

2014

मॉनीटरिंग डायरी



© द एनर्जी एंड रिसोर्स इंस्टीट्यूट 2014

समर्थन:

लेडी बैमफोर्ड चैरिटेबल ट्रस्ट

अवधारणा, संपादन, समीक्षा और सभी समन्वयः
नेहा

कंटेंट

नेहा

मौनमी बरुआ
नमिता शर्मा
गरिमा कौशिक

संरक्षकः

रंजना साइकिया

डिजाइनः

अनिता बैनर्जी



The Energy and Resources Institute



अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें,
नेहा

द एडुकेटिंग यूथ फार स्टेनेबल डेवलपमेंट (ई वाई एस डी)

द एनर्जी एंड रिसोर्स इंस्टीट्यूट (टेरी)

6सी, दरबारी सेठ ब्लॉक, आईएचसी कांपलेक्स, लोधी रोड

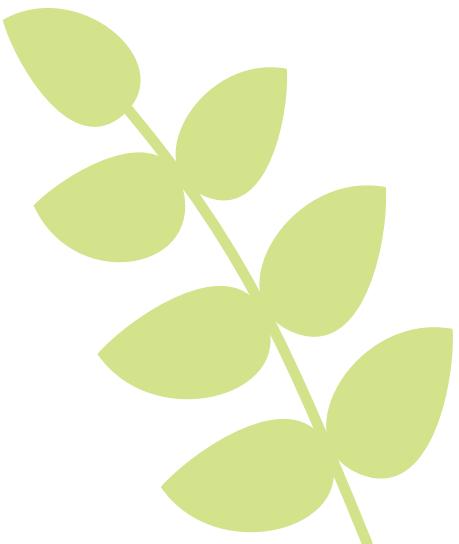
नई दिल्ली-110003, भारत

दूरभाष : +91-11-2468 2100, 4150 4900

फैक्स: +91-11-2468 2144, 45

ई-मेल: nehag@teri.res.in

वेबसाइट: www.teriin.org



The Energy and Resources Institute



व्यक्तिगत जानकारी

नाम

पेशा

पता

फोन नंबर

ब्लॉड ग्रुप

एलर्जी

कोई अन्य स्वास्थ्य सम्बंधित परेशानी

डॉक्टर का नाम

फोन नंबर

पुलिस स्टेशन का फोन नंबर

बैंक का फोन नंबर

गैस एजेंसी का फोन नंबर

बिजली घर का फोन नंबर

परियोजना सारांश

हम लगातार एक ऐसे समाज का निर्माण कर रहे हैं जिसमें युद्ध, और आतंकवाद के कुप्रभावों की अपेक्षा अधिक नुकसानप्रद स्थायी मुद्दों कूड़ा, स्वच्छता, जल व ऊर्जा की कमी है। द एनर्जी एण्ड रीसोर्सेज इंस्टीट्यूट के द एडुकेटिंग यूथ फार सस्टेनेबल डेवलपमेंट (ई वाई एस डी) विभाग, नई दिल्ली ने इस बात का एहसास किया और एल बी सी टी के सहयोग से स्कूलों और सामाजिक समितियों को एक साथ स्वच्छता और हरित पर्यावरण के कार्यों के प्रति जागरूक करने के लिए इस कार्यक्रम का प्रारंभ किया है।

इस कार्य के तहत छात्रों और स्वयं सहायता समूह (एस एच जी) सदस्यों के बीच कूड़ा प्रबंधन, जल संरक्षण के मुद्दों और नवीन ऊर्जा के स्रोतों जैसे सौर ऊर्जा एवं स्वास्थ्य का महत्व जैसे साफ़—सफाई एवं स्वच्छता के उपयोग के विषय में जागरूकता लाना और उनमें उत्तरदायित्व की भावनाओं को मन में बिठाना एवं उनमें क्षमता का निर्माण करना है।



स्वयं सहायता समूहों के लिए योजना के उद्देश्य—

- प्राकृतिक संसाधनों के प्रति मालिकाना तथा जिम्मेदारी की समझ की भावना पैदा करना।
- एस एच जी सदस्यों में उनके गाँवों में अपशिष्ट, जल प्रदूषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता की वर्तमान स्थिति के ऊपर जानकारी को बढ़ाना।

- समुदाय के आस—पास साफ़ पर्यावरण बनाए रखने के प्रति सदस्यों के अनुभव रवैया और व्यवहार को सक्षम बनाना।
- स्वयं सहायता समूह सदस्यों को जल की गुणवत्ता और स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के मुद्दों पर सुग्राही बनाना।

योजना के मुख्य अंश

- स्वास्थ्य कैंप : स्वास्थ्य स्थिति का ऑकलन करना
- साथ में सीखना : समूहों को प्रशिक्षण देने के लिए
- आओ इसे करें : व्यवहारिक क्रियाकलाप
- केंद्रित समूह चर्चा – चार मुख्य मापदण्डों पर चर्चा करना
- मेरा घर मेरा गाँव : समूचे समुदाय में प्रभाव लाने के लिए
- बैठक : अप्रत्यक्ष रूप से सभी सदस्यों के लिए सीख
- प्रदर्शन दौरे



ऊर्जा

ऊर्जा शब्द से बच्चे, बूढ़े सभी परिचित हैं। आज विश्व ऊर्जा उपयोग के बिना कुछ नहीं कर सकता और इसीलिए इसके उत्पादन में वृद्धि की आवश्यकता है।

ऊर्जा का मुख्य स्रोत जैव ईंधन है। लेकिन जिस गति से ऊर्जा का उपयोग हो रहा है, उससे यह ईंधन अधिक समय तक नहीं चल सकेगा। अगर यह ईंधन समाप्त हो गया तो हमारे सारे क्रियाकलाप रुक जाएँगे।

इसके इलावा ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए ग्रीन हाऊस गैसों का उत्सर्जन है। इन गैसों का प्रभाव वातावरण पर पड़ता है और प्रदूषण फैलता है जो मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अतः ऊर्जा की मांग को पूरा करने के लिए इसका सही प्रयोग व संरक्षण जरूरी है। इससे ऊर्जा स्रोतों का सही उपयोग हो सकेगा और हमारी ऊर्जा संबंधी गतिविधियाँ सुचारू रूप से चल सकेंगी।

ऊर्जा के स्रोत

ऊर्जा को दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है—

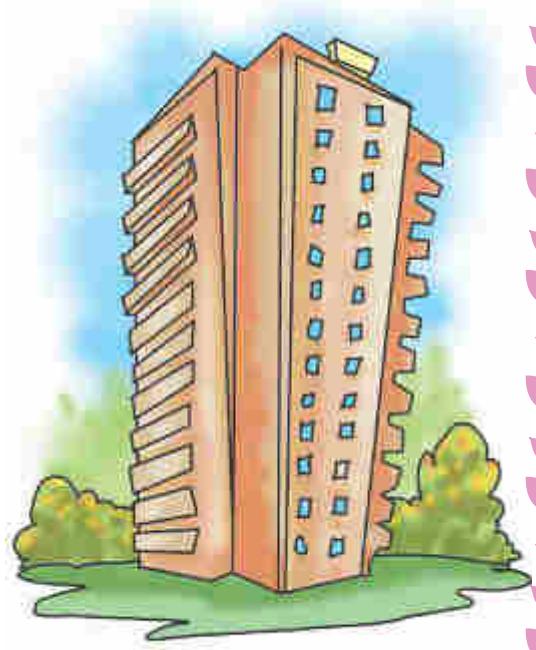
नवीकरणीय और अनवीकरणीय। ऊर्जा के नवीकरणीय स्रोत वो हैं जो समाप्त नहीं होते जैसे सौर, पवन, तरंग और ज्वार-भाटा तथा भू-ऊष्मीय ऊर्जा। अनवीकरणीय स्रोत वे हैं जो समाप्त हो जाते हैं और जिनका शीघ्र पुनर्निर्माण नहीं होता जैसे जीवाश्म ईंधन और जैव पदार्थ।



ऊर्जा का उपयोग

ऊर्जा का उपयोग निम्नलिखित विभिन्न क्षेत्रों में होता है।

(क) **आवासीय क्षेत्र**—घरों में गैस और विद्युत ऊर्जा का उपयोग खाना पकाने, पानी गर्म करने, रोशनी और कमरों को गर्मियों में ठंडा और सर्दियों में गर्म करने के लिए किया जाता है।



(ख) **व्यावसायिक क्षेत्र**—इस क्षेत्र में स्कूल, कॉलेज, सरकारी और निजी कार्यालय, स्टोर, रेस्टरां, होटल आदि आते हैं। इस क्षेत्र में ऊर्जा की बहुत अधिक खपत होती है इसीलिए इनमें बिजली की बर्बादी भी ज्यादा होती है।

(ग) **परिवहन**—इस क्षेत्र में सवारी के और माला ढुलाई करने वाले वाहन आते हैं जैसे स्कूटर, मोटरसाइकिल, कार, जीप, बस, ट्रक आदि। इसके अलावा ट्रेन, जहाज, विमान भी परिवहन के प्रमुख साधन हैं। परिवहन के साधनों की बढ़ती मांग के साथ—साथ तेज़ी से हो रहे शहरीकरण वाहनों के कारण बढ़ते यातायात और जैव ईंधनों पर निर्भरता ने ऊर्जा सुरक्षा को महत्वपूर्ण बना दिया है।



(घ) कृषि—कृषि क्षेत्र में ऊर्जा की जरूरत मुख्य रूप से बुआई के लिए खेत को तैयार करने में और सिंचाई तथा फसल की कटाई के लिए होती है। इसके अलावा बीज, जैविक, खाद, रासायनिक खाद और कीटनाशकों के लिए भी परोक्ष रूप से भी ऊर्जा की जरूरत होती है।

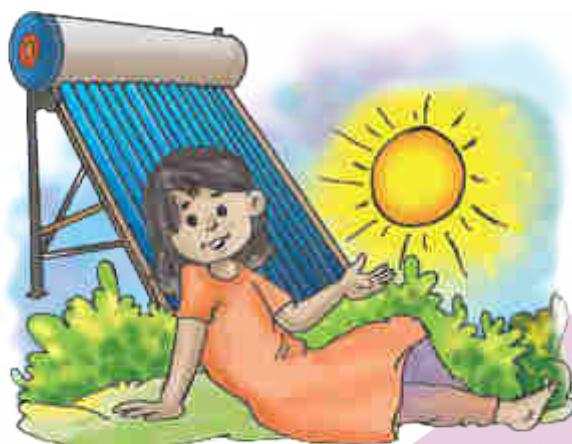
(ङ) औद्योगिक—इस क्षेत्र में सभी प्रकार के उत्पादन तथा प्रसंस्करण आते हैं जिसमें विनिर्माण, निर्माण, खनन आदि शामिल हैं।



ऊर्जा संरक्षण

बिजली की खपत सबसे ज्यादा घरों, व्यापारिक स्थलों, औद्योगिक क्षेत्रों व कृषि क्षेत्रों में होती है। इन क्षेत्रों में बिजली के इस्तेमाल के सही तरीकों को अपनाकर ऊर्जा का संरक्षण किया जा सकता है। ऊर्जा संरक्षण का मतलब यह नहीं है कि हम अनावश्यक रूप से विद्युत कटौती कर अपने आराम में खलल डालें। इसका अर्थ है कि हम अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी इस्तेमाल करके प्रत्येक ऊर्जा इकाई का अधिकतम सदुपयोग कर अपनी दैनिक आवश्यकताओं जैसे आरामदायक घर, लाभकारी व्यापार और सुगम यातायात की पूर्ति कर सकें। यह ऊर्जा खपत और प्रदूषण को कम करने का सस्ता और साफ तरीका है।

निम्नलिखित कुछ बहुत ही आसान तरीकों से हम न केवल ऊर्जा खपत व प्रदूषण स्तर को कम कर सकते हैं अपितु ऊर्जा संरक्षण में सहायता भी कर सकते हैं—



1. दिन में सूर्य की रोशनी का भरपूर उपयोग करें।
2. सीएफएल लैम्प का इस्तेमाल करें, यह साधारण बल्ब की तुलना में 75 प्रतिशत कम ऊर्जा खपत करते हैं और दस गुना अधिक चलते हैं।
3. समय—समय पर बिजली के बल्ब, ट्यूब लाइटों को साफ करें। धूल, ग्रीज, गंदगी के जमा होने से लगभग 30 प्रतिशत रोशनी कम हो जाती है।
4. सतर्क होकर प्रयास करें और सारी लाइटें, पंखें और अन्य उपकरणों को जब इस्तेमाल न कर रहे हों तो उन्हें बंद कर दें, यहाँ तक कि अपने कम्प्यूटर, टीवी को भी स्टेणड—बाई मोड में न छोड़ें।
5. भोजन बनाने से पहले भोजन को कमरे के तापमान में लाएं।
6. जब खाना बना रहे हो तो बर्तन को ढक दें या समय और ऊर्जा बचत के लिए प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करें।
7. बिजली के उपकरणों पर बीईई—स्टार लेबल ज़रूर देखें।
8. गीजर में पानी जब तक गर्म है परिवार के सदस्यों को एक के बाद एक स्नान करना चाहिए। गुनगुने पानी को गर्म करने में कम समय लगता है।



अपशिष्ट प्रबंधन

एक अच्छा बेहतर जीवन के लिए अच्छा स्वास्थ्य और सुख अनिवार्य है। यह बच्चों को बेहतर ध्यान के साथ पढ़ने में और बड़ों को प्रभावशाली तरीके से काम करने में मदद करता है। तथापि, अच्छी सफाई तथा स्वच्छता के व्यवहार में कमी एक स्वस्थ्य जीवन के लिए बाधक के तौर पर काम कर सकती है। खुद को तथा अपने समुदाय को साफ रखना बहुत आवश्यक है विभिन्न बीमारियों व रोगों से प्रतिरक्षण

के लिए। उदाहरण स्वरूप अपने हाथों की सफाई से एक व्यक्ति से दूसरे में फैलने वाले कीटाणुओं को रोक सकते हैं। इसी प्रकार, सामुदायिक रास्तों को साफ तथा कूड़ा मुक्त रखने से मच्छरों की संख्या घटेगी और जीवाणु रहित बीमारियों के जन्म की दर में कमी आएगी। इसलिए, यह अत्यंत ही आवश्यक है कि आदतों में बदलाव लाएँ, घर और बाहर दोनों पर स्वच्छ वातावरण को प्रोत्साहित करने के लिए।

वे सभी चीजें कूड़ा हैं जिसका उपयोग हमलोग आगे ना कर पायें, जिससे हम छुटकारा पाने का विचार करते हैं या जिसे पहले ही छाँट लिया हो। हमारे सभी दैनिक क्रियाकलापों से विभिन्न तरह के कूड़े का उत्थान होता है। इनमें से कुछ निम्नलिखित हैं—

- घरेलु कूड़ा जिसमें शामिल है सब्ज़ी और फलों के छिलके, पेपर, प्लास्टिक बोतल इत्यादि।
- औद्योगिक कूड़ा जिसमें शामिल हो सकता है मशीनों के टुकड़े इत्यादि।
- हस्पताल का कूड़ा जिसमें प्रयोग किया हुआ सीरिंज, दस्तानें, खून की थैलियाँ इत्यादि शामिल हो सकता है।

- कृषि का कूड़ा जैसे कि जानवरों का मल, गन्ने का अवशेष, दूषित पानी इत्यादि।

ये कूड़े यदि उपचारित ना हों तो बहुत सारी समस्याओं को बढ़ा सकते हैं। एकत्रित कूड़ा चूहों, कीटों और रोगाणुओं को बुलावा देते हैं जो मानव के स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हैं। इससे निकलने वाला लिचड द्रव, मिट्टी और भूमिगत जल को दूषित करता है। यह जानवरों के स्वास्थ्य में खराबी का कारण होता है। यह विषैली गैसों को छोड़ता है जैसे डायोक्सीन, ग्रीनहाउस गैसों और गंदी बदबू। ये सभी हमारे स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव डालती हैं। कूड़ा एकत्रित होना रोगाणुओं और कीटों के कारण संक्रमण को बढ़ावा देता है। ये सब कीड़े जब मानव शरीर के संपर्क में आते हैं तो ये कई रोगवाहक बीमारियों को बढ़ावा देते हैं जैसे मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिइयाँ इत्यादि। इसी कारण, ज़रूरत है कूड़े को प्रबंधित और उपचारित करने की ताकि बीमार होने की आशंकाओं को कम किया जा सके। साथ ही, कूड़े के एकत्रित होने का परिणाम है जल, मिट्टी और वायु के प्रदूषण जो कि हम सब के लिए हानिप्रद है।

पृथक्करण, निवारण, कम करना, पुनःप्रयोग, पुर्नचक्रण और निपटान सहित बहुत संख्या में कूड़े के उपचार और प्रबंधन के लिए कई और विकल्प उपस्थित हैं।

कूड़े का पृथक्करण—जैविक और अजैविक कूड़े के बीच के अंतर को समझना आवश्यक है। जैविक कूड़ा वह है जिसे प्राकृतिक घटकों से लिया गया हो और प्राकृतिक जीवन चक्र में पुर्नचक्रित किया जा सके। उदाहरणस्वरूप पुरानी सब्जियाँ/भोजन, पेपर, कार्डबोर्ड, मरे हुए जानवर आदि। दूसरी ओर अजैविक कूड़ा वैसा कूड़ा है जिसके प्राकृतिक घटकों को कम नहीं किया जा सकता और जो पर्यावरण में लंबे समय के लिए उपस्थित रहता है। उदाहरण के तौर पर टायर, प्लास्टिक, धातु इत्यादि। सही उपचार के लिए दोनों ही तरह के



कूड़े का निपटान अलग—अलग करना चाहिए। इन सब के साथ, सूखे और गीले कूड़े का निपटान भी अलग—अलग करना चाहिए। सूखे कूड़े में बेकार कागज़, कार्डबोर्ड, इत्यादि शामिल हैं। ये सब पुर्णचक्रित किए जा सकते हैं। इसके विपरीत, गीले कूड़े में सब्जियों के छिलके, बचा हुआ खाना इत्यादि शामिल है। इस प्रकार के कूड़े को कम्पोस्टिंग और वर्मी कम्पोस्टिंग के द्वारा खाद्य में परिवर्तित कर सकते हैं।

निवारण और कम करना—निवारण का मतलब है प्रथम चरण पर कूड़े के उत्पादन की मात्रा में कमी लाना या नष्ट करना, इसी प्रकार कूड़े की मात्रा को कम करने के लिए इसका प्रबंधन अवश्य होना चाहिए। कोशिश करनी चाहिए कि ज़रूरत के आधार पर सामान खरीदना चाहिए।

पुनः प्रयोग—पुनः प्रयोग का मतलब है सामान का प्रयोग एक बार से अधिक अवसरों पर किया जाना, या तो उसी उद्देश्य या किसी अन्य उद्देश्य के लिए। पुनः प्रयोग एक वस्तु को कूड़े के रूप में बेकार होने से बचाता है और इसके शुरूआती उपयोगों में ही कमी ला सकते हैं जैसे कि, प्लास्टिक की बोतलें फूल के गमलों की तरह दुबारा उपयोग में ला सकते हैं, अखबार को सजावटी सामान बनाने के लिए उपयोग कर सकते हैं इत्यादि।



पुर्णचक्रण—पुर्णचक्रण में बेकार के कूड़े के सामान को उपचारित कर इसे पुनःप्रयोग के लायक बनाना शामिल है। सूखे कूड़े को एक प्रक्रिया के अंतर्गत पुर्णचक्रित किया जा सकता है और उपयोग के लिए रख सकते हैं। जैसे कि, बेकार कागज़ को पुर्णचक्रित कर पैन स्टैण्ड, सजावट के सामान, कूड़ेदान आदि बना सकते हैं।

कूड़ा प्रबंधन के कई फायदे हैं। सूखे पत्तों, कागज़ और कार्डबोर्ड को जलाना कई लोगों की सामान्य आदत होती है जिससे कि हानिकारक गैसों का उत्सर्जन होता है। इस कूड़े को इकट्ठा कर और इसे खाद्य में प्रयोग कर तथा पुर्णचक्रित कर वायु प्रदूषण को कम करते हैं। साथ ही प्राप्त पदार्थ की उपयोगिता उच्चतम होती है।

साथ ही अपशिष्ट प्रबंधन करने से विभिन्न प्रकार की बीमारियों के फैलने से बचते हैं, ताकि कीड़ों और चूहों आदि के प्रजनन का कोई स्थान न मिल सके। स्वास्थ्य सुविधाओं के साथ यह हमें अत्यंत दुर्गंधित वातावरण से बचाता है जो कि कूड़ा डालने वाली जगह के पास पैदा होती है। यह हमारे वातावरण को साफ और हरा बनाता है।

कूड़े—कचरे का निपटान

कूड़े कचरे को इस प्रकार हटाया जाये कि पर्यावरण पर इसका कम से कम प्रभाव हो, इसमें से उपयोगी चीज़ों को प्राप्त किया जा सके और इन्हें दोबारा इस्तेमाल किया जा सके।

- कूड़ेदान को हमेशा ढक कर रखें।
- कूड़े कचरे को हमेशा कूड़ेदान में ही डालें।
- गीले कूड़े को हमेशा हरे रंग के कूड़ेदान में और सूखे कूड़े को नीले रंग के कूड़ेदान में डालें।
- गीले कूड़े के लिए कम्पोस्ट का गड्ढा बनाएँ।
- कचरे के बिन को कभी भी पीने के पानी के पास न रखें।
- बेकार कागज़ों, पुरानी बोतलें, टीन के डब्बे आदि को रद्दी वाले को दें।



जल

साफ, स्वच्छ एवं पीने योग्य पानी प्रत्येक मनुष्य को अपनी दिनचर्या के लिए एवं जीवन के लिए सबसे अधिक आवश्यक है। पानी की उपयोगिता पीने में, खाना बनाने में, स्वच्छ रहने में अति महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य जानकारी रचाने वालों ने यह सत्य प्रकाश में लाया है कि स्कूल के दौरान बच्चे उचित मात्रा में पानी नहीं पीते जिससे 'डिहाइड्रेशन' हो जाती है। इस कारण कई तरह के स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। बच्चों को स्कूल के दौरान पानी पीने के लिए प्रेरित करना चाहिए। परन्तु यह भी ध्यान रखा जाना चाहिए कि पानी पीने योग्य है और कीटाणुओं से मुक्त है। बरसात के मौसम के दौरान पीने के पानी की जाँच नियमित रूप से होनी चाहिए।



यह ध्यान रखा जाना आवश्यक है कि गंदे पानी के सेवन से कई प्रकार की बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है जैसे डायरिया, गैस्ट्रोएन्टेरिटिस और टायफाइड, हैंजा। शुद्ध एवं स्वच्छ जल की व्यवस्था से स्वास्थ्य में विकास होगा।

पीने का सुरक्षित पानी उपलब्ध करने के कुछ नियम इस प्रकार हैं:

- पानी का टैंक सही तरीके से ढका होना चाहिए।
- माह में एक बार टैंक की अच्छी तरह सफाई की जानी चाहिए।
- किसी भी प्रकार के रिसाव की जाँच की जानी चाहिए, ताकि इसमें कोई रिसाव नहीं हो।
- फिल्टर कैंडल बदले जाने चाहिए।

- क्लोरीन की गोलियाँ डाली जाएँ।
- पानी रखने के बर्तन को उचित रूप से ढँक कर रखा जाये।
- पानी निकालने के लिए लम्बे हैंडल वाले बर्तन का इस्तेमाल किया जाये।
- पानी के बर्तन को नियमित रूप से साफ किया जाये।
- पीने के पानी में फ्लोराईड और आर्सेनिक की मात्रा की जाँच की जाये।



पीने का सुरक्षित पानी

पानी एक ऐसा यौगिक है जो तरल, ठोस या गैस के रूप में पाया जाता है। पानी के ये तीनों रूप मानव जाति के लिए उपयोगी हैं। पानी हवा के समान जीवन के लिए अनिवार्य है, पानी के बिना किसी जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। यह आकलन किया गया है कि मानव शरीर का दो तिहाई भाग पानी से बना है। यह भी अनिवार्य है कि मानवीय ज़रूरतों के लिए आवश्यक पानी साफ होना चाहिए अर्थात् इसमें नुकसान देने वाले रसायन और बैक्टीरिया नहीं होने चाहिए। अतः पानी का शुद्धिकरण अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। अशुद्ध पेय जल से जल जनित रोग जैसे, डायरिया, टाइफाइड, कौलरा और पीलिया हो सकते हैं। जबकि पानी को हमारे घर पहुँचने के पहले पीने के लायक शुद्ध बनाने के लिए अच्छी तरह उपचारित किया जाता है, फिर भी यह स्थानीय चूक के कारण संदूषित हो सकता है। अतः यह सुनिश्चित करना अनिवार्य है कि पीने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला पानी शुद्ध और सुरक्षित हो। इसे एक समुदायिक स्तर पर व साथ ही साथ घरेलू स्तर पर किया जा सकता है। जल को शुद्ध करने के कुछ तरीके निम्नलिखित में दर्शाए गए हैं जिससे कि पानी को शुद्ध और पीने के लिए स्वस्थ बना सकते हैं।

विसंक्रमण

पानी के विसंक्रमण का अर्थ है रोग पैदा करने वाले सूक्ष्मजीवों को निकालना, अक्रिय बनाना या मार देना। यह भौतिक या रासायनिक विसंक्रामकों के उपयोग से किया जा सकता है।

उबालना

पानी को विसंक्रमित करने की सबसे विश्वसनीय विधि इसे उबालना है। यह आम तौर पर घरों में अपनाई जाती है।

यह सभी प्रकार के बैक्टीरिया और शैवाल को नष्ट करने की सबसे सरल विधि है। उबालने के चरण इस प्रकार हैं—

- पानी को एक साफ सूती या लिनन के कपड़े से छानें।
- पानी की बैक्टीरिया हटाने के लिए तथा घुले हुए कण अवपेक्षित करने के लिए इसे 15–20 मिनट तब उबालें।
- उबालने के बाद पानी को दोबारा छानें।
- पानी में ऑक्सीजन दोबारा मिलाने के लिए दो साफ बर्तनों में बार-बार पलटें।
- पीने के पहले पानी को ठंडा हो जाने दें।



क्लोरीन की गोलियों से रासायनिक उपचार के चरण

- क्लोरीन की एक गोली 20 लीटर पानी में डालें। (यह गोली बाजार में उपलब्ध होती है)
- इसे अच्छी तरह मिलाएँ और 10 मिनट के लिए छोड़ दें।

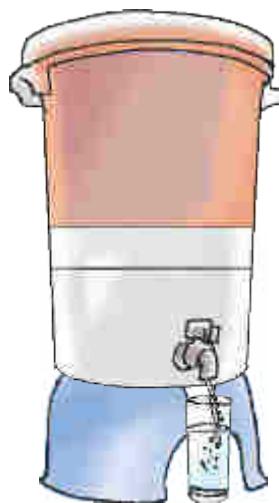
क्लोरिन ब्लीच—एक लीटर पानी में 4 से 5 बूँद क्लोरीन ब्लीच भी मिला सकते हैं। इसे अच्छे से मिलाएँ और 30 मिनट तक के लिए छोड़ दें। इससे प्राप्त जल पीने के लिए स्वस्थकारी होगा।

फिल्ट्रेशन

यदि पानी में घुले हुए छोटे-छोटे कण पाये जाते हैं तो इसे बाजार में उपलब्ध विभिन्न फिल्टरों से छाना जा सकता है। फिल्टर का चयन करते समय यह सावधानी रखी जानी चाहिए कि इसमें फिल्ट्रेशन और विसंक्रमण इकाई शामिल हो।

सिरामिक फिल्टर

छोटे कणों को निकालने के लिए सिरामिक फिल्टर का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। फिल्टर में सिरामिक इस तरह लगाया जाता है कि मिट्टी/सिरामिक में बहुत छोटे-छोटे छेद हों। जब पानी इस टुकड़े से होकर गुजरता है तो संदूषक पदार्थ रेत फिल्टर के समान इसके छेदों में यांत्रिक रूप से अटक जाते हैं।



जल शुद्धिकरण के साथ-साथ यह भी हमारी जिम्मेदारी है कि जल का संरक्षण करें। यह बहुत ही अच्छी तरह जानकारी में है कि विश्व जल की कमी का सामना कर रहा है। वहाँ बहुत से लोग हैं जिनको कई दिनों तक पानी नहीं मिलता और कुछ तो पानी के अभाव के कारण मर जाते हैं। समुदाय के सदस्य होते हुए जो पर्याप्त मात्रा में पानी के स्रोत का आनंद लेते हैं, यह हमारी जिम्मेदारी है कि इसका इस्तेमाल विवेकपूर्ण तरीके से करें। जल संरक्षण का मतलब यह नहीं है कि हमारी आवश्यक ज़रूरतों में कटौती करें लेकिन हमें यह ध्यान रखना पड़ेगा कि हम उतना इस्तेमाल करें जितना हमें चाहिए। ज़रा सी सावधानी हमें मदद कर सकती है बहुत सारा जल बचाने में। जल संरक्षण की कुछ युक्तियाँ निम्नलिखित दी गई हैं—

- फलों और सब्जियों को साफ करने के लिए बर्तन का इस्तेमाल करें। इस पानी को आप घर के पौधों के लिए पुनः प्रयोग कर सकते हैं।

- पानी का नल बंद करने की आदत डालें जब यह इस्तेमाल में न हो ।
- जब आप दाँतों में ब्रश या शेविंग कर रहे हो तो पानी खुला न छोड़ें ।
- पाइपों में रिसाव के बारे में हमेशा सावधान रहें ।
- यह सुनिश्चित करें कि आपकी पानी की टंकी से पानी न बह रहा हो ।
- एक बूँद को भी टपकने से पहले बंद करें और नल को प्रयोग के बाद सही से बंद करें ।



ये सब चरण, यदि अच्छी तरह अपनाएँ तो ढेर सारा जल भविष्य के लिए बचाया जा सकता है । हमें जल बचाव करना चाहिए क्योंकि जल संरक्षण जीवन संरक्षण है ।



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता ज़रूरी है। लोग साफ़—सुधरे रहकर अपने बीमार पड़ने की संभावना कम कर सकते हैं। स्वच्छता की अच्छी आदतों से डायरिया, पेट में कीड़े पड़ने, त्वचा और आँखों के रोग के दर को कम किया जा सकता है। अपने शरीर और स्कूल तथा घर एवं इसके आस—पास के हिस्सों को साफ़ रखना रोगों की रोकथाम का सबसे अच्छा तरीका है। इसलिए लोगों में स्वच्छता की अच्छी आदतों के बारे में जागरूकता लाई जानी चाहिए ताकि उनका जीवन स्वस्थ हो।

हाथ धोना

रोगों के फैलने को रोकने का एक महत्वपूर्ण तरीका है शौच जाने के बाद और भोजन करने के पहले हाथों को साबुन या राख से साफ़ करें। इससे रोग फैलाने वाले कीड़े खत्म हो जाते हैं।

सही तरीके से हाथ धोने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:



बहते पानी का इस्तेमाल करें।



हाथों को साबुन या राख लगाकर कम से कम 10 सेकंड के लिए रगड़ें।



हाथों के पीछे, अंगुलियों के बीच और नाखूनों के अंदर सफाई करें और पानी से धोएं।



हाथों को साफ़ कपड़े से सुखाएँ।



ध्यान रखें कि हाथ धोने के बाद पानी का नल अच्छी तरह बंद करें।

शौचालय का उपयोग

सभी को यह समझाया जाना चाहिए कि मनुष्य शौच के जरिये रोगाणु बाहर निकलते हैं। इसलिए उन्हें खुले स्थान पर शौच नहीं जाना चाहिए। ऐसा करने पर उनके शरीर के रोगाणु किसी दूसरे व्यक्ति तक पहुँच सकते हैं। इसके अलावा ये भोजन, अंगुलियों, पानी या मक्खियों के जरिये फैलकर दूसरों को बीमार कर सकते हैं। बच्चों को शौचालय और मूत्रालय को उचित तरीके से इस्तेमाल करने का तरीका बताया जाना चाहिए।

शौचालय और मूत्रालय के उचित रूप से उपयोग के कुछ नियम:

- यहाँ पानी हर समय उपलब्ध होना चाहिए।
- हर समय बाल्टी और मग उपलब्ध होना चाहिए।
- उपयोग के पहले (कमोड) गीला करने के लिए थोड़ा पानी डाला जाए।
- शौचालय के फर्श को गीला नहीं करें।
- दिन में कम से कम दो बार—सुबह और दोपहर के समय शौचालय की सफाई किसी कीटाणुनाशक से की जानी चाहिए।
- मल—मूत्र का कोई हिस्सा कमोड में नहीं रह जाना चाहिए।
- शौचालय के प्रयोग के बाद हाथों को साबुन या राख से धोएँ।
- शौच के बाद शरीर के अंग को पानी से धोएँ।



व्यक्तिगत स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता से कई तरह की संक्रमण और बीमारियों को कम किया जा सकता है। इसका ध्यान नहीं रखने से कई समस्याएँ होती हैं। शरीर के सभी बाहरी अंगों की देखभाल एक निश्चित तरीके से आवश्यक है। ठीक ढंग से नहीं नहाने, चेहरा साफ नहीं करने और हाथ नहीं धोने से कई प्रकार की त्वचा संबंधी एवं आँखों से सम्बंधित बीमारियों का खतरा बन जाता है।

बाल

बालों में जूँ और रुसी दोनों ही साधारण समस्याएँ हैं जिससे अत्यधिक लोग प्रभावित हैं। जूँ एक बहुत छोटा कृमि/जीव है जो मनुष्य के सिर की त्वचा एवं बालों से चिपककर खून चूसता है। जूँ के कारण सिर और बालों में संक्रमण हो जाता है। जूँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बालों में चली जाती है। स्कूली बच्चों में यह समस्या मुख्यतः पाई जाती है।



रुसी

रुसी मृत त्वचा (डेड स्किन) है जो सिर की त्वचा पर पतली परत के रूप में चिपकी रहती है। यह त्वचा संबंधी ग्रंथियों (रक्त चालिका) के प्रभाव से होती है जिसे सीबेसियस ग्रंथि भी कहते हैं। इससे तेल युक्त पदार्थ बाहर निकलता है। पर्याप्त तेल की मात्रा की कमी के कारण त्वचा शुष्क हो जाती है। इस कारण बालों में रुसी की संभावना बढ़ जाती है।



जूँ और रुसी से बचाव के कुछ उपाय

- हर दूसरे दिन साबुन या शैम्पू से बालों की सफाई करें और पानी से अच्छी तरीके से धो लें।
- बालों को धोने के बाद प्राकृतिक रूप से सुखाएँ।
- दिन में तीन या चार बार लम्बे दाँतों वाले कंधे से कंधी करें।
- कंधे एवं ब्रश की नियमित रूप से सफाई करें।
- सप्ताह में एक बार तेल लगाएँ।
- प्रतिदिन पौष्टिक आहार का सेवन करें।



दाँतों की सफाई

शरीर में पाचन क्रिया की शुरुआत दाँतों से होती है। दाँत हमारे शरीर का ऐसा अंग है जिसकी सफाई के अभाव में कई तरह के बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं। इससे मसूड़ों में संक्रमण और बदबूदार गंध हो जाती है। ध्यान रखें कि सांसों में बदबू का कारण पेट, लीवर, आँत, नाड़ी और गला संबंधी संक्रमण भी हो सकता है।



मुँह की स्वच्छता के कुछ टिप्प

- दिन में दो बार टूथपेस्ट से ब्रश करें।
- खाने के बाद अच्छी तरीके से कुल्ला करें जिससे दांतों के बीच की जगह में फँसे खाने को निकाला जा सके।
- हर छठे महीने में इन समस्याओं से निजात पाने के लिए दन्त चिकित्सक से

जाँच आवश्यक है।

- ब्रश करते समय ऊपरी दांतों को नीचे की तरफ और निचले दांतों को ऊपर की तरफ ब्रश करें।
- हमेशा गोलाकार में ब्रश करें। दांतों के अंदर के हिस्से में भी अच्छी तरह से ब्रश करनी चाहिए।
- जीभ की अच्छी तरह से ब्रश या टंग क्लीनर से सफाई करना चाहिए।

नियमित स्नान

स्वस्थ एवं स्वच्छ शरीर बनाए रखने के लिए नियमित तौर से नहाना और कपड़े साफ़ करना अति आवश्यक है। ये स्केबिज, रिंगवर्म, ट्रेकोमा और कन्जकटीवाइटीस जैसी बीमारियों से भी बचाता है। दिन में नियमित रूप से एक या दो बार स्नान करना आवश्यक है। यह त्वचा की सफाई, दुर्गन्ध और शरीर को संक्रमण से बचाता है। अगर शरीर और कपड़े की सफाई से भी दुर्गन्ध कम न हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। कभी—कभी खानपान के कारण भी शरीर में दुर्गन्ध पैदा हो जाती है।



स्वच्छ स्नान के प्रमुख चरण

- पानी से शरीर को अच्छी तरह गीला करें और साबुन लगाएँ।
- त्वचा को रगड़ें खासकर पेट और जांघ के बीच और पैरों की एड़ियों को ब्रश से रगड़ें।
- अच्छी तरह से पानी से पुनः धोएँ और सूखे तौलिये से पोछें।
- याद रखें कि साबुन और तौलिये का व्यक्तिगत इस्तेमाल करें।

स्वस्थ भोजन

भोजन हमारे शरीर के लिए ईंधन है और इस ईंधन की आवश्यकता हमें शरीर में ऊर्जा, शारीरिक वृद्धि और मरम्मत के लिए नितांत आवश्यक है। स्वस्थ शरीर के लिए जितनी मात्रा में हमें विटामिन्स और मिनिरल्स की ज़रूरत होती है, उसके लिए हमारे प्रतिदिन के भोजन को पाँच समूह में बांटा गया है। वे हैं अनाज, सब्जियाँ, फल, दूध और मांस और प्रोटीन समूह। तेल खाद्य समूह में नहीं हैं परं यह भी स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है।



शरीर के लिए कुछ ज़रूरी विटामिन्स और मिनरल्स निम्नलिखित प्रकार से सहायक हैं:

विटामिन्स एवं मिनरल्स	शरीर के लिए कैसे उपयोगी हैं	श्रोत
ए	आँखों की रोशनी, कमजोर कोशिकाओं के लिए उपयोगी, सर्दी, जुकाम और संक्रमण से सुरक्षा।	अंडा, दूध, मछली का तेल एवं यकृत (लिवर)।
बी (बी 6 और बी 12)	लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए ऊर्जा एवं प्रोटीन उत्पादक, हार्मोन बनाने में रोगप्रतिरोधक (इमुनिटी) क्षमता में वृद्धि।	मटर, सेम, गिरी, मांस, चिकन, मछली, अन्न एवं दुग्ध पदार्थ।
सी	संक्रमण से सुरक्षा, हड्डी, दाँत, मसूड़े, लाल रक्त वाहिकाओं को स्वास्थ्य रखेगा, घावों का भरना, चोट, टूटना-फूटना आदि को जल्दी ठीक करना, लौह अवशोषित करना।	नारंगी, अंगूर, नींबू, फूलगोभी, पहाड़ी मिर्च, बंदगोभी, अनानास।
डी	हड्डी एवं दाँतों को मजबूती, सूखारोग से बचाव, खनिज लवण अवशोषित करना, कैल्शियम एवं फास्फोरस।	पनीर, दुग्ध पदार्थ, अंडा एवं यकृत (लिवर)।

ई	रोगप्रतिकारक, त्वचा की सुरक्षा, बाहरी जहरीले तत्वों से सुरक्षा।	सूर्यमुखी, मूँगफली, गेहूँ नारियल, अखरोट एवं हरी पत्तेदार सब्जियाँ।
मैग्नीशियम	हृदय संबंधी समस्याओं से निजात, बदहजमी से राहत, मांसपेशियों की सुरक्षा।	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दुध पदार्थ एवं दालें।
के	प्रोटीन बनाना, रक्त का थक्का बनने में सहायक एवं हड्डियों के विकास में सहयोगी।	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पालक, सलाद, फूलगोभी, अनाज, फल, मीट, दूध, पनीर, अंडे।
कैल्शियम	दाँत और हड्डियों को मजबूती, मांसपेशियों की बनावट, रक्त के थक्के एवं कोशिकाओं की मरम्मती।	दूध, पनीर, दही, ब्रोकोली, गोभी, टोफू, सार्डिन और सामन।
लौह	लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण, मस्तिष्क तीव्रता, शरीर का तापमान नियंत्रित, रक्त कोशिकाओं में आक्सीजन का संचार।	दूध, मछली, पालक, फूलगोभी, काले हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फलियां, साबुत अनाज और समृद्ध खाद्य उत्पाद।
फास्फोरस	कोशिकाओं की वृद्धि, ऊर्जा उत्पादन करना, हड्डियों की मजबूती में सहायक।	दूध, दही, पनीर, अंडा, मूँगफली, गेहूँ चावल, आलू, मकई, मटर, फूलगोभी आदि।

पोटेशियम	साँस को संयमित करना, मांसपेशियों का जुड़ाव, रक्त चाप को नियंत्रित करना।	केला, गोभी, टमाटर, छिलका सहित आलू, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, रसदार फल, सूखे फल, सेम, मटर एवं दुग्ध पदार्थ
सोडियम	रक्तचाप को संयमित करना, मांसपेशियों के जोड़ में सहायक, आंत्रशोध का इलाज।	नमक
सल्फर	रक्त की सफाई एवं जहरीले पदार्थों से सुरक्षा।	मांस, मछली, अंडा, दूध और लहसुन, गोभी, अंकुरित दाल, प्याज, अखरोट नारियल, लाल मांस, सन बीज।



अपनी सीख का संचार करना

- अपने दोस्तों और परिवारजनों के साथ मिलकर पानी और कूड़ा प्रबंधन एवं ऊर्जा संरक्षण, स्वास्थ्य तथा स्वच्छता के व्यवहारों के बारे में उनकी समझ को जानें।
- एक बार आप उनके नज़रिये को समझ लें, फिर इन चार मुद्दों पर हुए प्रशिक्षण और चर्चाओं में आपकी भागीदारी के अनुभवों को उनके साथ बाँटें। जैसे कि, किस प्रकार ऊर्जा दक्ष उपकरणों के प्रयोग से उनको फायदा हो सकता है या कैसे सामान्य चरणों का अनुसरण कर पानी की बचत की जा सकती है।
- यदि आप महसूस करें कि दूसरा व्यक्ति सहमत है, आप आगे बढ़ें और चार मुद्दों के बारे में अपनी सीख को विस्तार से बताएँ।
- एक बार आपकी पहुँच अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों तक हो जाए, तब आपका अन्य सामुदायिक सदस्यों तक पहुँचने में आपका विश्वास बढ़ेगा।

प्रत्यक्ष तरीके

एकल संप्रेषण—यह एक प्रत्यक्ष तरीका है जिसके तहत दो व्यक्ति एक मुद्दे पर विस्तार से अपने विचारों को बाँट सकते हैं। इस प्रक्रिया के प्रयोग द्वारा, सदस्यगण बातचीत कर पाने में सक्षम हो पायेंगे तथा मुख्य मुद्दों पर अपनी जानकारी को बाँट सकते हैं। एकल संप्रेषण सामन्यतः व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव लाने में प्रभावशाली होते हैं। इस विधि के द्वारा, सदस्य दूसरों में यह एहसास बना सकते हैं कि थोड़ी मात्रा में भी प्रयास करने से भी बड़ा अंतर पैदा कर सकते



है और किस प्रकार इसे अनदेखा करना वास्तव में भविष्य के लिए एक चेतावनी हो सकता है। इस विधि के तहत जिस प्रकार मुद्दों को सीधे संबोधित करते हैं, वह किसी भी प्रकार के गलत संप्रेषण की कोई भी संभावना नहीं छोड़ते हैं।

समूह चर्चा—एस.एच.जी सदस्य भी लोगों को समूह में शामिल कर मुद्दों पर जानकारी फैला सकते हैं। समूह 3 लोगों के शामिल होने से भी हो सकता है। इनका गठन पहले से योजना बनाकर कर सकते हैं या मौके पर चुनाव कर सकते हैं। कुएँ से पानी लाने के दौरान ही मौके पर तीन या अधिक महिलाओं के समूह का गठन कर सकते हैं और उसी जगह से चर्चा की शुरुआत भी कर सकते हैं। पूर्व निर्धारित योजना के साथ बने समूहों में कुछ लोगों को एक जगह पर बुलाकर चर्चा की शुरुआत कर सकते हैं। एस.एच.जी. सदस्यों को मध्य में होना चाहिए और यह उनकी ज़िम्मेदारी है कि सहभागिता को बढ़ावा दें। एस.एच.जी सदस्य को यह ध्यान रखना चाहिए कि अन्य समूह के सदस्य मुद्दे से ना भटकें।

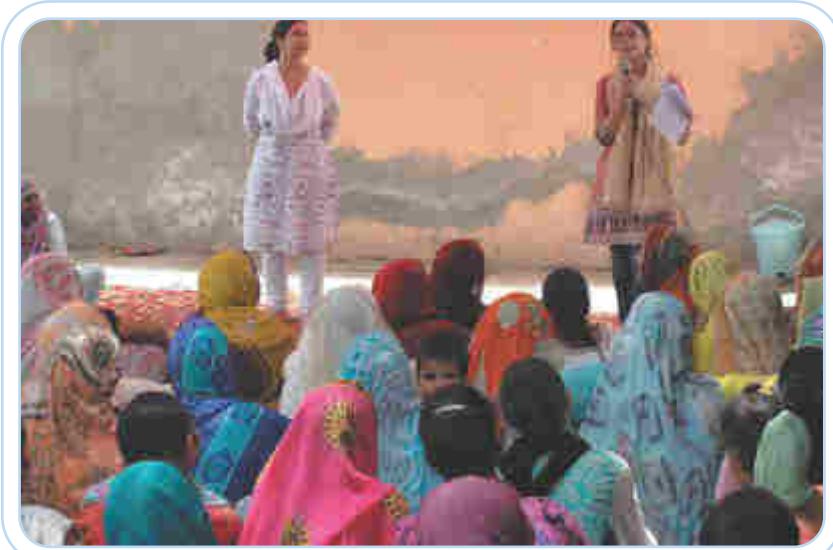
अप्रत्यक्ष विधियाँ

फिलप चार्ट और विज्ञापन पत्र के प्रयोग से मुद्दों से जुड़ी बातों की सूची बनाई जा सकती है या एक चार्ट पेपर पर एक आकृति में दर्शा सकते हैं। इसे सामुदायिक सदस्यों को देखने के लिए रख सकते हैं। जैसे कि, “जल संरक्षण के तरीके” या “ऊर्जा दक्षता के सुझाव” के कुछ विषयों के लिए चार्ट बनाया जा सकता है।

चित्रों के माध्यम से याद दिलाना—ऐसा कहा गया है कि एक चित्र की कीमत हज़ार शब्दों से अधिक है। इसलिए, चित्र का वर्णन या संबंधित मुद्दों को शैक्षणिक या जागरूकता संवादों के साथ सामुदायिक सदस्यों के समूह को दिखाना से वह इसे याद करने में सक्षम हो पायेंगे। जैसे कि, एक चित्र में समुदाय के एक गंदे सड़क को उन्हें दर्शाकर एवं उसका वर्णनकर एक स्वरथ और अस्वरथ भौतिक वातावरण के बीच में भेद बता सकते हैं।

स्वयं सहायता समूह के सदस्यों के कार्य और जिम्मेदारियाँ

- दैनिक जीवन में जल व कूड़ा प्रबंधन, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता व्यवहारों और ऊर्जा संरक्षण संबंधित विषयों पर समूह में हुई चर्चा के दौरान दिए गए सबकों को जीवन में अपनाना।
- कूड़ा व जल प्रबंधन, ऊर्जा संरक्षण तथा स्वास्थ्य एवं स्वच्छता व्यवहारों के मुद्दों पर समुदाय के सदस्यों को प्रोत्साहित करना।
- प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण की ज़रूरत का एहसास समुदाय के सदस्यों को दिलाना।
- साथी शिक्षक / प्रशिक्षक के जैसा व्यवहार करें और समुदाय सदस्यों के बीच सभी मुद्दों पर जागरूकता पैदा करें।
- सभी मुद्दों पर समूह और एकल चर्चाओं को जारी रखें।





कार्यकलाप फोकस समूह चर्चा—(क)

- (क) दिन
- (ख) स्थान
- (ग) विषय
- (घ) चर्चा से आपने क्या सीखा?
-
-
-
-
-

- (ङ) चर्चा के दौरान क्या आपने अपनी समस्याएँ एवं समाधान प्रशिक्षक के समक्ष रखे थे?

समस्याएँ

.....

.....

.....

.....

.....

समाधान

(च) आपने चर्चा के विषय में लोगों से बात की?

हाँ ना

आपने अपने परिवार के अन्य सदस्यों से चर्चा के विषय में बात की?

हाँ ना

आपको, उनको चर्चा के विषय में व चर्चा के दौरान सीखे गये नई विषयों के बारे में बात करते हुए किसी मुश्किल / समस्या का सामना करना पड़ा?

हाँ ना

अगर हाँ तो उनकी प्रतिक्रिया व विचार लिखें।

.....
.....
.....
.....

अपने परिवार के सदस्यों से बात करके आपके क्या विचार हैं। अपने विचार लिखें—

.....

(छ) आपने गाँव के अन्य सदस्यों से चर्चा के विषय में बात की?

हाँ ना

आपको, उनको चर्चा के विषय में व चर्चा के दौरान सीखे गये नए विषयों के बारे में बात करते हुए किसी मुश्किल / समस्या का सामना करना पड़ा?

हाँ ना

अगर हाँ तो उनकी प्रतिक्रिया व विचार लिखें।

गाँव के अन्य सदस्यों से बात करके आपके क्या विचार हैं। अपने विचार लिखें—



बैठक-(ख)

- (क) दिन
(ख) स्थान
(ग) विषय
(घ) कुल कितने लोग आए थे?
(ङ) आप बैठक में कितने लोगों के साथ गये थे?
(च) बैठक के दौरान आपने क्या सीखा?
.....
.....
.....
.....

- (छ) बैठक में आपको क्या सबसे अच्छा लगा?

.....
.....
.....
.....
.....

(ज) क्या आपको लगता है कि आपके साथ आए लोगों (जिनको आपने बुलाया था) को बैठक का कोई लाभ हुआ? अगर हाँ तो क्या

क्या वो उन बातों को अपनायेंगे?

(झ) अगली बैठक के लिए आपके सुझाव

प्रशिक्षण सत्र—(क)

- (क) दिन
- (ख) स्थान
- (ग) विषय
- (घ) कुल कितने लोग आए थे?
- (ङ) विशेषज्ञ का नाम
-
- (च) इस विषय के बारे में आपने क्या सीखा?
-
-
- (छ) आपको क्या लगता है आप की रोज़मरा की ज़िन्दगी में इस जानकारी का कोई प्रयोग है?
- हाँ ना
- अगर हाँ तो कैसे
-
- (ज) सत्र के दौरान आपने विशेषज्ञ से अपनी कोई समस्या का सुझाव पूछा।
- हाँ ना
- अगर हाँ तो क्या
-
- आपके विचार
-

शिक्षित यात्रा—(क)

- (क) दिन
- (ख) स्थान
- (ग) विषय
- (घ) कुल कितने लोग गये थे?
- (ङ) क्या आपने अपनी यात्रा के बारे में अन्य लोगों से बात की?

हाँ

ना

अगर हाँ तो क्या

.....

.....

.....

.....

यात्रा के बारे में आपके विचार

.....

.....

.....

.....

चिकित्सा शिविर

(क) दिन

(ख) स्थान

(ग) विषय

(घ) कुल कितने लोगों ने अपनी चिकित्सा जांच कराई थी?

(ङ) क्या डॉक्टर ने आपको कोई सुझाव दिया?

हाँ ना

क्या आप उन बातों का ध्यान रख रहे हैं?

हाँ ना

क्या डॉक्टर ने आपको कोई दवाई खाने का सुझाव दिया? अगर हाँ तो,

क्या आप वो दवाईयाँ समय से ले रहे हैं?

हाँ ना

अगर ना तो क्यों?

अगर हाँ तो क्या आपको कोई लाभ हुआ?

सामाजिक

आपको विभिन्न कार्यकलापों के दौरान टेरी द्वारा सामान प्रयोग के लिए दिया जाता है जैसे—फल, हाथ के दस्ताने, पानी की धंटी और स्वच्छता के लिए समान आदि क्या आप उनका प्रयोग कर रहे हैं?

५

३

अगर ना तो क्या आगे किसी अन्य परिवार के सदस्य को प्रयोग के लिए दे दिया—

५

ना

बदलाव

इस कार्यक्रम में भाग लेने से आपमें क्या—क्या बदलाव आएँ हैं?

आपके आस—पास क्या बदलाव आया है?

आपको क्या लगता है आपके आस—पास के लोगों के विचार में कोई बदलाव आया है? अगर हाँ तो क्या और अगर ना तो क्यों।

लोगों के आचरण में कोई बदलाव आया है। विस्तार से लिखें।

आपके गाँव में कोई बदलाव आया है। विस्तार से लिखें।

आपके बच्चों/भाई-बहन के विद्यालय में कोई बदलाव आया है। विस्तार से लिखें।