aajeevika bureau

step academy

मेरी दुनिया

सीखने वालों की अपनी किताब

मेरी दुनिया

सीखने वालों की अपनी पुस्तिका

कार्य पुस्तिका

लेखन

आर.एन.स्याग एवं स्नेहलता बारस्कर

संपादन

संजय चित्तौड़ा एवं आभा मिश्रा

अंक

2022

प्रकाशन

आजीविका ब्यूरो

अपनी बात

स्टेप एकेडमी विशेष रूप से ऐसे युवाओं को कौशल प्रशिक्षण के अवसर प्रदान करती है, जिन्हें कार्य के दौरान अपनी दक्षताओं को संवारने के अवसर नहीं मिलते। दिसम्बर 2014 तक हम स्टेप एकेडमी के माध्यम से 20000 से अधिक युवाओं को नई दक्षताओं से जोड़ चुके हैं। स्टेप एकेडमी में हमेशा से ही तकनीकी कौशल प्रशिक्षण में एक महत्वपूर्ण भाग युवाओं में व्यवहार कौशल एवं आत्मविश्वास वृ़ि का भी रहा है। यही स्टेप एकेडमी की विशेष पहचान भी है। श्रम बाजार से जुड़ाव तो तकनीकी कौशल से होता है, किन्तु बाजार में टिकाव का कारण व्यक्ति की व्यवहार कुशलता बनती है। यह सफलता जीवन कौशल प्रशिक्षण के बिना असंभव है।

इसी बात को ध्यान में रखते हुए यह पुस्तिका हमारे उन सभी युवाओं के लिए तैयार की गई है, जो स्टेप एकेडमी के प्रशिक्षणों से जुड़ते हैं। इस पुस्तिका का उपयोग जीवन कौशल प्रशिक्षणों को अधिक प्रभावी करेगा। इस पुस्तिका में जीवन से जुड़े उन सभी महत्वपूर्ण विषयों को सरल भाषा में शामिल करने की कोशिश की गई है जो युवाओं के लिए जरूरी है, जैसे अपने व्यक्तित्व की समझ, जीवन का लक्ष्य, श्रम बाजार में व्यवहार, अपने स्वास्थ्य की जानकारी, काम–धन्धा, हिसाब–किताब और प्रवास की समझ इत्यादि।

प्रस्तुत पुस्तिका का सुझाव हमारी स्टेप एकेडमी टीम से जुड़े सभी साथियों का था, जिन्होंने हमारे साथी जाहिद मकरानी को प्रेरित किया। नई दिल्ली स्थित कम्यूटिनी यूथ कलेक्टिव के योगदान से सत्रों को तैयार करने में सहयोग मिला। मेरी दुनिया पुस्तिका को इस स्वरूप तक पहुंचाने के लिए मैं श्री आर.एन. स्याग एवं सुश्री स्नेहलता बारस्कर को धन्यवाद देना चाहूँगा, जिन्होंने ग्रामीण युवाओं के मनोविज्ञान को समझ कर सभी सत्रों का सरल भाषा में लेखन किया। पुस्तिका के अंतिम संपादन में श्री राजीव खंडेलवाल, श्री अशोक झा, और आभा मिश्रा का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

प्रस्तुत पुस्तिका सभी प्रशिक्षणार्थियों के उपयोग के लिए तैयार है। पुस्तिका के बारे में किसी भी प्रकार के सुझावों से हमें जरूर अवगत करवाएं।

संजय चित्तौड़ा

कार्यक्रम प्रबंधक

स्टेप एकेडमी

अपनी बात

हमारी जनसंख्या का लगभग 54 प्रतिशत हिस्सा युवाओं का है। इनके समुचित विकास तथा इन्हें ऊर्जावान मानव संसाधन के रूप में परिवर्तित करने के लिए जीवन कौशल शिक्षा की जानकारी होना नितान्त आवश्यक है। युवावस्था में अनेक परिवर्तनों से गुजरते युवाओं को अपने स्वतन्त्र अस्तित्व का बोध होने लगता है, उनमें अपने द्वारा किये जाने वाले प्रत्येक कार्य को सही ठहराने की धारणा विकसित होने लगती है। वे परिणाम पर विचार किये बिना जोखिमपूर्ण व्यवहार की ओर अग्रसर होने लगते हैं। अपने भविष्य तथा आजीविका के साधनों को निर्धारण करने लगते हैं। जीवन में सपने बुनने लगते हैं तथा उन्हें पूरा करने की कोशिश प्रारंभ करते हैं। ऐसे में आजीविका ब्यूरो द्वारा संचालित स्टेप एकेडमी युवाओं को तकनीकी कौशल के साथ जीवन कौशल सिखाकर रोजगार के नए अवसर पाने के लिए तैयार करती है।

युवाओं को अपने व्यक्तित्व की खोज करने का मौका भी दे रही है, जिससे वे अपनी सोच, गुणों व क्षमताओं को और विकसित कर सकें और निखार सकें।

यह पुस्तिका खासतौर से आप युवाओं के लिए ही तैयार की गई है, जिसका उपयोग आप एक कार्य पुस्तिका के रूप में कर सकते हैं। इस पुस्तिका में व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया को कुछ अध्यायों के माध्यम से बांधने का प्रयास किया गया है ताकि आप उनका अध्ययन कर सकें। जिसमें आप सोच–विचार कर सकें। अपने जीवन में आने वाली संभावित चुनौतियों का सामना करने के लिए अपने व्यक्तिगत गुणों और क्षमताओं का आकलन कर सकते हैं। साथ ही स्टेप एकेडमी में प्रशिक्षण के दौरान आप इन गुणों और कौशल को निखारने के लिए अभ्यास भी कर सकते हैं।

हमें आशा है, आप इस पुस्तिका का उपयोग कर अपने जीवन को सफल एवं खुशहाल बनाने के तरीके सोच व खोज पाएंगे।

आर.एन.स्याग एवं स्नेहलता बारस्कर
समावेश, भोपाल

सीखने वालों की अपनी पुस्तिका

विषय सूची

क्र.सं.	इकाई	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1	अपने बारे में	1. मेरी नई पहचान एवं गुण	1 – 6
2	अपना जीवन और व्यवहार	1. बातचीत करने की कला 2. मैं और मेरे रिश्ते 3. मेरी कार्यशैली	7 – 16
3	अपना स्वास्थ्य अपने हाथ	1. मैं और मेरा स्वास्थ्य 2. यौन स्वास्थ्य	17 – 26
4	अपना काम और उसका दाम	1. लक्ष्य निर्धारण 2. बचत और निवेश	27 – 26
5	सामाजिक बदलाव	1. महिलाओं से भेदभाव	37 – 44
6	अपने गांव से दूर	1. प्रवास पर जाने की तैयारी 2. प्रवास के दौरान 3. प्रवास से वापसी	45 – 56

अपने बारे में

मेरी नई पहचान एवं गुण

इस अभ्यास में

आप अपने गुणों से नई पहचान बनाने की योजना बना सकेंगे।

आप जान पाएंगे

- अपनी पहचान
- पहचान के कारण
- अपने गुणों को कैसे पहचानें
- अपनी नई पहचान बनाने की योजना कैसे बनाएं

ज़रा सोचें

- आप स्टेप एकेडमी में क्यों आए हैं?
- जब स्टेप एकेडमी में आप नया कौशल सीख जाएंगे, तो इसका उपयोग अपना रोजगार चलाने के लिए करेंगे, जिससे लोग आपको एक कारीगर के रूप में जानने लगेंगे। आपके कौशल और गुण आपको नई पहचान देंगे।

आइये अब अपनी पहचान को जानें

जन्म से प्राप्त पहचान : आपकी शारीरिक बनावट बताती है कि आपका क्या लिंग है। जैसे आप लड़की हैं या लड़का है इत्यादि।

दी गई पहचान : हमारा नाम, जाति, धर्म के बारे में बताता है। हमारी पहचान रिश्तों से भी बनती है, जैसे– मुखिया का बेटा, मां का लाडला, भाई, बहन बहुत बार आपकी पौशाक भी पहचान बताती है।

कानून से मिली पहचान : आप भारत में पैदा हुए हैं इसलिए भारत के नागरिक हैं। इस कारण आपको भारतीय होने की पहचान मिली है।

अपनी पहचान के बारे में नीचे लिखिए

क्र.सं.	जन्म से प्राप्त पहचान	दी गई पहचान	कानून से मिली पहचान

क्या आप खुद की भी कोई अलग पहचान बना सकते हैं? हाँ, तो कैसे?

....

....

....

ज़रा समझें

ऐसे लोगों के नाम नीचे लिखिए जिन्होनें अपनी अलग पहचान बनाई है

क्र.सं.	कुशलता	व्यक्ति का नाम	इनकी पहचान का कारण क्या है? (उनका गुण)
1	किसान		
2	मजदूर		
3	टीचर		
4	दुकानदार		
5	महिला		
6	कारीगर		
7	दोस्त		
8	ट्रेनर (स्टेप एकेडमी)		

खुद को पहचानें

आइये देखें आपमें कौन–कौन से गुण हैं

क्र.सं.	मेरे गुण	(हाँ/नहीं)
1	किसी के भी साथ ऊंच–नीच का व्यवहार नहीं करती/करता	
2	आत्मविश्वास के साथ अपनी बात को कह पाता/पाती हूँ	
3	दूसरों की बात को ध्यान से सुनती/सुनता हूँ	
4	जिम्मेदारी से काम करता/करती हूँ	
5	नई बातें सीखने का शौक है	
6	सोच–समझ कर निर्णय करती/करता हूँ	
7	समय की/का पाबंद हूँ	

इन गुणों से हमें अपनी पहचान बनाने में मदद मिलती है।

नई भूमिका–नई पहचान बनाने के लिए नए काम करने पड़ते हैं और इसके लिए जरूरी कौशल सीखना पड़ते हैं।

आप अपनी क्या पहचान बनाना चाहते/चाहती हैं?

....

....

यह पहचान बनाने के लिए आप क्या करेंगे?

....

....

पुरानी भूमिका से नई पहचान बनाना

कई लोग दी हुई पहचान को भी नए तरीके से निभाते हैं। जैसे हमारे समाज में मानते हैं कि पुरुष में महिला से ज्यादा समझ होती है। अगर आप भी इस बात को मानकर अपनी पत्नी से सम्मान से बात न करें, उसे आप अपनी बात मानने को बाध्य करें तो ऐसे में आप समाज द्वारा तय पति की भूमिका को निभा रहे हैं।

इसके उलट, यदि आप अपनी पत्नी का सम्मान करें, निर्णय लेते समय उसके विचार सुनें, घर के कामों में हाथ बंटाएं तो इससे पत्नी के मन में आपके लिए प्रेम और आदर बढ़ेगा। इससे आप एक अच्छे एवं जि़म्मेदार पति बनेंगे।

> जब आप अपनी नई पहचान बनाने के लिए काम शुरू करते हैं, तो समस्याएं आने लगती हैं। जैसे–समाज चाहता है कि महिलाएं दूसरों की सेवा वाले ही काम करें। यदि कोई महिला मोटर मैकेनिक बनना चाहे, या कोई तकनीकी काम करना चाहे तो उसे कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। उम्मीद की जाती है कि आप अपने पारंपरिक पेशे से ही जुड़े रहें। इसी प्रकार यदि कोई कमजोर वर्ग का व्यक्ति सरपंच बनना चाहे, तो गांव के दबंग उसकी राह में रोड़ा बनते हैं।

ज़रा करें

आपको नई पहचान बनाने के लिए क्या मदद चाहिए?

....

....

....

....

....

....

यह मदद किससे और कैसे लेंगे?

....

....

....

खास बातें

- हर व्यक्ति में कोई न कोई गुण होता है, उसमें कोई न कोई खूबी होती है जिससे उसकी पहचान बनती है
- आप अपनी पहचान बनाने के लिए हमेशा नए गुण सीख सकते हैं

अपना जीवन और व्यवहार

बातचीत करने की कला

इस अभ्यास में

आप जान पायेंगे बातचीत के विभिन्न पहलुओं के बारे में

आप जान पायेंगे

- बातचीत का अर्थ
- बात करने और सुनने का कौशल
- बातचीत के कौशल को निखारने की योजना

ज़रा सोचें

प्रभावी बातचीत के लिए बोलने वाला, सुनने वाला, विषय, सुनने वाले की प्रतिक्रिया एवं भागीदारी का होना ज़रूरी है। इनमें से किसी एक के भी न होने पर बातचीत अधूरी रह जाती है।

बोलते समय

क्या करें?	क्या न करें?
जो बात कहनी है, उसे एक बार ध्यान कर लें	ज्यादा ऊंची या धीमी आवाज में न बोलें
आंख से आंख मिलाकर बात करें	बहुत जल्दी–जल्दी या धीरे–धीरे न बोलें

सुनते समय

क्या करें?	क्या न करें?
बोलने वाले की ओर पूरा ध्यान दें	बीच में टोकें नहीं
सिर हिलाकर या हाँ/नहीं कहकर बोलने वाले की बात पर सहमति दें	इधर–उधर न देखें

बातचीत दो तरह की होती है – 1. बोलकर बात करना 2. शरीर और चेहरे के भाव से बात करना। बातचीत के दौरान आप दोनों का उपयोग कर सकते हैं। बार–बार अभ्यास करके आप इस कौशल में निखार ला सकते हैं।

ज़रा समझें

अपने आसपास के ऐसे किसी व्यक्ति के बारे में सोचें जिनसे बातचीत करना आपको बहुत अच्छा लगता है। उन लोगों के बारे में भी सोचें जिनसे बात करना आपको बिल्कुल अच्छा नहीं लगता।

क्र. सं.	जिनसे बात करना	व्यक्ति का नाम व उनसे आपका रिश्ता	उनके बात करने का तरीका
1.	पसंद है		
2.	पसंद नहीं है		

हमें उन लोगों से बात करना अच्छा लगता है, जो हमसे प्यार और सम्मान से बात करते हैं। उनसे हम अपने मन की बात खुलकर कह पाते हैं। लेकिन जो लोग हमारी बात ध्यान से नहीं सुनते या हमारी बात का मजाक उड़ाते हैं, हमें उनसे बात करना अच्छा नहीं लगता।

ज़रा करें

मेवाड़ में एक कहावत है 'बोले जिंका बूमला भी बक जाए, नी बोले जीकीं गवार रेई जाए'। इसका मतलब है कि सही तरीके से बोलने वाला अपनी सही कीमत भी प्राप्त कर सकता है। लेकिन बाजार में अपने गुण को ठीक से बताने के लिए आपको यह कला सीखनी जरूरी है।

मेरा बात करने और सुनने का कौशल

नाम.............................गांव..........................ब्लॉक..................................जिला ....

क्र.सं.	बातचीत करने के कौशल	आपका कौशल कैसा है? अच्छा	ठीक	कमजोर
1.	बात करने वाले से विश्वास का रिश्ता बनाना			
2.	सबको सम्मान देना			
3.	ध्यान से सुनकर समझना			
4.	अपनी बात को बताना			
5.	शारीरिक भाषा व चेहरे के भावों का उपयोग करना			
6.	समस्याओं को बातचीत से हल करना			

दिनांक ....

रेटिंग के बिंदु – रेटिंग के बिंदु पर आप खुद को कहां पाते हैं ?

अच्छा–हरे रंग का गोला **ठीक–** पीले रंग का गोला **कमजोर–** लाल रंग का गोला

रेटिंग के अनुसार खुद को जिस बिंदु पर पाते हैं, उस रंग का गोला बना दें।

आप हर 3 महीने बाद इस तालिका को भर कर देखें कि आपके कौशल में कितना सुधार आया है।

कौशल निखारने की योजना

आप अपने बातचीत करने के कौन से तरीके को सुधारना या निखारना चाहते हैं?

....

....

....

....

....

इसे कैसे सुधारेंगे या निखारेंगे?

....

....

....

....

....

मैं और मेरे रिश्ते

इस अभ्यास में

आप रिश्तों के विभिन्न पहलुओं के बारे में समझ सकेंगे

आप जान पाएंगे

- समूह में रिश्ते
- अपने रिश्तों का आंकलन करना
- मजबूत रिश्तों की योजना बनाना

ज़रा सोचें

क्या हो अगर लोग एक–दूसरे से रिश्ते न बनाएं?

....

....

हम समूह में कौन–कौन से रिश्ते बनाते हैं?

....

....

हम परिवार में माता–पिता,भाई–बहन, पति–पत्नी इत्यादि के रिश्ते में रहते हैं। गांव में हमारे पड़ोसी और गांव के अन्य लोगों से रिश्ते बनते हैं जैसे–दोस्त, पंच, सरपंच, शिक्षक, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, स्थानीय नेता, नाई, मोची, सब्जी वाले, दुकान वाले आदि।

थोड़ा गहराई से विचार करें

हम सभी के अन्य लोगों से रिश्ते होते हैं। कुछ रिश्ते हमें जन्म से मिलते हैं और कुछ रिश्ते हम खुद बनाते हैं।

आपका सबसे मजबूत रिश्ता किसके साथ है और क्यूं?

....

....

....

रिश्ते मजबूत कब बनते हैं?

....

....

....

आपका सबसे कमजोर रिश्ता किसके साथ है और क्यूं?

....

....

....

रिश्ते कब टूटते हैं?

....

....

....

रिश्तों के बनने और बिगड़ने के कारण

क्र.सं.	रिश्तों को मजबूत बनाने वाले कारक	रिश्तों के टूटने के कारण
1.	मूल्य में समानता होना	मूल्य में समानता न होना
2.	सहयोग और सम्मान देना	स्वार्थ और लालच
3.	प्यार और अपनापन	घमण्ड और गैर बराबरी
4.	जिम्मेदारी उठाना और उसे निभाना	जिम्मेदार नहीं होना
5.	ईमानदारी	धोखा देना
6.	आपसी विश्वास	गुस्सा, जिद या अड़ियलपन
7.	वादे का पक्का होना	वादे तोड़ना

ज़रा समझें

अपने रिश्तों की मजबूती को परख कर देखते हैं

क्र.सं.	रिश्ते परखने के बिंदु	आपका जवाब
1.	आपके ऐसे पारिवारिक रिश्तों की संख्या, जो कम से कम लगातार तीन सालों से मजबूत है	
2.	ऐसे रिश्तों की संख्या, जो कम से कम एक साल से मजबूत हैं (परिवार के अलावा)	
3.	कितनी बार लड़ाई–झगड़े को सुलझाया है	
4.	ऐसे झगड़ों की संख्या, जिनको आप सुलझा न पाए हों	
5.	कितनी बार आप झगड़े का कारण बने हैं	
6.	कितने लोग आप पर भरोसा कर अपनी कोई भी बात बताते हैं	

इस अभ्यास से आप देख पाए होंगे कि आप नए रिश्ते बनाने और उनको निभाने में कितने कुशल हैं।

ज़रा करें

नए और मजबूत रिश्ते बनाने की योजना

एक माह आप स्टेप एकेडमी में रहेंगे। यहां आपको नए सहपाठियों, ट्रेनर, वार्डन एवं संस्था कार्यकर्ताओं से रिश्ते बनाने के मौके मिलेंगे। प्रशिक्षण के बाद आप रोजगार के लिए जिस शहर में जाएंगे वहां भी नए लोगों से मिलेंगे। अगले 6 माह में आप कौन–कौन से नए रिश्ते बनाना चाहेंगे इसकी एक योजना बनाएं।

क्र. सं.	नया रिश्ता, जो आप बनाना चाहते हैं	नया रिश्ता बनाने के लिए क्या करेंगे
1		
2		
3		
4		

मेरी कार्यशैली

इस अभ्यास में

आप अपने काम को बेहतर बनाने के तरीके खोज पाएंगे

आप जान पाएंगे

- काम करने के तरीके
- काम को प्रभावित करने वाला व्यवहार
- काम को प्रभावी बनाने की योजना

ज़रा सोचें

हमने पहले अपनी नई पहचान बनाने के बारे में बात की। आपने स्टेप एकेडमी में तकनीकी शिक्षण और जीवन कौशल प्राप्त किया हैं।

कभी–कभी हम दूसरों की सफलता को देखकर वैसे ही बनना चाहते हैं और कई बार जिसके लिए अपने जीवन में आसान रास्ता लेते हैं।हमको लगता है कि बिना कुछ किये वो सब कुछ मिल जाये जिसकी हमें चाहत है।

आइए एक कहानी पढ़ें

राजेश और मुकेश ने स्टेप एकेडमी से बिजली का काम सीखा। दोनों ही बहुत अच्छे से काम करना सीख गए थे। प्रशिक्षण के बाद दोनों ने ही दुकान खोलने का तय किया। अपने गांव जाकर राजेश ने अपने पिता से कुछ पैसे लेकर सामान खरीदा और शहर में दुकान खोल ली। शुरू में उसकी दुकान अच्छी चल रही थी। इससे राजेश को घमण्ड आ गया। वह दुकान पर आने वालों से इज्जत से बात भी नहीं करता। धीरे–धीरे वह काम में आलस करने लगा। उसके दुकान खुलने और बंद होने का कोई समय तय नहीं था। कभी–कभी तो वह दुकान भी नहीं खोलता। इससे उसका सामान बिक नहीं पाता था, और उसे घाटा होने लगा।

दूसरी ओर मुकेश ने गांव में बिजली का सामान सुधारने का काम शुरू किया। दुकान पर जो भी ग्राहक आते, उन्हें वह अपना फोन नम्बर दे देता था। वह ग्राहक को दिए गए समय पर पहुंच जाता था। सबसे घुलमिल कर बातें करता और बिजली के सामान के रखरखाव के बारे में भी बताता। इससे लोगों को उस पर विश्वास होने लगा।

मुकेश ने अपने बैग में एक किट तैयार कर ली। जब उसे कोई सामान सुधारने के लिए बुलाता, तो वह वहां जाकर अन्य सामानों की भी जांच करता था और उन की खराबी को भी ठीक करता। इससे उसका अच्छा अभ्यास हो जाता था। साथ ही एक के बदले दो–तीन काम मिल जाते थे। धीरे–धीरे मुकेश ने बिजली का सामान खरीद कर शहर में दुकान भी खोल ली। उसने दो जरूरतमंद लड़कों को काम भी सिखाया। इससे यह लड़के दुकान संभालने जाने लगे। मुकेश ने बिजली के सामानों की एजेंसी भी ले ली। इससे उसे नए–नए सामान आसानी से मिल जाते। अब शहर में मुकेश ने अपनी अच्छी पहचान बना ली।

आइए जवाब ढूंढें

क्र. सं.	नाम	सफल/असफल होने के क्या कारण हैं?
कौन सफल हुआ		
कौन असफल हुआ		

आपकी सोच से आपके विचार बनते हैं और विचार से व्यवहार बनता है। यह व्यवहार आपको सफल या असफल बनाने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। किसी भी व्यवसाय या निजी जीवन में यदि आपके रिश्ते और व्यवहार अच्छे नहीं हैं तो उसका प्रभाव व्यापार पर भी पड़ता है।

ज़रा समझें

आइए जानें अपने व्यवहार में क्या शामिल करें और क्या नहीं।

क्र.सं.	अपने व्यवहार में शामिल करें	अपने व्यवहार में शामिल करने से बचें
1	अपने कौशल को मजबूत करना	अपने कौशल को नहीं निखारना
2	जिम्मेदारी उठाना	जिम्मेदारियों से बचना और टालना
3	अच्छा सोचना	संकुचित या नकारात्मक सोच
4	आगे बढ़ने की लगन	काम में मन नहीं लगना
5	ईमानदारी	काम में बेईमानी
6	काम को सोच विचार के करना	काम करने की योजना न बनाना
7	अपनापन और सम्मान	सम्मान न देना
8	दूसरों की भावनाओं का आदर करना	लड़ाई–झगड़ा करना
9	समय का उपयोग करना	समय का ध्यान नहीं रखना

ज़रा करें

आइए हम अपने काम को प्रभावी बनाने की योजना बनाएं

आप लोगों तक अपने काम की जानकारी कैसे पहुंचाएंगे?

....

....

....

आपके काम की क्या खासियत या खूबी होगी जिससे लोग आपको ज्यादा से ज्यादा काम और दाम दें?

....

....

....

- **आपके काम में कोई ऐसी खास बात होनी चाहिए,** जो कि बाजार के दूसरे कारीगरों के काम में न हो। इसके लिए आपका अन्य कारीगरों की ताकत और कमजोरियों के बारे में पता करना होगा।
- यह जानना होगा कि बाजार में किस तरह के काम की मांग है साथ ही उसकी पूर्ति किस प्रकार हो रही है।
- **लोगों में अपने काम को लेकर जानकारी फैलाएं** जिसमें आप कौन हैं, आप क्या काम कर सकते हैं ये बातें जरूर शामिल करें।
- जानकारी फैलाने के कई तरीके हो सकते हैं, जैसे– सीधे सम्पर्क करना, पेम्फलेट छपवाना, दीवार पर पेंटिंग करवाना आदि।
- आपके काम को ग्राहक पसंद करें और आप उनका विश्वास जीत पाएं इसमें **थोड़ा समय लगता** है।
- काम के दौरान आने वाली **चुनौतियों को अवसर के रूप में देखें,** इससे आपको ताकत मिलेगी।

आज कल हमारे गांवों में कई ऐसी कंपनियां आ गई हैं, जो हमें एक ही रात में करोड़पति बनाने के सपने दिखाती हैं। हम आराम से बिना मेहनत किए ज़िन्दगी जीने की चाह में अपनी ताकत और गुणों पर विश्वास न कर उनके झांसे में आ जाते हैं। कई लोगों ने ऐसी कंपनियों के झांसे में आकर अपना समय और पैसा दोनों खोया है। दुनिया में बिना मेहनत किये कुछ नहीं मिलता।

अपना स्वास्थ्य अपने हाथ

मैं और मेरा स्वास्थ्य

इस अभ्यास में

आप जान पाएंगे स्वास्थ्य का अर्थ और स्वास्थ्य पर कौन–कौन सी बातें असर डालती हैं।

आप जान पाएंगे

- स्वास्थ्य का अर्थ
- बीमारी के कारण
- हमारी आदतें और हमारा भोजन

ज़रा सोचें

एक स्वस्थ व्यक्ति की क्या पहचान है?

....

....

....

शारीरिक स्वास्थ्य : शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है–शरीर में फुर्ती व ताकत होना व सभी अंगों का ठीक से काम करना, बीमारी न होना इत्यादि।

मानसिक स्वास्थ्य : मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है– अच्छा सोचना, खुश रहना, अपनी जरूरतों को जानना, निर्णय लेना, अपनी खुशी और दु:ख के कारणों को जानना व समझना इत्यादि।

सामाजिक स्वास्थ्य : सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है–अच्छे व मजबूत रिश्ते बनाना, बेवजह लड़ाई झगड़ा न करना, कमाई करना, नशा न करना, अच्छे से बातचीत करना, आपस में सहयोग देना और लेना इत्यादि।

बीमारी के कारण

लोग बीमार क्यों पड़ते हैं?

....

....

बहुत सारी बीमारियां साफ–सफाई न रखने के कारण ही होती हैं, जैसे मलेरिया, दस्त, पेट में कीड़े, खुजली, पेचिश और उल्टी। रोज नहीं नहाने, शौचालय जाने के बाद हाथ नहीं धोने व दांतों को साफ न करने से कई बीमारियां हो जाती हैं।

बहुत से घरों में नहाने और शौच जाने के लिए जगह नहीं होती। औरतों को खुले स्थानों पर नहाना पड़ता है जिससे वे अपने शरीर की साफ–सफाई पूरी तरह से नहीं कर पातीं। वे अंधेरा होने तक अपनी शौच को रोकती हैं। इससे उन्हें बहुत सी बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा उनके काम के घण्टे भी बहुत ज्यादा होते हैं। सुबह सबसे पहले उठती हैं और रात में सबसे बाद में सोती हैं।

नशे से जुड़ी आदतें जैसे सिगरेट या बीड़ी पीने और तम्बाकू खाने से हमारे शरीर और दांतों को नुकसान पहुंचता है। इससे कैंसर होने का भी खतरा रहता है।

ज़रा समझें

नीचे दी गई कौन सी आदतें आप में हैं, देखें

कौन सी आदत आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छी है उसकी पहचान करें और उसके आगे हरे रंग से सही का निशान लगा दें। कौन सी आदत आपके स्वास्थ्य के लिए बुरी है उसके आगे लाल रंग से गलत (क्रॉस) का निशान लगा दें।

क्रं.सं.	आदतें	क्या आप में यह आदत है (हां/नहीं)	लाल/हरा निशान बनाएं
1	रोज नहाना		
2	शौच के बाद साबुन से हाथ और पैर धोना		
3	खुले में शौच और पेशाब करना		
4	बर्तन और कपड़ों को अच्छे से धोना		
5	ज्यादा मसाले, नमक और तेल वाला खाना खाना		
6	भोजन ढंक कर रखना		
7	समय पर खाना न खाना		
8	तम्बाकू या गुटखा खाना		
9	कचरा खुले में न फेंकना		
10	लोगों से लड़ाई–झगड़े करना		

आपको कितने हरे निशान मिले .... कितने लाल निशान मिले ....

लाल निशान वाली आदतें आपके लिए बुरी है।

आप अपनी किस आदत को बदलना चाहते हैं? उसे कैसे बदलेंगे?

....

....

....

स्वास्थ्य के लिए अच्छी आदतें	**स्वास्थ्य के लिए बुरी आदतें**
रात को समय से सोना एवं उठना संतुलित भोजन करना शौच के बाद साबुन से हाथ–पैर धोना रोज नहाना खाना खाने और बनाने से पहले हाथ धोना भोजन बनाने की जगह को साफ रखना भोजन व पानी को ढंक कर रखना बर्तन और कपड़ों को अच्छे से धोना गन्दा पानी आसपास इकठ्ठा न होने देना	किसी भी तरह का नशा करना पर्याप्त आराम नहीं करना खुले में शौच और पेशाब करना समय पर खाना न खाना आसपास के लोगों से लड़ना–झगड़ना स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को नजरअंदाज करना, जैसे– बुखार, दर्द, सर्दी, खांसी होने पर इलाज को टालना कचरे को आसपास जमा होने देना

कैसा हो हमारा भोजन

आपको खाने में सबसे ज्यादा क्या पसंद है और क्यों?

....

....

आप रोज क्या–क्या खाते हैं?

....

....

हम खाना क्यों खाते हैं?

....

....

शरीर के विकास और उसके जिन्दा रहने के लिए भोजन करना जरूरी है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें निम्नलिखित आहार लेने चाहिए

ताकत के लिए–कार्बोहाइड्रेट	**शारीरिक विकास के लिए– प्रोटीन**	**बीमारियों से बचने के लिए**
अनाज–गेंहू, मक्का, चावल, बाजरा, आलू, शकरकंद, गुड़, शक्कर, इत्यादि से बनी चीज़ें।	दालें, दूध, दही, मूंगफली, तिल, सोयाबीन, नारियल, अण्डा, मांस, मछली इत्यादि से बनी चीजें।	फल और सब्जियां, मछली, दूध इत्यादि से विटामिन युक्त भोजन मिलता है।

इनके अलावा भोजन में से पोषक तत्वों को सोखने के लिए घी, तेल और पानी बहुत जरूरी है।

हमारे स्वास्थ्य को खाने–पीने की आदतें बहुत प्रभावित करती हैं। हमें समय पर संतुलित भोजन करना चाहिए। भोजन में ताकत देने वाले, बीमारियों से बचाने वाले और शरीर का विकास करने वाले सभी तत्व होने चाहिए। खुश मन से भोजन करना चाहिए।

ज़रा करें

आपके घर में सबसे पहले खाना कौन खाता है?

....

....

सबसे बाद में खाना कौन खाता है?

....

....

आपको क्या लगता है जो सबसे पहले खाना खाता है और जो सबसे बाद में खाना खाता है उसे बराबर मात्रा में भोजन मिलता है?

....

....

....

पुरुषों को सबसे पहले भोजन परोसा जाता है और बचा हुआ भोजन औरतें खाती हैं। देखा जाए तो बाहर के काम के अलावा औरतों के ऊपर घर के काम, बच्चों की देखरेख और अगली पीढ़ी को जन्म देने की जिम्मेदारी होती है। पर्याप्त भोजन नहीं मिलने से उनमें खून की कमी हो जाती है। पाया गया है कि भारत में 85 प्रतिशत महिलाओं में खून की कमी है जिस कारण जल्दी थकान, कमजोरी, बार–बार बीमार पड़ना, गर्भपात होना, कम वजन वाले बच्चों को जन्म देने जैसी समस्याएं उन्हें झेलनी पड़ती हैं।

यौन स्वास्थ्य

इस अभ्यास में

आप यौन रोग के बारे में जानकारी ले पाएंगे और उसके बचाव के तरीकों को भी जान पाएंगे।

आप जान पाएंगे

- किशोरावस्था और यौन व्यवहार
- मानव शरीर के प्रजनन अंग
- यौन संक्रमण क्या होते हैं
- यौन संचारित संक्रमण के लक्षण

ज़रा सोचें

केस–1

रामवती 14 साल की एक लड़की है और गांव में रहती है। वह बकरियां चराने का काम करती है। उसकी उम्र के कई लड़के और लड़कियां भी बकरी चराने जाते हैं। वे सब साथ में जाते हैं और वापस आते हैं। किशोर भी उन्हीं में से एक लड़का है। एक दिन रामवती को बकरी चराकर लौटने में देर हो गई। किशोर उसका इंतजार करने के लिए रुक गया। जब दोनों गांव वापस आने लगे तो, किशोर ने रामवती का हाथ पकड़ लिया। उसने रामवती को चूमने की कोशिश की, जिससे रामवती घबरा गई। घर आकर भी रामवती चुपचाप और गुमसुम रही। उसे किशोर के इस व्यवहार का कारण समझ में नहीं आ रहा था। किशोर उसका अच्छा दोस्त था, लेकिन किशोर के इस वह व्यवहार से गुस्सा भी थी।

सवाल

किशोर के इस व्यवहार का क्या कारण था?

....

....

क्या रामवती किशोर के व्यवहार को रोक सकती थी?

....

....

रामवती इस परेशानी की स्थिति से कैसे बाहर आ सकती है?

....

....

किशोरवय में लड़के–लड़की का एक–दूसरे की ओर आकर्षित होना सामान्य बात है। इसलिए किशोरों को इस उम्र में होने वाले शारीरिक एवं मानसिक बदलावों के बारे में बताना चाहिए जिससे इस बारे में उनकी जानकारी स्पष्ट हो सके। लड़के/लड़की दोनों को ना कहने का और निर्णय लेने का अधिकार है।

आइए मानव शरीर के प्रजनन अंगों का चित्र बनाएं।

महिलाओं और पुरुषों में कौन–कौन से प्रजनन अंग होते हैं?

स्त्री के प्रजनन अंग	पुरुष के प्रजनन अंग
योनि, गर्भाशय, अण्डवाहिनी, अण्डकोष	शिश्न या लिंग, शुक्राशय

शिशु को जन्म देने के लिए प्रजनन अंगों का ठीक तरह से काम करना जरूरी है।

ज़रा समझें

केस–2

मीना और रमेश अच्छे दोस्त हैं। मीना की उम्र 19 साल और रमेश की उम्र 22 साल है। दोनों एक–दूसरे को बहुत चाहते हैं और शादी भी करना चाहते हैं। रमेश ने कई बार मीना को यौन संबंध बनाने के लिए कहा, लेकिन मीना ने मना कर दिया। मीना एक दिन संबंध बनाने को तैयार हो गई। उसने सोचा, '' मैं बालिग हूं और अपनी जिंदगी का निर्णय कर सकती हूं''। संबंध बनाने के कुछ दिन बाद मीना को पेशाब करते समय जलन होने लगी। पेशाब भी बार–बार आने लगा। योनि के आसपास खुजली भी होने लगी। कुछ दिन तक तो मीना इसे टालती रही, लेकिन तकलीफ बढ़ जाने पर डॉक्टर को दिखाया। डॉक्टर ने बताया कि उसे यौन संक्रमण हो गया है और उसको जल्दी इलाज कराना चाहिए।

सवाल

यौन संक्रमण क्या होते हैं?

....

....

क्या मीना इस संक्रमण से बच सकती थी?

....

....

क्या रमेश को भी यौन संक्रमण हो सकता था?

....

....

मीना और रमेश यौन संबंधों और इससे जुड़े खतरों के बारे में किससे जानकारी ले सकते थे?

....

....

क्या आपको मालूम है ?

- सुरक्षित यौन संबंध के लिए गर्भ निरोधकों जैसे कंडोम का प्रयोग करना चाहिए।
- किसी एक साथी को संक्रमण हो, तो दूसरे को भी हो सकता है। इसलिए दोनों को इलाज करवाना जरूरी है।
- सही डॉक्टर से जल्दी इलाज करवाने पर यह संक्रमण और रोग पूरी तरह ठीक हो सकते हैं।
- यौन रोगों के बारे में जानकारी होना बहुत जरूरी है क्योंकि यौन रोग वैवाहिक और सुखद जीवन में कड़वाहट घोल देते हैं।
- सिफलिस और गनोरिया शारीरिक संबंध बनाने और छूत से फैलते हैं। यदि संबंध बनाने के बाद मूत्र मार्ग में सूजन, पीप जैसा तरल या लिंग के ऊपर उभरने व गायब होने वाले चकत्ते बनते दिखें, तो फौरन डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए व जल्दी से इलाज शुरू करना चाहिए।

याद रखें

यौन संक्रमण का समय पर इलाज नहीं किया गया तो नि:सन्तानता, कैंसर व मृत्यु जैसे परिणामों का सामना करना पड़ सकता है।

यौन संक्रमण दो प्रकार के होते हैं :

प्रजनन मार्ग संक्रमण (आर. टी. आई.)

यह प्रजनन अंगों में होने वाला संक्रमण है जो विभिन्न जीवाणुओं के कारण होता है। वैसे तो यह संक्रमण महिला और पुरूष दोनों को हो सकता है किन्तु आमतौर पर यह महिलाओं में अधिक होता है क्योंकि उनके शरीर की बनावट इस तरह की होती है जिससे जीवाणु (रोगाणु) आसानी से उनके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। प्रजनन अंगों की सफाई न रखने से इन अंगों में संक्रमण हो सकता है।

यौन संचारित संक्रमण (एस. टी. डी.)

यौन सम्बन्धों द्वारा फैलने वाले प्रजनन मार्ग के संक्रमण ही यौन संचारित संक्रमण कहलाते हैं। असुरक्षित यौन सम्बन्धों और एक से अधिक व्यक्तियों के साथ यौन सम्बन्ध बनाने के कारण यौन संक्रमण हो सकते हैं। संक्रमण होने पर दिखाई देने वाले लक्षण –

महिलाओं में प्रजनन मार्ग संक्रमण

- योनि में गाढ़ा और बदबूदार रिसाव होना
- यौन अंगों पर घाव या छाले होना
- पेट और पीठ के निचले भाग में दर्द होना

पुरूषों मे प्रजनन मार्ग संक्रमण

- लिंग से रिसाव होना
- यौन अंगों पर घाव या छाले होना

इसके अलावा संबंध बनाते समय दर्द होना, प्रजनन अंगों के आसपास सूजन होना, पेशाब करते समय जलन होना व यौन अंगों के आसपास खुजली होना। ये लक्षण महिला व पुरुष दोनों में दिखाई दे सकते हैं।

ज़रा करें

महिलाओं में यौन संचारित संक्रमण	पुरुषों में यौन संचारित संक्रमण
योनि से बदबूदार रिसाव ज्यादा मात्रा में आने लगे और रिसाव का रंग बदलने लगे तो इसे गंभीरता से लेना चाहिए	पीप या बदबूदार रिसाव होना। इनके कारण दर्द नहीं होता किन्तु इनका इलाज न करवाने पर लम्बे समय तक संक्रमण रह सकता है

अपना काम और उसका दाम

लक्ष्य निर्धारण

इस सत्र में

अपने भविष्य के लिए लक्ष्य निर्धारित कर उसको पाने के तरीके खोज सकेंगे

आप जान पाएंगे

- लक्ष्य का अर्थ
- लक्ष्य बनाना
- लक्ष्य बनाने की प्रक्रिया

ज़रा सोचें

आगे दो कहानियां दी गई हैं। आप इन्हें ध्यान से पढ़ें और जवाब ढूंढने की कोशिश करें।

कहानी : 1 रमेश क्या करे?

रमेश गांव में अपने माता–पिता के साथ रहता था। उसके पिता सब्जी बेचने का काम करते थे। रमेश भी अपने पिता की मदद करता था और साथ में पढ़ाई भी करता था। उसने 12वीं कक्षा पास की और आगे की पढ़ाई के लिए वह उदयपुर शहर चला गया। यहां आकर उसने किसी संस्था में होटल बॉय का प्रशिक्षण पाया और उसे एक अच्छे होटल में नौकरी भी मिल गई। रमेश के कुछ दोस्तों का मन शहर में नहीं लग रहा था, उन्होंने रमेश को भी गांव वापस चलने के लिए कहा। पहले रमेश दुविधा में रहा कि क्या करे। फिर दोस्तों की बातों में आकर पिता की इच्छा रखने के लिए गांव वापस आ जाता है। गांव में आकर उसकी पढ़ाई और नौकरी छूट जाती है। और वह भी अपने पिता की तरह सब्जी बेचनें का काम करने लगा है, लेकिन रमेश अभी भी खुश नहीं है क्योंकि इस काम में उसका मन नहीं लगता है।

आइए जवाब ढूंढें

रमेश गांव क्यों आ गया?

....

रमेश ने क्या और क्यों किया?

....

रमेश ने अपने लिए कोई लक्ष्य तय क्यों नहीं किया था?

....

रमेश अपना लक्ष्य कैसे तय कर सकता था?

....

कहानी:2 सुनीता का लक्ष्य

सुनीता एक छोटे गांव में रहती थी। उसके माता–पिता मजदूरी करते थे। कभी–कभी सुनीता को भी मजदूरी करने जाना पड़ता था। सुनीता टीचर बनना चाहती थी, लेकिन उसके माता–पिता के पास उसे पढ़ाने के लिए पैसे नहीं थे। वे चाहते थे, सुनीता भी मजदूरी कर घर के खर्चों में हाथ बंटाए। जब उसके पिता ने 10वीं कक्षा के बाद पढ़ाने से मना कर दिया, तो सुनीता ने अपने मां–बाप से बात की। सुनीता ने उन्हें समझाया कि, अगर वो आगे पढ़ेगी तो अच्छी नौकरी पा सकती है जिससे उनकी गरीबी दूर की जा सकती है। उसकी टीचर ने भी सुनीता की पढ़ाई में मदद की। सुनीता ने काम के साथ–साथ बहुत मेहनत से पढ़ाई भी की। आज सुनीता ने बी.ए. पास कर लिया और बी.एड में एडमिशन ले लिया है।

आइए जवाब ढूंढें

सुनीता क्या बनना चाहती थी?

....

सुनीता के माता–पिता क्या चाहते थे?

....

सुनीता की किसने मदद की?

....

सुनीता ने अपना लक्ष्य कैसे पाया?

....

गहराई से विचार करें

दोनों कहानियों में क्या समानताएं थीं?

....

....

....

दोनों कहानियों में क्या अंतर था?

....

....

....

रमेश अपना लक्ष्य क्यों नहीं पा सका?

....

....

....

सुनीता लक्ष्य क्यों पा सकी?

....

....

....

ज़रा समझें

- कोई भी लक्ष्य सही या गलत नहीं है, लेकिन आप जो भी निर्णय लेते हैं, उसका परिणाम समझना जरूरी है।
- कई बार किसी के दबाव में आकर आप अपना फैसला बदल लेते हैं, जिसका असर आपके जीवन पर होता है।युवाओं के निर्णयों पर
- उनके दोस्तों का असर ज्यादा होता है।
- लक्ष्य बनाने के लिए अपनी जरूरतों और कौशल को समझें।
- अपना लक्ष्य बनाने के लिए मेहनत कीजिए।

मणिलाल की कहानी

राजस्थान के एक आदिवासी गांव मामेर में मणिलाल गमार की झोपड़ी थी। मणिलाल के परिवार में 8 लोग हैं। उसने 12वीं पढ़कर पढाई छोड़ दी और कमाने के लिए अहमदाबाद चला गया। वहां वह मजदूरी कर चार हजार रुपये कमा पाता था जिससे उसका परिवार नहीं चल पाता था।

मणिलाल का लक्ष्य था कि कुछ ऐसा काम सीखना है जिससे अगले 3 सालों में अपना रोजगार जमा पाए। उसके पास कोई कौशल नहीं था।

उसे आजीविका ब्यूरो के स्टेप एकेडेमी के प्रशिक्षणों के बारे में जानकारी मिली।उसने तय किया कि वह स्टेप एकेडेमी से मोबाइल रिपेयरिंग का प्रशिक्षण लेगा।उसने एक माह का प्रशिक्षण बड़ी लगन और मेहनत के साथ पूरा किया।लेकिन अब समस्या यह थी कि अपना रोजगार शुरू करने के लिए पैसे कहां से लाए।उसने अपनी ही झोपड़ी में मोबाइल रिपेयरिंग की दुकान शुरू कर दी।उसे इस काम से बहुत कमाई होने लगी।फिर उसने धीरे–धीरे अपना काम बढ़ाना शुरू किया और एक पुराना कम्प्यूटर खरीद लिया और मोबाइल के मेमोरी कार्ड में गाने और फोटो डाउनलोड करने लगा।

आज वह प्रतिदिन 400 से 500 रुपये कमाता है। मणिलाल का मान–सम्मान बढ़ने लगा। और उसकी एक खास पहचान बन गई। उसने अपनी कमाई से एक पक्का मकान भी बना लिया। अब उसके सपने साकार होने लगे हैं।

उम्मीद है, आपको यह कहानी अच्छी लगी होगी और आपको इस संघर्षपूर्ण कहानी से बहुत कुछ सीखने को भी मिला होगा। आइए कुछ सवालों के जवाब ढूंढें :

मणिलाल अपनी स्थिति से खुश क्यों नहीं था?

....

....

....

मणिलाल का सपना क्या था?

....

....

....

इस सपने को पूरा करने के लिए मणिलाल ने क्या–क्या लक्ष्य तय किए थे?

....

....

....

लक्ष्य को पाने के लिए मणिलाल के सामने कौन–कौन सी समस्याएं थीं?

....

....

....

मणिलाल ने इन समस्याओं को कैसे दूर किया?

....

....

....

आइए लक्ष्य पाने की प्रक्रिया को जानें

दुनिया में जिन लोगों ने अपनी पहचान बनाई है उनके मन में भविष्य का एक सपना होता है। इस सपने को पूरा करने के लिए कुछ लक्ष्य तय करने पड़ते हैं।

कुछ लक्ष्य कम समय में पूरे हो जाते हैं, जैसे– मणिलाल का प्रशिक्षण लेना। लेकिन कुछ लक्ष्यों को पूरा करने में ज्यादा समय लगता है, जैसे– मणिलाल का अपनी दुकान खोलना।

सपना पूरा करने में समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कुछ समस्याएं इंसान खुद हल कर लेता/लेती है, लेकिन कभी–कभी किसी और की मदद भी चाहिए होती है।

लक्ष्य पाने की एक प्रक्रिया

- अपनी स्थिति को बदलने की इच्छा होना
- भविष्य का एक सपना तय होना
- सपने को पूरा करने के लिए कम समय और लम्बे समय का लक्ष्य तय करना
- समस्याओं का सामना करना और जरूरी मदद लेना
- अपने सपने को पूरा करने तक काम करना

लक्ष्य तय करने के लिए जरूरी है

- लक्ष्य वास्तविक हो
- उसे एक तय समय में पाना संभव हो
- आपके कौशल लक्ष्य के अनुसार हों
- यदि आप में कौशल नहीं है तो कौशल सीखना

ज़रा करें

आपका लक्ष्य क्या है	आपको लक्ष्य पाने के लिए क्या सीखना होगा	आपको किसकी मदद चाहिए

बचत और निवेश

इस अभ्यास में

इस सत्र में आप अपनी कमाई से बचत और पैसे का निवेश करने के महत्व को समझ सकेंगे।

आप जान पाएंगे

- बचत का महत्व
- बैंक में खाता खोलने के लाभ
- बैंक में दी जाने वाली सेवा सुविधाएं

आप में से कई लोगों ने अपने पैसों को बचाने और उससे अपने सपने को पूरा करने के बारे में सोचा होगा आप पैसे की बचत कैसे करते हैं?

....

....

बचाए हुए पैसे का क्या और कैसे उपयोग करते हैं?

....

....

केशव बहुत ही मेहनती और ईमानदार लड़का है, उसने हेयर कटिंग और ब्यूटी पार्लर का काम सीखा। उसने पास के शहर में एक सैलून पर नौकरी कर ली। व्यवहार और काम अच्छा होने से लोग उसको पसंद करने लगे। मालिक केशव को 2000 रु. महीने देता था। केशव ये पैसे मालिक को अपने पास ही जमा रखने के लिए कहता। केशव सोचता था, ''मैं जब गांव जाउंगा तब पैसे ले लूंगा''। एक दिन सैलून में चोरी हो गई, दुकान में रखे सारे पैसे भी चोरी हो गए। मालिक ने केशव से कहा तुम्हारे सारे पैसे दुकान में ही रखे थे। अब मेरे पास तुम्हारे कोई पैसे नहीं हैं। केशव के तो होश उड़ गए। उसे कुछ भी समझ में नहीं आ रहा था। उसकी मेहनत की सारी कमाई खो गई थी।

केशव का एक ग्राहक राजेश बैंक में नौकरी करता था। राजेश ने केशव से उसकी हालत का कारण पूछा, तो केशव ने सारी बात बता दी। राजेश ने कहा तुम्हे अपने सारे पैसे बैंक में रखने चाहिए थे। केशव ने कहा ''बैंक में तो अमीर और पढ़े लिखे लोग ही आते–जाते हैं। मैं अपना पैसा बैंक में कैसे रख सकता हूं?''

क्या केशव बैंक में अपना खाता खोल सकता था? यदि हां तो कैसे?

....

....

बैंक में खाता खुलवाने के लिए कौन–कौन से जरूरी कागज़ लगते हैं?

....

....

बैंक ऐसी जगह है, जहां पर कोई भी व्यक्ति अपना पैसा, गहने और कागज सुरक्षित रख सकता है। यह तरीका घर में या और कहीं भी पैसा रखने से ज्यादा अच्छा है। बैंक में खाता खुलवाने के लिए एक फार्म भरना होता है, और उसमें अपेक्षित और फोटो लगाएं। साथ ही आपके पहचान और पते का प्रमाण पत्र की भी आवश्यकता होती है। पहचान के लिए आप मतदाता पहचान पत्र दे सकते हैं। खाता खुल जाने के बाद बैंक से एक पासबुक मिलती है, जिसमें आपके पैसे जमा करने और निकालने का विवरण होता है।

जरा सोचें

बैंक में खाता खुलवाने के क्या–क्या लाभ हैं?

....

....

....

....

....

....

बैंक में किस–किस प्रकार के खाते खोले जा सकते हैं?

....

....

....

....

बैंक में खाता खुलवाने के कई लाभ हैं

- बैंक में खाता खुलवाने से आपके पैसे चोरी या गुम होने का खतरा नहीं होता है।
- आप महीने के खर्चे का हिसाब लगाकर उतने ही पैसे बैंक से निकालें जितने की आपको जरूरत हो।
- जमा पैसे पर ब्याज भी मिलता है। इससे आपके पैसे बढ़ते भी जाते हैं।
- बैंक से लोन या ऋण लेने के लिए आपके बैंक खाते का पिछले छः माह का लेखा–जोखा मांगा जाता है। अगर आप बैंक से लोन लेना चाहते हैं, तो बैंक में खाता होना जरूरी है।
- बैंक से लिए गए लोन पर ब्याज कम होता है, जबकि साहूकार एक महीने में ही 5 से 10 प्रतिशत का ब्याज ले लेते हैं। इससे आप कर्ज में फंस जाते हैं।
- बैंक से लोन लेकर आप अपना कोई कारोबार भी शुरू कर सकते हैं।

बैंक में मुख्य तौर से तीन तरह के खाते होते हैं

चालू खाता या करंट खाता– यह खाता वो लोग खुलवाते हैं, जिनको बार–बार पैसा निकालने और जमा करने की जरूरत होती है।

बचत खाता या सेविंग अकाउंट– जिस खाते में बचत कर पैसा जमा करते हैं, उसे बचत खाता कहते हैं।

सावधि जमा या फिक्स्ड डिपोजिट– इसमें आप एक बार में कोई पैसा तय समय के लिए जमा कर सकते हैं। सावधि में जमा किए गए पैसे को तय समय के पहले इमर्जेंसी में हो निकाला जा सकता।

ये तीनों खाते आप केवल अपने नाम पर या परिवार के किसी सदस्य के साथ मिलकर संयुक्त/ ज्वाइंट रूप से भी खोल सकते हैं। यदि खाता केवल आपके नाम पर है, तो उसमें से सिर्फ आप ही पैसे निकाल सकते हैं। संयुक्त खाता होने पर दो तरीके से पैसे निकाले जा सकते हैं।

उदाहरण के लिए आपने अपनी पत्नी के साथ मिलकर खाता खोला है, तो पैसे निकालने के लिए आप दोनों की सहमति होना जरूरी है। दूसरा तरीका यह है, कि आप या आपकी पत्नी कोई भी अकेले पैसे निकाल सकते हैं। यह सब जानकारी आपको खाता खुलवाते समय देनी होती है।

ज़रा करें

- बैंक के कामकाज को समझने के लिए आप अपने दोस्त के साथ या अकेले किसी पास के बैंक में जाएं।
- बैंक के पूछताछ काउंटर पर जाकर बैंक से मिलनी वाली सुविधाओं और सेवाओं की जानकारी लें।
- आप खाता खुलवाने का फॉर्म लें। उसे ध्यान से पढ़ें।
- बैंक में पैसे जमा करने, निकालने, ड्रॉफ्ट बनवाने आदि के फॉर्म ले लें। इनमें कैसे जानकारी भरनी है, पढ़ें। यदि कोई कठिनाई
- हो तो बैंक के पूछताछ काउंटर से मदद लें।
- आप लोन लेने के तरीके के बारे में भी पूछ सकते हैं।

....

....

....

....

....

....

....

सामाजिक बदलाव

महिलाओं से भेदभाव

इस अभ्यास में

समाज में महिलाओं की स्थिति को समझ पाएंगे

आप जान पाएंगे

- समाज में महिलाओं की स्थिति
- महिलाओं कोआगे बढ़ना

ज़रा सोचें

पुरूष/लड़का शब्द सुनते ही आपके मन में क्या छवि उभरती है? जबाव एक शब्द में दें।

....

महिला/लड़की शब्द सुनते ही आपके मन में क्या छवि उभरती है? जबाव एक शब्द में दें।

....

बच्चे का जन्म होते ही आप कैसे पता लगाएंगे कि वो लड़का है या लड़की?

....

....

....

आपने जो सोचा उसका असर देखें

क्र.सं.	महिला पर सामाजिक छवि का असर		पुरूष पर सामाजिक छवि का असर	
	अच्छा	बुरा	अच्छा	बुरा

ज़रा समझें

क्या आपने सोचा है कि महिलाओं की ऐसी छवि क्यों है? उन पर कई तरह के प्रत्यक्ष एवं परोक्ष बंधन हैं जैसे उनको पढ़ाई–लिखाई का मौका न देना, बाहर आने–जाने पर रोक लगाना, कोई निर्णय नहीं लेने देना, स्वंय शादी का फैसला न करने देना, बच्चे के जन्म को लेकर निर्णय का अधिकार नहीं देना आदि। इन बंधनों के कारण महिलाओं के व्यक्तित्व का पूरा विकास नहीं हो पाता ।

चलो सवाल उठाएं

आपके दादा–दादी/माता–पिता और खुद आपके रहन–सहन में क्या अंतर है?

आपकी अगली पीढ़ी में किस प्रकार का बदलाव हो सकता है?

क्र.	अंतर लिखने के आधार	दादा–दादी/नाना–नानी	माता–पिता	स्वयं	आपकी अगली पीढ़ी
1	रोजगार				
2	पहनावा				
3	रीति–रिवाज				
4	बाहर आने–जाने में				
5	शिक्षा				

आप देख सकते हैं कि आप की चार पीढ़ियों में कई बदलाव आए हैं। इसका मतलब जो आज बुराईयां या कमियां हैं उनको भी बदला जा सकता है।

आओ अब इसकी जांच करें

यह बदलाव कैसे आया?

....

....

महिला और पुरूष में जन्म से कौन–कौन सी समानताएं हैं?

....

....

महिला और पुरूष में जन्म से कौन–कौन सी असमानताएं हैं?

....

....

महिला और पुरूष में केवल प्राकृतिक अंतर है।

यदि देखें, तो महिला और पुरुष में प्राकृतिक अंतर केवल जननांगों का है, जो कि अगली पीढ़ी के जन्म के लिए जरूरी है। बाकि सारे भेदभाव सामाजिक हैं। इन भेदभावों के कारण महिला को कमजोर और नीचा समझा जाता है, जबकि कोशिश करने पर सामाजिक भेदभावों को बदला जा सकता है।

जब हम कहते हैं कि सामाजिक परंपराओं और छवियों को बदला जा सकता है तो इसका मतलब यह हुआ कि कुछ लोगों ने प्रयास करके इनको बदला है।

जवाब ढूंढें

आपने महिलाओं को क्या–क्या काम करते देखा है?

....

....

....

आपने पुरुषों को क्या–क्या काम करते देखा है?

....

....

....

क्या आपके आसपास या गांव में कोई महिला या पुरूष है जिन्होंने अपने कामों को बदला है?जैसे–कोई महिला हाट में दुकान लगाती हो, खेती का काम करती हो या पुरुष बच्चों की देखभाल करता हो, घर के कामों में मदद करता हो आदि।

....

....

....

....

समाज में काम का बंटवारा इस तरह से है

महिलाओं के जेण्डर आधारित काम	पुरुषों के जेण्डर आधारित काम
बच्चों को संभालना	ड्राइवर, चौकीदार, होटल, ढाबे पर काम
सफाई करना	मंदिर का पुजारी, पादरी, मुल्ला
कपड़े व बर्तन साफ करना	पंचायत सचिव
खाना बनाना	कोटवार
पानी भरना	राजनीति करना
लकड़ी लाना	मास्टर
अनाज साफ करना	डॉक्टर
पूजा–पाठ करना	
फसल बुवाई, निंदाई, सिंचाई, कटाई	
खेत पर रोटी ले जाना	
नौकरी – स्कूल टीचर, नर्स, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता	

- महिलाओं को शारीरिक रुप से कमजोर समझा जाता है जबकि वे सुबह से देर रात तक मेहनत करती हैं।
- पैसे कमाने का काम पुरुषों के हिस्से में रहता है।
- **पुरुष बच्चे पैदा करने और स्तनपान कराने जैसे कार्य नहीं कर सकता है। पर जो काम पुरुष कर सकता है वो सारे काम महिलाएं भी कर सकती हैं।**

बराबर के नागरिक

आइए बदलाव के लिए आगे आएं

एक महिला या पुरूष होने के कारण आपको कौन–कौन से लाभ मिलते हैं, लिखें। जैसे– पुरुषों को रात में बाहर जाने, अपना निर्णय लेने, ज़मीन जायदाद संबंधी निर्णय लेने की आज़ादी इत्यादि।

....

....

....

एक महिला होने के कारण आप पर कौन–कौन सी बंदिशे हैं। लिखें। जैसे– महिलाओं के बाहर आने–जाने पर रोक, अपनी मर्जी के काम न कर पाना, खर्च संबंधी निर्णय न ले पाना आदि ।

....

....

....

लिंग के आधार पर भेदभाव को कम करने के लिए एक पुरुष के रुप में आप अपने जीवन में क्या बदलाव करेंगे? बदलाव के लिए आपको कुछ बंधनों को तोड़ना पड़ेगा। जैसे–घर के काम की जिम्मेदारी उठाना आदि।

....

....

....

परिवार के स्तर पर	काम करने की जगह पर	गांव/ समुदाय के स्तर पर

इस बदलाव को कम से कम तीन महीने करें जिससे यह आपकी आदत में शामिल हो जाए।

ज़रा करें

व्यक्तिगत स्तर पर

- बाल विवाह रोकना
- लड़कियों को उनके अधिकार की जानकारी देना।
- परिवार नियोजन अपनाना
- जमीन, घर, खेत, बचत आदि में महिलाओं व पुरुषों दोनों का नाम होना
- घरेलू काम में बराबर का हाथ बंटाना
- **घरेलू स्तर**
- लड़के व लड़कियों से समान व्यवहार करना
- लड़के की ही तरह लड़की के जन्म पर भी खुशी मनाना
- नये कौशल को सीखने हेतु समय व स्वतंत्रता
- घर से बाहर निकलने की स्वतंत्रता
- **घरेलू स्तर**
- पुरुष व महिला को बराबर मजदूरी देना
- महिलाओं के हित में काम करना
- महत्वपूर्ण पदों पर महिलाओं को नियुक्त करना
- कार्यस्थल पर यौन शोषण व भेदभाव को रोकना
- समान कार्य हेतु समान मजदूरी देना

अपने गाँव से दूर

प्रवास पर जाने की तैयारी

इस अभ्यास में

आप पलायन पर अपनी गहरी समझ बना पाएंगे, साथ ही प्रवास पर जाने की तैयारी कर सकेंगे।

आप जान पाएंगे

- प्रवास का अर्थ।
- आपके क्षेत्र से होने वाले प्रवास का प्रकार
- प्रवास पर जाने की तैयारी

आज कल दुनिया भर से लोग एक जगह से दूसरी जगह रोजगार के नए अवसरों की खोज में जाते हैं। इस प्रकार लोगों का एक जगह से दूसरी जगह जाना प्रवास कहलाता है। कुछ लोग इसे पलायन भी कहते हैं। पलायन का अर्थ है भागना भी है, जबकि आप और हम जैसे कई लोग रोजगार के लिए अपने घर से, गांव से दूर जाते हैं। अब लोगों को ज्यादा कमाने के लिए, कमाई के नए तरीके खोजना जरूरी हो गया है। पुराने जमाने में व्यापारी अपने व्यापार को फैलाने के लिए पूरे देश में प्रवास करते रहते थे। समय के बदलाव के साथ अब मजदूर वर्ग और शिक्षित वर्ग के लोग भी प्रवास पर जाने लगे हैं।

प्रवास का प्रकार

दक्षिणी राजस्थान में रहने वाले आदिवासियों के लिए उनकी मेहनत सब कुछ है। गांव में अवसर भी कम हैं और मजदूरी कम मिलती है जिसकी वजह से मजदूर को दूसरे शहर में जाकर काम करना पड़ता है।

ज़रा सोचें

आपके क्षेत्र से लोग किस प्रकार का प्रवास करते हैं?

कहां से लोग सबसे ज्यादा जाते हैं?	किन जगहों पर पहुंचते हैं?	इन कामों के लिए उन्हें एक दिन में कितने रुपये मिलते हैं?

क्या आप कभी बाहर कमाने के लिए गये हैं? अगर हां, तो कहां ? वहां आप क्या काम करते थे? इसके बारे में नीचे लिखें

....

....

....

....

कहां-कहां से किधर को जाते हैं ?

उदयपुर व राजसंमद जिले की कुछ तहसीलों मे रहने वाले लोग ज्यादातर प्रवास के लिए कहां जाते हैं और क्या काम करते हैं, यह समझने के लिए नीचे दी गई तालिका को देखते हैं :

कहां से जाते हैं?	कहां पर जाते हैं?	क्या काम करते हैं?	कितना कमाते हैं? कम से कम (रु.)
गोगुन्दा	सूरत गुजरात उदयपुर	साड़ी कटिंग रसोई हेल्पर दिहाड़ी मजदूरी	5000–6000 4000.6000 350 प्रतिदिन
सलूम्बर	उदयपुर अहमदाबाद मुम्बई	दिहाड़ी मजदूरी भंगार का काम दूध डेयरी में काम	300 प्रतिदिन 8000–9000 5000–7000
रेलमगरा	पूरे भारत में मध्य प्रदेश	आइसक्रीम लॉरी हलवाई, खाने–पीने से सम्बन्धित काम	4000 5000–8000
केलवाड़ा	मुम्बई सूरत अहमदाबाद स्थानीय	दुकानों पर नौकरी साड़ी कटिंग होटलों में वेटर माइन्स में काम	6000–7000 5000–6000 6000–7000 300 प्रतिदिन

इसके अलावा हमारे यहां से गए युवा मजदूर निर्माण कार्य में बेलदारी, बाजारों में ठेला चलाना, घरों में झाड़ू–पोछा, बर्तन धोना, फैक्ट्रियों में मजदूरी जैसे काम भी कर रहे हैं।

ज़रा समझें

क्या कोई ऐसा तरीका बनाया जा सकता है जिससे गांव से जाना आसान हो सके, जिससे हमारा डर कम हो जाए? कैसे? आइए इसके लिए कुछ जवाब ढूंढें।

जब आप प्रवास पर जाने के बारे में सोचते हैं तो कहां जाने की योजना बनाते हैं?

....

....

....

इस शहर के बारे में आपके पास क्या–क्या जानकारी है?जैसे कोई पहचान का साथी, रहने का ठिकाना, जरूरत पड़ने पर अस्पताल और पुलिस स्टेशन आदि का अता–पता?

....

....

....

आप अपने साथ क्या–क्या जरूरी कागजात लेकर जाएंगे?जैसे– अपना श्रमिक परिचय पत्र, वोटर पहचान–पत्र आदि।

....

....

....

आप अपने साथ क्या–क्या सामान लेकर जाएंगे?

....

....

....

काम मिलने तक खर्चे के लिए कितने पैसे लग सकते हैं?

....

....

....

शहर में जाकर आप कौन सा काम करेंगे?

....

....

....

काम से आप को महीने में कितनी आमदनी होगी?

....

....

....

आपका एक महीने का कितना खर्च है?

....

....

....

....

कमाई और खर्चे में कितना अंतर है?

....

....

क्या कोई बचत हो पाएगी?

....

....

बाहर राज्यों में रहकर कार्य करना आसान नहीं होता। तरह–तरह की समस्याओं और शोषण का सामना करने के बाद भी जो मजदूरी मिलती है, उससे किसी एक परिवार की रोटी, कपड़ा और रहने की जरूरतें ही पूरी होती हैं। हमारे क्षेत्र दक्षिणी राजस्थान से हर साल लगभग 4 से 5 लाख लोग काम के लिए बाहर जाते हैं।

- हुनर सीखकर अपनी मेहनत का दाम बढ़ाया जा सकता है, और बचत भी की जा सकती है।
- एक सुरक्षित प्रवास के लिए पहले से जानकारी इकट्ठा कर लें।

प्रवास पर जाने से पहले अपने परिवार को कुछ जरूरी जानकारियां जरूर दें

- ठेकेदार, मालिक, कम्पनी का नाम और पूरा पता– जहां आप का काम तय हुआ है
- जाने का साधन, कौन सी बस या रेल से जा रहे हैं
- आप जहां रहेंगे, वहां का पूरा पता और फोन नम्बर
- अपने काम की जानकारी, आप क्या काम करने वाले हैं
- अपने वेतन या मजदूरी की दर की जानकारी

ये सभी बातें अपने घरवालों को एक कागज पर साफ–साफ लिखकर दें और उन्हें, इसे संभाल कर रखने को कहें।

प्रवास के दौरान

इस अभ्यास में

आप प्रवास के दौरान रखी जाने वाली सावधानियों के बारे में समझ पाएंगे।

आप जान पाएंगे

- प्रवास के दौरान आ सकने वाली दिक्कतें
- दिक्कतों का सामना करने की तैयारी

देश के दूसरे राज्यों में जाकर काम करना कोई नई बात नहीं है। इसके बाद भी जब कोई पहली बार कमाने के लिए गांव से बाहर जाता है, तो उसे तरह–तरह की सलाह दी जाती है।

तो आओ जानें कि हमें दूसरे शहर या राज्य में जाने के बाद कौन–कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए

ज़रा सोचें

गांव से बाहर कमाने जाने के समय क्या–क्या समस्याएं आती हैं?उनके बारे में लिखें –

....

....

....

ये समस्याएं तीन तरह की हो सकती हैं

क्र.	खुद की समस्या	काम से जुड़ी समस्या	शहर का माहौल

चलो जानें

- **खुद की समस्या :** नई जगह पर मन न लगना, घर की याद आना, अकेले रहने का डर, नए लोगों से घुलने–मिलने में झिझक, खाना बनाने – खाने की दिक्कत, कोई दोस्त न होना आदि।
- **काम से जुड़ी समस्या :** मनपसंद काम न मिलना, मालिक या ठेकेदार से डर लगना, साथी कारीगरों से खराब रिश्ते, काम के घण्टे, मेहनताना, काम की जगह का माहौल, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक काम, अपने हुनर का उपयोग न कर पाना, मालिक का आपके काम से खुश न होना आदि।
- **शहर से जुड़ी समस्या :** बड़े शहर का डर, स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव, पीने का पानी, रहने का ठिकाना आदि की समस्या। क्या आपने सोचा है कि यदि शहर में आपके साथ कोई दुर्घटना हो जाती है, तो ऐसी स्थिति में ठेकेदार या मालिक या घरवालों से किस प्रकार संपर्क किया जा सकेगा?
- **खाली समय का सदुपयोग :** ऐसे बहुत से युवा साथी हैं जो शहर में जाकर गलत संगत में पड़ जाते हैं। वे अपनी मेहनत की सारी कमाई नशे में खर्च कर देते हैं। ऐसा करके वे अपने घरवालों के प्रति अन्याय करते हैं, साथ ही अपने स्वास्थ्य की भी क्षति करते हैं।

  आप के पास दिन भर में कब और कितना खाली समय होता है?

  ....

  ....

  आप इस खाली समय में क्या करते हैं?

  ....

  ....

  इस खाली समय में क्या नया सीख सकते हैं?

  ....

  ....

  अपने मनोरंजन के लिए क्या कर सकते हैं?

  ....

  ....

खाली समय में शहर में स्वस्थ मनोरंजन के साधनों का पता करें, जैसे– नाटक या फिल्म देखना, नदी या तालाब किनारे समय बिताना, शहर में होने वाले उत्सवों में भाग लेना, कोई संग्रहालय देखने जाना आदि। इससे आपके पैसे व्यर्थ खर्च नहीं होंगे, न ही आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ेगा। साथ ही आपकी अन्य साथी कारीगरों से दोस्ती गहरी होगी।

दिक्कतों का सामना करने की तैयारी

जो आपने दिक्कतें लिखी हैं उसको दूर करने की क्या योजना बनाई है?

....

....

क्या आपको मालूम है अन्य कारीगरों ने इन दिक्कतों को किस प्रकार दूर किया है?

....

....

आप कारीगरों का एक संगठन भी बना सकते हैं जो कि आपस में अपनी समस्याओं पर बात कर इसका हल खोजने की कोशिश करें। इससे आपकी सामूहिक ताकत बढ़ेगी। चाहें, तो आप कारीगरों का बचत समूह भी बना सकते हैं, इससे मुसीबत में आप लोग एक–दूसरे की पैसों से मदद भी कर सकेंगे।

क्या आपको मालूम है ?

- मजदूरी या वेतन लेते समय सही रजिस्टर में अपने नाम के आगे हस्ताक्षर करने चाहिए
- मजदूरी का हिसाब निकालने के लिए यह सूत्र काम में लें। एक दिन की (मजदूरी. अन्य भत्ते) X कुल काम के दिन
- तय समय (सामान्यत: 8 घण्टे) से ज्यादा काम करने पर हर घण्टे दोगुनी दर से मजदूरी दी जाती है जिसे
- ओवरटाईम कहते हैं
- शहर में मिलने वाला वेतन या पैसा ज्यादा दिन अपने पास नहीं रखना चाहिए और उसे डाकघर या बैंक खाते में
- जमा कराना चाहिए
- अपने क्षेत्र में स्थित संस्था के श्रमिक सहायता एवं संदर्भ केन्द्र से अपना परिचय पत्र बनवाएं। इसे हमेशा हमारे पास रखना चाहिए

प्रवास में जाने के बाद जांच लें

नीचे दिए गए सवालों के आगे हां या नहीं लिखिए	हाँ/ना
क्या आपने अपना परिचय पत्र बनवा लिया है?	
क्या अपने ठेकेदार या मालिक का मोबाइल नम्बर अपने घर वालों को दे दिया है ?	
क्या आपने काम करने की शर्तें तय की हैं?	
क्या आपने अपने काम करने के तरीकों और उससे जुड़े खतरों के बारे में पता किया है?	
आपकी मजदूरी या वेतन का भुगतान कौन करेगा इसके बारे में आपको जानकारी है या नहीं?	
क्या आपने डाकघर या बैंक में अपना खाता खुलवा लिया है?	
क्या आपने अपने रहने की जगह और काम की जगह का पता घरवालों को बता दिया है?	
क्या आपने ऐसे लोगों या दोस्तों की पहचान कर ली है, जो मुसीबत के समय आपका साथ दे सकें?	
पास के अस्पताल और पुलिस थाने का नम्बर नोट कर लिया है?	
क्या फोन डायरी बनाई है, जिसमें जरूरी नम्बर लिखे हों?	

प्रवास से वापसी

इस अभ्यास में

आप प्रवास से वापसी के कारणों को पहचान पाएंगे और उसके दुष्प्रभावों को भी जान सकेंगे।

आप जान पाएंगे

- प्रवास से लौटने के कारण
- प्रवास में दिक्कतों का सामना कैसे करें
- प्रवास से लौटने के बाद क्या करें

ज़रा सोचें

आपके गांव से कई लोग जो प्रवास पर गए थे, वे कुछ महीनों या सालों बाद घर वापस आ जाते हैं। क्यों? इसके लिए अपने गांव और आसपास के गांव से कम से कम पांच लोगों का सर्वे करें।

क्र.	व्यक्ति का नाम	प्रवास पर कहां गए थे?	कितने समय तक रहे?	क्या काम किया?	लौटने का मुख्य कारण
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

ज़रा समझें

प्रवास से लौटने के कई कारण होते हैं, जैसे–

- प्रवास से लौट आने का सबसे पहला कारण है मन नहीं लगना। कई लोग अपने घर से दूर रहकर काम नहीं कर पाते। उन्हें अपने घर की याद सताती है और घरवालों की चिन्ता भी रहती है। मेवाड़ में तो कहावत भी है – 'गेहूँ छोड़ मक्की खाणो, मेवाड़ छोड़ कटेई नी जाणो।'

- सस्ता श्रम आसानी से मिलते जाने के कारण मालिक 4–5 साल से ज्यादा किसी भी व्यक्ति को अपने यहां रखना पसन्द नहीं करता। इससे उसे हर साल बढ़ाई जाने वाली मजदूरी से छुटकारा मिल जाता है।
- बहुत बार काम से जुड़े स्वास्थ्य के खतरे व्यक्ति को बीमार बना देते हैं, और वह काम नहीं कर पाता।
- कुछ लोग गलत आदतों का शिकार बन कर भी अनेक तरह की बीमारियों के चक्कर में आ जाते हैं। इसके बाद न तो वे स्वयं काम करना चाहते हैं, ना ही उनके मालिक उन्हें काम पर रखना चाहते हैं।
- प्रवास से वापस लौटने का एक प्रमुख कारण असंगठित श्रम बाजार की स्थितियों में लगातार बदलाव। इसके कारण प्रवासी श्रमिक लम्बे समय तक रोजगार में टिक नहीं पाते।
- उनकी कुशलता का स्तर इतना नहीं होता कि वे अपने काम में आगे बढ़ते रहें।

आइए जवाब ढूंढें

आपके गांव के कुछ लोग प्रवास पर रुक भी जाते हैं। आइए उनसे जानें कि उन्होंने इन परिस्थितियों का सामना कैसे किया। इसके लिए अपने गांव और आसपास के गांव से कम से कम पांच लोगों का सर्वे करें।

क्र. सं.	व्यक्ति का नाम	प्रवास पर कहां गए ?	कितने समय तक रहे ?	क्या काम करते रहे ?	प्रवास की समस्याओं का कैसे सामना किया ?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

इन जवाबों को इस तरह से बांट लेते हैं–

क्र.	समस्या का प्रकार	कैसे सामना किया?	किससे मदद ली?
1.	खुद की		
2.	काम से जुड़ी		
3.	शहर से जुड़ी		

- कई लोग जो प्रवास पर जाते हैं, वे अपने गांव या आसपास के गांव के लोगों का एक समूह बना लेते हैं, जिससे परदेस में भी उन्हें एक–दूसरे का साथ और लगाव मिलता है। अपने घर से लगातार संपर्क में रहते हैं। नशे की लत में पड़ने की बजाय मनोरंजन के अन्य साधनों को चुनते हैं।
- कई बार हम जैसा सोचते हैं, प्रवास पर वैसी परिस्थितियां नहीं होती हैं, लेकिन हिम्मत न हारें, लोगों से जुड़कर खुद को संगठित करें।

आइए योजना बनाएं

प्रवास के दौरान आने वाली समस्याओं से कैसे निपटेंगे?

....

....

....

. यदि प्रवास से लौटना भी पड़े, तो आप क्या काम कर सकते हैं?

....

....

....

प्रवास से वापस अपने गांव में आकर युवा श्रमिक बेहद निराश और परेशान होते हैं। जो आयु काम करने के लिए सबसे अच्छी और ऊर्जावान मानी जाती है, उस आयु में रिटायर होना उन्हें बहुत दु:ख पंहुचाता है। वे अपने गांव में बेरोजगारी का जीवन गुजार रहे होते हैं। यदि प्रवास से लौटना भी पड़े, तब भी आप के पास कई विकल्प हो सकते हैं। चुनौतियों के अनुसार लगातार सीखते रहें।

हुनर बढ़ाये–ज़्यादा कमाएँ

step academy

स्टेप एकेडमी

aajeevika bureau

ग्रामीण युवाओं के लिये नये, हुनरमंद काम में ट्रेनिंग लेने का उत्तम अवसर। स्टेप एकेडमी उदयपुर में निम्न प्रशिक्षण आयोजित किये जाते हैं

महिला व पुरुष दोनों के लिए

- हाउस वायरिंग
- पेन्ट एवं वार्निश
- ए.सी./डी.सी. मोटर वाईन्डिंग
- पावर सप्लाई, इंवर्टर रिपेयरिंग
- ए.सी., कूलर एवं रेफ्रिजेटर रिपेयरिंग
- मोबाईल फोन रिपेयरिंग
- कॉमर्शियल टेलरिंग
- टू–व्हीलर मैकेनिक
- कम्प्यूटर हार्डवेयर एण्ड ट्रबल शूटिंग
- मेसन–चिनाई कार्य
- मार्बल एण्ड टाईल फिटिंग
- नल फिटिंग (प्लबिंग)
- हेंड पम्प मिस्त्री
- कॉमर्शियल टेलरिंग
- डिज़ल पंपसेट रिपेयरिंग
- टैली एकांउटिंग
- जनरल ड्यूटी एसिसटेंट (GDA)
- ऑफिस एसिस्टेंट
- ई–मित्र ऑपरेटर
- होम एप्लाएंसेस रिपेयरिंग
- सिक्योरिटी गार्ड
- मोटर ड्राईविंग
- रिटेल एण्ड सेल्स
- टैली एकाउटिंग
- बी.पी.ओ.
- फाइनेंस एक्जीक्यूटिव

ग्रेजुएट ग्रामीण युवाओं क लिए विशेष 'प्लेसमेंट रेडिनेस' कार्यक्रम

विशेष योग्य जन के लिए भी प्रशिक्षण कार्यक्रम

इन कार्यो के अलावा भी युवाओं की मांग के आधार पर प्रशिक्षण का आयोजन किया जा सकता है।

प्रशिक्षण के बाद : पुनः लगातार काम व आकर्षक वेतन

सीधी नियुक्तियों के अवसर भी उपलब्ध

उक्त सभी विषयों में एडवांस प्रशिक्षण उपलब्ध

On Job प्रशिक्षण भी

Skill Training Employability & Placement (STEP) Academy आजीविका ब्यूरो,
गट्टानी रिसर्च सेन्टर, न्यू कृष्णपुरा, आर.के. सर्कल, 100 फीट की ओर, पुलां, उदयपुर 9001896094, 9660786901

प्रधान कार्यालय : आजीविका ब्यूरो, 39, कृष्णा कॉलोनी, बेदला रोड़, उदयपुर फोन : 0294–2454092