



swachh aadat
swachh bharat



સ્વચ્છતા દૂત હેન્ડબુક

#HAATHMUNHBUM

દરેકને સારા કાર્યો કરવા છે અને સમાજને સહાયરૂપ થયું છે.
પરંતુ આપણી આ દોડધામ વાળી જુંગામાં આપણાં આ
દ્યેય અદ્યુરા રહી જાય છે. એક્ઝિટ્યુશનનું અમારું એક
સાહસ છે સ્વરચ્છતા દૂત. આ તમારા માટે એક મોકો છે જ્યાં
તમે બની શકો છો બદલાવનાં સંદેશવાહક. એના માટે તમારે
બસ તમારો થોડો સમય ફાળવવાનો છે અને કોઈકને થોડું
શીખવવાનું છે. આમ કરવાથી તમે કોઈ એક બાળકને તેની
ક્ષમતા અનુસાર વિકાસ પામવામાં મદદ કરો છો.

અનુક્રમણિકા

• બીમારીઓનું ચક	3
• ત્રણ સરળ આદતો વડે બીમારીઓને કેવીરીટે દૂર રાખી શકાય	6
• સ્વચ્છતા દૂત	7
• ક્યાંથી શરૂ કરું	8
• કેવી રીતે વાત કરું	9
• હું શું શીખાડું	11
• હાથ	
• મોહું	
• બમ	
• આદતોને બદલવાની ટેકનિક	20

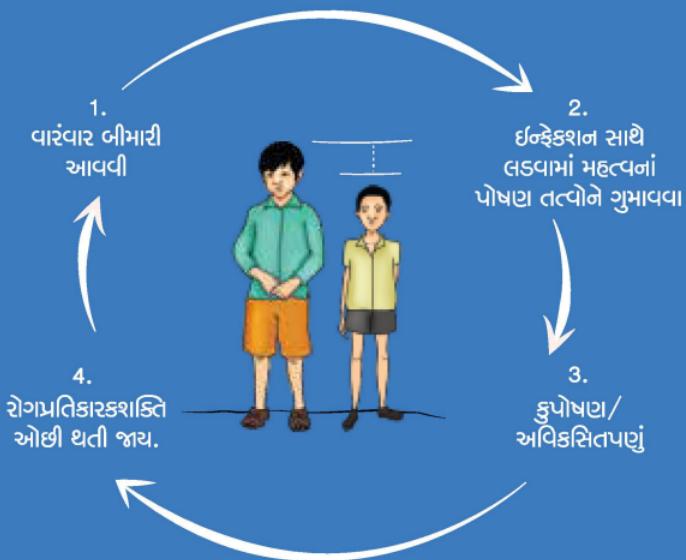
બાળકો દરરોજ તેમનું બાળપણ માણી
નથી શકતા કારણે

**ભારતનાં 1/3 બાળકોનાં સ્વાસ્થ્યને
વારંવાર બીમારને કારણે હાનિ થાય છે.**

વારંવાર બીમારી આવવાથી શું થાય ?

વારંવાર બીમારી આવે, દાખલા તરીકે જાડા થાય તો શરીર તેની શક્તિ અને પોષણને શારીરીક વિકાસ અને માનસિક વિકાસ માટે વાપરવાને બદલે ઈજ્ઝેક્શનનો સામનો કરવા માટે કામે લગાડી દે. બાળક બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં જ્યારે આમ જ થતું રહે તો બાળકની વૃદ્ધિ ન થાય અને તે કુપોષણનો શિકાર બને. કમનસીલે આવી શારીરિક અને માનસિક વૃદ્ધિમાં ખામી કાયમી બની જાય.

વારંવાર આવતીબીમારીનું ચક



નવાઈની વાત એ છે કે ભારતમાં અવિકસિતપણું અને કુપોષણ માત્ર બોજનની ઉણાપને કારણે જ નથી હોતાં.

અવિકસિતપણું ધરાવતા બાળકોમાંથી

50%

બાળકોને પાણીની અછત, સ્વચ્છતા બાબતે તેમજ ગંદવાડનાં નિકાલની ભૂલ ભરેલી આદતોને કારણે હોય છે.

સ્ત્રોત: યુનિસેફ ઇન્ડિયા

• તે ક્રિએ ક્રિક વેચે હતે

એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે

એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે

એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે

એ એન્ફ એલ્યુલિંગ રોહ હે હે હે

• હે હે હે
દ્વારા હોલી એન્ફ એલ્યુલિંગ
50%



શાંત ભાગે માળું
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ
67%



બાંધા માળી
એ એન્ફ એલ્યુલિંગ
47%



એ એન્ફ એલ્યુલિંગ કે

બાળકને વારંવાર બીમાર થવાથી બચાવવા માત્ર 5 મિનિટની સમજ એ આપવાની જરૂર છે.
બીમારીઓથી દૂર રહેવા માત્ર ત્રણ સ્વચ્છ આદતોને અનુસરવાની છે.

ચાલો જોઈએ કેવી રીતે

ભારતનાં બાળકોનું બાળપણ બદલો તેમની આદતોને બદલીને.



હાથ

હાથને સાબુથી ધુઅં.

44%

જાડા થવાનાં જોખમોને દૂર કરે

મોંકું

ચોખ્ખું પાણી પીઓ

39%

જાડા થવાનાં જોખમોને દૂર કરે



બંધ

જાજરૂએ જવા ટોઇલેટ વાપરો અને તેને ચોખ્ખું રાખો.

જાડા થવાનાં જોખમોને દૂર કરે.

36%

હું કેવીરીટે બનું **સ્વચ્છતા** **દૂત**

ક્યાંથી શરૂ કરું?



કોણે મળું?



શું શીખાડું?



ક્યાંથી શરૂ કરું?

તમે બે રીતે બાળકો સુધી
પહોંચી શકો



તમે જ બાળકોને સહાય કરો
www.hul.co.in/sasb

તમને જે સહાય કરે છે તેમને
સહાય કરીને અને તેઓ તેમનાં
બાળકોને શીખાડશે.

એમને સહાય કરો જે હેઠળાં તમને સહાય કરે છે.



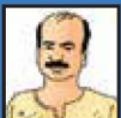
દૂધવાળો



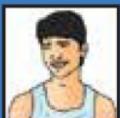
ચોકીદાર



રસોઈધો



મારી



છાપવાળો



કામવાળા

હું તેમની સાથે કેવી રીતે વાત કરું?

આ..હા.. થોડી હોંશીયારી માંગી લે એવી બાબત છે. ધીરે ધીરે પૂછપરછ કરી
વાત શરૂ કરો અને પછી વાતનો દીર પકડી આગળ વધો. ચાદ રાખજો

તમે અહિં એક
સારી ભાવનાથી
તેમની સાથે વાત કરવા આવ્યા છો અને
સુધારવા નહીં

હું તેમની સાથે કેવી રીતે વાત કરું?

ચાલો એક ઉદાહરણ તરીકે તમે તમારી કામવાળી બાઇને શિખાડવા માંગો છો જેથી તેની 3 વર્ષની ટિક્કી વારંવાર બીમાર ન પડે.



- 1 તેની સાથે વાત કરવાનું ત્યારે શરૂ કરો જ્યારે તેને કામની ધાંઘલ ઓછી હોય જેમેકે કપડાની ગડી કરતી હોય.
 - 2 વાત શરૂ કરવા તમે તેને તેની દિક્કીની તબીયતની પૂછા કરી શકો અને પછી દીરેથી વધુ વાતનો દોર પકડો.

- કેમ છે તારી દિકરી? હવે એની તબીયત સારી રહે છે?

- મોટી થઈને શું કરવું છે એને ?

- એનાં સપનાં મુજબ બનવા સારું સ્વાસ્થ્ય કેટલું મહત્વનું છે ?

- 3 એક વખત તમારી બાઈ અને તમારી વચ્ચે વાતનો દોર પકડાય કે કાંઈક બનવા માટે સારું સ્વાસ્થ્ય કેટલું મહત્વનું છે એટલે અને પૂછી કે તે ઘરમાં સ્વચ્છતા અને ગંદવાડનાં નિકાલ માટે શું કરે છે. તેને તમારા ઘર સાથે સીધું સરખાવવાનું ટાગજો. કદાચ તેને તમે દોષી ઠેરવતા હો એવું લાગે.

- બેન તમે ઘરમાં ઝાડુ પોતા કરો, ખાવા પહેલા હાથ ધૂઓ છો ?

- માત્ર પાણીથી હાથ ધૂઅને?

- તમે આજો દિવસ એક ઘરથી બીજા ઘરે જાવ પછી પાણીની તરસ લાગે તો ક્યાં પીઓ ?

હું કેવી રીતે શીખાં ?

હવે આગળનાં થોડા પૃષ્ઠમાં તમે સરળ સમજૂતી, દોરી ચિત્રો અને ઓફિચિયલ આપેલી છે જેથી તમે બની શકો એક અસરકારક સ્વચ્છતા દૂત.

લોઇની જુંદગી બદલવા જોઈએ તમારી માત્ર 15 મિનિટ

તમારે ત્રણ મહિનાનાં મુદ્દાઓ વિશે વાત કરવાની રહેશ

-
1. જંતુઓ શું છે : જે ચોખ્યું દેખાય છે તેમાં કેટલા જંતુઓ હોઈ શકે.



-
2. જંતુઓ કેવી રીતે કેલાય : જંતુઓ કેટલી સરળતાથી એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે પહોંચે જાય અને લોકોને કેવી રીતે બીમાર કરી શકે.



-
3. સ્વચ્છતાની ત્રણ આદતો— હાથ—મોહું—બમ ને સ્વિકારી યોગ્ય રીતે અનુભરવામાં આવે તો બીમારીને મોટા પ્રમાણ ઓછી કરી શકાય.



શાંત ભાવે પ્રાપ્ત થાયા હતું કારણે એક માટે બાળ જીવનની અનુભૂતિ હશે। બાળની જીવનની અનુભૂતિ વિષયે આજોની સમાજની વિદેશી વિચારના પ્રાપ્તિ હશે।



સાધે સાધે સાધે

#HATHMUNHBUM

ઓ એથે કટકાળીએ ગે વીઠે

ઓ ફોંગ ભાંગ ગ્રામનાંથી
સુધીના ડ્રોંગ ગ્રામનાંથી
એલાંગ ડ્રોંગ ગ્રામનાંથી

ઓ એથે લાંબા લાંબા લાંબા

ઓ બંદીના

લાંબા લાંબા લાંબા

લાંબા લાંબા લાંબા લાંબા

ઓ એથે લાંબા લાંબા લાંબા

ગ્રામ (ઓ એથે સાંદ્ર) એ



એલાંગ ડ્રોંગ ગ્રામનાંથી
એલાંગ ડ્રોંગ ગ્રામનાંથી
એલાંગ ડ્રોંગ ગ્રામનાંથી

શાંત ભાવે પ્રાપ્ત થાયા હતું કારણે એક માટે બાળ જીવનની અનુભૂતિ હશે।

ઓ હી લાંબા ?

ફોંગ ભાંગ ગ્રામનાંથી

આ સરળ એક્ટિવિટી વડે જંતુઓની કલ્પના સમજાવી શકાય.

એક્ટિવિટી: કેવી રીતે ચોખ્ખું દેખાતું પાણી બીમારી ફેલાવતા જંતુઓથી ભરેલું હોય છે.

સમય: 5 મિનિટ

આવશ્યક સામગ્રી: એક જ્વાસ પાણી

કેવી રીતે ચોખ્ખું દેખાતું પાણી ચોખ્ખું ન હોઈ શકે.



સ્ટેપ 1
જ્વાસને પાણીથી
ભરો.



સ્ટેપ 2
તમે જેણે શીખવાડતા
હો તેમને પૂછો કે શું
તેઓ આ પાણી પોશો.



સ્ટેપ 3
હ્યે તમારા હથની
અંગળીઓ ધૂળમાટી
વાળી સપાટી પર ફેરવો.



સ્ટેપ 4
એજ અંગળીને
પાણી ભરેલા જ્વાસમાં
ડૂબાડો.



સ્ટેપ 5
હ્યે ઇથી તે વ્યક્તિને
પૂછો શું તેને છુઝ
આ પાણી પીએં છે.



સ્ટેપ 6
સમજાવો કે ચોખા દેખાતા
પાણીમાં પણ જંતુઓ હોઈ શકે
જેવી રીતે આ તમારી સામે મુકેલા
પાણીનાં જ્વાસમાનું પાણી.

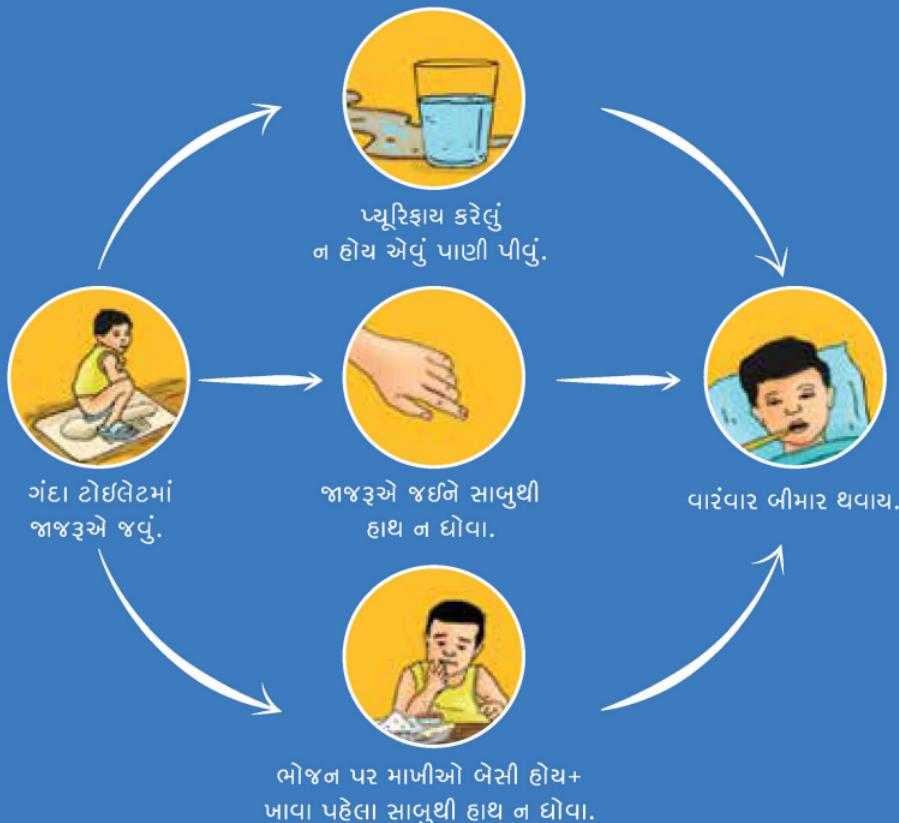
હું તેમને શું શીખાઉં?

2 જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે?

ચાલો જોઈએ કેવી રીતે જંતુઓ કેટલી સરળતાથી (હાથ), પાણી (મોકું)

અને જાજુ (બમ) થી આપણાં સુધી પહોંચી જાય અને આપણાં બીમાર કરી શકે.

જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય અને આપણાં બીમાર કરે



આ હજુ એક ઓફિચિયલ છે જે આપણાને ટેખાડશે કે કેવી રીતે આ જંતુઓ એક જગ્યાએથી બીજુ જગ્યાએ, એક વ્યક્તિમાંથી બીજુ વ્યક્તિ પર સરળતાથી જઈ શકે છે.

ઓફિચિયલ: જંતુઓ હાથ દ્વારા કેવી રીતે ફેલાય છે .

સમય: 5 મિનિટ

આવશ્યક સામગ્રી:

- થોડો લોટ
- અન્ય હોંશિલા ધરનાં સભ્યો માટે.

જંતુઓ એક વ્યક્તિમાંથી બીજુ વ્યક્તિ સુધી કેવી રીતે ફેલાય ?



સ્ટેપ 1
ધરનાં એ સભ્યને હૃદ્યાને
ઉપર થોડો સુધી લોટ નાંખો.



સ્ટેપ 2
હૃદ્યે તેમને આપુભાજુનાં અન્ય સભ્યો
સાથે હાથ મિલાવવાનું કરો.



સ્ટેપ 3
હૃદ્યે બધાને પૂર્ણ થું તેમના
હાથ પર લોટ ચોટોલો છે.



સ્ટેપ 4
તેમને સમજાવો કે કેવી રીતે જંતુઓ
એકલીખાનાં સૌંપ્યું દ્વારા ફેલાય છે

નોંધ: આ ઓફિચિયલ માટે
બાળકો સાથે વાતચીત કરતા
હો ત્યારે લોટને બદલે નિલટર
વાપરી શકો. થોડું ગંદું થાય
પણ બાળકોને મજા આવે.

॥ ਸਾਡੇ ਪਿਆਸ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ॥



ਜਿਥੋਂ ਵੱਡੇ ਕੋਈ
ਤਾਜ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ

॥ ਬਿਚੋਲੇ
ਲੁਭਦੇ ਹੋਣੇ ਲਈ ॥



ਪਾਂਘੇ ਆਖੇਗੇ ॥



ਪਾਂਘੇ ਮਾਂਨੇ ਜਾਣੇ ਲਈ



ਦੱਤਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਾਂਘੇ ਵਿਚੋਂ
ਦੀਂਦੀ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ



॥ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗਲੀਆਂ
ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ
ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ

ਗੁਰੂ
#1:

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਂਘੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀਂਦੀ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀਂਦੀ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ

ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ
ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ



ਗੁਰੂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਂਘੇ

ਗੁਰੂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਂਘੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀਂਦੀ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ
ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ

3 ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ?

સાબુથી હાથ કેવી રીતે ધોશો જે અસરકારક હોય?



હાથને પાણીથી બીના કરો



છેદશાં સાલુ વાપરો



હાથને ઓછામાં ઓછા 10 સેકન્ડ સુધી ધસો.



અંગળીઓનાં નહને અંદરથી ધસો.



વ્યવસ્થિત પાણીથી ધુઅને કપડાથી લુણી લો.



સાબુથી હાથ ધોઈએ તો જંતુઓ પણ ધોવાઈ જાય છે.

જ્યારે આપણે સાબુથી હાથ ધોઈએ તો જંતુઓ પણ ધોવાઈ જાય છે.

આદત #2:

મોકું

હમેશાં ઉકાળેલું અથવા ખુરિફાયરનું પાણી પીઓ.

'સ્વચ્છ' પાણી પીવાની રીતો

1. પાણીને ઓછામાં ઓછું એક મિલિટ સુધી એટલે જ્યાં સુધી તમને પરપોટા ન ટેખાય ત્યાં સુધી ગરમ કરો.



પાણી ઉકાળો

2. પાણીને કુદરતી રીતે હંડું થવા દો અને પછી તેનો સાફ વાસણમાં સંગ્રહ કરો અને ઉપર ઢાંકણ મુકો.



વોટર ખુરિફાયર વાપરીને

પાણીને ઉકાળવાથી જંતુઓ
પણ નાશ પામે છે

આદત #3:

બંન્ધ

હમેશાં જાજર માટે ટોઇલેટ વાપરો અને તેને સાંથે રાખો.

ટોઇલેટ કેવી રીતે વાપરવું અને તેને સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખવું.



1. ટોઇલેટ ડિલનર વાપરો



2. ટોઇલેટ ડિલનર રેડો અને તેને 20 મિનિટ રહેલા દ્વે



3. બદા જ ડાઘ અને ગંદકી દૂર કરવા તેને ખૂબ ઘસો



4. પાણી રેડો અને સાંથે



5. ટોઇલેટ હયે સાંથે અને જંતુરાહિત થઈ ગયું

જ્યારે આપણે ટોઇલેટ વાપરીએ
અને ફલશ કરીએ, આપણાં
વિષામાં રહેલા જંતુઓને
ફેલાવાનો મોકો મળતો નથી
કારણકે તે તરત જ ધોવાઈ
જાય છે.

આદતોને બદલવાની ટેકનિક

આપણાને સૌને ખબર છે જુની આદતોને છોડવી અને નવી આદતોને અપનાવવી કેટલી મુશ્કેલ હોય છે.

સંશોધનો મુજબ જુની આદતોને છોડી નવી આદતોને અપનાવતા 21 દિવસ લાગે છે.

ત્રણો આદતોને બરાબર સમજાવી દીધા પછી અહિં બે ઓફિચિયલીની ભલામણ કરાય છે જે નવી આદતોને સ્વિકારી અને અમલમાં મુકવામાં મદદ કરી શકે.

1 21 દિવસ ટ્રેકર શીટ:

- ટ્રેકર શીટનું પ્રિન્ટ કાઢો શકો (આ પત્રિકાને અંતે આપેલી છે)
- તમારા ફીજ અથવા અન્ય કોઈ સ્થળે જ્યાં તમારી નજર સહેલાઈથી પડતી હોય એવા સ્થળે લગાડો.
- તમારી પ્રગતિની નોંધ રાખો.

2 ઓફિચિયલીઃ કાળુ ટપકુ

- આ એક સરળ ઓફિચિયલી છે જે તમે 21 દિવસ સુધી તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધૂવાની આદત પડે ત્યાં સુધી કરવાની છે.
- એક પેન લો.
- જે વ્યક્તિએ ગંડકી સાક કરવાનું કામ કરતું હોય જેમકે ઝાડ ઝૂક કરવી કે પોતા મારવા વગેરે, તેમના બંને હાથની હથીડીમાં એનું એ કાર્ય પુરું થાય પછી પેન વડે એક કાળુ ટપકુ મુકો.
- એ વ્યક્તિને જણાવો કે એનું કામ પુરું થઈ ગયા પછી અને બીજું કામ શરૂ કરવા પહેલા સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોઈને એ પેનની નિશાનીને દૂર કરો.



અમને આશા છે કે જેટલા વધુ ને વધુ લોકો જોડાશો, એટલા વધુને વધુ બાળકો વારંવાર આવતી બીમારીઓને કારણે પોતાનું બાળપણ નહિં ગુમાવે.

સ્વરચ્છ આદતોની ઈનિક પત્રિકા

તમારું નામ: _____ સ્કૂલ: _____ વર્ગ: _____
 મમ્મીનું નામ: _____

નીચે જણાવેલી સ્વરચ્છ આદતો અપનાવો અને આપેલી જગ્યા પર ઠ નું નિશાન કરો.

દેઝ વાલીઓ/ટીચર્સ/દૂત માટે સુચના-તમારું બાળક/વિદ્યાર્થી નીચે જણાવેલી જે દિવસની બધી સ્વરચ્છ આદતો પૂરી કરી લે એ પછી બાજુમાં આપેલી જગ્યામાં સહી કરો.

દિવસ	ટાંચલેટ વાપરું અને પાણી નાખ્યું	લેટ્રિન પછી સાલુથી હાથ ધોયા	જમતા પહેલા સાલુથી હાથ ધોયા	સ્મીને આચાય પછી સાલુથી હાથ ધોયા	ઉકાળેલું પાણી પીઘું	સહી
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	અઠવાડિયું 1
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	અઠવાડિયું 2
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	અઠવાડિયું 3
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

સ્વરચ્છિતા દૂત

બનવા બદલ
આપનો આભાર



swachh aadat
swachh bharat



થોડા પ્રયત્નનો – **મોટા** **પરિણામો!**

#HAATHMUNHBUM

આ માર્ગદર્શિકા 7 ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે.