य:

आपने और रेके रे समय रा महत्व री महत्वते गे जागरुकता आणण।

### मुख्य विचार:

बीता हंदा समय पाछु नी आओदा। एकी बेरी बीतणे गे तेइरा पाछु आओणा मुशिकल अ। रेके सीथ आपणे काम व शिक्षे गे समय रा सदुपयोग करणे री ताइ जरुरी अ कि हामे आपणे नियोक्ता, दोस्तो, शिक्षको आदि रे समय र भी किमत कर। एइये बादे रा समय जादा परभावकारी बणाअला और रेके रे व्यस्त जीवन रे खिलाफ सम्मान व्यक्त करला।

### समस्ये र जाणकार:

माछ जबे रेके रे समय र किमत नी करदे, त ए व्यवसाय, संबंधो, आराम आदि री परभावकारिता सीमित कर सकअ।

### समस्ये रे नतीजे:

तुमरा रेके रे समय महत्व ना देणा, तेनरे खिलाफ असम्मानजनक माना जा सकआ। तुमरे दोस्त, परिवार, और साझीदार तुमरी बोली बात द विश्वास उठणा शुरु ओ जाअला, और जरुरी काम री ताइ सनय गे पहुंचणे री ताइ से तुमरा भरोसा नी कर सकले। जबे तुमे रेके रे समय महत्व नी देदे, तबे तुमे आपु और रेके चोट पहुंचाअ।

### उपाय:

रेके रे समय सम्मान देणे री ताइ, तुमे कक्षा, काम, भोजन आदि री ताइ समय गे पहुंच। समय गे पहुंचणे रे दवारा तुमे माछो गे व्यक्त कर कि तुमे तेनरे समय व कोशिश रा सम्मान करआ। अगर तुम देर ओ जाऊ, या तुमे कसी बैठक या नियोजन भेंट दे ना पहुंच पा लागे अ, त तेनरे खिलाफ सनसकार दखेय और तेन तेनरे काम करणे आए दो फोन करय तेन एइ बात र सुचना देय। ए तुमरे समय रे उपयोग और रेके र समझ जादा असरदार बणाअल।

### चरचे रे सवाल:

1. समय र किमत करण केइ जरुरी ओव? 2. जबे तुमे रेके सीथा समय र किमत नी करदे त का ओव?
3. तुमे रेके रे समय र किमत केर कर सकअ? 4. अगर तुमे रेके रे समय र किमत ना करले त का ओलो?
5. जबु तुमे माछो रे समय र किमत नी करदे, त तुमे तेन केरो महसूस कराअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. कलास, भोजन, उपहार, काम आदि गे समय द पहुंचणे गे चर्चा करअ।
2. एक समूह रे रुप दो, भैठक और परोगराम री सीमे गे शुरुआत करअ, और तेइरा समय बिल्कुल ठिक छाड।
3. समूह बुरी आदत बदलणी शकेय, जेरो कि चीज री ताइ देरी द और बिणा कसी तयारी द पहुंचणा।

## 5.8 मानव जाति रा महत्व

---

### पाठो रा उद्देश्यः

सारे मानव री जाति और आपणे आस पास रे माछो रे जीवन रा मोल कोरने रे महत्त्व रे प्रति जागरुकता आणन।

### मुख्य विचारः

कोसिरा मोल कोरणे रा मतलब ओव के तेई महत्वपूर्ण समजना। एबे तुमे मानव जाति ख महत्वपूर्ण ना समझदे, तो एंडे सारी संस्कृति गाए हद बुरा परिणाम ओ सकअ।

### समस्या रा जाणकारः

मानव जिवन रे किमत द गिरावट रे समस्या सारी दुनिये कइ तरह द प्रभावित कर लय हो, जइदो गरभपातयौन गुलामि ख देह व्यपार, बाल मजदुरे शामिल अस। अगर एजे समस्या ऐरे हि बोणे रोणे दे और जलद हि कोए समाधान ना खोजा तो हामे एक घातक भविश्य रि और डे सक।

### समस्या रा नतीजे:

जोबे कोइ संस्कृति मानव जिवन रा मोल नहि कोरो, तो तेनिरे कइ परिणाम ओव। इनदे गरभपात, यौन गुलामे, होत्या, व्यभिचार, आत्मवितरिक्, बाल मजदुरे, आदि शामिल ओव, पर ए इनहि तक सिमित नहि ओस। मानव जीवन रे नैतिकता और मुल्य दुनिया दे व्यवस्था बणाय छाड। एइरे बिणा अपराध दर दे नाटकीय ओ जाअले।

### उपायः

आगली पीढी शिक्षित करण जीवन रे शिष्टाचार और किमत रा अभाव पैदा करणे आए चकर रा अंत करणे रा एक जरुरी सामाधान आ अभिभावको ख चेही कि से आपणे छोटू शिष्टता, नैतिकता, व रेके रे खिलाफ सम्मान जैरी बात र शिक्षा देय। समाज द नैतिकता री बहाली री ताइ एकी अभीयान र शुरुआत करण, मानव अधिकारो और जीवन रे किमत गे माछ रे नजरिये बदलणे रा सबीद आछा तरीका अ?

### चरचे रे सवालः

1. मानव जीवन रा मोल करणा का ओव?



2. जबे कुइ इन्सान मानव जीवन रा मूल्य कर त का विश्वास ओव?
3. मूल्य री कमी रे कारणे आज दूनिये दो का ओ व?
4. नैतिकता व शिष्टता रे अभाव रे चकर केरो कुए रोक सकअ?
5. मानव जीवन रा मोल करणे रा गुण कुए आपणी आगली पीढी ताइ केरा पहुंचा सकअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या री निदान री दिशे दे समूह द्वारा उठाए जा सकअ:**

1. मानव जीवन रा मोलकरणे रे महत्व गे आपणे समूह रे नजवान शिक्षा देय।
2. अगर तुमे समूह रे कसी इन्सान कसी जानवर, इन्सान या कसी सजीव चीज गे अत्याचार करदी बेरी देख त तुरंत आपणे स्थानीय अधिकारियो सुचना देय, और पूरी सुरक्षे सीथो आपु तेन रोक।
3. मानव अधिकारो, अस्त्री रे अधिकारो, और सुदी या बाल मजदूर रे खिलाफ आपणे समूह दा अभियान चलाअ।

## 5.9 सही सोच

---

### पाठ रा उददेश्य:

इन्सान रे मानसिक स्वास्थ्य गे सही सोचरे महत्व गे चर्चा करण, और एइ बात गे चर्चा कि कुणजी तरह कुए सही रुप द सोचणो शिख सकअ।

### मुख्य विचार:

इन्सान र मानसिक सेहत भी तेतण ही जरुरी ओव जेतण कि तेसर शारीरिक व सामाजिक सेहत। सही सोच मारी मानसिक सेहत रा एक बडा हिंसा ओव।

### समस्ये र जाणकार:

आजकी दूनिये दे मानसिक सेहत द जूडे परेशान, और गलत जैरी कई मददे रे बारे दो शुण। ए मानसिक समस्याए गलत सोच रे तरह अ जबे ताइ इन्सान आपणे जीवन और हालात रे बादे दो गलत सोच छाड, त ए पाको ए गो अ, कि सोच सतीख तेनरी शारीरिक सेहत व सुख ख परभावित करअ। एइरे आलावा, ए उदासीनता, आत्महत्या र भावना, और चरम सथिति दो आत्महत्या री दीय नीय। तुमरे काम दिमाक दवारा खराब ओव, एइरीताइ अगर कसी रे दीमाक दो गलत सोच भर अ, त तेस इन्सान रा पूरा जीवन असंतुलित ओ जाअला।

### समस्ये रे नतीजे:

बस जीवन रे खिलाफ आपणे नजरीये रे चालदे हद सारे माछ उदासीनता, परेशान और आत्म हत्या रे विचार द जूझआ। जबे कसी दी गलत सोचणे र आदत ओव, त हर चीज गलत नजरीये द देख जाऊ, और जीवन आशीषो र खुश उठाओण जादा मुशिकल ओव।

### उपाय:

सही ओणा व खुश रहणा एक चुनाव अ। तुम सही रुप द सोचणे रा फैसला लणा चेही अगर तुमे गलत सोचणे आए माछो द घीरे हंदे ओव, त से तुम भी गलत बणाओण र कोशिश कर। आपू सही व खुश माछो री संगति दे छाड।

### चरचे रे सवाल:

1. मानव सेहत रे तीन परकार ओव?

2. मानसिक सेहत केइ जरुरी ओव?
3. चीज गलत रुप द देखणे द इन्सान रा जीवन कुणजी तरह परभावित ओव?
4. चीज रा सही रुप द देखणे द इन्सान रा जीवन कुणजी तरह परभावित ओव?
5. कुइ इन्सान सही सोच र शुरुआत केर कर सकअ?

**ऐरे व्यावहारिक कदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह दवारा उठाए जा सकअ:**

1. सही सोच और भावनात्मक रुप द सेहतमंद ओणे रे महत्व र समूह द चर्चा कर।
2. मानसिक रोग या केवल गलत नजरीये द दुखी माछो सहायता व सलाहा देणे रे तरीखे जोव।
3. समूह रे माछो मनोरंजन और आराम रे परकार रे बारे दो बोल, ताकि तेन भी दैनिकता द छुटकारा मिल सकअ। जेरो कि खेल र रात, खेलो रा मुकाबला आदि।

## 5.10 परमपराए / मातर भाषा बचाओ

---

### पाठ रा उददेश्य:

स्थानीय परमपराए व भाषा रे महत्व गे और तेनरे संरक्षण द हामे कुणजी तरह सहायता कर सकअ, गे चर्चा करण।

### मुख्य विचार:

संसार कई तरह री संस्करति व भाषाओ द मिलय बणा अ। कुछ हद बडो अ, त कुछ हद ही छोटी। हर संस्करति आपू दी खास अ और समूह आपणी संस्करति गे गरव ओणा चेही।

### समस्ये र जाणकार:

आजकी आधुनिक दुनिये दे, मीडिया पूरे देश दो एकी साथी लय एया अ। हद सारी बडी संस्करति और भाषाए अपेक्षाकरित छोटी व अलग तरह री परमपरा रा लोप ओ गोआ अ, केईकी माछो एबे बाकी दुनिये रे जेरे बणणे र कोशिश कर लय। संसार एबे कई सालो री परमपाओ और अनोख भाषा खो गोआ अ।

### समस्ये रे नतीजे:

हद सारी परमपराए और भाषाए रे राच जाणे सीथो, हामे तेनरे कले रे इतिहास, साहित्य, और ज्ञान भी खो देय। इन मुंज कुछ परमपराए हजारो साल द जीउ री तीयू थी, पर आज तेनरा नामोनिशाण नी बचा अ। परमपराओ रे समाविष्ट ओणे सीथो माछ आपणी धरोहर व मातर भाषा भूल जाऊ।

### उपाय:

आपण परमपरा और धरोहर गे गरव कर। आपणी परमपरा बचाओणे रा भरपूर कोशिक कर। आपणे समूह रे नजवान आपण स्थानीय भाषा व पारंपरिक रिवाज शकेय। आपणी परमपराए र कला, गीत, व कहाणीया रेके परमपराए दी नीय।

### चरचे रे सवाल:

1. संसार री परमपराए केइ आपसी दी मिल लागी अ?
2. परमपराए खो देने गे का ओव?

3. आपण परमपराए बचाय छाणणे री ताइ तुम नजवान का शके ओणो चेही?
4. आपणी परमपराए रे कुणजे गीत व कला तुमे आगली पीढी ताइ पहुंचा अले?
5. एक स्थानीय भाषा रा संरक्षण तुमे कुणजी तरह कर सकअ?

**ऐरे व्यावहारिकमकदम जू समस्या रे निदान री दिशे दे समूह द्वारा उठाए जा सकअ:**

1. पाको कर कि सक समूह पीढियो ताइ पहुंचा लवा अ। उदाहरण रे रूप दो, तुमे परमपराए र कला, गीत, और कथाए भावी पीढियो ताइ पहुंचा लवा अ।
2. रेके समूह आपणे समूह र कला और शिल्पकरतिया बेचणे व वितरित करणे री ताइ एक समूह केंदर खोल।
3. आपणी धरोहर गे गरव करणे री ताइ समूह अशक्त बणाअ, और तेन तेइरे संरक्षण रा महत्व समझाअ।