आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें

ग्रामीण एवं आदिवासी महिलाओं के लिये प्रशिक्षण पुस्तिका

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें

ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए स्वास्थ्य प्रषिक्षण पुस्तिका

संस्थान में लगे फल और सब्जियों को दिखाकर 'पोषक आहार' विषय के सत्र को संचालित करती प्रषिक्षिका

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

180 भमोरी, न्यू देवास रोड़, इंदौर 452010 मध्यप्रदेष (भारत)

आभार

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान अपने उन सभी स्टाफ का आभारी है जिन्होंने इस स्वास्थ्य प्रषिक्षण पुस्तिका के प्रकाषन में अपनी अमूल्य सेवाएं दी हैं। इसकी विषय–वस्तु और सिखाने के तरीके संस्थान में 20 सालों के प्रषिक्षण एवं मूल्यांकन के आधार पर विकसित करने में उनकी मुख्य भूमिका रही है। प्रषिक्षणार्थियों और उनके समुदायों से उनके क्षेत्र की स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारियों को इकट्ठा करने से लेकर लेखन और कम्प्यूटर कार्य तक उनका योगदान रहा है।

उन सभी स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्वयंसेविकाओं को विषेष धन्यवाद, जिन्होंने इस पुस्तिका की पाठ योजना बनाने, जानकारियों को संगठित करने, उसकी समीक्षा कर संषोधन करने, फोटो को स्केन करने और फार्मेटिंग करने में स्टाफ को महत्वपूर्ण सहयोग दिया।

बरली संस्थान अपने सभी प्रषिक्षणार्थियों के प्रति कृतज्ञ है, जिन्होंने जमीनी सच्चाई, समस्याओं पर अपने समाधान और अपनी सोच पर आधारित अपनी बोली में गीतों, कहानियों और नाटकों की रचना की। वे बहुत महत्वपूर्ण प्रष्न पूछते रहे और अपनी जरूरत के अनुसार व्यावहारिक सुझाव देते रहे। उन्होंने यह भी बताया कि उनकी संस्कृति और संदर्भ में कौन सी जानकारियां उपयोगी और ज्यादा प्रभावी होंगी।

प्रषिक्षणार्थियों के परिवार और समुदाय को धन्यवाद देना जरूरी है, जिन्होंने बड़ी सहजता से हमारे साथ स्वास्थ्य से जुड़े अपना ज्ञान, विचार और प्रयोग बांटे। संस्थान ने उन्हीं से उनके स्वास्थ्य से जुड़ी उनकी जरूरतें, वास्तविक समस्या और उनके पास उपलब्ध संसाधन और सेवाओं के बारे में जाना।

उन सभी आयुर्वेद, ऍलोपेथ, होम्योपेथ, प्राकृतिक चिकित्सकों, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य षिक्षा विषेषज्ञों को विषेष आभार, जिन्होंने इस पुस्तिका में दी गई सभी चिकित्सकीय जानकारियां प्रमाणित की हैं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, महिलाओं और स्वास्थ्य के क्षेत्र में सेवा दे रहे उन सभी सामाजिक कार्यकर्ताओं का धन्यवाद जिनके साथ समय–समय पर परामर्ष करके यह पुस्तिका तैयार की गई है।

उल्लेखनीय है कि इस स्वास्थ्य प्रषिक्षण पुस्तिका का प्रकाषन लोटस ट्रस्ट, मुंबई और आषा फॉर एजुकेषन, वाषिंगटन डी.सी के आर्थिक सहयोग से हुआ है।

मार्च 21, 2005

प्रषिक्षणार्थी और सहयोगी
मिलकर स्वास्थ्य पढ़ाना
सीखते हुए

विषय–सूची

आभार..1

विषय–सूची...2–6

परिचय...7–12

स्वागत एवं प्रषिक्षण का परिचय, सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौषल.................................13–15

संस्थान दिखाना...16–18

पाठ एक : स्वस्थ जीवन...19–44

सत्र 1: स्वस्थ जीवन का परिचय..........19–21

सत्र 2: षारीरिक स्वास्थ्य..........21–25

सत्र 3: मानसिक स्वास्थ्य..........25–29

सत्र 4: सामाजिक स्वास्थ्य..........29–32

सत्र 5: आध्यात्मिक स्वास्थ्य..........32–34

सत्र 6: झूठ और ईर्ष्या..........34–37

सत्र 7: निंदा और पीठ पीछे बुराई..........37–40

सत्र 8: आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना..........40–41

सत्र 9: पाठ का दोहराव..........42

सत्र 10: मौखिक परीक्षा और गीत..........42–44

पाठ दो : साफ–सफाई...45–62

सत्र 11: साफ–सफाई का परिचय और कीटाणुओं के बारे में जानकारी..........45–47

सत्र 12: कीटाणु फैलने के कारण..........47–49

सत्र 13: साफ–सफाई पर चित्र बनाना..........49–50

सत्र 14: साफ खाना..........50–52

सत्र 15: षुद्ध पानी..........53–54

सत्र 16: पीने का षुद्ध पानी और षरीर की साफ–सफाई..........55–57

सत्र 17: अपने घर और गांव की साफ–सफाई..........57–59

सत्र 18: पाठ का दोहराव..........60

सत्र 19: मौखिक परीक्षा और गीत..........60–62

पाठ तीन : पोषक आहार और आयोडीन..63–79

सत्र 20: पोषक आहार का मतलब और आहार समूह..........63–67

सत्र 21: स्वस्थ जीवन के लिए पोषक आहार..........68–71

सत्र 22: आयोडीन का महत्त्व..........71–73

सत्र 23: आयोडीन नमक और आयोडीन की कमी..........73–75

सत्र 24: पाठ का दोहराव..........75–76

सत्र 25: मौखिक परीक्षा और गीत..........76–79

पाठ चार : घरेलू इलाज 80–91

सत्र 28: पुदीना, तुलसी और नीम से घरेलू इलाज......86–89

सत्र 29: पाठ का दोहराव......89

सत्र 30: मौखिक परीक्षा और गीत......89–91

पाठ पांच : प्राथमिक चिकित्सा......92–120

सत्र 31: चोट लगना......93–95

सत्र 32: जलना......95–98

सत्र 33: मोच आना और लू लगना......98–102

सत्र 34: नकसीर (नाक से खून निकलना)......102–104

सत्र 35: पानी में डूबना और बिजली का करंट लगना......104–108

सत्र 36: सांप काटना......109–111

सत्र 37: बिच्छू काटना......111–113

सत्र 38: जहरीली वस्तुएं......113–117

सत्र 39: पाठ का दोहराव......117

सत्र 40: मौखिक परीक्षा और गीत......117–120

पाठ छह : स्वस्थ और सुंदर बाल......121–132

सत्र 41: स्वस्थ बाल......121–124

सत्र 42: रूसी और जुएं......124–127

सत्र 43: रूसी और जुओं के लिए घरेलू इलाज......127–129

सत्र 44: पाठ का दोहराव......129–130

सत्र 45: मौखिक परीक्षा और गीत......130–132

पाठ सात : हमारा मुंह और दांत......133–143

सत्र 46: दांत सड़ना......133–136

सत्र 47: मसूड़ों की बीमारियां, मुंह और दांत की देखभाल......136–138

सत्र 48: दांतों की देखभाल से जुड़ी सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना......139–141

सत्र 49: पाठ का दोहराव......141

सत्र 50: मौखिक परीक्षा और गीत......141–143

पाठ आठ : आंखों की देखभाल और बीमारियां......144–155

सत्र 51: आंखों की देखभाल और अंजनी (गुहेरी)......144–147

सत्र 52: रतौंधी......148–150

सत्र 53: आंखें आना, रोहे और मोतियाबिंद......150–153

सत्र 54: पाठ का दोहराव......153

सत्र 55: मौखिक परीक्षा और गीत......154–155

पाठ नौ : चमड़ी की बीमारियां......156–170

सत्र 56: स्वस्थ चमड़ी का महत्त्व......156–159

सत्र 57: खुजली के घरेलू इलाज......159–161

सत्र 58: फोड़े–फुंसी और दाद......161–164

सत्र 59: सफेद दाग, छाजन और सूखी चमड़ी......164–166

सत्र 61: मौखिक परीक्षा और गीत....167–170

पाठ दस : कुष्ठ रोग (कोढ़)....171–185

सत्र 62: कुष्ठ रोग का परिचय....171–173

सत्र 63: कुष्ठ रोग की पहचान और परिवार एवं समाज की भूमिका....173–175

सत्र 64: कुष्ठ रोगी की देखभाल और इलाज....175–178

सत्र 65: कुष्ठ रोग से जुड़ी सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना....178–181

सत्र 66: पाठ का दोहराव....182

सत्र 67: मौखिक परीक्षा और गीत....182–185

पाठ ग्यारह : किषोरावस्था....186–207

सत्र 68: लड़कियों के प्रति भेदभाव और उनका अपने बारे में जानने का अधिकार....186–189

सत्र 69: किषोरियों और किषोरों में होने वाले षारीरिक और भावनात्मक बदलाव....189–192

सत्र 70: किषोरियों और किषोरों के प्रजनन अंग 192–194

सत्र 71: पहली माहवारी के अनुभवों से सीखना....194–196

सत्र 72: माहवारी....196–198

सत्र 73: माहवारी के समय देखभाल....198–201

सत्र 74: माहवारी का दर्द कम करने के लिए घरेलू इलाज, माहवारी से जुड़ी सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना....201–203

सत्र 75: ट्रांसपेरेन्सी के माध्यम से दोहराव 203–204

सत्र 76: मौखिक परीक्षा और गीत....204–207

पाठ बारह : गर्भावस्था और बच्चे का जन्म....208–231

सत्र 77: गर्भावस्था का परिचय....208–210

सत्र 78: गर्भ ठहरना, लिंग निर्धारण और गर्भावस्था की पहचान....210–213

सत्र 79: गर्भवती महिला की देखभाल....213–216

सत्र 80: गर्भवती महिला की जरुरी जांच....216–218

सत्र 81: गर्भावस्था से जुड़ी सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना, और कोख की बनावट....218–220

सत्र 82: प्रसव से जुड़ी सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना और सुरक्षित प्रसव की तैयारी....220–223

सत्र 83: प्रसव के चरण: गर्भाषय का मुंह खुलना, बच्चा बाहर आना और आंवल बाहर निकलना....224–226

सत्र 84: जन्म के तुरंत बाद बच्चे की देखभाल....226–228

सत्र 85: ट्रांसपेरेन्सी के माध्यम से दोहराव....228

सत्र 86: मौखिक परीक्षा और गीत....229–231

पाठ तेरह : प्रसव के बाद मां और बच्चे की देखभाल....232–248

सत्र 87: स्तनों की देखभाल....232–234

सत्र 88: प्रसव के बाद मां में होने वाले षारीरिक बदलाव और तकलीफें....234–237

सत्र 89: प्रसव के बाद मां की देखभाल....237–239

सत्र 90: मां के दूध का महत्त्व....239–242

सत्र 91: बच्चे की देखभाल और खान–पान....242–245

सत्र 92: पाठ का दोहराव....245–246

पाठ चौदह : बच्चों का टीकाकरण और बीमारियां...249—273

सत्र 94: टीकाकरण का महत्त्व.....249—252

सत्र 95: टीकाकरण की समय—सारिणी.....252—253

सत्र 96: खसरा और काली खांसी.....253—257

सत्र 97: टिटेनस और गलघोटू.....257—260

सत्र 98: पोलियो (पांगला).....260—263

सत्र 99: कुपोषण से होने वाली बीमारियां.....263—266

सत्र 100: निमोनिया.....266—269

सत्र 101: पाठ का दोहराव.....270

सत्र 102: लिखित परीक्षा और गीत.....270—273

पाठ पंद्रह : परिवार नियोजन...274—288

सत्र 103: परिवार नियोजन का परिचय.....274—277

सत्र 104: परिवार नियोजन से जुड़ी सही—गलत मान्यताओं में फर्क समझना.....277—280

सत्र 105: महिलाओं के लिए परिवार नियोजन के तरीके.....280—282

सत्र 106: पुरूषों के लिए परिवार नियोजन का तरीका.....283—284

सत्र 107: पाठ का दोहराव.....285

सत्र 108: लिखित परीक्षा और गीत.....285—288

पाठ सोलह : एच.आई.वी./एड्स..–...289—303

सत्र 109: एच.आई.वी./एड्स का परिचय.....289—293

सत्र 110: एच.आई.वी./एड्स के फैलने की सही और गलत जानकारी.....293—297

सत्र 111: एच.आई.वी./एड्स से बचाव और जांच .....297—301

सत्र 112: पाठ का दोहराव.....301

सत्र 113: लिखित परीक्षा और गीत.....301—303

पाठ सत्रह : दूषित पानी से होने वाली बीमारियां...304—320

सत्र 114: दस्त.....304—308

सत्र 115: जीवन रक्षक घोल बनाने का तरीका.....308—310

सत्र 116: फीता कृमि और सूत्र कृमि.....310—313

सत्र 117: केंचुआ कृमि (आलस्या), अंकुष कृमि और नारु (वालू).....313—316

सत्र 118: पाठ का दोहराव.....317

सत्र 119: लिखित परीक्षा और गीत.....317—320

पाठ अठारह : बुखार...321—339

सत्र 120: साधारण बुखार.....321—324

सत्र 121: मलेरिया.....324—326

सत्र 122: टी.बी. (तपेदिक).....326—330

सत्र 123: टी.बी. से जुड़ी सही—गलत मान्यताओं में फर्क समझना.....330—333

सत्र 124: पीलिया (कोमलू).....333—335

सत्र 125: पाठ का दोहराव.....335—336

पाठ उन्नीस : मिर्गी 340–346

सत्र 127: मिर्गी (फेफरा आना)....340–342

सत्र 128: मिर्गी का इलाज और जागरूकता खेल....343–344

सत्र 129: पाठ का दोहराव....344–345

सत्र 130: लिखित परीक्षा और गीत....345–346

पाठ बीस : कैंसर.................................347–361

सत्र 131: कैंसर का परिचय....347–351

सत्र 132: मुंह का कैंसर....351–355

सत्र 133: स्तन (धाया) कैंसर, गर्भाषय और गर्भाषय के मुंह का कैंसर....355–358

सत्र 134: पाठ का दोहराव....358

सत्र 135: लिखित परीक्षा और गीत....358–361

स्वास्थ्य प्रषिक्षण पुस्तिका का दोहराव

सत्र 136–154: नाटक, गीतों, ट्रांसपेरेन्सी, खेल, मौखिक और लिखित परीक्षा के माध्यम से इस स्वास्थ्य प्रषिक्षण पुस्तिका का अभ्यास और दोहराव।

चित्र और संदर्भ की सूची.................................362–364

आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें

परिचय

संस्थान के बारे में

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान की स्थापना राष्ट्रीय बहाई आध्यात्मिक सभा, नई दिल्ली द्वारा 'बहाई ग्रामीण महिला व्यावसायिक प्रषिक्षण संस्थान' के नाम से 1985 में इंदौर में की गई। वर्तमान में संस्थान की तीन ग्रामीण क्षेत्रीय षाखाएं हैं। संस्थान का उद्देष्य आदिवासी और ग्रामीण महिलाओं का सषक्तिकरण करना है, ताकि वे ***'सामाजिक परिवर्तन कार्यकर्ता'*** के रूप में विकसित हो सकें। संस्थान से हर साल लगभग 400 ग्रामीण और आदिवासी महिलाएं प्रषिक्षित, सषक्त और सामाजिक एवं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनती हैं। इस आत्मनिर्भरता का मुख्य आधार है संस्थान के प्रषिक्षणार्थियों की क्षेत्रीय और सामुदायिक आवष्यकताओं को ध्यान में रखकर तैयार किए गए सभी प्रषिक्षण पाठ्यक्रम। संस्थान ने स्वास्थ्य के अलावा नीचे लिखे विषयों पर भी पाठ्यक्रम विकसित किए हैं :

- **साक्षरता** से निरक्षर प्रषिक्षणार्थी, नैतिक मूल्यों के साथ लिखना–पढ़ना सीखती हैं। साक्षरता प्रषिक्षण सभी प्रषिक्षणों का एक अभिन्न अंग है।
- **अपना और अपने समुदाय का विकास** पाठ्यक्रम प्रषिक्षणार्थियों को उनके अपने व अपने समुदाय के विकास हेतु आवष्यक भौतिक और आध्यात्मिक क्षमताओं को विकसित करता है।
- **व्यावसायिक कौषल पाठ्यक्रम में** बाटिक और कपड़े की छपाई, सिलाई–कटाई, कढ़ाई, टाइपिंग, कम्प्यूटर साक्षरता , सोलर कुकिंग षामिल हैं।
- **पर्यावरण प्रषिक्षण** में खेती, बागवानी, सौर ऊर्जा का उपयोग और पानी का संरक्षण कर पर्यावरण की सुरक्षा करना सिखाया जाता है।

संस्थान में दो तरह के प्रषिक्षण चलाए जाते हैं। पहला, सामुदायिक स्वयंसेविकाओं के लिए, जो निरक्षर या थोड़ी साक्षर होती हैं। दूसरा, सामुदायिक प्रषिक्षिकाओं के लिए, जो 10 वीं पास या उससे पहले स्कूल छोड़ चुकी होती हैं। ये प्रषिक्षण कार्यक्रम आवासीय और निःषुल्क हैं। दोनों प्रषिक्षण साथ–साथ चलते हैं।

सामुदायिक स्वयंसेविकाएं छह महीने का प्रषिक्षण लेती हैं। इसमें वे साक्षरता, स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, पर्यावरण विषय पर अपने ज्ञान, कौषल और अनुभव का विकास करती हैं। वे आय वृद्धि से जुड़े व्यावसायिक कौषल जैसे कसीदाकारी, सिलाई–कटाई सीखती हैं। वे अपनी पारम्परिक कला और षिल्प सीखकर अथवा उन्हें पुनर्जीवित कर, अपने कौषल का विकास करती हैं। इस कला का उपयोग करके वे अपने, अपने परिवार और समुदाय के जीवन को बेहतर बनाती हैं। प्रषिक्षण के अंत में ये प्रषिक्षणार्थी नई दिल्ली की नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की सिलाई और कटाई की परीक्षा देती हैं।

सामुदायिक प्रषिक्षिकाएं एक साल का प्रषिक्षण लेती हैं। इस प्रषिक्षण में छह महीने के दो सत्र होते हैं। पहले सत्र में वे स्वयं सामुदायिक स्वयंसेविकाओं के साथ प्रषिक्षण लेती हैं। दूसरे सत्र में वे सामुदायिक स्वयंसेविकाओं को प्रषिक्षण देने में प्रषिक्षिकाओं को सहयोग देती हैं। इसलिए, इस प्रषिक्षण पुस्तिका में उनके लिए **सहयोगी** षब्द का प्रयोग किया है। इस तरह सहयोग देते–देते ये सहयोगी संस्थान में प्रषिक्षण देना सीख जाती हैं और ये अनुभव पाकर वे गांव में भी प्रषिक्षण देने के योग्य हो जाती हैं। इस प्रषिक्षण की मदद से वे दूसरों को प्रषिक्षित कर पाएंगी। वे एक साल तक टाईपिंग भी सीखती हैं। इनमें से जो सहयोगी दस वीं पास होती हैं, वे नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की हिन्दी या अंग्रेजी की टाइपिंग की परीक्षा देती हैं। वे टाइपिंग के साथ ही कम्प्यूटर भी सीखती हैं।

संस्थान की प्रषिक्षिकाएं सहयोगियों को प्रषिक्षण देती हैं। संस्थान की यह विषेषता है कि यहां की सभी प्रषिक्षिकाओं ने पहले इसी संस्थान से प्रषिक्षण लिया और अब वे समर्पित स्टाफ के रूप में यहां सेवारत हैं। इस प्रषिक्षण पुस्तिका की सफलता प्रषिक्षिकाओं और सहयोगियों की क्षमताओं और प्रोत्साहन पर निर्भर है। इनमें कुछ खास गुणों और कौषल की अपेक्षा होती है, जिसकी सूची 'स्वागत एवं संस्थान का परिचय, सफल सहयोगी/प्रषिक्षिका के गुण और कौषल' सत्र में दी गई है।

स्वास्थ्य प्रषिक्षण देने की प्रक्रिया नीचे लिखे दो चरणों में दी जाती है :

- संस्थान की प्रषिक्षिका सहयोगियों को षाम के समय एक सत्र पढ़ाती और सिखाती हैं कि अगले दिन प्रषिक्षणार्थियों को यही सत्र कैसे पढ़ाना है।
- अगली सुबह सहयोगी प्रषिक्षणार्थियों को छोटे–छोटे समूहों में वही सत्र पढ़ाने में सहयोग करती हैं।

इस पूरी प्रक्रिया में संस्थान की प्रषिक्षिकाएं सहयोगियों का मार्गदर्षन करती हैं। अगर सहयोगियों को पढ़ाने में कोई मुष्किल आती है तो प्रषिक्षिका उनकी मदद करती हैं।

इस प्रषिक्षण पुस्तिका का उपयोग करने के लिए संस्थान के प्रषिक्षण की संरचना और प्रषिक्षण देने का तरीका समझना जरूरी है। यह प्रषिक्षण प्रषिक्षिकाओं के मार्गदर्षन एवं निगरानी में छोटे–छोटे समूहों में दिया जाता है। इसकी विषेषता ये है सहयोगी प्रषिक्षणार्थियों के अपने समुदायों में से होती हैं और उनकी हम उम्र होती हैं।

स्वास्थ्य पुस्तिका के बारे में

स्वास्थ्य पुस्तिका का विकास

संस्थान का यह स्वास्थ्य पाठ्यक्रम लगभग दो दषकों तक प्रषिक्षणार्थियों, प्रषिक्षिकाओं, संस्थान के स्टॉफ, स्वयंसेविकाओं, व्यावसायिक एवं अनुभवी सामाजिक कार्यकर्ताओं, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, आयुर्वेद, ऍलोपेथ, होम्योपेथ, प्राकृतिक चिकित्सकों, षिक्षा, महिलाओं और स्वास्थ्य के क्षेत्र में सेवा दे रहे विषेषज्ञों के साथ समय–समय पर परामर्ष करके विकसित किया गया है। यह पाठ्यक्रम स्थानीय अध्ययन, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं के सहयोग और प्रषिक्षणार्थियों द्वारा पूछे गए महत्वपूर्ण प्रष्नों के माध्यम से इकट्ठा की गई जानकारियों पर आधारित है। संस्थान के स्टाफ ने नियमित रूप से प्रषिक्षणार्थियों, उनके परिवारों और समुदायों से उनके पारंपरिक ज्ञान की जानकारी ली। इसमें जड़ी–बूटियों, पेड़–पौधों, खान–पान और बीमारियों के क्षेत्रीय नाम, घरेलू इलाज, आदि षामिल हैं। इस तरह प्रषिक्षणार्थी इस पुस्तिका में दी गई जानकारियों को अपने रोजमर्रा के जीवन में आसानी से उपयोग कर सकते हैं। इस पाठ्यक्रम की भाषा सरल है और आसानी से समझ में आ जाती है।

इस पाठ्यक्रम की विषेषताएं

स्वास्थ्य प्रषिक्षण संस्थान के प्रषिक्षण कार्यक्रमों का एक अभिन्न अंग है। स्वास्थ्य प्रषिक्षण पद्धति पूरे जीवन के हर पहलू के साथ जुड़ी हुई है। यहां की प्रषिक्षण पद्धति और पाठ्यक्रम 'बहाई' दर्षन से प्रेरित है। सामाजिक प्राणी होने के नाते ये पाठ्यक्रम समाज में सेवा देने की क्षमता का विकास करता है। स्वास्थ्य की अवधारणा में विषेषतौर पर षारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य षामिल हैं। सभी विषय एक–दूसरे के साथ जोड़ कर पढ़ाए जाते हैं। पढ़ाने के मुख्य तरीकों में सहभागिता, सीखना–सिखाना और हम–उम्र षिक्षण प्रणाली षमिल हैं। संस्थान का प्रेरणात्मक वातावरण सीखने को और भी सहज तथा आसान बना देता है। इस प्रषिक्षण से प्रषिक्षणार्थियों में 'सामाजिक परिवर्तन कार्यकर्ता' के रूप में सेवा देने की क्षमताओं का विकास होता है।

यह पाठ्यक्रम अपनी निष्क्रियता छोड़कर सक्रिय सामाजिक सेवा करने के लिए प्रेरित करता है।

यह पाठ्यक्रम प्रषिक्षणार्थियों को गांवों के सामुदायिक विकास में भागीदार बनाने में सहयोगी है। इस प्रषिक्षण पुस्तिका को लिखने में सहयोग देकर उन लोगों ने स्वयं के भविष्य को लिखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है जो स्वास्थ्य के मुद्दों से सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। वैसे, ये पाठ्यक्रम समाज के सभी वर्ग उपयोग कर सकते हैं क्योंकि इसमें षामिल सभी विषय हर इंसान के जीवन के लिए जरूरी हैं।

यह पाठ्यक्रम विषेष रूप से नीचे लिखे विषयों पर केंद्रित है। सामान्य तौर पर इन सभी विषयों में बीमारी से बचाव, देखभाल और घरेलू इलाज के बारे में जानकारी दी गई है :

स्वास्थ्य और साफ–सफाई
षारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य
प्राथमिक चिकित्सा
महिला एवं बाल स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य
महिलाओं और बच्चों को होने वाली बीमारियां
साधारण और संक्रामक बीमारियां
कैंसर

एक जमाना था जब भारत में बीमारियों का इलाज प्राकृतिक जड़ी–बूटियों से होता था। लेकिन धीरे–धीरे ये इलाज के तरीके कम होते जा रहे हैं। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से ग्रामीण और आदिवासी प्रषिक्षणार्थियों को घरेलू इलाज के तरीके सिखाने और उन्हें बढ़ावा देने की कोषिष की गई है। घरेलू इलाज के साथ–साथ यह भी प्रषिक्षण दिया गया है कि अगर बीमारी बढ़ जाए या गंभीर बीमारी हो जाए तो तुरंत डाक्टर के पास या अस्पताल जाकर इलाज करवाएं। केवल इस तरह के घरेलू इलाज को बढ़ावा दिया गया है, जिन्हें डाक्टरों ने प्रमाणित किया है और जो प्रयोग में लाए जा रहे हैं। हमने ऐसे प्रचलित तरीकों और मान्यताओं को नहीं मानने का सुझाव दिया है, जिनसे हमारा स्वास्थ्य ज्यादा बिगड़ सकता है। इस तरह ग्रामीण और आदिवासी महिलाएं जागरूक होकर स्थानीय मानव संसाधन के रूप में विकसित होती हैं। ये महिलाएं इलाज की दोनों पद्धतियों, यानी पारम्परिक और ऍलोपेथी का फायदा उठाकर अपने, अपने परिवार और

समुदाय के स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती हैं। यह पाठ्यक्रम न केवल प्रषिक्षणार्थियों के अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और उन्हें जागरूक करने के लिए है बल्कि समाज के संपूर्ण विकास की ओर ले जाने वाला वाला माध्यम है।

यहां एक बार और यह उल्लेख करना जरूरी है कि वैसे तो यह स्वास्थ्य पाठ्यक्रम ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए बनाया गया है, लेकिन सभी प्रषिक्षण संस्थाएं और व्यक्ति इसमें दी गई जानकारी का उपयोग कर सकते हैं।

स्वास्थ्य पाठ्यक्रम के उद्देष्य

इस पाठ्यक्रम के सभी पाठ और सत्र निम्नलिखित उद्देष्य प्राप्त करने के लिए बनाए गए हैं :

- स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के प्रति प्रषिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाना और उन्हें सक्षम करना, जिससे वे अपने समुदायों में स्थानीय मानव संसाधन के रूप में विकसित हो सकें।
- प्रषिक्षणार्थियों को इस तरह से सक्षम कर देना, जिससे वे अपने परिवार और गांव के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने और उन्हें जागरूक करने के लिए अपनी जिम्मेवारी समझ सकें और अपना योगदान दे सकें।
- उन पारंपरिक, सुरक्षित और प्रभावी इलाज को बढ़ावा देना, जिन्हें स्वास्थ्य के विषेषज्ञों ने प्रमाणित किया है और उन प्रचलित मान्यताओं और प्रयोगों को हतोत्साहित करना, जो गलत और स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हैं।

स्वास्थ्य पाठ्यक्रम की संरचना

प्रषिक्षण के पहले दिन 'स्वागत एवं संस्थान का परिचय, प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौषल' सत्र होता है। इस सत्र में प्रषिक्षणार्थियों का संस्थान में स्वागत किया जाता है और उन्हें संस्थान और स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का परिचय दिया जाता है। दूसरे दिन यानी दूसरे सत्र में सभी प्रषिक्षणार्थी छोटे–छोटे समूहों में अपने सहयोगियों के साथ संस्थान देखने जाते हैं। वे संस्थान का रख–रखाव करने और संस्थान में साफ–सफाई रखने की अपनी जिम्मेवारियां लेती हैं। संस्थान में साफ–सफाई पर खास ध्यान दिया जाता है और इसलिए संस्थान के रख–रखाव एवं साफ–सफाई के कुछ नियम हैं। इस सत्र में प्रषिक्षणार्थी यही नियम सीखती हैं। इसके बाद ही स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का पहला पाठ षुरू होता है।

स्वास्थ्य पाठ्यक्रम में कुल 20 पाठ और 154 सत्र हैं। सत्र 135 तक प्रषिक्षणार्थी 20 पाठों में दी जानकारी सीखती हैं और सत्र 136 से 154 तक वे नाटक, गीतों, ट्रांसपेरेन्सी, खेल, मौखिक और लिखित परीक्षा द्वारा सभी पाठों का दोहराव करती हैं।

हर पाठ में एक–एक घंटे के कई सत्र होते हैं। हर सत्र में सत्र योजना दी गई है जिसमें जिस दिन जो पढ़ाया जाएगा और जैसे पढ़ाया जाएगा उसके तरीके दिए गए हैं। हर दिन एक सत्र पूरा किया जाता है और हर सत्र में कुछ चरण दिए गए हैं।

हर सत्र की षुरूआत आरोग्य प्रार्थना से होती है। हर पाठ को षुरू करने से पहले प्रषिक्षिका पाठ के परिचय और उद्देष्य पर चर्चा करती हैं। सत्र की षुरूआत में सत्र का परिचय और अंत में सत्र का समापन प्रषिक्षिका करती हैं।

सत्र क्रमांक और षीर्षक

परिचय

हर सत्र का परिचय संस्थान की प्रषिक्षिका देती हैं। परिचय में प्रषिक्षिका पिछले सत्र में पढ़ी जानकारी का दोहराव भी करवाती हैं और बताती हैं कि इस सत्र में कौन–कौन से विषयों की जानकारी मिलेगी और क्या–क्या सीखेंगे।

उद्देष्य

हर सत्र का उद्देष्य भी संस्थान की प्रषिक्षिका बताती हैं। उद्देष्य वे मापदंड होते हैं जिनसे यह पता चलता है कि प्रषिक्षणार्थियों को सत्र के अंत तक किस योग्य हो जाना चाहिए। इससे प्रषिक्षणार्थियों के साथ–साथ प्रषिक्षिका को भी मदद मिलती है जिससे वे पाठ और सत्र के अंत में प्रषिक्षणार्थियों तथा सहयोगियों का मूल्यांकन कर पाती हैं और जान पाती हैं कि सत्र के षुरूआत में हमने जो उद्देष्य बनाए थे, वो पूरे हुए हैं या नहीं।

प्रषिक्षण सामग्री

प्रषिक्षण सामग्री, वह सामग्री होती है जिसका उपयोग पढ़ाने के लिए किया जाता है। प्रषिक्षिका प्रषिक्षण देने से पहले सामग्री तैयार करके रखती हैं। सामग्री में चित्र बनाने के लिए कागज, रंगीन पेंसिलें, घरेलू दवाई बनाने के लिए जरूरी सामग्री, चित्र, ट्रांसपेरेन्सी, पोस्टर, पेंफ्लेट, सब्जी, फल, आदि होते हैं।

सत्र योजना

सत्र योजना में कुछ चरण होते हैं।

प्रषिक्षिका के लिए नोट

ये प्रषिक्षिका के लिए खास निर्देष होते हैं जिसमें यह बताया जाता है कि संबंधित सत्र, बिंदु या जानकारी समझाने के लिए उन्हें किन–किन बातों पर विषेष ध्यान देना है।

चरण

चरण में प्रषिक्षणार्थियों को समझाने के लिए जानकारी और गतिविधियां होती हैं। चरण में सभी प्रषिक्षणार्थी भाग लेते हैं। हर चरण में बताया जाता है कि चरण को कौन संचालित करेगा। संचालित करने के लिए चरण में दिषा–निर्देष दिए जाते हैं।

चरणों को पढ़ाने के लिए इन पद्धतियों की मदद ली जाती है :

समूह चर्चा
नाटक
सक्रिय उदाहरण
खेल
चित्र/उदाहरण पर चर्चा
कथन
व्यक्तिगत भागीदारी
प्रष्न और उत्तर
विषय से जुड़ी प्रचलित मान्यताएं जानना और सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना।
ट्रांसपेरेन्सी दिखाना

नोट : नोट में जानकारी देने वाले के लिए निर्देष दिए गए हैं।

समापन

हर सत्र का समापन संस्थान की प्रषिक्षिका करती हैं। सत्र के अंत में वह पूरे सत्र में दी गई मुख्य जानकारियों का दोहराव करवाती हैं और इस सत्र की जानकारी को अगले सत्र के साथ जोड़ती है। समापन में प्रषिक्षिका के लिए नोट होता है जिससे उसे पता चलता है कि हर प्रषिक्षणार्थी को सत्र में दी गई जानकारी अच्छी तरह समझ में आ गई है या नहीं। अगर प्रषिक्षिका, सहयोगी या प्रषिक्षणार्थी तीनों में से किसी को भी यह लगे कि सत्र में दी गई जानकारी प्रषिक्षणार्थियों को अच्छी तरह से समझ में नहीं आई है तो प्रषिक्षिका उस जानकारी का दोहराव करवाती हैं।

प्रषिक्षण का तरीका

परिचय

इस स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का हर सत्र और प्रषिक्षण का तरीका संस्थान में लगभग दो दषकों तक लगातार प्रयोग, परीक्षण और संषोधन करते हुए विकसित किया गया है। इस पूरी प्रक्रिया में प्रषिक्षणार्थियों की समझ, उनकी संस्कृति और आवष्यकताओं का खासतौर से ध्यान रखा गया है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से अनुभवी डाक्टरों द्वारा प्रमाणित पारंपरिक तरीकों और डाक्टरी इलाजों को एक साथ लाया गया है। प्रयास किया गया है कि यह स्वास्थ्य पाठ्यक्रम सिर्फ ज्ञान का ही नहीं बल्कि प्रेरणा का भी स्रोत बने। इससे नैतिक मूल्यों का विकास होता है और अंर्तमन की षक्ति एवं ऊर्जा को नई दिषा मिलती है। न्यायप्रिय और विकासषील बने रहने के लिए व्यक्तिविषेष और सामाजिक संस्थानों में मौलिक क्षमता को बढ़ाना आवष्यक है।

प्रषिक्षण के दौरान जो पढ़ाया और सिखाया जाता है, उसे संस्थान में रहकर व्यवहार में भी लाया जाता है। ज्यादातर पाठों में नाटक, चर्चा और व्यावहारिक उदाहरण दिए गए हैं, जिससे कठिन विषयों को भी आसानी से समझा जा सके।

चूंकि अधिकतर महिलाएं निरक्षर, थोड़े साक्षर या स्कूल छोड़ चुकी होती हैं, इसलिए इस स्वास्थ्य प्रषिक्षण पुस्तिका को सरल भाषा में बनाया गया है। इस पाठ्यक्रम में बोलचाल की भाषा का उपयोग किया गया है और तकनीकी षब्दों का प्रयोग कम किया गया है। इस पाठ्यक्रम को इस तरह से बनाया है कि प्रषिक्षण केवल प्रषिक्षिका या सहयोगी पर ही केंद्रित नहीं रहे यानी सिर्फ पढ़ाने वाले ही बोलते नहीं रहें बल्कि प्रषिक्षणार्थी पूरी तरह से भागीदार रहें। हर प्रषिक्षणार्थी की सक्रिय भागीदारी पर जोर दिया है। इस पाठ्यक्रम को व्यावहारिक बनाने

का पूरा प्रयास किया है। यह पाठ्यक्रम क्षेत्र से प्रयोगषाला के सिद्धांत पर आधरित है। इसका मतलब है कि पहले प्रषिक्षणार्थियों से जानकारी इकट्ठा की और फिर उसी जानकारी को कक्षा में प्रयोग कर परीक्षण किया गया। जैसा कि पहले भी लिखा है, 20 साल की इस प्रक्रिया के फलस्वरूप यह पाठ्यक्रम हमारे सामने आया है।

समूह कार्य

सभी प्रषिक्षणार्थियों को नीचे लिखे आधार पर सहयोगियों के साथ छोटे–छोटे समूहों में बांटा जाता है। एक समूह की संख्या लगभग 7–8 रहती है।

षिक्षा का स्तर

हर समूह में निरक्षर, साक्षर, और थोड़ी पढ़ी–लिखी प्रषिक्षणार्थी होती हैं। थोड़ी पढ़ी–लिखी प्रषिक्षणार्थी ज्यादातर स्कूल छोड़ चुकी होती हैं।

अपनी बोली

सहयोगी को अपने समूह के प्रषिक्षणार्थियों की बोली आती है जिससे वे नई और कठिन जानकारियों को प्रषिक्षणार्थियों की बोली में समझा सकती हैं। प्रषिक्षण के पहले कुछ हफ्तों तक प्रषिक्षणार्थियों को ज्यादा से ज्यादा जानकारी उनकी बोली में समझाई जाती है क्योंकि षुरूआत में उन्हें हिन्दी अच्छी तरह समझ में नहीं आती।

प्रषिक्षण के माध्यम

प्रषिक्षणार्थियों को स्वास्थ्य प्रषिक्षण नीचे लिखे माध्यमों से दिया जाता है :

व्यावहारिक षिक्षा

व्यावहारिक षिक्षा इस प्रषिक्षण का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। संस्थान में छह माह/एक साल रहते हुए प्रषिक्षणार्थी यहां पर बागवानी, खेती एवं साथियों में से अगर कोई बीमार हो तो उनकी देखभाल करते हुए सेवा करना सीखती हैं। इस तरह धीरे–धीरे उनमें सेवा करने की भावना आ जाती है। इस तरह वे संस्थान में ही रहकर यहां पर पढ़ी जानकारी अपने व्यवहार और जीवन में उतारती हैं।

सकिय सहभागिता

स्वास्थ्य प्रषिक्षण में उन्हें सक्रिय सहभागीदार बनाने के लिए नीचे लिखे अपनाए जाते हैं। इन तरीकों से प्रषिक्षणार्थी कक्षा में ज्यादा से ज्यादा भाग लेती हैं जिससे सीखने में आसानी होती है और रूचि बढ़ने के साथ–साथ विषय की समझ भी बढ़ती है।

खेल : बहुत सी जानकारियां मौखिक और लिखित खेलों के माध्यम से दी गई है।

नाटक : कई सत्रों में नाटक और विषय पर आधारित गतिविधियों से विषय को समझाया गया है।

कहानियां और कथन : इस पाठ्यक्रम में कहानियों, कथनों और कहावतों का उपयोग किया गया है। ये कहानियां महान लोगों के जीवन से प्रेरित और व्यावहारिक हैं। धार्मिक लेखों से लिए गए कथन संपूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए आध्यात्मिक मार्गदर्षन देते हैं।

व्यावहारिक उदाहरण : पाठ्यक्रम में व्यवहारिक उदाहरण के द्वारा प्रषिक्षणार्थियों के सामने एक विचार रखा जाता है।

चर्चा : सभी पाठों में सहयोगी और प्रषिक्षणार्थी आपस में कई जरूरी विषयों पर चर्चा करते हैं। चर्चा करने से मन में नए–नए विचार आते हैं और अपनी बात दूसरों के सामने बिना किसी झिझक या डर के रख पाते हैं।

घरेलू इलाज : लगभग सभी पाठों में स्वास्थ्य बेहतर बनाने और बीमारियों का इलाज करने के लिए घरेलू इलाज दिए गए हैं। इनमें से कई घरेलू इलाज प्रषिक्षिका कक्षा में बनाकर दिखाती हैं और प्रषिक्षणार्थियों से भी बनवाती हैं।

स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताएं जानना

जैसा कि हम सब जानते हैं, जड़ी–बूटियों का पारंपरिक ज्ञान और घरेलू इलाज बहुत प्रभावी होते हैं और गांवों में ये जड़ी–बूटियां आसानी से मिल भी जाती हैं। इसलिए इस पाठ्यक्रम में हमने वे प्रचलित मान्यताएं जानने की कोषिष की है जिसका उपयोग गांवों में बीमारियों का इलाज करने और स्वस्थ रहने के लिए किया जाता है। प्रषिक्षणार्थियों से उनके गांवों की मान्यताएं जानने के बाद, उन्हें दूसरी जगहों की मान्यताएं बताई जाती हैं और फिर सही और गलत मान्यताओं में फर्क समझाया जाता है। उनके द्वारा बताई मान्यताओं में से सही मान्यताओं को बढ़ावा दिया जाता है, गलत मान्यताओं पर चर्चा होती है और उन्हें बताया जाता है कि कौन सी मान्यताएं गलत हैं और वे स्वास्थ्य के लिए कैसे हानिकारक हैं। इस पाठ्यक्रम में गलत मान्यताओं पर खास जोर इसलिए दिया गया है क्योंकि बेहतर स्वास्थ्य

बनाए रखने में सबसे बड़ी रूकावट, प्रचलित अस्वस्थ मान्यताएं ही होती हैं।

हर मान्यता का विष्लेषण जिला आयुर्वेदिक अधिकारी, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, ऍलोपैथिक और प्राकृतिक चिकित्सकों से प्रमाणित करवाकर ही लिखा है। गलत मान्यताओं के कारण जानने के बाद ही इस पाठ्यक्रम में उन्हें गलत करार दिया गया है।

झाड़–फूक, तंत्र–मंत्र

गांवों में बीमारी के इलाज की पूरी प्रकिया 'बड़वे', 'गुनीया', 'भगत', 'बैगा', 'झाड़'–'फूंक' करने वाले, आदि के आस–पास घूमती रहती है। कुछ बड़वे बीमारियों का घरेलू इलाज करते हैं और इलाज के लिए जड़ी–बूटियों का उपयोग भी करते हैं जिससे अनचाहे परिणाम के बिना (साइड–इफेक्ट) बीमारी ठीक हो जाती है। लेकिन कुछ बड़वे ऐसे भी होते हैं जो बीमारियों का इलाज करने के लिए हानिकारक तरीकों का उपयोग करते हैं। यह पाठ्यक्रम प्रषिक्षणार्थियों को ऐसे खतरनाक प्रयोगों से होने वाले नुकसानों के बारे में जागरूक करता है।

देखकर और सुनकर सीखने के माध्यम

इस पाठ्यक्रम में दी गई जानकारी को ज्यादा प्रभावषाली बनाने के लिए नीचे लिखे देखकर और सुनकर सीखने के माध्यमों का उपयोग किया जाता है :

चित्र/ट्रांसपेरेन्सी : चित्रों के माध्यम से जानकारी जल्दी, अच्छी तरह से, आसानी से और प्रभावी तरीके से समझ में आती है। पूरे पाठ्यक्रम में हमने उन्हीं चित्रों का उपयोग करने की कोषिष की है, जिनमें गांव के जीवन की और गांव के रहन–सहन की झलक मिलती है।

संस्थान ने कुछ महत्वपूर्ण विषयों पर, स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम कर रही संस्थाओं की मदद से ट्रांसपेरेन्सी बनाईं हैं। ट्रांसपेरेन्सी देखकर प्रषिक्षणार्थियों को जानकारी ज्यादा अच्छे से समझ में आती है और हमेषा याद रहती है।

पोस्टर और पेंफ्लेट : कई विषयों पर जानकारी पोस्टर और पेंफ्लेट को दिखाकर दी जाती है।इससे विषय को ज्यादा अच्छी तरह समझने में मदद मिलती है।

लोक गीत : पाठ में पढ़ाए गए विषयों की जानकारी हर पाठ के अंत में गीतों के माध्यम से दी गई है। ये गीत प्रषिक्षणार्थियों ने अपनी बोली में लिखे और गाए हैं। इन गीतों का मतलब हिन्दी में दिया गया है। इन गीतों से पूरे पाठ का दोहराव बहुत ही मनोरंजक तरीके से होता है। हर पाठ के विषय पर गीत इसलिए दिए हैं, जिससे प्रषिक्षणार्थी ये गीत अपने गांवों में षादी–ब्याह, त्यौहारों और अन्य सामाजिक अवसरों पर सबके साथ मिलकर गाएं। सुनने वालों को भी इन गीतों से स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान मिलेगा। गीतों के द्वारा दी गई जानकारी सभी लोग जल्दी और आसानी से समझ जाते हैं और लंबे समय तक याद रहती है।

दोहराव और परीक्षा

दोहराव : गीतों के अलावा, पाठों और सत्रों में दी गई जानकारी का दोहराव अन्य कई तरीकों से होता है, जैसे :

हर पाठ की षुरूआत में, *प्रषिक्षिका पिछले पाठों में पढ़ाए गए सभी विषयों का संक्षेप में दोहराव करवाती हैं।*

हर सत्र की षुरूआत में, *प्रषिक्षिका पिछले सत्र की जानकारियों का दोहराव संक्षेप में करवाती हैं।*

हर सत्र के अंत में, *प्रषिक्षिका सत्र की मुख्य जानकारियों का दोहराव करवाती हैं।*

हर पाठ में *दोहराव के लिए एक विषेष सत्र होता है जिसे सहयोगी संचालित करती हैं।*

पाठ पूरा होने पर, *प्रषिक्षिका पाठ का संक्षेप में दोहराव करवाती हैं।*

परीक्षा : हर पाठ के अंत में प्रषिक्षणार्थियों और सहयोगियों की परीक्षा ली जाती है। पहले 12 पाठों तक प्रषिक्षणार्थियों की मौखिक परीक्षा ली जाती है क्योंकि इस समय तब उन्हें लिखना नहीं आता। मौखिक परीक्षा सहयोगी लेते हैं। जब प्रषिक्षणार्थियों को पढ़ना–लिखना आ जाता है तो सहयोगी और प्रषिक्षणार्थी एक साथ लिखित परीक्षा देते हैं। मौखिक परीक्षा लेने की पूर्व संध्या को सहयोगी स्वयं लिखित परीक्षा देती हैं। सभी लिखित परीक्षाएं संस्थान की प्रषिक्षिका लेती हैं।

नोट : सभी माध्यमों में लचीलापन रहता है जो प्रषिक्षणार्थियों की आवष्यकताओं, समझने के स्तर और रूचि के अनुसार परिवर्तित किए जा सकते हैं।

स्वागत एवं प्रषिक्षण का परिचय, सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौषल

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

संस्थान में आप सबका स्वागत है। ये संस्थान एक बड़ा परिवार है। आज से आप सब इस परिवार के सदस्य हैं। यह हमारे छह महीने के प्रषिक्षण का पहला दिन है। इसलिए आज हम पहले यह जानेंगे कि इन छह महीनों में हम क्या–क्या सीखेंगे और फिर समझेंगे कि अगर हमें सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी बनना है तो हम में कौन–कौन से गुण होने चाहिए।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* समझ सकें कि प्रषिक्षण के दौरान वे स्वास्थ्य के कौन–कौन से विषय सीखेंगी।
* महसूस कर सकें कि एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी बनने के लिए उनमें कौन–कौन से गुण होने चाहिए।

सत्र योजना

चरण 1: प्रषिक्षिका द्वारा प्रषिक्षणार्थियों का स्वागत और प्रषिक्षण का परिचय

– *प्रषिक्षणार्थियों को एक गोले में बैठाकर कहें :*

हम छह महीने तक पूरे समय आपस में बहनों की तरह प्रेम से रहेंगे। हमेषा एक–दूसरे की मदद करेंगे। हमें बहुत खुषी है कि देष के कई प्रांतों से आप इतनी दूर आई हैं।

– *नीचे लिखे प्रष्न प्रषिक्षणार्थियों से एक–एक करके पूछें और उनके उत्तर सुनें :*

''आप कैसे हैं?''

''आपका स्वास्थ्य कैसा है?''

''आपको यहां कैसा लग रहा है।''

''यहां आने से पहले आपने संस्थान और प्रषिक्षण के बारे में क्या सोचा था और यहां आकर आपको कैसा लग रहा है?''

हो सकता है कि कुछ प्रषिक्षणार्थी घर से पहली बार इतनी दूर आई हों और इसलिए उदास हों या किसी का मन नहीं लग रहा हो।

– *ऐसे में उन्हें प्रेम से समझाएं और प्रोत्साहित करें। फिर उन्हें स्वास्थ्य प्रषिक्षण का परिचय देते हुए समझाएं :*

स्वास्थ्य षिक्षा इसलिए जरूरी है क्योंकि स्वास्थ्य षिक्षा लेकर हम अपने को, अपने परिवार और समुदाय को स्वस्थ रख सकते हैं। उन्हें स्वास्थ से जुड़ी जानकारियां दे सकते हैं और बीमारी के समय उनकी और अपनी देखभाल कर सकते हैं।

– *चर्चा आगे बढ़ाते हुए –*

हम सभी के परिवार या आस–पड़ोस में कभी न कभी कोई न कोई बीमार हो ही जाता है। ऐसे में हम में से कई लोगों को यह जानकारी नहीं होती कि कौन सी बीमारी हुई है और इलाज के लिए कहां जाना चाहिए। इसके कारण इलाज में देर हो जाती है जिससे इंसान मर भी सकता है। कई बार गांव में डाक्टर आसानी से नहीं मिलते, इलाज करवाने के लिए बहुत दूर जाना पड़ता है, गांव में दवाइयां आसानी से नहीं मिलतीं, अस्पताल जाने के लिए साधन भी नहीं मिल पाते। इन कारणों से इलाज में देर हो जाती है। ये सब कारण तो ऐसे हैं, जिनमें हम लोग अपने स्तर पर कुछ नहीं कर सकते। लेकिन इन सबके बावजूद कुछ कारण ऐसे भी होते हैं जिनमें हमारी वजह से इलाज में देर होती है और कभी–कभी तो इलाज ही नहीं हो पाता है। ये कारण हैं, जानकारी की कमी होना, लापरवाही बरतना या गलत मान्यताओं के चक्कर में पड़े रहना। कई बार हम बीमारी का इलाज करने के लिए कई गलत तरीके अपनाते हैं या कई गलत मान्यताओं पर विष्वास करते हैं। जिससे इलाज में देर हो जाती है और कभी–कभी तो बीमार इंसान का सही इलाज हो ही नहीं पाता है। इसलिए हम सब को कुछ साधारण बीमारियों की जानकारी होना जरूरी है। जिससे हम बीमार की मदद कर सकें, अपने परिवार तथा गांव के लोगों को अपने षरीर की सही देखभाल करने की जानकारी दे सकें और लोगों को बीमारियों का गलत इलाज करवाने से रोक सकें। क्योंकि गलत तरीके अपनाकर इलाज में देर हो सकती है, बीमार इंसान की तबीयत ज्यादा खराब हो सकती है और वह मर भी सकता है। इन परेषानियों से बचने के लिए स्वास्थ्य के बारे में और साधारण बीमारियों के बारे में सामान्य जानकारी होना जरूरी है।

चरण 2: प्रषिक्षिका द्वारा प्रषिक्षण संबंधी जानकारी

– *प्रषिक्षणार्थियों को पढ़कर समझाएं।*

छह महीने के 'सामुदायिक स्वयं सेविका' प्रषिक्षण में हम साक्षरता, सिलाई, स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, पर्यावरण और बागवानी का प्रषिक्षण लेंगे। इस प्रषिक्षण के दौरान सब प्रषिक्षणार्थियों को छोटे–छोटे समूहों में बांटा जाएगा। हर समूह में लगभग 7–8 प्रषिक्षणार्थी होंगे। इन्हीं

छोटे–छोटे समूहों में हम लोग सभी विषय सीखेंगे और एक साथ मिलकर संस्थान की साफ–सफाई करेंगे।

चरण 3: प्रषिक्षिका द्वारा स्वास्थ्य पाठ्यक्रम की जानकारी

– *नीचे लिखी जानकारी प्रषिक्षणार्थियों को पढ़कर सुनाएं।*

हमने चरण एक में जाना कि संस्थान में छह महीने रहकर हम अपने स्वास्थ्य को अच्छा तथा बेहतर बनाने के तरीकों और कई साधारण बीमारियों के बारे में सीखेंगे। हम आने वाले छह महीने के प्रषिक्षण में स्वास्थ्य से जुड़े नीचे लिखे विषयों के बारे में सीखेंगे :

पाठ एक : स्वस्थ जीवन
पाठ दो : साफ–सफाई
पाठ तीन : पोषक आहार और आयोडीन
पाठ चार : घरेलू इलाज
पाठ पांच : प्राथमिक चिकित्सा
पाठ छह : स्वस्थ और सुन्दर बाल
पाठ सात : हमारा मुंह और दांत
पाठ आठ : आंखों की देखभाल और बीमारियां
पाठ नौ : चमड़ी की बीमारियां
पाठ दस : कुष्ठ रोग (कोढ़)
पाठ ग्यारह : किषोरावस्था
पाठ बारह : गर्भावस्था और बच्चे का जन्म
पाठ तेरह : प्रसव के बाद मां और बच्चे की देखभाल
पाठ चौदह : बच्चों का टीकाकरण और बीमारियां
पाठ पंद्रह : परिवार नियोजन
पाठ सोलह : एच.आई.वी. और एड्स
पाठ सत्रह : दूषित पानी से होने वाली बीमारियां
पाठ अठारह : बुखार
पाठ उन्नीस : मिर्गी
पाठ बीस : कैंसर

इन बीस पाठों को हम 154 सत्रों में पूरा करेंगे। पहले 135 सत्रों में हम 20 पाठ पढ़ेंगे, समझेंगे, सीखेंगे और उन पर चर्चा करेंगे। उसके बाद हम पूरे पाठ्यक्रम का दोहराव और अभ्यास करेंगे। हम दोहराव और अभ्यास मौखिक या लिखित परीक्षा, गीत, नाटक, भाषण, चर्चा, आदि के द्वारा करेंगे।

स्वास्थ्य की कक्षा में हम जो भी सीखेंगे, उसे संस्थान में रहते हुए व्यवहार में भी लाएंगे। इस तरह हम कक्षा में जो भी पढ़ेंगे उस पर व्यावहारिक अनुभव भी प्राप्त करेंगे।

चरण 4: प्रषिक्षिका द्वारा सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौषल पर चर्चा

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

"एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी में कौन–कौन से गुण होने चाहिए?"

– *प्रषिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और उनके उत्तर पट्टी पर लिखें।*
– *पहले उन्हें पट्टी पर लिखे गुण पढ़कर सुनाएं और उसके बाद नीचे लिखे गुण पढ़कर सुनाएं और समझाएं।*
– *अगर वे किसी बात पर सहमत नहीं हैं, तो उनसे चर्चा करें।*

एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी बनने के लिए हम सब में कुछ खास गुण और कौषल होना जरूरी हैं। हो सकता है हम में इनमें से कई गुण और कौषल न हों, इसलिए हम सब अपने व्यवहार और जीवन में इन्हें उतारेंगे और इन छह महीनों में अपने आप को एक सफल सहयोगी साबित करेंगे।

एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण और व्यवहार पर जानकारी

- दूसरों को सषक्त करने के लिए जिम्मेवारी की भावना होनी चाहिए।

- जो ज्ञान प्राप्त किया है, उस ज्ञान को फैलाने की इच्छा होनी चाहिए।
- हर विषय जानने और उसे सीखने की इच्छा और सेवा करने की भावना होनी चाहिए।
- जो भी करें उसका उद्देष्य बिल्कुल स्पष्ट होना चाहिए।
- अपने उद्देष्यों पर चलना चाहिए। अपना पूरा ध्यान विषय–वस्तु पर लगाना चाहिए। समूह की चर्चा पर पूरा नियंत्रण होना चाहिए, जिससे समूह चर्चा करते हुए विषय से भटक न जाए।
- विवेक, धैर्य और सहनषिलता होनी चाहिए। सीखने वालों की बात आसानी से समझने और महसूस करने की क्षमता होनी चाहिए।
- अपने आप पर पूरा विष्वास होना चाहिए क्योंकि जब विचार संगठित होंगे, निष्चय दृढ़ होगा, मन पवित्र और उद्देष्य स्पष्ट होंगे तो सफलता जरूर मिलेगी।
- स्वयं अनुषासित और समय का पाबंद होना चाहिए, जिसे देखकर सीखने वाले भी वैसे ही बन सकें।

प्रषिक्षिका/सहयोगी के कौषल

- यह पता होना चाहिए कि कब बोलना है, कब सुनना है, प्रषिक्षणार्थियों से कब चर्चा करवानी है, उन्हें कक्षा में ध्यान देने के लिए कब और कैसे कहना है, उनके साथ कब और कैसा मजाक करना है और कब गंभीर रहना है।
- अपनी बात पूरे विष्वास के साथ कहनी चाहिए। इस बात का डर नहीं होना चाहिए कि प्रषिक्षणार्थी हमारी बात से सहमत होंगे या नहीं। अगर हमें किसी प्रष्न का उत्तर नहीं पता है तो यह बात प्रषिक्षणार्थियों से कहने में झिझक या षर्म महसूस नहीं होनी चाहिए। प्रषिक्षणार्थियों से बहुत सहजता से यह कहना चाहिए, ''मुझे इसका उत्तर नहीं पता, लेकिन सही उत्तर पता करके आपको बताउंगी।'' याद से बाद में उत्तर बता देना चाहिए।
- समूह में अपनेपन की भावना का विकास करना चाहिए। आमतौर पर प्रषिक्षणार्थियों में खुद सीखने और ज्यादा से ज्यादा जानने की इच्छा होती है, लेकिन कुछ प्रषिक्षणार्थी ऐसे भी होते हैं जिन्हें अपना उद्देष्य स्पष्ट नहीं होता या उनमें रूची और आत्मविष्वास की कमी होती है। उन्हें अपनी बात बोलने और अपने विचार सबके सामने रखने में झिझक होती है और किसी भी प्रष्न का उत्तर देने में डर लगता है। ये सिखाने वाले के विवेक पर निर्भर करता है कि इन दोनों तरह के प्रषिक्षणार्थियों को एक साथ लेकर चलें और उन्हें सीखने के लिए प्रोत्साहित करते रहे।
- अपना व्यवहार ऐसा रखना चाहिए, जिससे हम प्रषिक्षणार्थियों के लिए एक उदाहरण बन सकें।
- कक्षा में तैयारी के साथ जाना चाहिए। प्रषिक्षणार्थियों से प्रष्न पूछकर और उनके साथ मिलकर पढ़ाने के नए–नए तरीके ढूंढकर, उन तरीकों से पढ़ाना चाहिए। कक्षा में प्रषिक्षणार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिष्चित करनी चाहिए। इससे प्रषिक्षणार्थी विषय पर सोचने के लिए मजबूर होंगे, जिससे उनकी विषय के प्रति समझ बढ़ेगी। इससे सीखने–सिखाने का अच्छा वातावरण बनेगा।
- हमेषा कक्षा को ज्यादा से ज्यादा मजेदार बनाने, प्रषिक्षणार्थियों की रूचि बढ़ाने, उनके साथ खुषी और मित्रता का वातावरण बनाए रखने की कोषिष करनी चाहिए। सिखाने वाले को चिड़चिड़ा नहीं होना चाहिए और न ही किसी प्रषिक्षणार्थी का अपमान करना चाहिए।
- इस प्रषिक्षण पुस्तिका के और इसमें बताई गई कार्यप्रणाली के अनुसार ही पढ़ाना चाहिए। हां, प्रषिक्षणार्थियों की समझ के अनुसार और उनकी रूचि बढ़ाने के लिए कार्यप्रणाली में जरूरत के अनुसार थोड़ा–बहुत संषोधन किया जा सकता है।
- उदाहरण, ज्यादा से ज्यादा सीखने वालों की संस्कृति और परिवेष से देने चाहिए।
- प्रषिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाने के लिए, उनकी समझ के हिसाब से कक्षा में लचीलापन लाना चाहिए।
- प्रषिक्षणार्थियों के साथ सहेलियों जैसा व्यवहार करना चाहिए। सिखाने वाले को धैर्यवान, षांत, सहनषील और न्यायप्रिय होना चाहिए। प्रषिक्षणार्थियों के साथ किसी भी तरह का पक्षपात नहीं करना चाहिए।
- हमें ऐसी कोषिष करनी चाहिए कि प्रषिक्षणार्थी समूह में अपनी बात कहने में डर, घबराहट या झिझक महसूस न करें और न ही षर्माएं। कक्षा में जाते ही प्रषिक्षणार्थियों से उनका हालचाल पूछना चाहिए और प्रषिक्षणार्थियों से प्रेम से बात करनी चाहिए।

ये सब गुण होने से प्रषिक्षणार्थी कक्षा में मन लगाकर सीखेंगे, सिखाने वाले पर विष्वास करेंगे, कक्षा में उन्हें बहुत मजा आएगा, विषय के प्रति उनकी रूचि और लगन बढ़ेगी और कक्षा में सीखने–सिखाने के लिए एक सहज वातावरण बनेगा।

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने जाना कि स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी होना क्यों जरूरी है और छह महीने के प्रषिक्षण के दौरान हम स्वास्थ्य से जुड़े कौन–कौन से विषय सीखेंगे। हमने यह भी जाना और समझा कि एक सफल प्रषिक्षिका और सहयोगी में कौन–कौन से गुण होने चाहिए। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रष्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम पूरा संस्थान देखेंगे।

संस्थान दिखाना

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमें स्वास्थ्य प्रषिक्षण का परिचय मिला, जिसमें हमने जाना कि स्वास्थ्य षिक्षा हमारे लिए बहुत जरूरी है। हमें जानकारी मिली कि इस स्वास्थ्य पाठ्यक्रम में हम कौन–कौन से विषय सीखेंगे। हमने समझा कि एक सफल प्रषिक्षिका और सहयोगी में कुछ खास गुण और कौषल होने चाहिए। हम पढ़ते और पढ़ाते समय इन गुणों को ध्यान में रखेंगे और इस तरह हम भी सफल सहयोगी बनने की कोषिष करेंगे।

इस सत्र में हम संस्थान की सभी जगहों पर जाकर देखेंगे कि संस्थान में साफ–सफाई कैसे रखी जाती है।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* समझ सकें कि संस्थान में साफ–सफाई कैसे रखी जाती है।
* संस्थान को साफ रखने के लिए प्रोत्साहित हो सकें।

सत्र योजना

प्रषिक्षिका के लिए नोट : ध्यान रखें कि सहयोगी अपने समूह को पूरा संस्थान दिखाने ले जाएं। आप स्वयं उनके साथ घूमकर देखें कि सहयोगी प्रषिक्षणार्थियों को संस्थान दिखाते हुए और नियम बताते हुए, उनके प्रष्नों का उत्तर भी देते जा रहे हैं या नहीं। इस बात का भी ध्यान रखें कि अगर किसी सहयोगी को समझाने में मुष्किल हो रही है या उन्हें आपसे कोई जानकारी चाहिए तो उनकी मदद करें।

चरण 1: सहयोगी द्वारा संस्थान दिखाने ले जाना

प्रषिक्षिका के लिए नोट : कक्षा को छोटे–छोटे समूहों में बांटें।

– *समूह को पहले नीचे लिखी जानकारी समझाएं।*

बरली संस्थान पर्यावरण प्रेमी है। यहां पर पर्यावरण को साफ–सुथरा, षुद्ध और सुंदर बनाए रखने पर खास ध्यान दिया जाता है। हमें यहां छह महीने के प्रषिक्षण में पर्यावरण को अच्छा बनाए रखने का भी प्रषिक्षण मिलेगा। संस्थान में पर्यावरण को बचाने पर बहुत ध्यान दिया जाता है और यह कोषिष की जाती है कि कोई भी चीज बर्बाद न हो। इसका एक उदाहरण : संस्थान में लगभग 100 लोग रहते हैं। रसोई और षौचालय में उपयोग करने के बाद उसी पानी से संस्थान के खेतों की सिंचाई की जाती है।

हम सब जानते हैं कि पन्नियां कभी सड़ती नहीं हैं, इनसे पर्यावरण को बहुत नुकसान पहुंचाता है। संस्थान में जो भी सामान पन्नियों में आता है, उस सामान को निकालकर पन्नियां इकट्ठी कर ली जाती हैं। हर महीने कचरा बीनने वाली महिला आती है, वह पन्नियां ले जाती है और बदले में कंडे की राख दे जाती है। इस राख से संस्थान में स्टील के बर्तन मांजे जाते हैं। अब हम भी पर्यावरण की देखभाल और हर चीज का सही रख–रखाव करने की पूरी कोषिष करेंगे और ज्यादा पेड़ लगाएंगे। जब हमारे आस–पास हरियाली रहेगी और हमारा पर्यावरण साफ तथा स्वस्थ रहेगा, तभी हम स्वस्थ रहेंगे और हमें जीने के लिए साफ पानी और साफ हवा मिलेगी। यही कारण है कि हम संस्थान के रख–रखाव और साफ–सफाई का खास ध्यान रखते हैं। पर्यावरण को साफ और स्वस्थ रखने के लिए सबसे जरूरी है कि हम अपने आस–पास की सफाई रखें। इस चरण में हम सीखेंगे कि हमें संस्थान की साफ–सफाई कैसे रखनी चाहिए।

– *अब समूह को पूरा संस्थान दिखाने ले जाएं। जिस जगह की जानकारी देना है, उस जगह समूह को ले जाकर एक छोटे गोले में खड़े करके जानकारी पढ़ते और समझाते जाएं।*
– *जानकारी को पहले हिन्दी में और फिर उनकी बोली में समझाएं।*
– *अंत में प्रषिक्षणार्थियों को प्रष्न पूछने के लिए समय दें।*

रहने के कमरों के अंदर की साफ–सफाई

- रहने के कमरों में सुबह–षाम झाड़ू लगाकर पोंछा लगाते हैं।
- कागज और प्लास्टिक को कचरे के अलग–अलग डिब्बे में डालते हैं।
- कंघी करने के बाद बालों को इधर–उधर नहीं फेंकते हैं, उन्हें एक प्लास्टिक की थैली में जमा करते हैं। उन्हें मोम लगाने वाले ब्रष दिखाकर बताएं कि ये ब्रष संस्थान में उन्हीं बालों से बनते हैं, जो टूट या झड़ जाते हैं। ये ब्रष बनाने के दो फायदे हैं। बाजार में एक ब्रष 50 रूपये का आता है। ये ब्रष संस्थान में बनाकर हम पैसे की बचत तो करते ही हैं, साथ ही जो बाल टूट जाते हैं या झड़ जाते हैं, उन्हें भी काम में लेते हैं, नहीं तो ऐसे बालों से षौचालय वगैरह बंद हो जाते हैं।
- रहने के कमरों में अंदर या बाहर नहीं थूकते हैं।

संस्थान दिखाना

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमें स्वास्थ्य प्रषिक्षण का परिचय मिला, जिसमें हमने जाना कि स्वास्थ्य षिक्षा हमारे लिए बहुत जरूरी है। हमें जानकारी मिली कि इस स्वास्थ्य पाठ्यक्रम में हम कौन–कौन से विषय सीखेंगे। हमने समझा कि एक सफल प्रषिक्षिका और सहयोगी में कुछ खास गुण और कौषल होने चाहिए। हम पढ़ते और पढ़ाते समय इन गुणों को ध्यान में रखेंगे और इस तरह हम भी सफल सहयोगी बनने की कोषिष करेंगे।

इस सत्र में हम संस्थान की सभी जगहों पर जाकर देखेंगे कि संस्थान में साफ–सफाई कैसे रखी जाती है।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* समझ सकें कि संस्थान में साफ–सफाई कैसे रखी जाती है।
* संस्थान को साफ रखने के लिए प्रोत्साहित हो सकें।

सत्र योजना

प्रषिक्षिका के लिए नोट : ध्यान रखें कि सहयोगी अपने समूह को पूरा संस्थान दिखाने ले जाएं। आप स्वयं उनके साथ घूमकर देखें कि सहयोगी प्रषिक्षणार्थियों को संस्थान दिखाते हुए और नियम बताते हुए, उनके प्रष्नों का उत्तर भी देते जा रहे हैं या नहीं। इस बात का भी ध्यान रखें कि अगर किसी सहयोगी को समझाने में मुष्किल हो रही है या उन्हें आपसे कोई जानकारी चाहिए तो उनकी मदद करें।

चरण 1: सहयोगी द्वारा संस्थान दिखाने ले जाना

प्रषिक्षिका के लिए नोट : कक्षा को छोटे–छोटे समूहों में बांटें।

– *समूह को पहले नीचे लिखी जानकारी समझाएं।*

बरली संस्थान पर्यावरण प्रेमी है। यहां पर पर्यावरण को साफ–सुथरा, षुद्ध और सुंदर बनाए रखने पर खास ध्यान दिया जाता है। हमें यहां छह महीने के प्रषिक्षण में पर्यावरण को अच्छा बनाए रखने का भी प्रषिक्षण मिलेगा। संस्थान में पर्यावरण को बचाने पर बहुत ध्यान दिया जाता है और यह कोषिष की जाती है कि कोई भी चीज बर्बाद न हो। इसका एक उदाहरण : संस्थान में लगभग 100 लोग रहते हैं। रसोई और षौचालय में उपयोग करने के बाद उसी पानी से संस्थान के खेतों की सिंचाई की जाती है।

हम सब जानते हैं कि पन्नियां कभी सड़ती नहीं हैं, इनसे पर्यावरण को बहुत नुकसान पहुंचाता है। संस्थान में जो भी सामान पन्नियों में आता है, उस सामान को निकालकर पन्नियां इकट्ठी कर ली जाती हैं। हर महीने कचरा बीनने वाली महिला आती है, वह पन्नियां ले जाती है और बदले में कंडे की राख दे जाती है। इस राख से संस्थान में स्टील के बर्तन मांजे जाते हैं। अब हम भी पर्यावरण की देखभाल और हर चीज का सही रख–रखाव करने की पूरी कोषिष करेंगे और ज्यादा पेड़ लगाएंगे। जब हमारे आस–पास हरियाली रहेगी और हमारा पर्यावरण साफ तथा स्वस्थ रहेगा, तभी हम स्वस्थ रहेंगे और हमें जीने के लिए साफ पानी और साफ हवा मिलेगी। यही कारण है कि हम संस्थान के रख–रखाव और साफ–सफाई का खास ध्यान रखते हैं। पर्यावरण को साफ और स्वस्थ रखने के लिए सबसे जरूरी है कि हम अपने आस–पास की सफाई रखें। इस चरण में हम सीखेंगे कि हमें संस्थान की साफ–सफाई कैसे रखनी चाहिए।

– *अब समूह को पूरा संस्थान दिखाने ले जाएं। जिस जगह की जानकारी देना है, उस जगह समूह को ले जाकर एक छोटे गोले में खड़े करके जानकारी पढ़ते और समझाते जाएं।*
– *जानकारी को पहले हिन्दी में और फिर उनकी बोली में समझाएं।*
– *अंत में प्रषिक्षणार्थियों को प्रष्न पूछने के लिए समय दें।*

रहने के कमरों के अंदर की साफ–सफाई

- रहने के कमरों में सुबह–षाम झाडू लगाकर पोंछा लगाते हैं।
- कागज और प्लास्टिक को कचरे के अलग–अलग डिब्बे में डालते हैं।
- कंघी करने के बाद बालों को इधर–उधर नहीं फेंकते हैं, उन्हें एक प्लास्टिक की थैली में जमा करते हैं। उन्हें मोम लगाने वाले ब्रष दिखाकर बताएं कि ये ब्रष संस्थान में उन्हीं बालों से बनते हैं, जो टूट या झड़ जाते हैं। ये ब्रष बनाने के दो फायदे हैं। बाजार में एक ब्रष 50 रूपये का आता है। ये ब्रष संस्थान में बनाकर हम पैसे की बचत तो करते ही हैं, साथ ही जो बाल टूट जाते हैं या झड़ जाते हैं, उन्हें भी काम में लेते हैं, नहीं तो ऐसे बालों से षौचालय वगैरह बंद हो जाते हैं।
- रहने के कमरों में अंदर या बाहर नहीं थूकते हैं।

- इस गड्ढे में प्लास्टिक, लोहा, मिट्टी, पत्थर, लकड़ी, कांच, बाल या कपड़े नहीं डालते हैं।
- खेत के फल–फूल, सब्जी, पत्ते नहीं तोड़ते हैं, क्योंकि यह सब हमारे लिए ही हैं और हम रोज खाने में इन सब्जियों को खाएंगे।

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने संस्थान की सभी जगहों पर जाकर देखा कि संस्थान में साफ–सफाई कैसे रखी जाती है। हमने यह भी सीखा कि छोटी–छोटी चीजों पर ध्यान देकर हम पर्यावरण के मित्र कैसे बन सकते हैं। अगर आपके इस सत्र से जुड़े प्रष्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का पहला पाठ षुरू करेंगे, जिसमें हम स्वस्थ जीवन के बारे में सीखेंगे।

पाठ एक : स्वस्थ जीवन

प्रषिक्षिका द्वारा पाठ का परिचय

– *पाठ की षुरूआत में पूछें :*

''आप सब कैसे हैं?''

''आपको संस्थान में कैसा लग रहा है?''

– *उनके उत्तर सुनने के बाद कहें,*

पिछले सत्र में हमने पूरा संस्थान देखा और संस्थान में साफ–सफाई रखने की जरूरत और महत्त्व समझा। हमने संस्थान को साफ रखने के तरीके सीखें।

– *अब कहें :*

संस्थान एक परिवार है। जब तक हम सब यहां रहेंगे, एक परिवार की तरह रहेंगे। जैसे परिवार में सब लोग खुषी का वातावरण बनाए रखते हैं और एक–दूसरे का ध्यान रखते हैं, वैसे ही हम भी यहां परिवार की तरह रहेंगे, मिलकर एक दूसरे का ध्यान रखेंगे और अपने संस्थान को साफ रखेंगे।

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

''क्या आप जानते हैं कि स्वस्थ जीवन का मतलब क्या है?''

– *हो सकता है वे कहें कि स्वस्थ जीवन का मतलब है, 'बीमारियों से दूर रहना', 'षरीर स्वस्थ होना', आदि।*

– *उनके उत्तर सुनने के बाद बताएं :*

स्वस्थ जीवन का मतलब षरीर, मन, आत्मा और समाज चारों से स्वस्थ होना है। जब ये चारों स्वस्थ होंगे तो ही हम पूरी तरह से स्वस्थ कहलाएंगे, क्योंकि ये चारों स्वस्थ जीवन की नींव हैं। इस पाठ में हम इन चारों के बारे में एक–एक करके सीखेंगे।

इस पाठ को हम एक–एक घंटे के 10 सत्रों में पूरा करेंगे।

उद्देष्य : इस पाठ के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* स्वस्थ जीवन का महत्त्व समझ सकें।
* स्वस्थ जीवन के चार पहलुओं को समझ सकें।
* समझ सकें कि षारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को अलग करके नहीं देखा जा सकता।
* षरीर, मन, आत्मा और समाज की बीमारियों को पहचान सकें और उनसे बचाव के तरीके जान सकें।

सत्र 1: स्वस्थ जीवन का परिचय

प्रषिक्षिका द्वारा सत्र का परिचय

इस सत्र में हम पहले स्वस्थ जीवन का मतलब और महत्त्व जानेंगे। फिर स्वस्थ जीवन के चार पहलुओं को जानेंगे और समझेंगे कि इन सभी का स्वस्थ रहना क्यों जरूरी है। हम अंत में प्रष्न–उत्तर के माध्यम से स्वस्थ जीवन पर चर्चा करेंगे।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* स्वस्थ जीवन के चार पहलुओं को जान सकें।
* स्वस्थ रहने का महत्त्व समझ सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा शुरूआती चर्चा

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

''आप सब कैसे हैं?''

– *कई प्रषिक्षणार्थियों के उत्तर ऐसे हो सकते हैं :*

'ठीक हूं', 'मैं थकी हुई हूं', आदि। बहुत कम ऐसा कहेंगी, ''मैं बहुत बढ़िया हूं।'' यह आम बात है कि जब भी हमें कोई पूछता है ''क्या हाल है?'' तो हम कहते हैं ''ठीक हैं, पर थोड़े दिन से नींद आ रही।'' ''सामान्य हैं,'' ''वैसे तो कोई खास तकलीफ नहीं है, लेकिन कुछ दिन

से कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा।'' ''गुजारा चल रहा है,'' वगैरह–वगैरह। बहुत कम बार कोई ऐसा इंसान मिलता है जो कहता है कि ''बढ़िया हैं,'' ''एकदम ठीक।'' ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अगर कभी हमारा तन ठीक होता है, तो हमारा मन ठीक नहीं होता या हमें सामाजिक समस्याएं रहती हैं या हमारी आत्मा में कुछ न कुछ गड़बड़ चलती रहती है। कुल मिलाकर षरीर, मन, समाज और आत्मा में से किसी न किसी में कोई न कोई गड़बड़ी चलती रहती है। इसलिए इस बात को अच्छे से जानना और समझना जरूरी है कि जब भी स्वस्थ होने की बात आती है, तो उसमें हमारा षरीर, मन, आत्मा और समाज चारों आते हैं। इन चारों का संबंध ऐसा है जैसा एक पेड़ का अपनी जड़, तने, पत्ते और फल से। जड़, तने, पत्ते, फल, इन सबको मिलाकर ही हम कहते हैं कि यह पेड़ स्वस्थ है या नहीं। जिस तरह ये सभी एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं, ठीक उसी तरह हमारा स्वस्थ होना भी हमारे षरीर, मन, आत्मा और समाज से जुड़ा हुआ है। यानी हम इन्हें एक–दूसरे से अलग करके नहीं देख सकते।

– *प्रषिक्षणार्थियों से फिर से पूछें :*

''लोगों को बहुत बढ़िया कब लगता है?''

– *उनके उत्तर सुनें और फिर समझाएं :*

''जब वे खुष होते हैं।''
''जब उनका षरीर स्वस्थ होता है।''
''जब उनके परिवार और पड़ोस में प्रेम एवं षांति का वातावरण होता है।''
''जब उनके जीवन में कोई तनाव नहीं होता।''
''जब उनके जीवन में सब कुछ अच्छा होता है।''

हम स्वस्थ तभी रह सकते हैं जब हमारे जीवन में ऊपर लिखे सभी पहलू षामिल हों, कोई एक या दो नहीं। बहुत बढ़िया रहने के लिए हमारे पास ऊपर लिखे सभी कारण होने चाहिए। इन सबको मिलाकर ही हम बढ़िया रह सकते हैं। इसी को स्वस्थ जीवन कहते हैं। स्वस्थ जीवन में ये चारों षामिल होते हैं :

स्वस्थ षरीर
स्वस्थ मन
स्वस्थ समाज
स्वस्थ आत्मा

हम तब तक स्वस्थ और खुष नहीं रह सकते, जब तक हमारे जीवन के ये चारों पहलू स्वस्थ न हों। यानी जब तक हमारा षरीर स्वस्थ नहीं होगा, तब तक हमारा मन स्वस्थ नहीं होगा। जब तक हमारा मन स्वस्थ नहीं होगा, तब तक हमारी आत्मा स्वस्थ नहीं होगी और जब तक हमारी आत्मा स्वस्थ नहीं होगी, तब तक हमारा समाज स्वस्थ नहीं होगा। ये चारों पहलू एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं। आगे के सत्रों में हम स्वस्थ जीवन के इन चारों पहलुओं के बारे में एक–एक करके सीखेंगे और समझेंगे कि ये एक–दूसरे से कैसे जुड़े हैं।

चरण 2: सहयोगी द्वारा स्वस्थ जीवन पर चर्चा

– *ये कथन पढ़ें और उसके नीचे लिखी जानकारी समझाएं।*

ईष्वर ने हमें षरीर और आत्मा का आषीर्वाद दिया है। षरीर और आत्मा एक–दूसरे से जुड़े हैं।

''षरीर एक घोड़े के समान है, जो व्यक्तित्व और आत्मा को लेकर चलता है। इसलिए षरीर का अच्छे से ध्यान रखना चाहिए, ताकि ये अपना काम अच्छे से कर सकें।''

हमारा षरीर एक घोड़े के समान है। जिस तरह हम घोड़े पर सवारी करते हैं, उसी तरह हमारा मन और आत्मा हमारे षरीर पर सवारी करते हैं। हम सवारी करने के लिए स्वस्थ और तेज घोड़ा चाहते हैं। इसके लिए घोड़े को अच्छा खिलाते–पिलाते हैं, उसके स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं और उसकी अच्छे से देखभाल करते हैं। ठीक इसी तरह हमारे मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपने षरीर का ध्यान रखना और उसे स्वस्थ रखना जरूरी है। इससे हमारा षरीर, मन और आत्मा तीनों ठीक से काम करेंगे और जब ये तीनों ठीक से काम करेंगे, तब हमारा समाज भी स्वस्थ रहेगा।

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

प्रष्न : आत्मा और व्यक्तित्व कहां रहते हैं?
उत्तर : षरीर में।

प्रष्न : हमें अपने षरीर के लिए क्या करना चाहिए?
उत्तर : षरीर का ध्यान रखना चाहिए।

प्रष्न : हमें अपने षरीर का ध्यान क्यों रखना चाहिए?

उत्तर : हमें अपने षरीर का ध्यान इसलिए रखना चाहिए, जिससे हमारी आत्मा और मन स्वस्थ रह सकें और हम अपना काम ठीक तरह से कर सकें।

हमें अपने षरीर को स्वस्थ रखने के लिए बीमारी और चोट से बचना चाहिए। इसे बचाव कहते हैं। इस षब्द को हम सभी याद रखेंगे, क्योंकि इस षब्द का प्रयोग हम इस पाठ्यक्रम में कई बार करेंगे।

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने जाना कि स्वस्थ रहने का मतलब है षरीर, मन, आत्मा और समाज, इन चारों से स्वस्थ होना। हमने इन चारों का महत्त्व जाना और समझा कि ये चारों एक–दूसरे के साथ कैसे जुड़े हैं। हमने चर्चा की कि हम तभी स्वस्थ दिखेंगे और अंदर से तभी स्वस्थ महसूस करेंगे जब ये चारों पहलू स्वस्थ होंगे। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रष्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम षारीरिक स्वास्थ्य का मतलब और महत्त्व जानेंगे। हम गांव में बीमारी का इलाज करने के तरीकों पर चर्चा करेंगे और सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझेंगे।

सत्र 2: षारीरिक स्वास्थ्य

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने समझा कि षारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य स्वस्थ जीवन के चार पहलू हैं। ये चारों आपस में जुड़े रहते हैं। स्वस्थ जीवन जीने के लिए इन चारों का स्वस्थ रहना जरूरी है।

इस सत्र में हम षारीरिक स्वास्थ्य का मतलब समझेंगे। बीमारियों से जुड़ी मान्यताएं जानेंगे और इनमें से सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझेंगे। हम यह भी जानकारी लेंगे कि बीमारी का इलाज करवाने के लिए हम कहां जा सकते हैं।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* षारीरिक स्वास्थ्य का मतलब समझ सकें।
* बीमार होने पर स्वयं की देखभाल करना सीख सकें।
* स्वास्थ्य से जुड़ी सही और गलत मान्यताओं में फर्क समझ सकें।
* जान सकें कि बीमार होने पर हमें कहां जाना चाहिए।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा षारीरिक स्वास्थ्य का परिचय

– *नीचे लिखी जानकारी पढ़ें और समझाएं।*

षारीरिक स्वास्थ्य का मतलब है कि हमारे षरीर के सभी अंग जैसे आंख, नाक, कान, हाथ–पैर, सिर, आदि सभी स्वस्थ होना। षरीर से स्वस्थ रहने का मतलब है कि षरीर के किसी भी अंग में कोई बीमारी नहीं होना। अपने षरीर को स्वस्थ रखने के लिए हम हर रोज खाना खाते हैं, नहाते हैं, साफ कपड़े पहनते हैं, अपने आस–पास सफाई रखते हैं। ये सब करने से हम कई बीमारियों जैसे उल्टी, दस्त, खांसी, फोड़े–फुंसी, पेट दर्द, सिर दर्द, आदि से बहुत हद तक बच सकते हैं। हमारा स्वस्थ होना बहुत जरूरी है क्योंकि जब हम स्वस्थ होंगे, तभी हम खुष रह सकेंगे। ऐसा कहा जाता है कि *''स्वस्थ षरीर में ही स्वस्थ मन रहता है।''* लेकिन षरीर का बहुत ध्यान रखने पर भी कभी–कभी हम बीमार हो जाते हैं। बीमार होने पर हमें तुरंत इलाज करवाना चाहिए।

चरण 2: सहयोगी द्वारा स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताएं जानना

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

''बीमार होने पर आपके गांव में लोग क्या करते हैं?''

''आपके गांव में जब लोग बीमार होते हैं, तो वे किसके पास जाते हैं?''

– *सभी प्रषिक्षणार्थियों से एक–एक करके उनके गांव में स्वास्थ्य और बीमारियों से जुड़ी मान्यताएं पूछें।*

– *अगर प्रषिक्षणार्थी अपने गांव की मान्यता बताने में या चर्चा करने में झिझक रहे हों, तो आप चर्चा की षुरूआत अपने परिवार या गांव की मान्यताएं बताते हुए करें। फिर उन्हें बताएं कि कई जगह पर लोग ऐसा भी मानते हैं :*

⇒ ''जब मैं थोड़ी बीमार होती हूं तो मेरे परिवार के लोग ध्यान नहीं देते। वे कहते हैं कोई बात नहीं, ठीक हो जाएगा।''

⇒ ''एक बार जब मैं बीमार हुई तो मेरी मां मुझे अस्पताल ले गई। इस कारण बड़वे ने नाराज होकर मुझे श्राप दे दिया, जिसके कारण मुझ पर डाक्टर की दवाई का कोई असर नहीं हुआ।''

⇒ ''डाक्टर ने मुझे ठीक होने के लिए दवाई दी थी, लेकिन मुझे लगा कि दवाई से मुझे कोई फायदा नहीं हो रहा, इसलिए दो दिन बाद मैंने दवाइयां लेना बंद कर दी।''

– *प्रषिक्षणार्थियों से कहें कि अगले चरण में हम सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझेंगे।*

चरण 3: सहयोगी द्वारा स्वास्थ्य से जुड़ी सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना

– *नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।*

– *प्रषिक्षणार्थियों द्वारा पिछले चरण में बताई गई सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझाएं।*

– *अगर कोई प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट नहीं हो पाए तो समझाने में प्रषिक्षिका की मदद लें।*

कई परिवारों में अगर किसी को कोई साधारण बीमारी होती है, तो वे ध्यान नहीं देते। लेकिन सही तो यह है कि बीमारी जब षुरू हो तभी उसका इलाज करवा लेना चाहिए। एक बार अगर बीमारी बढ़ गई तो इलाज में समय और पैसे दोनों की बर्बादी होती है। इसलिए बीमारी का जल्दी इलाज करवाना अच्छा होता है। इससे बीमारी को बढ़ने से बचाया जा सकता है।

कई लोग मानते हैं कि अगर हम बीमार होने पर बड़वे के पास नहीं जाते और डाक्टर के पास जाते हैं, तो बड़वा नाराज हो जाता है और हमें श्राप दे देता है। लेकिन ऐसा नहीं होता क्योंकि बड़वा हम सबकी तरह एक साधारण इंसान ही होता है। उसके श्राप का कोई असर नहीं हो सकता।

कई लोग डाक्टर के द्वारा दी गई दवाई की पूरी खुराक नहीं खाते या अगर डाक्टर की दी खुराक से बीमारी ठीक नहीं होती तो डाक्टर को बताने के लिए नहीं जाते। लेकिन ऐसा करना सही नहीं है। जब हम डाक्टर के पास जाते हैं तो डाक्टर दवाई देते हैं। हो सकता है उस दवाई से किसी कारण बीमारी ठीक न हो। क्योंकि एक ही बीमारी की बहुत तरह की दवाइयां होती हैं। कई बीमारियां षुरूआत में एक जैसी लगती हैं, इसलिए सही बीमारी का पता लगाने में डाक्टर को थोड़ा समय लग सकता है। ऐसे में हमें डाक्टर के पास फिर से जाना चाहिए। डाक्टर से इलाज जारी रखने से वह सही बीमारी की पहचान कर सकेंगे और दवाई बदलकर दे सकेंगे और जरूरत होने पर जांच भी करवाएंगे। इसलिए जब तक बीमारी ठीक न हो, तब तक डाक्टर से इलाज करवाना चाहिए।

लोग बीमारी का इलाज करने के कई तरीके अपनाते हैं। इनमें से कुछ सही और कुछ गलत होते हैं। कुछ गलत मान्यताएं तो पीढ़ियों से चली आ रही हैं। लोग पीढ़ियों से चली आ रही मान्यताओं पर बिना सोचे–समझे विष्वास करते हैं। जिसके कारण समय और पैसे की तो बर्बादी होती ही है, साथ में बीमारी भी ज्यादा बढ़ सकती है। ज्यादातर लोग भूत, प्रेत, डाइन में विष्वास करते हैं। बीमार होने पर बीमारी का सही इलाज करवाने के बजाए लोग बीमार को झाड़–फूक, मंत्र पढ़ने वाले के पास ले जाते हैं। इसलिए उसे समय पर सही इलाज नहीं मिल पाता, जिससे उसकी हालत ज्यादा बिगड़ने लगती है और कभी–कभी वह मर भी जाता है।

हमें ईष्वर ने सही और गलत में अंतर समझने की षक्ति दी है। इसे विवेक कहते हैं। इसलिए हमें अपने विवेक से काम लेना चाहिए और समझना चाहिए कि क्या सही है और क्या गलत। हमें दूसरों की कही–सुनी बातों पर ऐसे ही विष्वास नहीं करना चाहिए। हमें सही इलाज का पता लगाना चाहिए और जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी बीमार इंसान का सही इलाज करवाना चाहिए।

प्रषिक्षिका के लिए नोट : अगर प्रषिक्षणार्थी इलाज करने का कोई घरेलू इलाज बताते हैं, तो उसे ध्यान से सुनें। अगर इलाज सही है तो उन्हें बताएं कि उन्होंने जो इलाज बताया, वह सही है और वे इस घरेलू इलाज का उपयोग जारी रख सकते हैं। लेकिन अगर वे गलत इलाज बताते हैं तो उन्हें बताएं कि इलाज गलत है और इससे बीमार इंसान को ज्यादा नुकसान हो सकता है। फिर प्रषिक्षणार्थियों को समझाएं कि जरूरी नहीं है कि घरेलू इलाज हमेषा असर करे, खासकर गंभीर बीमारी में। इसलिए अगर घरेलू इलाज से बीमारी कुछ समय तक ठीक न हो, तो बिना देर किए डाक्टर को बताना चाहिए।

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

''स्वस्थ रहने के लिए हमें क्या करना चाहिए?''

– *प्रषिक्षणार्थियों से मिले सुझावों को पट्टी पर लिखें।*

– *अगर प्रषिक्षणार्थी कुछ गलत सुझाव देते हैं तो उन्हें अपनी बात कहने का मौका दें और पूछें कि वे ऐसा क्यों सोचते हैं।*

– *प्रषिक्षणार्थियों के उत्तर सुनने और पट्टी पर लिखने के बाद उन्हें बताएं कि हमें स्वस्थ रहने के लिए :*

- अपने षरीर को साफ रखना चाहिए।
- अपने घर को साफ रखना चाहिए।
- सही मात्रा में और जरूरत के अनुसार पोषक आहार खाना चाहिए।
- बच्चों का टीकाकरण करवाना चाहिए।
- षरीर में ताकत रहे, इसके लिए कसरत करनी चाहिए, नाचना, चलना, दौड़ना, खेलना और काम करना चाहिए।
- तंबाकू, दारू, अफीम, भांग, गुटका, गुड़ाकु जैसी नषीली चीजें और नुकसान पहुंचाने वाली चीजें उपयोग नहीं करनी चाहिए।
- ईष्वर से प्रार्थना करनी चाहिए।

– *उन्हें यह भी समझाएं :*

- अगर हम बीमार हो जाएं तो तुरंत डाक्टर या गांव के स्वास्थ्य कार्यकर्ता से इलाज करवाना चाहिए।
- डाक्टर द्वारा बताई दवाइयों को समय पर लेना चाहिए और उनकी सलाह माननी चाहिए।
- बीमार होने पर पूरा आराम करना चाहिए।

अगर हमें छूत की बीमारी हो गई है तो दूसरों से दूर रहना चाहिए, नहीं तो उन्हें भी बीमारी सकती है।

चरण 4: सहयोगी द्वारा इलाज के लिए कहां जाना चाहिए पर चर्चा

– *नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।*

– *अंत में जानकारी जोड़ी में एक–दूसरे को समझाने के लिए कहें।*

आमतौर पर लोग इलाज करवाने के लिए अस्पताल नहीं जाते हैं। अगर वे कभी अस्पताल में इलाज करवाना चाहें भी तो उन्हें पता ही नहीं होता कि इलाज कहां पर होता है। इसी कारण आज हम यह जानेंगे और समझेंगे कि बीमारी का इलाज करवाने, सलाह लेने या दवाइयां लेने, हमें कहां जाना चाहिए और सरकार हमें स्वास्थ्य से जुड़ी कौन–कौन सी सुविधाएं देती है।

दाई

गांव की दाइयों को सरकार और कई सामाजिक संस्थाएं समय–समय पर प्रषिक्षण देती हैं। सुरक्षित प्रसव हो इसके लिए हमेषा प्रषिक्षित दाई से ही मदद लेनी चाहिए। ज्यादातर दाइयों के पास प्रसव किट होता है। जिसमें बच्चे की नाभिनाल को काटने और बांधने के जैसे जरूरी काम के लिए सामग्री जैसे, कैंची या नई उबाली हुई रेजर पत्ती (ब्लेड), धागे, आदि होते हैं।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता जन्म से 6 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए आंगनवाड़ी चलाती हैं। वे गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं की देखभाल करती हैं। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की यह जिम्मेवारी है कि वे मां और बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में जानने के लिए घर–घर जाकर जानकारी लें। जन्म के बाद बच्चे की जांच करने, टिटेनस के टीके लगाने और आयरन की गोलियां देने के लिए उन्हें ए.एन.एम. को सूचित करना चाहिए।

हर आंगनवाड़ी में गर्भवती महिलाओं, दूध पिलाने वाली माताओं और जन्म से लेकर 6 वर्ष के बच्चों के पोषण के लिए अतिरिक्त आहार के साथ पूरक आहार भी दिया जाता है। यहां बच्चों का समय–समय पर वजन किया जाता है, जिससे यह पता चले कि उनका विकास ठीक से हो रहा है या नहीं। आंगनवाड़ी में दस्त, बुखार, खांसी, जुकाम, कटना, जलना, फोड़े, कृमि, जैसी बीमारियों की दवाइयां भी मिलती हैं।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों से कहें कि अगर आपके गांव की आंगनवाड़ी में ये सब काम नहीं होते तो आप आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से ये करने के लिए बोलें और अगर वह नहीं माने तो आंगनवाड़ी के निरीक्षक या महिला एवं बाल विकास अधिकारी से उसकी षिकायत करें।

सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मचारी/स्वास्थ्य कार्यकर्ता/ए.एन.एम.

सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मचारी को स्वास्थ्य कार्यकर्ता या ए.एन.एम. भी कहते हैं। ये महिला और पुरूष दोनों होते हैं। ये ज्यादातर उपकेंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर काम करते हैं। ये गांव में घूमते हैं और अगर किसी घर में कोई बीमार इंसान होता है तो बीमारी की षुरूआत में उनका इलाज करते हैं और उन्हें दवाई देते हैं। अगर बीमारी ज्यादा बढ़ जाती है, तो सलाह भी देते हैं कि उन्हें इलाज करवाने कहां जाना चाहिए। इनके प्रमुख कार्य है, गर्भवती महिला का पंजीयन, गर्भवती और दूध पिलाने वाली महिला की देखभाल, आयरन की गोलियां बांटना, बच्चों को विटामिन 'ए' का घोल पिलाना, गर्भवती महिला और बच्चों को टीके लगवाना, परिवार नियोजन की जानकारी देना, छोटी–मोटी बीमारियों का इलाज करना, जन्म और मृत्यु की जानकारी रखना, जिन महिलाओं का प्रसव दाई ने करवाया है, उनकी देखभाल करना।

आंगनवाड़ी में स्वास्थ्य कार्यकर्ता नियमित रूप से आकर बच्चों को तपेदिक, पोलियो, टिटेनस, काली खांसी, गलघोटू और खसरे जैसी बीमारियों से बचाने के लिए टीका लगाते हैं। गर्भवती महिला और नवजात षिषुओं को टिटेनस से बचाने के लिए गर्भवती महिला को भी टिटेनस के टीके लगाए जाते हैं।

उपस्वास्थ्य केंद्र

उपस्वास्थ्य केंद्र को उपकेंद्र भी कहते हैं। उपकेंद्र गांव के स्तर पर ही होता है। एक उपकेंद्र लगभग 5,000 लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं देता है। यानी अंदाजन हर पांच गांव पर एक उपकेंद्र होता है। पहाड़ी, आदिवासी और रेगिस्तानी इलाकों में एक उपकेंद्र लगभग 3000 लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं देता है। इसमें पुरूष और महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता होते हैं। एक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से लगभग 5–6 उपकेंद जुड़े होते हैं।

उपकेंद्र में बच्चों का टीकाकरण होता है, उन्हें पोलियो की बूंद तथा विटामिन ए का घोल पिलाया जाता है। यहां कमजोर बच्चों को आयरन की गोलियां भी दी जाती हैं। गर्भवती महिलाओं की जांच और उन्हें टिटेनस के टीके लगाए जाते हैं। गर्भवती महिलाओं और दूध पिलाने वाली माताओं को आयरन की गोलियां देते हैं। महिलाओं को स्वास्थ्य की देखभाल करने की जानकारी देते हैं। प्रसव के दौरान और बाद में महिलाओं को कोई समस्या न हो, उसके लिए उन्हें पहले से ही सलाह दी जाती है। परिवार नियोजन की सलाह एवं साधन दिए जाते हैं और पति–पत्नी को सलाह दी जाती है कि बच्चों को कब और कौन–सा आहार देना चाहिए। इन सब की जिम्मेवारी महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की होती है।

उपकेंद्र पर मलेरिया का इलाज भी होता है। यहां पर टी.बी. तथा कोढ़ के बीमारों को दवाइयां दी जाती हैं और उनमें होने वाले सुधार पर नजर रखी जाती है। दस्त की रोकथाम के लिए कुएं साफ करने और उनमें क्लोरीन डालने का काम किया जाता है। मच्छरों से बचने के लिए डी.डी.टी. का छिड़काव करवाते हैं और सामुदायिक स्वास्थ्य षिविरों का आयोजन करवाते हैं।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र

एक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र 20,000–30,000 लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं देता है। ये केंद्र स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देता है, बच्चों का टीकाकरण, गर्भावस्था के दौरान और प्रसव से पहले मां की देखभाल करता है। यहां परिवार नियोजन संबंधी सेवाएं और परिवार नियोजन की सामग्री दी जाती है। इस केंद्र में मलेरिया, टी.बी., कोढ़, दस्त जैसी सामान्य बीमारियों की षुरूआत में ही पहचान और इलाज किया जाता है। यहां पर प्रजनन संबंधी बीमारी से बचाव किया जाता है, स्वास्थ्य से जुड़ी सलाह दी जाती है और पर्यावरण को स्वच्छ रखने का काम किया जाता है। इस केंद्र में स्वास्थ्य कर्मचारियों, सहायकों और दाइयों को प्रषिक्षण भी दिया जाता है।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ज्यादातर बड़ी जगहों पर होते हैं। यहां पर वे सभी सेवाएं दी जाती हैं, जो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में दी जाती हैं। यहां लंबी और गंभीर बीमारियों का इलाज होता है। यहां पर 30 बिस्तर भी होते हैं, जिससे बीमार यहीं पर रहकर अपना इलाज करवा सकें। यहां पर महिलाओं और बच्चों के लिए खास सुविधाएं होती हैं। यहां पर बीमारी की जांच करने के लिए खास औजार और मषीनें भी होती हैं।

अस्पताल

सरकारी अस्पताल ज्यादातर जिला स्तर पर होते हैं। इनमें बहुत सारे डाक्टर और नर्सें होती हैं। यहां गंभीर बीमारी की जांच, इलाज और आपरेषन के लिए खास उपकरण और सुविधाएं होती हैं। यहां पर प्रसव और गर्भपात करवाने की सुविधा उपलब्ध होती है, खासकर जब प्रसव और गर्भपात में कोई खास परेषानी या मुष्किल हो।

चरण 5: सहयोगी द्वारा बीमारी के इलाज पर कथन

– *नीचे लिखे कथन पढ़ें और समझाएं।*

''बीमारी ठीक करने के दो तरीके हैं : भौतिक साधन और आध्यात्मिक साधन। पहले तरीके में दवाइयों का उपयोग होता है और दूसरे में ईष्वर से प्रार्थना। इन दोनों साधनों का उपयोग किया जाना चाहिए।''

किसी भी बीमारी का इलाज करने के दो तरीके होते हैं, पहला दवाइयां लेना और दूसरा आध्यात्मिक तरीका, यानी ईष्वर से प्रार्थना करना कि हम जल्दी स्वस्थ हो जाएं। बीमारी के समय ये दोनों तरीके साथ–साथ अपनाने चाहिए।

''अगर हम बीमार हो जाएं तो हमें प्रार्थना के साथ–साथ अच्छे डाक्टर को भी दिखाना चाहिए।''

षरीर और आत्मा दोनों का प्रभाव हम पर पड़ता है। इसलिए जब हम बीमार होते हैं तो हमें ईष्वर से प्रार्थना करने के साथ–साथ डाक्टर की दवाई भी लेनी चाहिए।

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

प्रष्न : बीमार होने पर हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर : अच्छे डाक्टर को बताना चाहिए और प्रार्थना करनी चाहिए।

प्रष्न : अच्छे डाक्टर कौन होते हैं?

उत्तर : अच्छे डाक्टर या अच्छे स्वास्थ्य कार्यकर्ता वे होते हैं, जिन्होंने बीमारी का इलाज करने की षिक्षा या प्रषिक्षण लिया हो।

चरण 6: सहयोगी द्वारा आरोग्य प्रार्थना

– *सभी को यह आरोग्य प्रार्थना पढ़कर सुनाएं और समझाएं, ताकि वे अपने और दूसरों के आरोग्य के लिए प्रार्थना कर सकें।*

''तेरा नाम ही मेरा आरोग्य है, हे मेरे ईष्वर! तेरा स्मरण ही मेरी औषधि है। तेरा सामीप्य ही मेरी आषा और तेरा प्रेम ही मेरा सहचर है। मुझ पर तेरी अनुकम्पा ही मेरी निरोगता, इहलोक तथा परलोक दोनों में मेरी आपद् सहायक है। वस्तुत : तू ही है सर्वप्रदाता, सर्वज्ञ एवं सर्वप्रज्ञ।''

ईष्वर का नाम लेने से ही हम स्वस्थ रहते हैं। प्रार्थना ही हमारे लिए दवाई का काम करती है। हम यही आषा करते हैं कि हम ईष्वर के पास रहें, उनके निकट रहें। उनका प्रेम ही हमारा सच्चा साथी है। उनकी कृपा से ही हमारे षरीर और आत्मा के दुख दूर होते हैं और हमारा षरीर स्वस्थ रहता है। वे ही हमें धरती पर और मरने के बाद परलोक में कठिनाई के समय सहारा देते हैं। सब कुछ देने वाले वही हैं, वे ही सब जगह रहने वाले और सब जानने वाले हैं।

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताएं जानी और सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझा। हमें गलत मान्यताओं में उलझकर अपना नुकसान नहीं करना चाहिए। हमें किसी भी विष्वास या मान्यता पर बिना सोचे–समझे विष्वास नहीं करना चाहिए, बल्कि पहले यह जानने और समझना चाहिए कि कौन सी मान्यता सही है और कौन सी गलत। अगर मान्यता सही है, तभी उस पर विष्वास करना चाहिए। हमने यह समझा कि बीमार होने पर इलाज करवाने के लिए हमें कहां जाना चाहिए और आंगनवाड़ी और उपकेंद्रों में हमें कौन सी सुविधाएं मिलती हैं। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रष्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम तनाव और अकेलेपन जैसी मानसिक बीमारियों के बारे में समझेंगे।

सत्र 3: मानसिक स्वास्थ्य

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताओं को जाना और सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझा। हमने यह भी जाना कि गलत मान्यताओं पर विष्वास करने से हमें कैसे नुकसान हो सकता है। हमें जानकारी मिली कि हमें इलाज कराने के लिए कहां जाना चाहिए।

इस सत्र में हम तनाव और अकेलेपन जैसी मानसिक बीमारियों के बारे में सीखेंगे और यह बीमारी होने के कारण और इलाज समझेंगे।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* मन की बीमारी होने के कारण समझ सकें।
* मन की बीमारियों से बचने के तरीके और इलाज समझ सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का परिचय

– *इस चरण में दी गई जानकारी पढ़ें और प्रषिक्षणार्थियों की बोली में समझाएं।*

– *समझाने के लिए आप उन प्रषिक्षणार्थियों की मदद ले सकते हैं, जिन्हें प्रषिक्षणार्थियों की बोली आती हो।*

भगवद्गीता में लिखा है–जैसा इंसान सोचता है, वैसा ही वो पाता है। यानी जो हम सोचते हैं, जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही होता है। अगर हमने यह सोचा कि हमें पढ़ना–लिखना सीखना है और अगर पढ़ने–लिखने के लिए हमने डटकर मेहनत की तो हम पढ़ना–लिखना सीख जाएंगे। लेकिन अगर हम सोचें, ''पढ़ना बहुत कठिन है, मैं तो पढ़ना कभी नहीं सीख पाऊंगी।'' तो सचमुच हम पढ़ना कभी नहीं सीख पाएंगे।

खेत में काम करते समय किसान फसल के बारे में सोचता है, खाना पकाते समय महिला खाने के स्वाद यानी नमक, मिर्च–मसाले की मात्रा के बारे में सोचती है, सिलाई करते समय दर्जी नाप और कपड़े की डिजाइन के बारे में सोचता है। ऐसा करने से ही फसल अच्छी होती है, खाने में अच्छा स्वाद आता है और कपड़ा बढ़िया बनता है। इसी तरह स्वस्थ रहने के लिए हमें मजबूत षरीर, मकान, स्वस्थ खाने की तो जरूरत होती ही है, साथ में अच्छी बातें सोचने की और अपने मन में स्वस्थ विचार रखने की भी जरुरत होती है। क्योंकि स्वस्थ विचार होने से ही मन स्वस्थ रहता है और जब मन स्वस्थ रहता है तभी षरीर स्वस्थ रहता है। मन स्वस्थ रखने के लिए हमें प्रार्थना भी करना चाहिए।

''इंसान को उसकी बीमारी के बारे में कल्पना नहीं करनी चाहिए बल्कि ईष्वर पर भरोसा रखना चाहिए। अगर कोई इंसान अपनी बीमारी के बारे में बहुत सोचता है तो वो ज्यादा बीमार हो जाएगा।''

बीमारी के बारे में दिन–रात नहीं सोचना चाहिए। जैसे अगर थोड़ा–सा बुखार आने पर हम सोचते हैं, ''मैं बहुत बीमार हूं। मुझसे काम नहीं होगा। मैं खाना नहीं बना पाऊंगी तो बच्चे क्या खाएंगे।'' इस तरह के विचार इंसान को और ज्यादा बीमार कर देते हैं। इसलिए हमें अपने मन में ऐसे विचार नहीं लाने चाहिए बल्कि थोड़ा बीमार होने पर हमें तो यह सोचना चाहिए कि हमने जो दवाई खाई है, उससे बीमारी ठीक हो रही है। दवाई खाने के साथ ही हमें ईष्वर पर भरोसा रखना चाहिए। बार–बार बीमारी के बारे में सोचने से षरीर और दिमाग दोनों पर बुरा असर होता है। हमें अपने मन में यह बात बैठा लेनी चाहिए कि अगर हम बुरा सोचेंगे तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य खराब होगा। जब हम अच्छा सोचेंगे तो हमारे साथ अच्छा ही होगा। यानी अगर हम हमेषा अच्छी बातें सोचते हैं तो हमें अंदर से खुषी होती है और हम ऐसा महसूस करते हैं जैसे हम स्वस्थ हैं।

चरण 2: सहयोगी द्वारा प्रषिक्षणार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य की समझ जानना

- *नीचे लिखे वाक्य एक–एक करके पढ़कर सुनाएं।*
- *हर प्रषिक्षणार्थी से पूछें कि वह वाक्य से सहमत हैं या नहीं।*
- *अगर किसी प्रषिक्षणार्थी के विचार अलग हैं तो उनसे पूछें कि वह ऐसा क्यों सोचते हैं।*

स्वस्थ मन कौन सा है?

जिसमें अच्छे विचार हों।	*सही*
जो बुरी बातें सोचता हो।	*गलत*
जिसके पास कोई काम न हो।	*गलत*
जो हमेषा चिंता करता रहता हो।	*गलत*

- *प्रषिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और समझाएं।*

जब हम कहते हैं कि यह इंसान खुष है, तो हमारा मतलब होता है कि वह इंसान अंदर से खुष है, यानी उसका मन खुष है। इसका मतलब है कि इंसान खुष और संतुष्ट अपने मन से होता है। मन हमारी आत्मा की आवाज है। हम बहुत से लोगों को यह कहते हुए सुनते हैं कि हमने अपने जीवन में बहुत कुछ किया, बहुत पैसा कमाया, बहुत काम किया, लेकिन हमें खुषी नहीं मिली, षांति नहीं मिली, संतुष्टि नहीं मिली। ऐसा होने का सिर्फ एक ही कारण होता है कि अपने जीवन में इतना सब करके, इतनी ऊंचाइयों पर पहुंचकर भी उनका मन खुष नहीं हो पाया, उनका मन संतुष्ट नहीं हो पाया। जीवन की सच्ची सफलता हमारे मन की खुषी और षांति में है। इसलिए जीवन में कोई भी काम हमें यह सोचकर करना चाहिए कि इससे हमारे मन को खुषी, षांति और संतुष्टि मिलेगी या नहीं। न कि ये सोचकर कि ये काम करके हमें कितना पैसा, कितना नाम और कितनी ऊंचाइयां मिलेंगी। जिस तरह स्वस्थ खाने और साफ रहने से षरीर स्वस्थ रहता है, उसी तरह अच्छी और सही सोच इंसान को मन से स्वस्थ रखती है। मन को स्वस्थ और बीमारियों से दूर रखने के लिए हमें ये सब करना चाहिए :

हमेषा खुष रहना चाहिए, दूसरों के लिए अच्छा सोचना चाहिए, सबके साथ मिलजुल कर रहना चाहिए, एक–दूसरे की मदद करनी चाहिए, एक–दूसरे की पीठ पीछे बुराई नहीं करनी चाहिए, आदि। हमारे जीवन में चिंता, तनाव, अकेलापन और दुख होने के कारण हमें मानसिक बीमारियां हो जाती हैं और बीमार मन षरीर को भी बीमार कर देता है।

चरण 3: सहयोगी द्वारा तनाव के बारे में जानकारी

- *नीचे लिखे पैराग्राफ पढ़कर समझाएं।*
- *प्रषिक्षणार्थियों को पहले उनकी बोली में समझाएं और उसके बाद हिन्दी में।*

स्वास्थ्य खराब होने का एक खास कारण है, तनाव से भरा जीवन। हमें तनाव तब होता है, जब हम अपने जीवन की मुष्किलों और कठिनाइयों का सामना नहीं कर पाते। तनाव हमारे षरीर और मन की षक्ति को धीरे–धीरे खत्म कर देता है। तनाव हमारे जीवन में अस्थिरता लाता है। तनाव हमारा व्यवहार बदल देता है। इससे हमारे षरीर पर बुरा असर होता है। यह हमारे स्वास्थ्य को पूरी तरह से बिगाड़ देता है।

इस के कारण हमें नींद नहीं आती, पूरी नींद होने के बाद भी थकावट लगती है, सिर दर्द होता है, बुरे सपने आते हैं, ज्यादा पसीना आता है, पेट की गड़बड़ी रहती है, भूख नहीं लगती, खून का दौरा बढ़ सकता है, पेट में गैस होती है, आदि।

तनाव से मानसिक परेषानियां भी होती हैं। हमारे मन में चिड़चिड़ापन, डर, उदासी आ जाती है, हमें हार से डर लगने लगता है, अकेलेपन से डर लगता है। हम बहुत जल्दी किसी भी चीज से ऊब जाते हैं, हम असुरक्षित महसूस करने लगते हैं, हताष हो जाते हैं, हमारा मन किसी भी काम में नहीं लग पाता, हम में निराषा घर कर लेती है, यानी हम हर चीज से निराष हो जाते हैं।

तनाव हमारे जीवन का सबसे बड़ा दुष्मन है। हमारे जीवन में तनाव तब होता है जब हमें किसी बात की बहुत चिंता होती है। धीरे–धीरे हम बात–बात पर चिंता करने लगते हैं। चिंता और तनाव तब होता है जब बहुत ज्यादा काम होता हो, हमें बहुत कम पैसे मिलते हों, हम हमेषा बीमार रहते हों, परिवार के सदस्यों के विचारों के साथ हमारे विचार नहीं मिलते हों या उनके साथ हमारा तालमेल नहीं जमता हो, आदि। जब–जब हम इन बातों के बारे में सोचते हैं तो हमें तनाव और चिंता होने लगती है। देखते ही देखते तनाव हमारे षरीर और मन की ताकत को खत्म कर देता है। तनाव और चिंता से भरा जीवन हमारे षरीर और मन को बीमार कर देता है। चिंता के बारे में ऐसा कहा जाता है :

''चिंता चिता से भी बुरी है।''

चिता भी हमें उतना नुकसान नहीं पहुंचाती, जितना नुकसान हमें चिंता पहुंचाती है। क्योंकि चिता तो मरे हुए इंसान को जलाती है, लेकिन चिंता तो जिंदा इंसान को ही जला देती है।

हमारे जीवन में तनाव होने से हमें मन की बीमारियां हो सकती हैं। मन की बीमारियां हमें षरीर की तकलीफों से भी ज्यादा नुकसान पहुंचाती हैं। जब हम तनाव में रहते हैं तो खुद भी दुखी रहते हैं, खुद को भी तकलीफ पहुंचाते हैं और दूसरों के साथ भी बुरा व्यवहार करते हैं। जब हम तनाव में होते हैं तो चिंता करने के अलावा और कुछ भी नहीं कर पाते। अगर एक बार तनाव हमारे जीवन में आ जाता है तो इसका असर हमारे षारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

हमें पूरी कोषिष करनी चाहिए कि हमें तनाव न हो। लेकिन बहुत कोषिष करने के बाद भी अगर कभी हम तनाव में आ जाएं तो हमें यह हमेषा ध्यान रखना चाहिए कि तनाव से पीछा छुड़ाने के लिए हम गलत चीजों का सहारा नहीं लें। तनाव होने पर हमें दारू, बीड़ी–सिगरेट और तंबाकू नहीं खानी चाहिए, न ही जुआ खेलने जैसी कोई गलत आदत अपनानी चाहिए। बल्कि तनाव को हमेषा के लिए खत्म करने की कोषिष करनी चाहिए और उसके लिए रास्ते ढूंढने चाहिए। साथ ही हमें अपनी तकलीफों और तनाव को दूर करने के लिए ईष्वर से प्रार्थना करनी चाहिए।

मन को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है खुष रहना

हमारा मन तभी स्वस्थ रह सकता है, जब हम अंदर से खुषी महसूस करें और स्वस्थ रहें। अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए और खुद को एवं दूसरों को खुष रखने के लिए हंसना और मुस्कुराना एक दवाई है। हंसना इंसान के लिए एक वरदान है। हंसने से इंसान के सारे तनाव दूर भाग जाते हैं।

''प्रसन्न रहो और आनंदमय बनो''

हमें हमेषा हंसते–मुस्कुराते रहना चाहिए, इसी से हम खुष रहेंगे। हमें हमेषा खुष रहने की कोषिष करनी चाहिए। क्योंकि जब हम खुष रहेंगे तो हमें सब–कुछ अच्छा लगेगा। इसलिए हमें ऐसे काम करने चाहिए, जिससे हमारा मन खुष रहे। हमें अपनी खुषी सब में फैलानी चाहिए। ऐसा हम हमेषा हंसकर–मुस्कुराकर कर सकते हैं। हंसने से चेहरे (मुंह) और पेट की मांस–पेषियों की कसरत होती है। हंसने का असर षरीर पर जल्दी दिखने लगता है। यह खुषी हमें दुख और तनाव से होने वाली बीमारियों से दूर रखती है।

जन्म से ही हम हंसना और रोना दोनों सीखते हैं। अब यह हम पर निर्भर करता है कि हम अपने लिए दोनों में से किसे चुनते हैं। यानी हम अपने जीवन में ज्यादा से ज्यादा खुष रहने की, हंसने की कोषिष करते हैं या हर समय खुद को दुखी एवं उदास रखते हैं या बात–बात पर रोते रहते हैं। अगर हम ज्यादा खुष रहते हैं तो कई बीमारियां अपने आप हमसे दूर भाग जाती हैं। अगर हम हर समय हंसते रहते हैं तो खुद तो खुष रहते ही हैं, हमारे साथ में परिवार वाले, आस–पड़ोस के लोग और हमसे मिलने–जुलने वाले भी खुष रहते हैं। हंसने और खुष रहने से परिवार में प्रेम और एकता बढ़ती है। जिससे परिवार के सभी लोग एक–दूसरे के साथ मिलकर रहते हैं और हमेषा एक–दूसरे की मदद करते हैं। प्रेम और एकता से परिवार में मजबूती आती है।

चरण 4: सहयोगी द्वारा अकेलेपन पर चर्चा

- *इस चरण में दी गई जानकारी चर्चा करते हुए समझाएं।*
- *प्रषिक्षणार्थियों को पहले उनकी बोली में समझाएं और बाद में हिन्दी में।*

तनाव की तरह अकेलापन भी एक मानसिक बीमारी है। जब हम परिवार से दूर होते हैं, हमारे परिवार का कोई सदस्य हमसे दूर होता है या हमारी कोई सहेली हमसे दूर होती है, तो हमें अकेलापन लगता है। कई बार दूसरों के साथ रहने पर भी हमें अकेलापन लगता है। जिसकी वजह से हमें यह महसूस होता है कि हमारा दुख बांटने वाला कोई नहीं है, हमारी मदद करने वाला कोई नहीं है, हमारी बात सुनने वाला कोई नहीं है, हमें समझने वाला कोई नहीं है। अकेले में हम अपने आपको बहुत कमजोर महसूस करते हैं। यह अकेलापन हमें अपने आस–पास के वातावरण पर निर्भर होने पर मजबूर कर देता है। अकेलेपन में अगर हम बंद कमरे में बैठ जाते हैं तो हमारी हालत बहुत खराब हो जाती है। हमारे मन में बहुत सारे विचार आने लगते हैं। हम अपने बारे में सोचते हैं, परिवार के बारे में सोचते हैं, आस–पड़ोस के लोगों के बारे में सोचते हैं। कभी–कभी हमारे मन में बुरे–बुरे ख्याल आने लगते हैं। हमें जीवन पहाड़ जैसा बड़ा लगने लगता है। उस समय अगर हमें कोई सही रास्ता नहीं दिखाता, तो हम कई बार अकेलेपन से छुटकारा पाने के लिए अपने षरीर को नुकसान पहुंचा लेते हैं। कभी–कभी हम दारू, बीड़ी का सहारा लेने लगते हैं, तंबाकू खाने लगते हैं या जुआ खेलने लगते हैं। इन बुरी आदतों से हमें पहले कुछ समय तो अच्छा लगता है, लेकिन हकीकत यह है कि इन आदतों से हमारा स्वास्थ्य खराब होने लगता है, हमारे रिष्ते बिगड़ जाते हैं और हमारे परिवार में बहुत परेषानियां होती हैं। इससे हमें गलत आदतें ही मिलती हैं और हम अपने ही बुने जाल में फंस जाते हैं। देखते ही देखते हम पूरी तरह से खत्म हो जाते हैं।

अकेलापन हमें बर्बाद कर देता है। अकेलेपन से लड़ने के बजाए धीरे–धीरे हम अपने आपको दूसरों से दूर कर लेते हैं। जिससे थोड़े समय बाद हम अपने विचार भी ठीक से दूसरों के सामने नहीं रख पाते। इसलिए ऐसे कठिन समय में अपने आपको संभालने के लिए हमें अपने आपको किसी न किसी काम में लगा लेना चाहिए।

अकेलेपन का इलाज

- *नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।*
- *अगर प्रषिक्षणार्थियों को कोई षब्द, जानकारी या कथन समझ में न आए तो उनकी बोली में समझाएं या प्रषिक्षिका की मदद लें।*
- *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

    ''हमें अकेलापन क्यों लगता है?''

    ''जब अकेलापन लगे तो हमें क्या करना चाहिए?''
- *प्रषिक्षणार्थियों से मिले सुझावों को पट्टी पर लिखें।*
- *सभी सुझाव लिखने के बाद उन सुझावों को समूह में पढ़कर सुनाएं।*
- *फिर नीचे लिखी जानकारी समझाएं।*

अकेलापन लगने पर सबसे पहले हमें प्रार्थना करनी चाहिए क्योंकि जब हम प्रार्थना करते हैं, तो ईष्वर हमारे साथ होता है और हमारा अकेलापन कम हो जाता है। जब हमें अकेलापन लगे तो अपने आपको संभालने के लिए हमें अपना मन किसी काम में लगा लेना चाहिए, किसी सहेली से मन खोलकर बात कर लेनी चाहिए, अच्छी किताबें पढ़ना चाहिए या पूरे दिन के लिए काम की ऐसी योजना बनानी चाहिए जिसमें अपने बारे में सोचने के लिए हमें कम समय मिले।

''क्या ईष्वर के अतिरिक्त कठिनाइयों को दूर करने वाला अन्य कोई है? कह दो, ईष्वर का गुणगान हो। वही ईष्वर है तथा सभी उसके आदेष से प्रतिबंधित हैं।''

यह प्रार्थना करते हुए हम ईष्वर से यह बोलते हैं कि ईष्वर के सिवा इस दुनिया में दूसरा कोई नहीं है, जो हमारी कठिनाइयों को दूर कर सके। सिर्फ वो ही हमारी कठिनाइयों को दूर कर सकते हैं। यह प्रार्थना करने से हमें यह विष्वास होगा कि हम अकेले नहीं हैं और ईष्वर हमेषा हमारे साथ है। इससे हमारा अपने आप पर विष्वास बढ़ता है और हमारा अकेलापन कम हो जाता है।

सभी धर्मों में लिखा है कि हमें प्रार्थना करनी चाहिए क्योंकि प्रार्थना करने से ही हमारे मन को षांति मिलती है। जब भी हमें अकेलापन लगे तो ये प्रार्थना करनी चाहिए :

''हे ईष्वर! मेरी आत्मा को नवस्फूर्ति तथा प्रफुल्लता प्रदान कर। मेरे हृदय को निर्मल कर दे। मेरे मानस को प्रकाषित कर दे। मैं अपने समस्त कार्यकलापों को तेरे ही कर कमलों में समर्पित करता हूं। तू ही मेरा मार्गदर्षक तथा आश्रय है। अब मैं और ज्यादा दुखी और षोकाकुल नहीं रहूंगा। अब मैं प्रसन्न और आनंदमय व्यक्ति बनूंगा। हे परमेष्वर, अब मैं चिंतातुर नहीं रहूंगा, न ही मैं स्वयं को कष्टों द्वारा उत्पीड़ित होने दूंगा; मैं जीवन की अप्रिय वस्तुओं की ओर अपना मन नहीं लगाऊंगा। हे परमेष्वर, तू मुझसे भी बढ़कर मेरा सखा है। हे नाथ, मैं स्वयं को तेरे चरणों में समर्पित करता हूं।''

हे ईष्वर मेरे मन को नई ताजगी और खुषी दो और मेरे हृदय को पवित्र कर दो। आप मेरे मन में उजाला कर दो। आप ही मुझे रास्ता दिखाने वाले और सहारा देने वाले हो। अब मैं दुखी और उदास नही रहूंगी और कभी चिंता नहीं करूंगी। मैं अब हमेषा खुष रहूंगी। ईष्वर आप मेरे सबसे अच्छे और पक्के मित्र हैं। मैं खुद को आपके चरणों में सौंपती हूं।

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने मानसिक बीमारियों जैसे तनाव एवं अकेलेपन के बारे में जाना। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रष्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में सीखेंगे।

सत्र 4: सामाजिक स्वास्थ्य

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने मन की बीमारियों जैसे तनाव और अकेलेपन के बारे में सीखा।

इस सत्र में हम सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में समझेंगे और चर्चा करेंगे कि लोग दूसरों के साथ पक्षपात कैसे और क्यों करते हैं। जाति के नाम पर किसी को छोटा और किसी को बड़ा समझना कहां तक सही है। पक्षपात और जाति भेदभाव से हमारा सामाजिक स्वास्थ्य खराब होता है।

नोट : सहयोगियों से कहें कि वे इस सत्र को पढ़ाते समय सावधानी रखें, जिससे इस सत्र में दी गई जानकारी को कोई व्यक्तिगत रूप से न ले और किसी को बुरा न लगे।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* सामाजिक स्वास्थ्य स्वस्थ रखने का मतलब और महत्त्व समझ सकें।
* समझ सकें कि पक्षपात और जाति भेदभाव क्या है और अपने समुदायों में जाकर वे इन सामाजिक बीमारियों को कैसे दूर कर सकते हैं।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा सामाजिक स्वास्थ्य का परिचय

- *दो–तीन लाइन पढ़ें और समझाएं।*
- *यह जानने के लिए कि प्रषिक्षणार्थियों को जानकारी याद है या नहीं, चरण के अंत में इस जानकारी पर प्रष्न बनाकर पूछें।*

'समाज' का मतलब हमारे आस–पड़ोस में, गली–मोहल्ले, हमारे फलिए, गांव, दूसरे गांव, षहर, देष, पड़ोसी देष में रहने वाले लोग हैं। जब हम इन सभी लोगों के साथ प्रेम से रहेंगे तो हमारा सामाजिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, यानी हमारा समाज स्वस्थ रहेगा।

सामाजिक स्वास्थ्य स्वस्थ जीवन का बहुत जरूरी हिस्सा है। इंसान का सामाजिक स्वास्थ्य कई बातों पर निर्भर करता है, जैसे समाज में कौन सी मान्यताएं प्रचलित हैं, लोग किन–किन चीजों पर विष्वास करते हैं, लोग कौन–कौन से रिवाजों को मानते हैं। अगर समाज में गलत मान्यता, रीति–रिवाज, परंपरा या जाति, रंग, लिंग और धर्म के नाम पर भेदभाव होता है, तो वह समाज स्वस्थ नहीं रह सकता। सामाजिक स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखने के लिए हमें सभी लोगों के साथ प्रेम से व्यवहार करना चाहिए और भाईचारा बनाए रखना चाहिए। हमें गांव के सभी कामों में जैसे षादी, त्योहार, बाजार या गांव की बैठक में, आगे बढ़कर भाग लेना चाहिए। हमें दूसरों की मदद करना चाहिए। हम अपने पड़ोसी की मदद उनके घर या खेत की बागड़ बनाने में, उनके बच्चों को संभालने में या खेत में अनाज काटने में कर सकते हैं। सबसे ज्यादा जरूरी है कि हमारे मन में खुषी–खुषी दूसरों की मदद करने की इच्छा हो। इससे जब हमें गांव के लोगों की मदद की जरूरत होगी तो वे भी खुषी–खुषी हमारी मदद करेंगे। ऐसे ही मिल–जुलकर एकता से रहने से हमारे समाज में भाईचारा बना रहेगा और समाज स्वस्थ रहेगा।

हमें हमेषा खुष रहना चाहिए और हमारे चेहरे पर हमेषा मुस्कुराहट होनी चाहिए। इससे हम तो खुष रहेंगे ही, हमें देखकर दूसरे भी खुष रहेंगे। अगर समाज खुष रहेगा तो सामाजिक स्वास्थ्य भी आसानी से अच्छा रखा जा सकेगा।

सामाजिक परेषानियों से हमारे षरीर और मन पर बुरा असर पड़ता है। इन सामाजिक परेषानियों से दूर रहकर ही हम मानसिक, षारीरिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। हमें हमेषा यह याद रखना चाहिए कि स्वस्थ जीवन षारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य से मिलकर बनता है। इसलिए अगर इन चारों में से एक भी बीमार होगा, तो हम पूरी तरह से स्वस्थ नहीं रह पाएंगे।

चरण 2: सहयोगी द्वारा जाति भेदभाव पर चर्चा

- *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

''क्या आपके गांव या परिवार में जाति के नाम पर लोगों में भेदभाव किया जाता है?''

''यदि हां, तो किस तरह से?''

– *प्रषिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और चर्चा करें।*
– *चर्चा करने के बाद नीचे लिखी जानकारी मन में पढ़ें और प्रषिक्षणार्थियों को पहले उनकी बोली में और फिर हिन्दी में समझाएं।*

आजकल हम देखते हैं कि हर जगह लोग जात–पात और धर्म के नाम पर लड़ाई–झगड़े और खून–खराबा करते हैं। इन लड़ाई–झगड़ों में लाखों लोग मर जाते हैं। लोगों पर अन्याय और अत्याचार होता है, लोगों को अपने अधिकार नहीं मिलते। ये सब साफ–साफ दिखने पर भी हम जाति–धर्म के भेदभाव में उलझे रहते हैं।

यहां प्रष्न यह उठता है कि यह जातियां बनाई किसने हैं?

क्या ईष्वर ने जातियां बनाई हैं? नहीं, ईष्वर ने जातियां नहीं बनाई। ईष्वर ने तो इंसान बनाए हैं। इंसान यानी महिला और पुरूष, जिनसे समाज बना है। ईष्वर ने किसी को भी जाति, रंग, समाज के अनुसार नहीं बांटा और न ही ऊंच–नीच, महिला–पुरूष के हिसाब से किसी को छोटे–बड़े का दर्जा दिया है। जाति, धर्म तो इंसान ने बनाए हैं। रंग, जाति, धर्म, समाज का भेदभाव तो इंसान करता है। यह भेदभाव कई जगह तो पीढ़ी दर पीढ़ी चला आ रहा है और लोग भेदभाव करके दूसरों पर अत्याचार कर रहे हैं।

हमें यह बात हमेषा याद रखनी चाहिए कि कोई भी इंसान अपनी जाति से बड़ा–छोटा नहीं बनता, वह अपने कर्मों और व्यवहार से अच्छा–बुरा बनता और जाना जाता है।

जाति भेदभाव एक–दूसरे को देखकर फैलता है। लोग एक–दूसरे से भेदभाव करना सिर्फ इसलिए षुरू करते हैं क्योंकि उन्होंने अपने बड़ों और आस–पास वालों को भेदभाव करते देखा है। ऐसे भेदभाव को मानने से पहले हमें अपने आपसे कुछ सवाल करने चाहिए :

''मैं कौन हूं?''
''मुझे बनाने वाला कौन है?''
''जिसके साथ मैं भेदभाव कर रही हूं उसे बनाने वाला कौन है?''
''मैंने दूसरों के साथ क्या अच्छा किया है?''
''मैंने दूसरों के साथ क्या–क्या बुरा किया है?''
''मैंने उनके साथ बुरा क्यों किया है?''
''मुझे भेदभाव करने या किसी के साथ बुरा व्यवहार करने का अधिकार किसने दिया है?''

अगर हम यह सोच लें कि सारी मानवजाति को बनाने वाला एक ही ईष्वर है, तो हमारे अंदर एक–दूसरे के साथ भेदभाव करने की भावना कभी भी नहीं आएगी।

इस बात को हम इस तरह समझ सकते हैं कि अगर हम दूसरों से अलग होते या ईष्वर ने हमें अलग–अलग भागों में बांटा होता, तो हमारी पहचान भी अलग–अलग होती, जैसे हमारे खून का रंग दूसरों से अलग होता। लेकिन जब हम किसी भी इंसान के खून का रंग देखते हैं तो वह एक जैसा ही होता है। इंसान चाहे महिला हो या पुरुष, काला हो या गोरा, लंबा हो या छोटा–मोटा हो या दुबला, गांव का हो या षहर का, देष का हो या विदेष, पढ़ा–लिखा हो या अनपढ़, अमीर हो या गरीब, या किसी भी धर्म या जाति का हो, सभी के खून का रंग लाल ही होता है।

हम इस तरह से भी समझ सकते हैं कि अगर एक बगीचे में अलग–अलग तरह के और अलग–अलग रंग के फूल होते हैं तो बगीचा बहुत सुंदर दिखता है। अगर उसी बगीचे में एक ही तरह के और एक ही रंग के फूल होंगे, तो बगीचा उतना सुंदर नहीं दिखेगा। ठीक इसी तरह यह दुनिया एक सुंदर बगीचे के समान है, जिसमें महिला–पुरूष, काले–गोरे, छोटे–बड़े, अलग–अलग तरह के फूल हैं। इन्हीं से दुनिया सुंदर दिखती है। अगर सभी का एक ही रंग हो जाए तो दुनिया उतनी सुंदर नहीं दिखेगी।

चरण 3: सहयोगी द्वारा पक्षपात पर चर्चा

– *नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।*
– *अंत में चर्चा करते हुए प्रषिक्षणार्थियों से पूछें कि वे पक्षपात के बारे में क्या सोचते हैं।*

यह आम बात है कि लोग कुछ खास जाति के लोगों के साथ रहना पसंद करते हैं और कुछ खास जाति के लोगों के साथ तो खाना–पीना, मिलना–जुलना, उठना–बैठना तक पसंद नहीं करते। लोग उनके साथ यह कहकर भेदभाव करते हैं, ''हमारी जाति ऊंची है, उनकी नीची; हमारा धर्म अच्छा है, उनका खराब; हमारे गांव वाले अच्छे हैं, पास के गांव वाले तो बहुत झगड़ते हैं।''

हर इंसान दूसरों के बारे में अपने मन में पहले से ही कुछ सुनी–सुनाई बातों के अनुसार विचार बना लेते हैं। वे अपने इन्हीं विचारों के

''क्या आपके गांव या परिवार में जाति के नाम पर लोगों में भेदभाव किया जाता है?''
''यदि हां, तो किस तरह से?''

– *प्रषिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और चर्चा करें।*
– *चर्चा करने के बाद नीचे लिखी जानकारी मन में पढ़ें और प्रषिक्षणार्थियों को पहले उनकी बोली में और फिर हिन्दी में समझाएं।*

आजकल हम देखते हैं कि हर जगह लोग जात–पात और धर्म के नाम पर लड़ाई–झगड़े और खून–खराबा करते हैं। इन लड़ाई–झगड़ों में लाखों लोग मर जाते हैं। लोगों पर अन्याय और अत्याचार होता है, लोगों को अपने अधिकार नहीं मिलते। ये सब साफ–साफ दिखने पर भी हम जाति–धर्म के भेदभाव में उलझे रहते हैं।

यहां प्रष्न यह उठता है कि यह जातियां बनाई किसने हैं?

क्या ईष्वर ने जातियां बनाई हैं? नहीं, ईष्वर ने जातियां नहीं बनाई। ईष्वर ने तो इंसान बनाए हैं। इंसान यानी महिला और पुरूष, जिनसे समाज बना है। ईष्वर ने किसी को भी जाति, रंग, समाज के अनुसार नहीं बांटा और न ही ऊंच–नीच, महिला–पुरूष के हिसाब से किसी को छोटे–बड़े का दर्जा दिया है। जाति, धर्म तो इंसान ने बनाए हैं। रंग, जाति, धर्म, समाज का भेदभाव तो इंसान करता है। यह भेदभाव कई जगह तो पीढ़ी दर पीढ़ी चला आ रहा है और लोग भेदभाव करके दूसरों पर अत्याचार कर रहे हैं।

हमें यह बात हमेषा याद रखनी चाहिए कि कोई भी इंसान अपनी जाति से बड़ा–छोटा नहीं बनता, वह अपने कर्मों और व्यवहार से अच्छा–बुरा बनता और जाना जाता है।

जाति भेदभाव एक–दूसरे को देखकर फैलता है। लोग एक–दूसरे से भेदभाव करना सिर्फ इसलिए षुरू करते हैं क्योंकि उन्होंने अपने बड़ों और आस–पास वालों को भेदभाव करते देखा है। ऐसे भेदभाव को मानने से पहले हमें अपने आपसे कुछ सवाल करने चाहिए :

''मैं कौन हूं?''
''मुझे बनाने वाला कौन है?''
''जिसके साथ मैं भेदभाव कर रही हूं उसे बनाने वाला कौन है?''
''मैंने दूसरों के साथ क्या अच्छा किया है?''
''मैंने दूसरों के साथ क्या–क्या बुरा किया है?''
''मैंने उनके साथ बुरा क्यों किया है?''
''मुझे भेदभाव करने या किसी के साथ बुरा व्यवहार करने का अधिकार किसने दिया है?''

अगर हम यह सोच लें कि सारी मानवजाति को बनाने वाला एक ही ईष्वर है, तो हमारे अंदर एक–दूसरे के साथ भेदभाव करने की भावना कभी भी नहीं आएगी।

इस बात को हम इस तरह समझ सकते हैं कि अगर हम दूसरों से अलग होते या ईष्वर ने हमें अलग–अलग भागों में बांटा होता, तो हमारी पहचान भी अलग–अलग होती, जैसे हमारे खून का रंग दूसरों से अलग होता। लेकिन जब हम किसी भी इंसान के खून का रंग देखते हैं तो वह एक जैसा ही होता है। इंसान चाहे महिला हो या पुरुष, काला हो या गोरा, लंबा हो या छोटा–मोटा हो या दुबला, गांव का हो या षहर का, देष का हो या विदेष, पढ़ा–लिखा हो या अनपढ़, अमीर हो या गरीब, या किसी भी धर्म या जाति का हो, सभी के खून का रंग लाल ही होता है।

हम इस तरह से भी समझ सकते हैं कि अगर एक बगीचे में अलग–अलग तरह के और अलग–अलग रंग के फूल होते हैं तो बगीचा बहुत सुंदर दिखता है। अगर उसी बगीचे में एक ही तरह के और एक ही रंग के फूल होंगे, तो बगीचा उतना सुंदर नहीं दिखेगा। ठीक इसी तरह यह दुनिया एक सुंदर बगीचे के समान है, जिसमें महिला–पुरूष, काले–गोरे, छोटे–बड़े, अलग–अलग तरह के फूल हैं। इन्हीं से दुनिया सुंदर दिखती है। अगर सभी का एक ही रंग हो जाए तो दुनिया उतनी सुंदर नहीं दिखेगी।

चरण 3ः सहयोगी द्वारा पक्षपात पर चर्चा

– *नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।*
– *अंत में चर्चा करते हुए प्रषिक्षणार्थियों से पूछें कि वे पक्षपात के बारे में क्या सोचते हैं।*

यह आम बात है कि लोग कुछ खास जाति के लोगों के साथ रहना पसंद करते हैं और कुछ खास जाति के लोगों के साथ तो खाना–पीना, मिलना–जुलना, उठना–बैठना तक पसंद नहीं करते। लोग उनके साथ यह कहकर भेदभाव करते हैं, ''हमारी जाति ऊंची है, उनकी नीची; हमारा धर्म अच्छा है, उनका खराब; हमारे गांव वाले अच्छे हैं, पास के गांव वाले तो बहुत झगड़ते हैं।''

हर इंसान दूसरों के बारे में अपने मन में पहले से ही कुछ सुनी–सुनाई बातों के अनुसार विचार बना लेते हैं। वे अपने इन्हीं विचारों के

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने पढ़ा कि जिस तरह षारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा होना जरूरी है, उसी तरह सामाजिक स्वास्थ्य का अच्छा होना भी जरूरी है। समाज में हो रहा पक्षपात और अन्याय ही गांवों, समुदायों, राज्यों और देषों के बीच लड़ाई–झगड़े की जड़ है। अगर कोई गलत सोचता है या जाति के नाम पर भेदभाव या पक्षपात करता है तो हमें उसकी तरह सोचना और व्यवहार नहीं करना चाहिए। बल्कि यह समझना चाहिए कि हमें एक ही ईष्वर ने बनाया है और हम सब एक जैसे हैं। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रष्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम आध्यात्मिक स्वास्थ्य और आत्मा की बीमारियों के बारे में सीखेंगे।

सत्र 5: आध्यात्मिक स्वास्थ्य

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने समझा कि अगर हम जाति, रंग और समाज के नाम पर लड़ते–झगड़ते हैं तो उससे हमारे षरीर, मन और आत्मा को नुकसान होता है। हमें पक्षपात नहीं करना चाहिए और जाति भेदभाव एवं पक्षपात जैसी बुराइयों से दूर रहना चाहिए। इन बुराइयों से दूर रहने पर ही हम और हमारा समाज स्वस्थ रह सकेगा।

इस सत्र में हम सीखेंगे कि आत्मा की बीमारियां कौन–कौन सी हैं और वे हमारे आध्यात्मिक स्वास्थ्य को किस तरह से नुकसान पहुंचाती हैं।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* आध्यात्मिक बीमारियां होने के कारण समझ सकें।
* प्रार्थना का महत्त्व जान सकें।

सत्र योजना

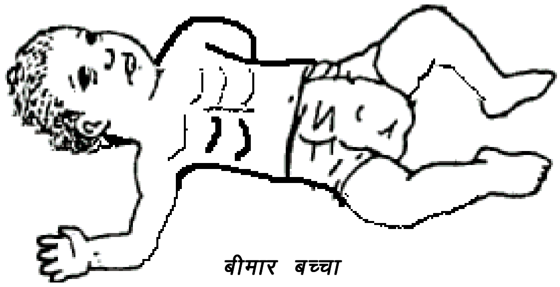
चरण 1: सहयोगी द्वारा आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर चित्र चर्चा

– *प्रषिक्षणार्थियों को चित्र 1, 2 और 3 दिखाएं।*

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

"इन चित्रों में क्या दिखाया गया है?"

चित्र 1



बीमार बच्चा

चित्र 2

चोरी करना आत्मा की बीमारी है

चित्र 3

गुस्सा करने से आत्मा बीमार होती है

- *अगर प्रषिक्षणार्थी सही उत्तर नहीं बता पाएं तो उन्हें एक–एक चित्र दिखाकर कुछ प्रष्न बनाकर पूछें जैसे :*

  ''क्या यह बच्चा स्वस्थ दिख रहा है?''

  ''क्या चित्र 2 और 3 में किए जा रहे व्यवहार को स्वस्थ व्यवहार कहा जा सकता है?'', आदि।
- *जब प्रषिक्षणार्थी इन प्रष्नों का उत्तर बता दें तब उनसे पूछें :*

  ''वे ऐसा क्यों सोचती हैं?''
- *जब प्रषिक्षणार्थी दोनों चित्रों में अंतर समझ जाएं, तो उन्हें अगला चरण पढ़ाएं।*

चरण 2: सहयोगी द्वारा आत्मा की बीमारियों के बारे में जानकारी

- *नीचे दिए पैराग्राफ पढ़कर समझाएं।*
- *फिर किसी भी प्रषिक्षणार्थी से कहें कि वह ये जानकारी समूह को समझाए।*
- *कथन को पढ़कर उनकी बोली में समझाएं।*

जिस तरह हम अपने षरीर को बीमारियों से दूर रखने के लिए षरीर की देखभाल करते हैं, उसी तरह हमें अपनी आत्मा को बीमारियों से दूर रखने के लिए आत्मा की देखभाल करना जरूरी है।

जिस तरह खेत को अच्छा बनाने और अच्छी फसल पाने के लिए किसान निंदाई, गुड़ाई करते हैं, फसल के साथ–साथ पैदा होने वाले खरपतवार यानी कचरा, घास को उखाड़कर फेंक देते हैं। उसी तरह अपनी आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपने अंदर अच्छे गुणों का विकास करना चाहिए और अपनी खराब और गलत आदतों को उखाड़कर बाहर फेंक देना चाहिए। स्वास्थ्य का मतलब है इंसान के षरीर, मन, समाज और आत्मा में कोई दुख या बीमारी न होना और षरीर, मन, समाज और आत्मा सुखी होना। सच तो यह है कि इन चारों का आपस में बहुत गहरा संबंध है। स्वस्थ षरीर और स्वस्थ मन से ही हमारी आत्मा का विकास होता है और इन चारों के स्वस्थ रहने से हमारा समाज स्वस्थ रहता है।

''बाहरी पवित्रता यद्यपि एक षारीरिक वस्तु है परंतु आध्यात्मिकता पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है–––निर्मल और पवित्र देह का गुण मनुष्य की आत्मा पर भी प्रभाव डालता है।''

चूंकि हमारा षरीर और हमारी आत्मा एक–दूसरे से जुड़े हैं। इसलिए हमारे षरीर के स्वास्थ्य का हमारी आत्मा के स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। अपनी आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपने षरीर को स्वस्थ रखना जरूरी है। ऐसा हम अपने षरीर की साफ–सफाई रखकर कर सकते हैं क्योंकि जब हम बाहर से साफ रहेंगे तो हमें अंदर से भी बढ़िया लगेगा।

चरण 3: सहयोगी द्वारा गुस्से पर चर्चा

- *नीचे दिए पैराग्राफ चर्चा करते हुए समझाएं।*
- *फिर किसी भी प्रषिक्षणार्थी से कहें कि वह ये जानकारी समूह को समझाए।*

इंसान को गुस्सा कभी भी, कहीं भी और किसी भी बात पर आ सकता है। गुस्से में इंसान सब कुछ भूल जाता है, जैसे वह क्या कह रहा है और क्या कर रहा है। कभी–कभी गुस्से में पति अपनी पत्नी और बच्चों को मारते हैं, घर का सामान फेंक देते हैं, गंदे षब्द बोलते हैं, गाली–गलौच करते हैं।

गुस्सा आत्मा की ऐसी छूत की बीमारी है जो बहुत जल्दी एक इंसान से दूसरे में चला जाता है। जैसे अगर दो लोग आपस में बातचीत कर रहे हैं। बात करते हुए अगर किसी एक को गुस्सा आ जाए तो एक इंसान के गुस्से के कारण दूसरा इंसान भी गुस्से से लाल–पीला हो जाता है। गुस्से में लोग अपने ही परिवार और दोस्तों के बारे में बुरा–भला बोल देते हैं।

अगर माता–पिता दोनों गुस्सा करते हैं तो बच्चे भी गुस्सा करना सीख जाते हैं। गुस्से के कारण घर–परिवार की सुख–षांति चली जाती है। हम बाहर या काम की जगह पर गुस्सा होते हैं तो हमारे आस–पड़ोस के लोग और साथ में काम करने वाले भी गुस्सा करते हैं और दुखी होते हैं। गुस्सा इंसान को जानवर जैसा बना देता है क्योंकि गुस्सा करते समय हम अपनी आत्मा से दूर हो जाते हैं। उस समय हमें गुस्से के अलावा और कुछ भी याद नहीं रहता। हमें गुस्से को अपने से, अपने परिवार और अपने काम की जगह से हमेषा दूर रखना चाहिए।

''ईर्ष्या षरीर को कमजोर करती है और क्रोध कलेजे को जला देता है। इन दोनों से दूर रहो जैसे षेर से दूर रहते हो।''

गुस्सा और ईर्ष्या (जलन) दोनों ही हमारे लिए बहुत खतरनाक हैं क्योंकि इनसे हमारे षरीर और आत्मा दोनों को बहुत नुकसान होता है। हमें इनसे वैसे ही बचना और दूर रहना चाहिए जैसे हम षेर से दूर रहते हैं।

गुस्से के कारण हमारा षरीर नहीं बढ़ता और हमने जो खाया है वह भी हमारे षरीर को नहीं लगता। हम दुबले–पतले रहते हैं। ज्यादा गुस्सा करने के कारण हम खुद को तो नुकसान पहुंचाते ही हैं, साथ में दूसरों को भी नुकसान पहुंचाते हैं। कुछ लोग गुस्से में अपना सिर

दीवार या पत्थर पर मारते हैं, जिससे उन्हें सिर पर चोट लग जाती है। यह चोट कभी–कभी इतनी गहरी होती है कि इंसान मर भी जाता है। गुस्सा करना अपने आपको दुख पहुंचाने जैसा है। इसलिए अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमें गुस्सा नहीं करना चाहिए और गुस्से को दिल से बाहर निकाल देना चाहिए। अगर फिर भी कोई ऐसी बात हो जाए, जिसके कारण हमें गुस्सा आए तो हमेषा अपने आपको किसी काम में लगा लेना चाहिए। इससे हमारा ध्यान गुस्से से हटकर काम पर लग जाएगा।

''दूसरों को अपषब्द न बोल, ताकि तुझे अपने लिए अपषब्द न सुनने पड़ें।''

गुस्से में हम यह नहीं समझ पाते कि अगर हम किसी के लिए बुरे षब्द बोलते हैं, तो जवाब में हमें भी बुरे षब्द सुनने पड़ सकते हैं। इसलिए हमें किसी को बुरे और गलत षब्द नहीं बोलने चाहिए।

– *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :*

प्रष्न : हमें दूसरों को कैसे षब्द नहीं बोलने चाहिए?
उत्तर : हमें दूसरों को बुरे षब्द नहीं बोलने चाहिए।

प्रष्न : हमें दूसरों को बुरे षब्द क्यों नहीं बोलने चाहिए?
उत्तर : क्योंकि जवाब में दूसरे भी हमें बुरे षब्द बोल सकते हैं।

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने समझा कि आत्मा की बीमारी होने पर हम हमेषा दुखी रहते हैं। गुस्सा इंसान का सबसे बड़ा दुष्मन है। गुस्सा इंसान की सोचने–समझने की षक्ति खत्म कर देता है, इसलिए हमें गुस्सा करने से बचना चाहिए। हमें गुस्से को अपने काबू में रखना चाहिए। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रष्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम आत्मा की अन्य बीमारियों जैसे झूठ बोलना और ईर्ष्या के बारे में सीखेंगे।

सत्र 6: झूठ और ईर्ष्या

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने आध्यात्मिक बीमारियों के कारण समझे। हमने यह भी समझा कि गुस्सा हमारा सबसे बड़ा दुष्मन है और गुस्सा कैसे हमारी आत्मा को बीमार करता है।

इस सत्र में हम समझेंगे कि झूठ बोलने और ईर्ष्या करने से इंसान की आत्मा, षरीर, मन और समाज पर सीधा असर होता है।

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

* झूठ बोलने से होने वाले नुकसान समझ सकें।
* समझ सकें कि ईर्ष्या करने से हमें कैसे नुकसान होता है।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा झूठ न बोलने पर चर्चा

– *किसी भी प्रषिक्षणार्थी को एक बार में नीचे लिखे कुछ वाक्य पढ़ने को कहें।*
– *फिर आप उन वाक्यों पर चर्चा करते हुए समझाएं।*

ज्यादातर लोग झूठ बोलने की आदत बचपन में अपने घर से ही सीखते हैं। ऐसे ही देख–देख कर बच्चे अपने आस–पास से झूठ बोलना सीख जाते हैं। बच्चे जो देखते हैं वही सीखते हैं। बच्चे को स्कूल और परिवार में यह सिखाया जाता है कि झूठ बोलना बुरी बात है। लेकिन जब वही बच्चे अपने माता–पिता को झूठ बोलते हुए सुनते और देखते हैं तो वे अपने मन से ही यह सीख लेते हैं कि झूठ बोलना बुरा तो है, लेकिन चलता है और आज के जमाने में जरूरी है। इस तरह उन्हें जीवन की षुरूआत में ही झूठ बोलने की बुरी आदत पड़ जाती है। ठीक इसी तरह उनके आस–पास बहुत सी ऐसी छोटी–बड़ी घटनाएं होती हैं, जिनका असर उनके जीवन पर होता है। जैसे अगर बच्चों को घर में हमेषा लड़ाई–झगड़े का माहौल मिलता है तो वे भी छोटी–छोटी बात पर लड़ाई–झगड़ा करना सीख जाते हैं। लड़ाई–झगड़ा करने पर मार से बचने के लिए वे माता–पिता को सच्ची बात नहीं बताते और उनसे झूठ बोलते हैं। पहली बार में अगर उनका झूठ पकड़ में नहीं आता तो उनमें झूठ बोलने की हिम्मत बढ़ जाती है। धीरे–धीरे यह हिम्मत उनकी आदत बन जाती है।