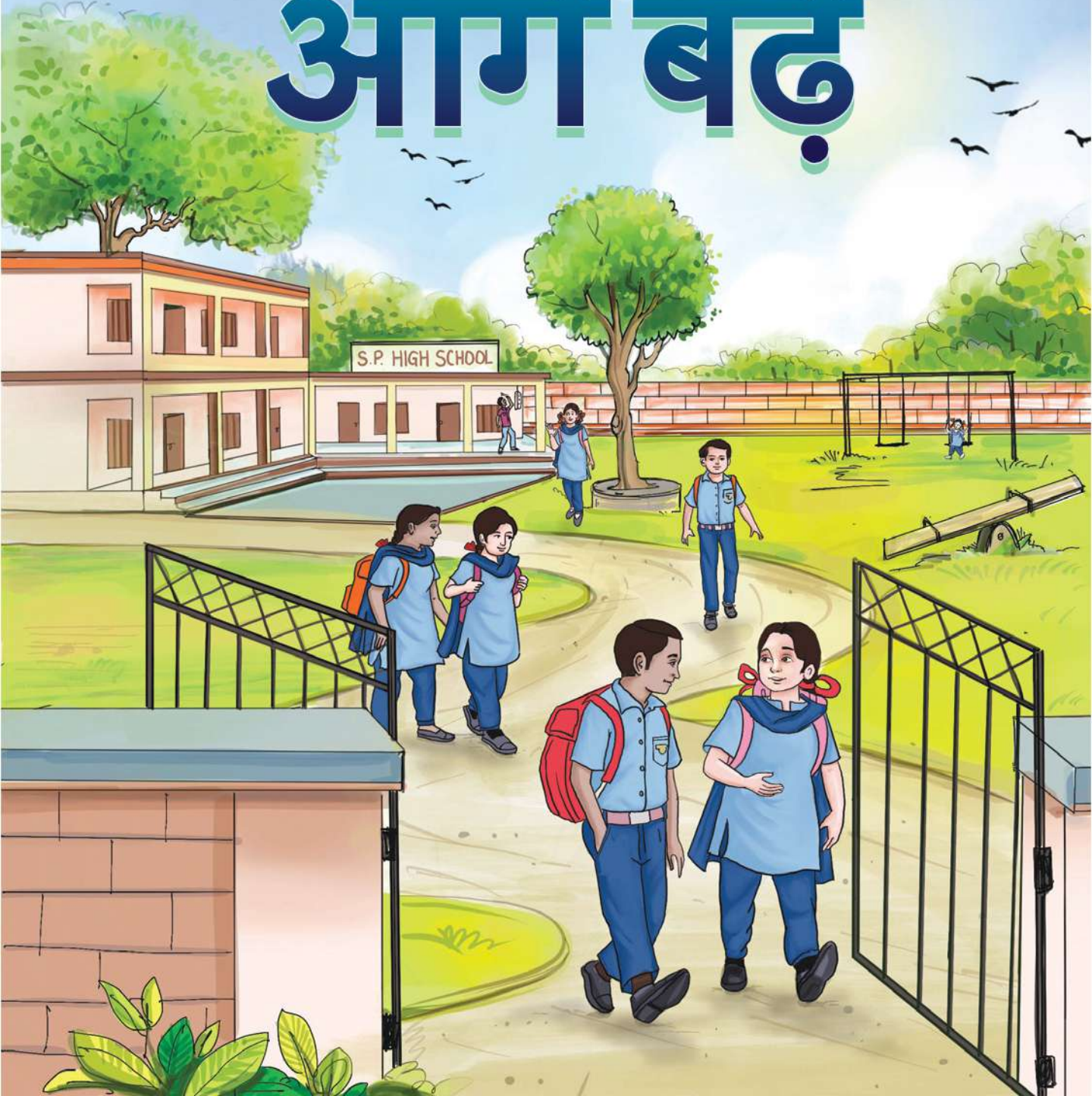


चलो आगे बढ़ें



प्रस्तावना

अच्छी शिक्षा स्वस्थ और सुखी जीवन की बुनियाद है। इस पर किसी देश का समग्र विकास निर्भर करता है। विद्यार्थियों को उनके स्कूलों में ही शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में सुधार का विशिष्ट अवसर मिलता है। सतत विकास के लक्ष्य से 2030 के एजेंडे में यह दिखता है कि अच्छी शिक्षा, बेहतर स्वास्थ्य और सुखी जीवन, लैंगिक समानता और मानवाधिकार आंतरिक रूप से परस्पर जुड़े हैं। स्वस्थ और सुखी विद्यार्थी बेहतर सीखते हैं जबकि खराब स्वास्थ्य के चलते स्कूल में उपस्थिति और शैक्षिक प्रदर्शन पर बुरा असर पड़ता है।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) ने संयुक्त राष्ट्र के अभिकरणों और अन्य भागीदारों के सहयोग से किशोरावस्था के लड़के-लड़कियों के स्वस्थ और सुखी जीवन हेतु स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम पाठ्यक्रम और संसाधन सामग्री विकसित करने का कमान संभाला है। हमें प्रसन्नता है कि हम सभी बच्चों और युवाओं के स्वस्थ और सुखी जीवन हेतु एनसीईआरटी और शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से कार्य कर रहे हैं। हम ने यह संकल्प लिया है कि मिल कर सभी बच्चों और युवाओं को उच्च गुणवत्ता की स्वास्थ्य शिक्षा का लाभ देंगे और उन्हें सीखने का सुरक्षित, समावेशी, स्वास्थ्यवर्धक परिवेश देंगे।

इस कॉमिक बुक में ग्यारह थीम हैं जो इस तरह उल्लेखनीय हैं – स्वस्थ विकास, भावनात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य, परस्पर संबंध, जीवन मूल्य और नागरिकता, लैंगिक समानता, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता, नशे से बचाव और मुक्ति, स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना, प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी की रोकथाम, हिंसा और चोटों से बचाव और सुरक्षा और इंटरनेट पर सुरक्षा और सोशल मीडिया पर जिम्मेदारी को बढ़ावा देना।

इस कॉमिक बुक में खेल-खेल में (मजे से) सीखने का सार छिपा है जिसका लक्ष्य किशोरावस्था के लड़के-लड़कियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देना और जागरूकता बढ़ाना है और इससे उन्हें समग्र विकास के लिए आवश्यक जीवन कौशल प्राप्त करने का भी लाभ मिलेगा है।

आशा है विद्यार्थी, शिक्षक और स्वास्थ्य शिक्षक इस कॉमिक बुक का उपयोग कर बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और सुखी जीवन के अधिकारों को बढ़ावा देंगे और मिल कर काम करते हुए ऐसा समाज बनाएंगे जिसमें सभी का समावेश और लैंगिक समानता हो।



एरिक फाल्ट

भूटान, भारत, मालदीव और श्रीलंका के
निदेशक और प्रतिनिधि

माननीय केंद्रीय मंत्री

शिक्षा; कौशल विकास और उद्यमिता
भारत सरकार
का संदेश



मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के 11 विषयों पर यूनेस्को नई दिल्ली ने एनसीईआरटी के सहयोग से एक कॉमिक बुक तैयार किया है।

अच्छा स्वास्थ्य किसी राष्ट्र के विकास की बुनियाद है। इसलिए राष्ट्र निर्माण के प्रयासों में किशोरों के स्वास्थ्य और कल्याण को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाती है। किशोरों के स्वास्थ्य की अहमियत समझते हुए शिक्षा मंत्रालय ने स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम (एसएचपी) शुरू किया है।

शिक्षा और स्वास्थ्य आपस में इस तरह जुड़े हैं कि उन्हें अलग नहीं किया जा सकता है और बच्चों और युवाओं को स्वास्थ्य शिक्षा देने और स्वास्थ्य बेहतर बनाने दोनों ही प्रयासों का आदर्श केंद्र स्कूल होते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में उल्लिखित गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लक्ष्यों को पूरा करने में विद्यार्थियों के कल्याण जैसे कि फिटनेस, अच्छा स्वास्थ्य, मानसिक-सामाजिक कल्याण के लिए स्वास्थ्य शिक्षा पर जोर देना अनिवार्य है और स्कूल के पाठ्यक्रम और शिक्षा पद्धति में इस पर ध्यान देना होगा।

मैं यूनेस्को नई दिल्ली और एनसीईआरटी को बधाई देता हूँ जिनके आपसी सहयोग से यह कॉमिक बुक तैयार हुआ है और इसका उद्देश्य स्कूली बच्चों का ज्ञानवर्धन करना, सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करना और जीवन कौशल बढ़ाना है ताकि उनमें सोच-समझ कर, जिम्मेदारी के साथ और स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा दिया जाए। मेरी शुभकामना है कि स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम निरंतर सफलता की ओर अग्रसर रहे और मैं सभी भागीदारों को मिल कर काम करने और जानकारी और जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ जो हमारे देश के लाखों बच्चों, किशोरों और उनके परिवारों को उनका जीवन बदलने में योगदान देते हैं।

धर्मेन्द्र प्रधान

आभार

स्वास्थ्य और कल्याण पर यह कॉमिक बुक एक साझा प्रयास की मिसाल है जो कई लोगों और संगठनों के सहयोग और सलाह से संभव हुआ है।

इसका प्रकाशन, NCERT के निदेशक प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी और केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान (CIET), NCERT के संयुक्त निदेशक प्रो. अमरेंद्र बेहरा के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (NCERT) की अनुशंसाओं पर किया गया है।

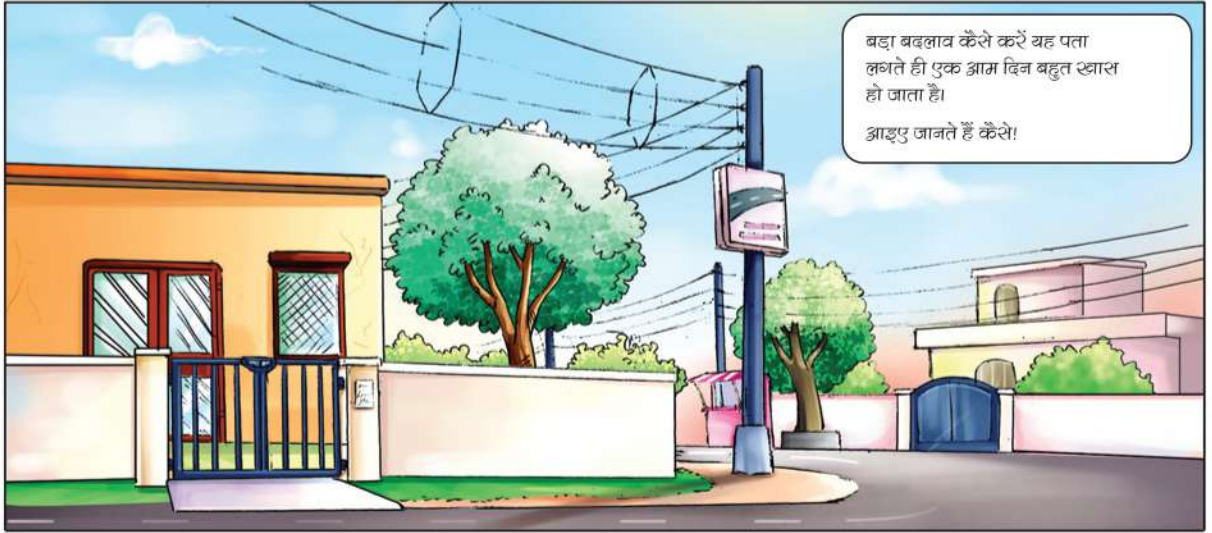
हम कॉमिक बुक की समीक्षा करने और राय देने के लिए टैगोर इंटरनेशनल स्कूल की प्रिंसिपल डॉ. मल्लिका प्रेमन और स्कूल के शिक्षकों और विद्यार्थियों के आभारी हैं।

कॉमिक बुक के विकास और प्रकाशन में समन्वयन का काम सरिता जादव ने किया। इसकी समीक्षा और महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए हम जॉयस पोन और प्रशांत यादव के भी आभारी हैं।

यह प्रकाशन यूनेस्को के लिए यूएनएड्स युनिफाइड बजट, रिजल्ट्स और अकाउंटेबिलिटी फ्रेमवर्क (UBRAF) के वित्तीयन से संभव हुआ।

कॉमिक बुक की परिकल्पना, डिज़ाइन और चित्रण क्ले ब्रेन्स ने किया है।





बड़ा बदलाव कैसे करें यह पता लभते ही पुक आम दिन बहुत ख्यास हो जाता है।
आइए जानते हैं कैसे!



मैं ठीक हूँ, विक्रम। पका-पकाया खाना फर्श पर गिर गया।



चिंता मत करो, मैंों मैं साफ कर दूँगा।

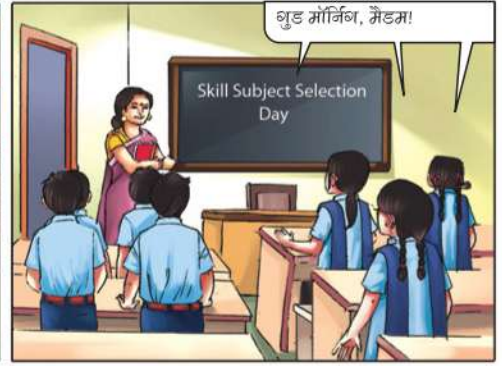


आप तो जानती हो मुझे खाना बनाना कितना पसंद है। मैं लंच बॉक्स पैक करने में आपकी मदद करता हूँ।

धन्यवाद विक्रम। मेरा प्यारा बच्चा।



अलविदा मैंों, मैंें स्कूल जा रहा हूँ।



गुड मॉर्निंग, मैडम!

Skill Subject Selection Day



गुड मॉर्निंग, विद्यार्थियों, आज हम कुशलता (हुजर) के बारे में बात करेंगे। सभी एक-एक करके अपनी ताकत और कमजोरियों के बारे में बताएंगे।



बचपन में मुझे खो-खो खेलना बहुत अच्छा लगता था, लेकिन अब उतना अच्छा नहीं लगता है।

यह बहुत आम बात है। किशोरावस्था में सभी बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। इसलिए पढ़ाई तुम्हारी पराई समय के साथ बदलती है तो ये सामान्य बात है।

जतिन, तुम चिंतित लग रहे हो। तुम ठीक हो?

विक्रम, मैं अक्सर रसोई में अपनी माँ का हाथ बंटाता हूँ और मुझे अच्छा भी लगता है... लेकिन

लेकिन? लेकिन क्या, जतिन?

लेकिन अगर मैं क्लास को यह बताऊँगा, तो स्टूडेंट्स मेरा मजाक उड़ाएंगे क्योंकि खाना पकाना और साफ-सफाई महिलाओं का काम माना जाता है।



हां मैडम! मुझे इन दिनों डांस और योगा अच्छा लगता है।



नहीं जतिन, ऐसा बिल्कुल नहीं है। मुझे भी खाना पकाना और रसोई में माँ की मदद करना अच्छा लगता है। ये पुरुष-महिला में अंतर करने वाले पुराने खयालात हैं जो बताते हैं कि खाना पकाना केवल महिलाओं का काम है। दरअसल खाना पकाना जिन्दगी की बुनियादी कुशलता है और लड़के और लड़कियाँ दोनों शौक से यह कर सकते हैं या फिर इसे अपना प्रोफेशन भी बना सकते हैं।

जतिन, मुझे विश्वास है कि तुम एक अच्छे शेफ बन सकते हो क्योंकि तुम्हें इस काम में गहरी रुचि और जुनून है।

तुमने सही कहा, विक्रम! मैं आने वाले समय में एक अच्छा शेफ बनना चाहता हूँ।



मैं आज लंच में तुम्हारी पराई के सैंडविच लाया हूँ और ये मैंने खुद बनाया है।



मैडम... में



रीना, सब ठीक है न?

मुझे...आई के साथ क्रिकेट खेलने में मजा आता है लेकिन मेरे दादाजी कहते हैं कि मैं इसके बजाय बुद्धिया से खेलूं। इस पर मुझे बुरसा आता है और मैं अक्सर उनसे झगड़ पड़ती हूं।



रीना, यह एक आम गलतफहमी है कि क्रिकेट केवल पुरुषों का खेल है। यह एक तरह का लिंग भेद है।



दरअसल बड़े-बुजुर्ग हमारी सुरक्षा को लेकर चिंतित रहते हैं इसलिए उनकी भावनाओं को समझना जरूरी है और तुम्हें उन से खुल कर बात करनी चाहिए।

हम जब कठिन दौर से गुजर रहे होते हैं तो माता-पिता, वयस्क, शिक्षक या सलाहकार जिन पर हम विश्वास करते हैं उनसे मदद लेना जरूरी है।



धन्यवाद मैडम, मैं दादाजी से डर बारे में बात करूंगी।



स्कूल की घंटी बजती है

तो ठीक है विद्यार्थियों, हम कल यह चर्चा जारी रखेंगे।



मानवी, मैं पानी भरने जा रही हूं, क्या तुम साथ चलोगी?

हां, जरूर।



चलो चलते हैं

प्लास्टिक के बैग पर देखो। स्टुडेंट्स को चाहिए कि कचरा कूड़ेदान में डालें और स्कूल को साफ रखें।

स्टुडेंट्स अक्सर नल खुला छोड़ देते हैं, जिससे पानी की बर्बादी होती है। हमें जल, बिजली और खाना जैसे संसाधनों को बर्बाद नहीं करना चाहिए।

ठीक कह रही हो।



क्या हुआ मानवी?



मुझे कमजोरी लग रही है और चक्कर आ रहा है।



क्या तुमने नाश्ता किया?

नहीं, समय नहीं मिला।



क्या हुआ स्टुडेंट्स?

मैडम, उसकी तबीयत ठीक नहीं है।

चलो, उसे चिकित्सा कक्षा ले चलते हैं। डॉ. सुनीता हमारी मदद करेंगी।



डॉक्टर, मानवी ने मुझे बताया कि वह नाश्ता कर के नहीं आई है और मैं अक्सर देखती हूँ कि वह कमजोरी और सिर का चकराना महसूस करती है।





यह अच्छी आदत नहीं है। आप सभी की आँधी बढ़ने की उम्र है और हर रोज पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए।

मानवी, किशोरवस्था से लड़कियों को हर महीने माहवारी होती है जिससे आयरन की कमी हो सकती है। इसे पुनीमिया भी कहते हैं। इसलिए आपको संतुलित आहार लेना चाहिए और नाश्ता कभी मिस नहीं करना चाहिए।



सही है! बच्चों को सही पोषण मिले इसके लिए हमारी सरकार स्कूलों में उन्हें आयरन और फॉलिक एसिड की खुराक देने की कई योजनाएं चलाती है।



मानवी, आयरन की गोली के साथ यह ब्लूकोज का पानी पी लो।

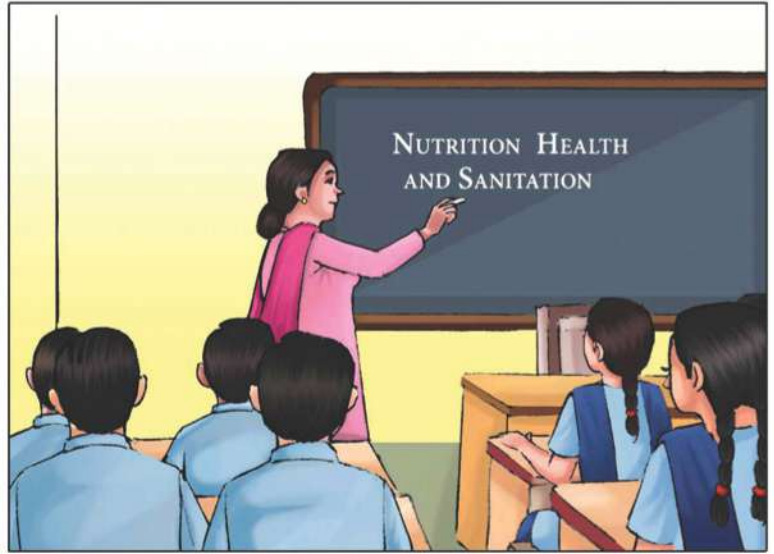


पौष्टिक आहार लो, जैसे सब्जि, मूंगफली, और फल जो भी घर पर आसानी से उपलब्ध हों।

मुझे अब बेहतर महसूस हो रहा है और आगे से मैं कभी नाश्ता मिस नहीं करूंगी।



धन्यवाद, डॉ. सुनीता मानवी, हम आज कक्षा में पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में चर्चा करेंगे।



मैडम, सही शारीरिक विकास के लिए क्या आहार लें?



रेहत से भरपूर आहार हर उम्र में जरूरी है लेकिन किशोरावस्था में यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। इस उम्र में शरीर का विकास जारी रहता है इसलिए यह जरूरी है कि आप सही नियमित रूप से तीन बार आहार लें (एक संतुलित आहार), जिसमें मिश्रित लिखित चीजें शामिल होनी चाहिए।



कार्बोहाइड्रेट और वसा से भरपूर खाद्य पदार्थ जो ऊर्जा देते हैं जैसे - अनाज, गेहूँ, चावल, तेल और मिठाई सीमित मात्रा में लें।

प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे - दालें, नट्स और सीड्स, डेयरी आइटम, अंडे और मीट आदि जो शारीरिक विकास करते हैं।



विटामिन और मिनरल्स से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे - सब्जियाँ और फल जो सुरक्षा देते हैं।



कार्बोहाइड्रेट और वसा



प्रोटीन



विटामिन और खनिज




इन सभी खाद्य पदार्थों के मिश्रण से संतुलित आहार बनता है और यह स्वस्थ शारीरिक विकास और मजबूती के लिए आवश्यक है!



बहुत बहुत धन्यवाद, मैडम!

NUTRITION H
AND SANITATI

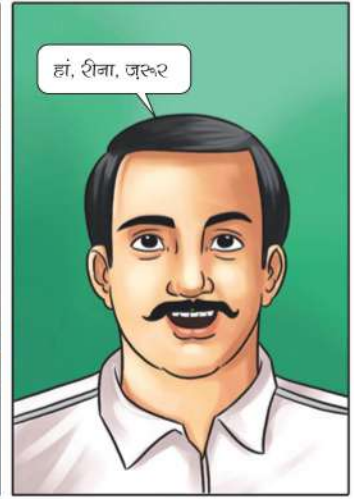


 दिन में तीन बार नियमित आहार लेने से हमारा संपूर्ण पोषण हो सकता है। इसमें कोई चूक नहीं करने की सलाह दी जाती है वरना हम विटामिन, मिनरल्स और कार्बोहाइड्रेट से वंचित रह जाएंगे। इससे ऊर्जा की कमी के चलते हमारा किसी काम में मन नहीं लगेगा। युवावस्था शुरू होने पर लड़के और लड़कियाँ दोनों में शारीरिक परिवर्तन होते हैं। हमारे शरीर के बारे में सही जानकारी होना बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए जब भी कोई संदेह हो कृपया किसी बड़े-बुजुर्ग से मन की बात पूछ लें।



हेलो स्टूडेंट्स, आज का स्कूल समाप्त हो गया। आशा है कि आप शाम 5 बजे प्रैक्टिस में आ रहे हैं?

सर, क्या मैं क्रिकेट प्रैक्टिस में आ सकती हूँ?



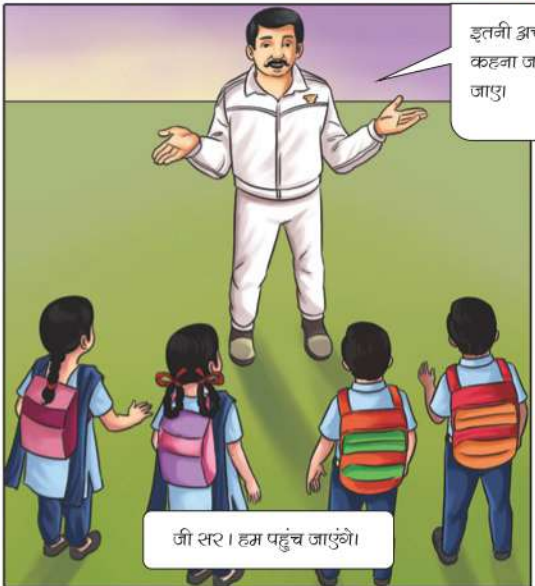
हां, शिना, जरूर



कोच : विक्रम, राघव इन दिनों स्कूल क्यों नहीं आ रहा है? मैंने कहीं देखा नहीं।

सर, वह हाल में उसके साथ दुर्घटना हो गई। मैं आज जा कर उससे मिलूंगा।

ठीक है, घर वापस जाते हुए उससे मिलते हैं।



इतनी अच्छी दोस्ती होना बहुत अच्छी बात है। उससे कहना जल्द स्वस्थ हो जाओ और समय पर मैदान पहुंच जाओ।

जी सर। हम पहुंच जाएंगे।





ये देखो कितना कचरा जमा है। कचरे में पानी अटक गया तो मलेरिया, डेंगू और अन्य बीमारियों के मच्छर पैदा होंगे। इस तरह कचरा फैलाना गैर-कानूनी है और हमारी सरकार सफाई में लाखों रुपये खर्च कर रही है... इसलिए हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम अपने आसपास सफाई रखें।

कचरे में जहरीले रसायन और बीमारियां पैदा करने वाले सूक्ष्मजीव जलाशयों को प्रदूषित कर सकते हैं और पानी से उत्पन्न रोग फैला सकते हैं जो इंसान और जानवर दोनों के लिए हानिकारक होगा। इससे हमारे स्कूल और समुदाय की छवि खराब बनती है।

सूखे और गीले कचरों को अलग-अलग करना भी महत्वपूर्ण है। इसलिए हमें अलग-अलग कूड़ेदान रखने चाहिए और उनका उचित उपयोग करना चाहिए।



क्यों न हम प्रिंसिपल मैडम से बात कर कूड़ेदान रखाने की व्यवस्था करें।

बहुत अच्छा विचार है, जतिना हम कल प्रिंसिपल मैडम से बात करेंगे।

क्या पढ़ रहे हो जतिन?

यह मसल बनाने वाले किस्सी प्रोटीन पाउडर का पैम्फलेट है। मैं इसे खरीदने की सोच रहा हूँ, क्योंकि वार्षिक खेल दिवस से पहले शरीर को मजबूत बनाने के लिए कुछ करना होगा।





हमारी सुंदरता खुद को देखने के नजरिये के साथ-साथ हमारे मूठ्यों पर भी निर्भर करती है। सुंदरता और सुडौल शरीर समाज की बनाई झूठी छवि है। हम सभी अपने तरीके से सुंदर हैं और हमें कभी भी ग्रामक विज्ञापनों के झूठे वादों में नहीं पड़ना चाहिए।

हर इंसान के अपने कुछ मूल्य होते हैं जो कई तथ्यों पर निर्भर करते हैं जैसे परिवार, साथी, संस्कृति, नस्ल, सामाजिक पृष्ठभूमि, लिंग, धर्म आदि।

लेकिन जो सबसे अधिक मायने रखते हैं, वो हैं व्यक्तित्व गुण जिनके अनुसार हम अपने व्यवहार को सही दिशा देते हैं; यह तय करते हैं कि हम किस तरह का इंसान बनना चाहते हैं; खुद के साथ और दूसरों के साथ किस तरह व्यवहार करना चाहते हैं और हमारे चारों ओर की दुनिया से कैसा बर्ताव करना चाहते हैं।

वे राघव के घर की गली में पहुंच गए। राघव बरामदे में एक व्हील चेयर पर बैठा है।



मुझे अफ़सोस है कि मैं बिना हेलमेट अपने झाई की मोटरसाइकिल चला रहा था और एक कार से जा टकराया जो खड़ी थी।

कम उम्र में गाड़ी चलाना एक अपराध है और यह न केवल तुम्हारे लिए बल्कि सड़क पर अन्य लोगों के लिए भी खतरनाक है। बड़ी संख्या में किशोरावस्था में लड़के लापरवाही से वाहन चलाते हुए अपनी जान गंवा चुके हैं। तुम दोबारा ऐसा कभी मत करना।

क्या डॉक्टर ने कहा कि तुम फिर से स्कूल कब जा सकते हो?

मुझे अपनी गलती का एहसास हो गया है। अब स्थिति कुछ बेहतर है, लेकिन कुछ दिन व्हीलचेयर का उपयोग करना होगा। लेकिन हमारे स्कूल में विकलांग विद्यार्थियों के व्हीलचेयर के लिए रैंप नहीं है।



हैं, तुमने सही कहा। सभी स्कूलों को चाहिए कि विकलांग विद्यार्थियों के लिए सुविधाजनक बने और रैंप बना कर स्कूल के सभी हिस्से में व्हीलचेयर से पहुंचना आसान बनाए।

हमें इस बारे में प्रिंसिपल मैडम से बात करनी चाहिए।

हां, हम ज़रूर बात करेंगे।



हमारे लिए आसपास के लोगों को लेकर संवेदनशील होना ज़रूरी है। हम विकलांग बच्चों की ज़रूरतों को समझ कर और उन्हें हमारा हिस्सा होने का एहसास देकर एक बड़ा नेक काम कर सकते हैं।



बाय दोस्तों, शाम को मिलते हैं



माँ! मैं घर आ गया! मुझे ब्रूख लगी है!

अपने हाथ धो लो और फिर हम लंच करेंगे



आज क्या सीखा?

लता मैडम ने हमें व्यक्तिगत स्वच्छता और संतुलित भोजन करने का महत्व समझाया।



आपने जो खाना बनाया है वह संतुलित भोजन है, माँ! क्या भोजन की स्वच्छता का ध्यान रखना जरूरी है?



भोजन की स्वच्छता कुल मिला कर 7 सी के बारे में है

जतिन: 7 सी?



यह 'चेक' करना कि हम केवल ताजे खाद्य पदार्थ खरीदें और यदि पैकेज्ड फूड लें तो इसकी एक्सपायरी की तिथि देख लें।

सब्जियों और फलों को 'धोने' के बाद ही पकाना या खाना चाहिए।

खाना और पीने का पानी 'कवर' कर के रखना ताकि धूल और कीटाणु से सुरक्षित रहें।



कच्चे खाद्य पदार्थ और पके खाद्य पदार्थ अलग-अलग रखें ताकि 'क्रॉस-कॉन्टैमिनेशन' न हो



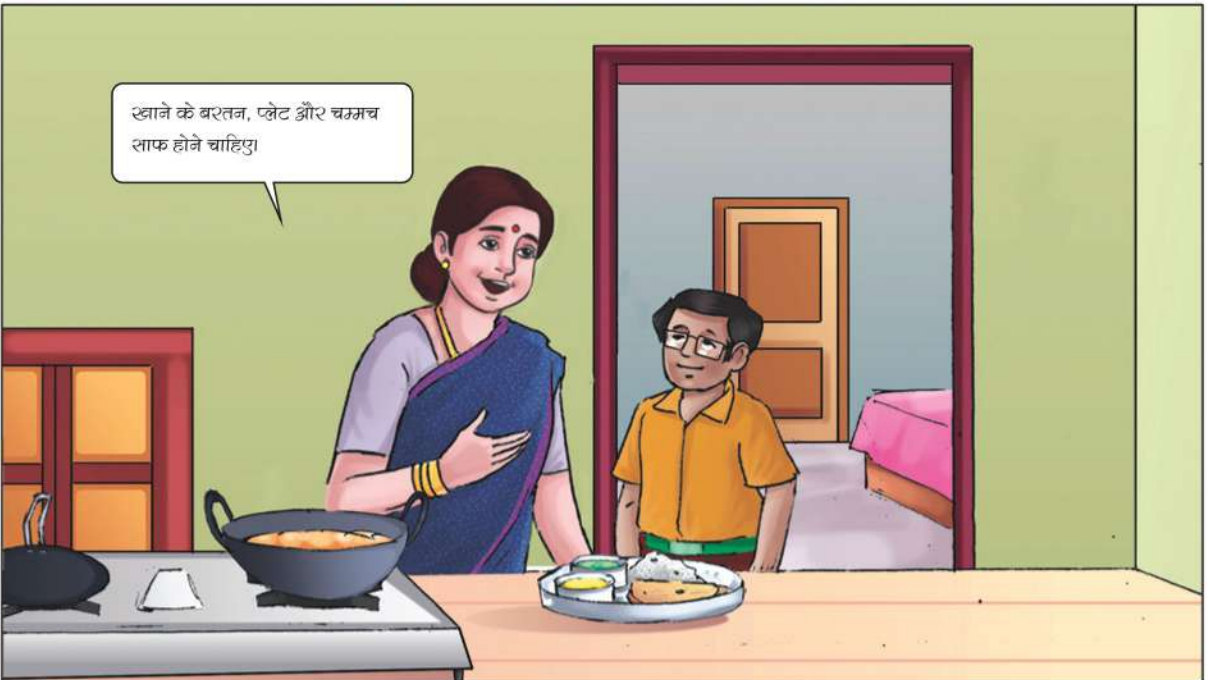
खाना अच्छी तरह 'पकाएं' और उसे ताजा रखना सुनिश्चित करें।



कच्चे खाद्य पदार्थ और पके खाद्य पदार्थ रेफ्रिजरेटर में 'कूल और चिल' कर के सुरक्षित और अलग-अलग रखें।



खाने के बरतन, प्लेट और चम्मच साफ होने चाहिए।



किशोरावस्था में अधिक पोषण की जरूरत होती है, क्योंकि यह तेजी से वृद्धि और विकास की अवस्था है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सेहत भरा आहार लेने की आदत और खाने की स्वच्छता आवश्यक हैं। उदाहरण के लिए साबुत अनाज से तैयार चीजें, स्प्राउट्स (अंकुर) खाना, स्थानीय पेयजल (पैकेज्ड ड्रिंक्स के बजाय) लेना, जंक फूड कम खाना और लोहे के बर्तन में खाना पकाना अच्छा है जिससे खाने में आयरन की मात्रा बढ़ती है।



माँ, आपने ये कचौरियां किसके लिए बनाईं?

तुम्हारी बहन को रोटी, दाल और सब्जी पसंद नहीं है। इसलिए मैंने कचौरियां बनाईं।



उसे अधिक तली-भूनी चीजें नहीं खानी चाहिए और पता नहीं पिछले कुछ दिनों से वह स्कूल क्यों नहीं आ रही है।

वह मुझसे ज्यादा बात नहीं करती है। तुम उससे बात करके देखो।

ज़रूर बात करूँगा।



दिव्या, तुम परेशान लग रही हो, क्या सब कुछ ठीक है?



मैं ठीक हूँ।

मुझे पता है कि तुम स्कूल भी नहीं गईं। ये क्या हो रहा है?



मैं आपको कुछ बताना चाहती हूँ...



मैं स्कूल की लाइब्रेरी गई थी और वहाँ हमारे चपरासी राजेश भैया ने पीछे से आकर मुझे स्पर्श किया। उसने मुझे यह बात किसी से नहीं कहने की धमकी दी।

इसलिए मुझे डर लग रहा है और मैं स्कूल नहीं जाना चाहती हूँ। उसने मेरी सहेली के नाम से एक फेक आईडी भी बनाई और मुझे फ्रेंडशिप रिक्वेस्ट भेजी।



तुमने मुझे पहले क्यों नहीं बताया? यह एक अत्याचार है और तुम्हें यह सहना पड़ा मुझे इसका बहुत दुःख है।

मैं किसी को परेशान नहीं करना चाहती थी लेकिन अब लाचार महसूस कर रही हूँ।



इसके लिए खुद को दोष मत दो! ऐसी स्थिति में हमें 'नो, थो, टैल' नियम का पालन करना चाहिए - 'नहीं, किसी अन्य को यह बता देना। तुम्हें जब भी असहज लगने चिल्ला कर 'नहीं' बोलो या किसी सुरक्षित स्थान पर चले जाओ या फिर किसी आरसे के बड़े-बुजुर्ग को इसके बारे में बताओ। हमें इस बारे में माँ से बात करनी चाहिए।



मैं, मुझे आप से कुछ कहना है।

अब तुम्हें चिंता करने की जरूरत नहीं है, मेरी बेटियाँ मैं तुम्हारे स्कूल की प्रिंसिपल से बात करूँगी और सुनिश्चित करूँगी के उसके खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई हो।



मैडम, मैं आपकी चिंता समझ सकती हूँ और आपको यकीन दिलाती हूँ कि ऐसी गंदी हरकत बिल्कुल बरदाश्त नहीं करने की हमारी नीति रही है। मैं खुद पुलिस और साइबर सुरक्षा विभाग में शिकायत दर्ज करूँगी और यह सुनिश्चित करूँगी कि गंदी हरकत करने वाले स्टाफ के खिलाफ सख्त कार्रवाई हो।

धन्यवाद मैडम।



मैडम ने वादा किया है कि पुलिस में शिकायत दर्ज करेगी और खुद सख्त कार्रवाई करेगी। इसलिए चुप रहने की जरूरत नहीं है। मदद मांगने में ही बुद्धिमाना है। हम हमेशा आपकी सुरक्षा के लिए तत्पर हैं।



सर, मैं हमारे स्कूल की एक घटना की शिकायत दर्ज करना चाहती हूँ...



यह एक तरह का अत्याचार है और हम इसके लिए अपराधी को गिरफ्तार और दंडित करेंगे। आपने हमसे मदद लेकर बहुत अच्छा किया।



धन्यवाद सर। हम वार्षिक खेल दिवस पर एक विशेष सभा का आयोजन कर रहे हैं और हम आपको आमंत्रित करते हैं कि आप आपुं और हमारे विद्यार्थियों को इस विषय पर सम्बोधित करें।

जरूर मैडम, मैं अवश्य आना चाहूँगा।



जतिन: मैं जानता हूँ कि तुम उदास हो और घर से बाहर नहीं निकल रही, जंक फूड खा रही हो। मैं तुम्हारा मन बहलाना चाहता हूँ। शाम को मेरे साथ खेल के मैदान में चलोगी? तुम्हें अच्छा महसूस होगा।

हां, मैं आपके साथ चलूँगी।



विद्यार्थियों के लिए यह जरूरी है कि ऐसे अत्याचार, गंदी हरकत की बुनियादी जानकारी रखें और ऐसी असुरक्षित रिधतियों से निपटने के प्रभावी उपाय सीखें और इस बारे में खुल कर बात करें और खुद को और अन्य सभी को सुरक्षित रखने में मदद करें।





हा हा हा हा! हम करेंगे।

अरे, उन्हें छेड़ना बंद करो।



किर्री के लिंग को लेकर उसे छेड़ना अच्छी बात नहीं है। वे भी हम सभी की तरह सम्मान के हकदार हैं! आपको उनसे माफी मांगनी चाहिए!

लोग हमें अपने ढंग से जीने नहीं देते। हमारा अपमान करते या हमें पीड़ित करते हैं। हमें अक्सर खुद के घर से भागना पड़ता है क्योंकि यह समाज और परिवार के लोग भी, हम जैसे हैं उस रूप में हमें स्वीकार नहीं करते हैं।


सभी का सम्मान करने जैसे मूल्य महत्वपूर्ण हैं और हमें लोगों की भिन्नता का सम्मान करना चाहिए। बचपन से ही सभी को समाज का हिस्सा मानना सिखाया जाना चाहिए।



हमें यह एहसास दिलाने के लिए धन्यवाद कि वे भी सम्मान के हकदार हैं। हम फिर कभी यह गलती नहीं करेंगे।

हमें अफसोस है कि आपको परेशान किया और हम अपनी गलती मानते हैं।




 लिंग का भेद-भाव समाज ने पैदा किया है और इसे धीरे-धीरे बदला जा सकता है। हम सभी एक समान हैं और सभी को सम्मान से जीने का अधिकार है।

लिंग का भेद-भाव समझना और दकियानुसी बातों और कलंक की बात के खिलाफ बोलना जरूरी है। हमें चाहिए कि हर इंसान को उसकी खुद की पहचान के साथ शांतिपूर्वक रहने दें। हमें ट्रान्सजेंडरों के अधिकारों की बात करनी चाहिए और दूसरों को भी इस बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जो लोग ट्रान्सजेंडरों का समर्थन नहीं करते उनकी सोच बदलनी चाहिए।

हेलो, डॉक्टर, हम आशा कार्यकर्ता चारू जी की बेटियाँ हैं... मेरी बहन को पेट दर्द और बुखार है। कृपया उसकी जांच करें।



डॉ. रितु: यह प्रजनन मार्ग के संक्रमण (आरटीआई) का मामला दिखता है। ऐसा स्वच्छता की कमी, गंदे सैनिटरी नैपकिन के उपयोग या फिर हानिकारक बैक्टीरिया के चलते हो सकता है।

हम ने स्कूल में स्वच्छता और आरटीआई के बारे में पढ़ा है। कृपया बताएं कि हमें क्या करना चाहिए?

अभी दवाइयाँ देती हूँ लेकिन आपको स्वच्छता का ध्यान रखना है और डिस्पोजेबल सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करना है।

ठीक है डॉक्टर, धन्यवाद।



डॉ. रितु: हां, कृपया बोलो।

मानवी: डॉक्टर, क्या मैं आपसे कुछ पूछ सकती हूँ?

क्लिनिक में प्रवेश करते हुए हमने कुछ लोगों की बातों में एचआईवी शब्द सुना। एचआईवी क्या है और यह कैसे होता है?



एचआईवी मनुष्य की प्रतिरक्षा कम करने वाला वायरस है, जो शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को प्रभावित करता है। एड्स एक्वायर्ड इम्युनोडेफिशिएंसी सिंड्रोम (एड्स) है जो एचआईवी से पैदा होने वाली क्रॉनिक बीमारी है जो जानलेवा हो सकती है।

एचआईवी फैलने के चार माध्यम हैं :

- असुरक्षित शारीरिक संबंध
- सुई और सिरिज साझा करना या दुरा उपयोग करना
- एचआईवी संक्रमित रक्त और शरीर के उत्पादों से संक्रमण
- संक्रमित माँ से गर्भ में पल रहे बच्चे को एचआईवी का संक्रमण

एचआईवी पॉजिटिव माँ गर्भावस्था में, बच्चे के जन्म के दौरान या स्तनपान करते हुए कभी भी अपने बच्चे को एचआईवी संक्रमित कर सकती है। हालांकि एंटीरेट्रोवायरल थिरेपी या एंटीरटी की दवाओं से एक संक्रमित माँ अपने बच्चे को एचआईवी संक्रमित होने से रोक सकती है।

एचआईवी की जांच सभी सरकारी अस्पतालों में नि:शुल्क होती है। इसका इलाज तो नहीं है लेकिन सही उपचार और देखभाल से एचआईवी पॉजिटिव लोग जीवित रहते हैं और हमारे तरह उनका जीवन सफल और स्वस्थ रह सकता है।

लेकिन यह कैसे पता चलेगा कि कोई व्यक्ति एचआईवी पॉजिटिव है? क्या इसका इलाज है?

मानवी, क्या हम एक साथ प्रैक्टिस के लिए जा सकते हैं?

रीना, मैं किसी काम से बाहर हूँ। समय पर नहीं पहुंच पाऊंगी।

अच्छा मानवी, बाद में मिलते हैं।



प्रजनन मार्ग का संक्रमण रोकने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता रखना आवश्यक है। यह जरूरी है कि आप खुद एचआईवी या एड्स और उनके संक्रमण से बचने के उपाय जानें और आसपास के लोगों को भी बताएं। कृपया याद रखें कि सजगता सबसे अच्छी सावधानी है।



मां, मैं दोस्तों के साथ खेलने मैदान जा रही हूँ।

बिल्कुल नहीं। तुमने देखा कितना समय हो गया? लड़कियों को देर से बाहर नहीं जाना चाहिए।



लड़कियां बाहर क्यों नहीं जा सकतीं, दादाजी? भैया तो देर तक बाहर खेलता है, तो आप मुझे क्यों रोकते हैं?

क्योंकि लड़कियों के लिए देर तक बाहर रहना खतरा से खास नहीं है।

यह तो लिंग भेद है। मैं जब भी बाहर खेलने जाती हूँ, आप रोकते हैं और मुझे इससे गुस्सा आता है।



ऐसा इसलिए क्योंकि मैं तुम्हारी सुरक्षा चाहता हूँ। तुम सहेलियों को घर क्यों नहीं बुला लेती और घर पर ही क्यों नहीं खेलती हो?



उसे जाने दो पापा। मैं भी कभी उसकी तरह छोटी लड़की थी और मैंने सहेलियों के साथ खो-खो खेलने का आनंद लिया।

किससे सुरक्षा, दादाजी? लड़के? फिर लड़के क्यों नहीं घर पर रहें? हमारे साथ भी समान व्यवहार किया जाना चाहिए और आप जब भी मुझे खेलने के लिए बाहर जाने से रोकते हैं मुझे बहुत बुरा लगता है।

आपको पता है दादाजी, मुझे क्रिकेट खेलना परसंद है! मैं चाहती हूँ कि आप इसमें मेरा सपोर्ट करें और मेरे अधिकार का ध्यान रखें। प्लीज मुझे खेलने के लिए बाहर जाने दीजिए। मैं वादा करती हूँ आपको हमारे पता-ठिकाना की जानकारी दूँगी।



मेरे पिता ने मुझे बाहर खेलने की इजाजत नहीं दी। लेकिन आज हमारे देश में महिलाएं क्रिकेट सहित कई खेलों में भाग ले रही हैं। हमें समय के साथ बदलना चाहिए और बच्चों को खाल कर लड़कियों को आगे बढ़ने और उनकी परसंद की चीजें करने की इजाजत देनी चाहिए।


रीना, बाहर जाओ और खेलो लेकिन कृपया अंधेरा होने से पहले घर वापस आ जाना।



नई पीढ़ियां आने के साथ सबियों पुराने नियमों को बदलना और भेदभाव करने वाली प्रथाओं को बंद करना चाहिए। यदि अवसर दिया जाए तो घर और बाहर के हर तरह के काम लड़के और लड़कियां कर सकती हैं। बच्चों के लिए काम करना जरूरी है लेकिन फुरत में मरती और खेलना भी उतना ही जरूरी है।





 स्ट्रेस और डिप्रेशन में फर्क समझना जरूरी है। स्ट्रेस रोजमर्रा की जिन्दगी का हिस्सा है लेकिन स्ट्रेस बहुत अधिक होने से रक्तचाप, वजन बढ़ सकता है और यहां तक कि दिल का दौरा भी पड़ सकता है। डिप्रेशन मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जिसके मरीज दैनिक काम-काज भी सही से नहीं कर सकते हैं। इसके ख़ास लक्षण हैं - दुखी रहना और पहले जो करना पसंद था अब उसमें भी मन नहीं लगना।





कृपया मुझे विवरण भेज दें।
में जल्द भाग लूंगा।

दोस्तों, चलो, हम साइबर अत्याचार के बारे में
भी संदेश तैयार करें। मुझे तुम सबसे कुछ
कहना है।



सब ठीक तो हैं ना?

क्या हुआ जतिन?



हमारे स्कूल के
चपरासी राजेश
भैया...

यह तो बहुत बुरी बात है! हमें पोस्टर, बैनर और
स्लोगन बना कर इन सभी समस्याओं के बारे में
जागरूकता फैलाना चाहिए।

हां! हम वार्षिक खेल दिवस पर एक
जागरूकता अभियान शुरू कर
हमारी प्रिंसिपल मैडम की मदद कर
सकते हैं।

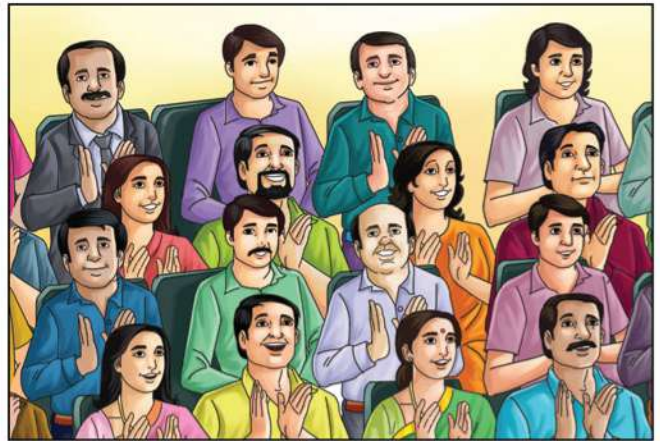
प्रिंसिपल मैडम ने पुलिस
में शिकायत दर्ज कराई
है और वादा किया है
कि खेल दिवस पर इस
बारे में जागरूकता
बढ़ाने के लिए एक
विशेष सभा का
आयोजन करेंगी।



बच्चे और युवा कई कारणों से नशीले पदार्थों के सेवन और इसके दुष्परिणामों के जोखिम में फंस जाते हैं। इसमें उनका व्यक्तिगत स्वभाव और परिवेश भी शामिल है। नशीले पदार्थों के सेवन से बच्चे के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके संपूर्ण विकास पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए माता-पिता और शिक्षकों को चाहिए कि बच्चों को जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक आत्म-सम्मान और सक्षमता का ज्ञान दें और जल्दी कौशल की जानकारी भी दें। विद्यार्थियों को चाहिए कि साथियों के बलत दबाव को समझें और उसका विरोध करें और बेझिझक अन्य दोस्तों, शिक्षकों, माता-पिता और भरोसे के अन्य बड़े-बुजुर्गों से मदद लें।

हमें चाहिए कि पुलिस और स्थानीय गैर सरकारी संगठनों और स्कूलों से मदद लें। बच्चों, आप सभी कृपया याद रखें - नशीले पदार्थों के खिलाफ लड़ाई में आप अकेले नहीं हैं। यह आपके माता-पिता, स्कूल और पूरे समुदाय की सामूहिक जिम्मेदारी है कि नशीले पदार्थों के खिलाफ लड़ाई में आपका इरादा मजबूत करे और इस समस्या का समाधान करे।

1 महीने बाद





आज हमारे बीच दो विशिष्ट अतिथि मौजूद हैं। मैं डॉ. रवि और इंस्पेक्टर फिरोज को आमंत्रित करती हूँ कि हमारे बच्चों से दो शब्द कहें।



शराब, तंबाकू और नशीले पदार्थों की शुरुआत आमंत्रण पर किशोरावस्था में होती है। कुछ लोग उत्सुकता, साधियों के दबाव, चिंता या फिर आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचने पर इन्हें आजमाते हैं।



अब, मैं आमंत्रित करती हूँ इंस्पेक्टर फिरोज को जो कुछ गंभीर जानकारियां देंगे।

इसका बुरा असर उनकी पढ़ाई, किसी काम में भागीदारी और स्कूल की गतिविधियों में भागीदारी पर पड़ता है। आइए इसे समझने के लिए आनंद का उदाहरण लेते हैं। उन्होंने फुटबॉल में शानदार प्रदर्शन किया पर एक गलत निर्णय ने उनके जीवन को खतरों में डाल दिया था। इसलिए आप इन सभी नशीली दवाओं को 'ना' कहें और हानिकारक पदार्थों को हाथ नहीं लगाएं। अपने माता-पिता, शिक्षक या दोस्त और श्रोतों से बड़े-बुजुर्गों से इस मामले में बेझिझक मदद लें।

विद्यार्थियों, आपको यह अधिकार है कि हिंसा और गंदी हरकत से खुद को सुरक्षित रखें। कृपया ऐसे किसी अत्याचार के खिलाफ खुल कर तब तक बोलते रहें जब तक आपकी आवाज नहीं सुनी जाती। अपने साथियों का समर्थन करें और उन्हें खुल कर बोलने में मदद करें। हम आपकी मदद के लिए तैयार हैं। आप 1098 पर कॉल कर सकते हैं। यह खास कर बच्चों की सुरक्षा के लिए एक चाइल्ड लाइन है। यह पूरे समुदाय की जिम्मेदारी है कि बच्चों को हिंसा, चोट और दुर्घटनाओं से सुरक्षित माहौल दे। आइए हम सभी मिल कर बच्चों को पढ़ाई का सुरक्षित, संरक्षित और उत्पादक माहौल दें।



धन्यवाद सर
मेरे पास आपके लिए एक अच्छी खबर है। रीना जिंदा क्रिकेट टीम की कप्तान चुनी गई है और पढ़ाई के लिए स्कॉलरशिप भी मिलेगी।
मैं रीना... और उनके परिवार के लोगों को मंच पर आमंत्रित करना चाहता हूँ।

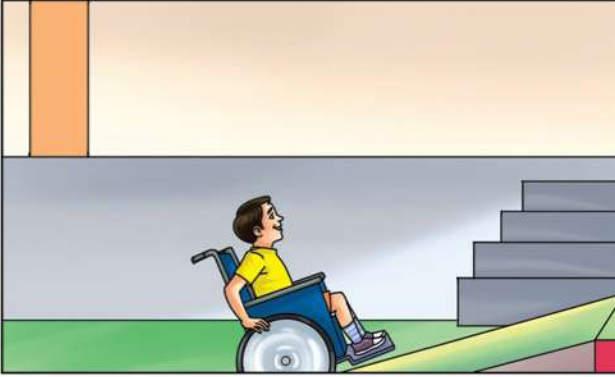
मुझे अफसोस है कि मैंने अक्सर उसे खेलने या घर से बाहर जाने के लिए रोका लेकिन आज मुझे उस पर बहुत गर्व है। मैं उससे माफी मांगना चाहता हूँ। मुझे यकीन हो गया है कि अगर हम लड़कियों को सबल बनाने में सफल होते हैं तो हम हर काम में सफल होंगे।



सर, क्या मैं कुछ कह सकता हूँ?



हां, राघवा बोलो।



यह अवसर देने के लिए धन्यवाद। मैं मुझ जैसे दिव्यांग बच्चों के लिए रैम्प बनाने हेतु स्कूल और प्रबंधन का आभार व्यक्त करता हूँ। साथ ही, दोस्तों का आभारी हूँ जिनकी वजह से यह बदलाव आया और इस विश्वास की नींव पड़ी कि हम सभी मिल कर हमारी दुनिया और खुद को बेहतर बना सकते हैं।



हमने यह सुनिश्चित करने के लिए संकल्प लिया है कि सभी बच्चों और युवाओं को अच्छी स्वास्थ्य शिक्षा का लाभ मिले और शिक्षा का सुरक्षित माहौल मिले जिसमें सभी का समावेश हो, सभी का स्वास्थ्य वर्धन हो। आशा है यह कॉमिक बुक बच्चों की मदद करेगी और उनका ज्ञानवर्धन करेगी। इससे उनका दृष्टिकोण और कौशल बढ़ेगा और वे स्वस्थ और सफल जीवन का आनंद लेंगे।

आशा है शिक्षक, स्वास्थ्य शिक्षक, सलाहकार इसकी मदद से बच्चों के शिक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण के अधिकार को बढ़ावा देंगे और एक ऐसे समाज का निर्माण करेंगे जिसमें सभी का समावेश होगा और कोई लिंग भेद नहीं होगा।



संयुक्त रूप से विकसित



**UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

**NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in