



Food and Nutrition Security Participatory Learning and Action Module Cycle 1

पोषण जागरूकता, पोषण सुरक्षा से पोषण विविधता की ओर

Supported & Facilitated By



Implemented By



खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

पी.एल.ए. मार्गदर्शिका भाग-1

Supported & Facilitated By



Implemented By



IMPRINT**Produced & Published By :**

Welthungerhilfe Country Office - INDIA

A-3, Soami Nagar

New Delhi – 110 017

INDIA

Tel +91 (0)11 40520140

Fax +91 (0)11 40520133

www.welthungerhifesouthasia.org

Author

Ekjut

Editing and reviewing

Pratibha Rajiv Srivastava, Welthungerhilfe

Image credits:

Cover page: Enrico Fabian

Published Jan 2016**Design & Printed**

Indra Publishing House,

E-5/21, Arera Colony,

Habibganj Police Station Road,

Bhopal - 462016

Ph: 91 755 4059620 / 4030921

Mob.: 08817064377/09039174921

Web.: www.indrapublishing.com

E-mail : manish@indrapublishing.com

pramod@indrapublishin

पुष्पलता सिंह

आई.ए.एस.

आयुक्त, आई.सी.डी.एस.

तथा पदेन मिशन संचालक ए.बी.एम.



अर्द्धशासकीय पत्र क्र...../ए.बा.वि.सेवा/20.....

संचालनालय, एकीकृत बाल विकास सेवा, म.प्र.

भोपाल, दिनांक.....



गाँव के बेहतर पोषण के लिए जरूरी है कि स्थानीय व्यवहार, आदतों, खाद्य सामग्री एवं उपलब्धता के आधार पर पर्याप्त एवं संतुलित पोषण सभी को प्राप्त हो, इस हेतु एकीकृत बाल विकास सेवा लगातार प्रयासरत है।

मध्यप्रदेश में खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता पर केन्द्रित सामुदायिक कार्यक्रम WHH वेल्थ हनर हिल्फे एवं उनकी सहयोगी संस्थाओं द्वारा श्योपुर तथा छतरपुर जिलों में चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में जनजागृति एवं सामुदायिक भागीदारी से पोषण विविधता (Diet Diversity) पर केन्द्रित विभिन्न गतिविधियाँ संचालित की जायेंगी। इन गतिविधियों में गाँवों में विभिन्न सामुदायिक कार्यक्रम चलाये जायेंगे, घर-घर में पोषण बाड़ी (Nutrition Garden) लगाई जायेंगी, जिससे कि हरी सब्जी फल आदि आसानी से प्राप्त होंगे और भोजन की थाली में पोषण विविधता होगी। इससे समुदाय के पोषण स्तर में वृद्धि होगी।

इस परियोजना में पोषक तत्वों की जानकारी तथा स्थानीय स्तर पर समुदाय द्वारा उनका प्रबंधन व नियोजन PLA प्रक्रिया के माध्यम से किया जायेगा। इस हेतु आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित कर, उसे समुदाय स्तर पर जागृति तथा महिलाओं व बच्चों के नियमित खान-पान में सकारात्मक परिवर्तन लाने हेतु प्रेरित किया जायेगा।

मैं श्योपुर तथा छतरपुर जिले के एकीकृत बाल विकास सेवा के अमलें विशेषकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से आग्रह करती हूँ कि वे इस परियोजना में सहयोग कर महिलाओं, बच्चों तथा किशोरियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा पोषण हेतु प्रयास करें।

शुभकामनाओं के साथ

भवदीया

(पुष्पलता सिंह)

“विजयाराजे वात्सल्य भवन”, 28ए, अरेरा हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश - 462011

दूरभाष : 0755-2550909, 2550910 फ़ैक्स : 0755-2550912

ई-मेल : commwcd@nic.in, commicds@mp.gov.in बेबसाईड : www.mpwcd.nic.in, www.mpwcdmis.gov.in

Nivedita Varshneya

Country Director
Welthungerhilfe Country Office - INDIA
A-3, Soami Nagar
New Delhi - 110 017
INDIA



‘सुपोषण’ एक अत्यंत महत्वपूर्ण जीवन की आवश्यकता है जिसके लिए हमारे नियमित भोजन में सभी आवश्यक पोषक तत्वों का निरंतर रूप से होना महत्वपूर्ण है। खाद्य सुरक्षा सभी आवश्यक पोषक तत्वों की उपलब्धता, पहुँच, उपयोग तथा निरंतरता पर निर्भर करती है।

आज जब हम देश की आर्थिक विकास एवं खाद्य उत्पादन क्षेत्र की प्रगति से गौरवान्वित हैं, वहीं दूसरी ओर खाद्य पदार्थों के उपयोग व पहुँच की कमी तथा कुपोषण जैसी गंभीर मानवीय चुनौतियों को भी देखते हैं जो कि खासकर वंचित समुदायों में व विशेषकर महिलाओं में तथा पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों में दिखायी देती है।

वेल्थ हनर हिल्फे की सोच तथा विश्वास है कि पोषण स्तर में वृद्धि सुनिश्चित करने हेतु खाद्य सुरक्षा के लिए केवल खाद्य पदार्थों की पहुँच और उपलब्धता ही महत्वपूर्ण नहीं है, अपितु स्थायी निरंतर पोषण सुरक्षा जो कि खाद्य पदार्थों के उपयोग तथा उपयोग की निरंतरता से ही प्राप्त की जा सकती है।

पोषण सुरक्षा पर समुदाय स्तर में गहरी समझ तथा विश्वास लाने के लिए सामुदायिक कार्यक्रम अत्यंत महत्वपूर्ण होंगे एवं इस तरह हम सकारात्मक पोषण प्रभाव तथा पोषण स्तर में वृद्धि प्राप्त कर सकेंगे। इस दिशा में भोज्य पदार्थों के प्रति जन जागृति तथा व्यवहार परिवर्तन के लिए सहभागी सीख व कार्य पी.एल.ए. अभ्यास भारत व अन्य देशों में सफलता पूर्वक स्थापित हुआ है। प्राकृतिक संसाधन और प्रबंधन, खेती व पोषण के बीच तालमेल (Linking Agriculture Natural Resource Management and Nutrition) (LANN) स्थापित करने के वेल्थ हनर हिल्फे के अंतराष्ट्रीय अनुभवों से अभिप्रेरित पी.एल.ए. प्रभावी माध्यम होंगे ऐसा विश्वास है।

पोषण विविधता तथा पोषण सुरक्षा पर केन्द्रित हमारे मध्यप्रदेश के श्योपुर तथा छतरपुर जिले में संचालित होने वाली इस परियोजना में सभी स्टैकहोल्डर्स की भागीदारी है विशेषकर एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.) के साथ जुड़कर यह कार्यक्रम ज्यादा प्रभावी बन गया है। आई.सी.डी.एस. की आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को पी.एल.ए. आधारित पोषण विविधता पर ग्राम स्तर पर कार्य करने के कौशल हेतु प्रशिक्षित कर प्रेरक बनाया जाएगा। जिससे कि उनके द्वारा पोषण सुरक्षा पर स्थानीय संवाद तथा सामुदायिक प्रबंधन को बढ़ावा मिलेगा। साथ ही समुदाय स्तर पर पोषण जनजागृति व खान-पान में व्यवहार परिवर्तन से पोषण स्तर में वृद्धि के सुखद परिणाम अर्जित होंगे।

पी.एल.ए. के प्रथम चरण के सभी प्रशिक्षकों व प्रशिक्षित प्रेरकों हेतु यह पुस्तिका उपयोगी होगी, एवं इस मार्गदर्शिका का सफल उपयोग होगा, हमारी हार्दिक शुभकामनाएँ।

निवेदिता वार्ष्णेय
कंट्री डायरेक्टर
(WHH) नई दिल्ली
वेल्थ हनर हिल्फे

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

मार्गदर्शिका भाग-1

अनुक्रम

1.	मार्गदर्शिका का परिचय	09
1.1	भूमिका	09
1.2	मार्गदर्शिका का उद्देश्य	09
1.3	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) प्रक्रिया किस प्रकार मदद करती है	09
1.4	मार्गदर्शिका का प्रयोग कैसे करें	10
1.5	मार्गदर्शिका भाग-1 का विषयवार विवरण	10
1.6	पी.एल.ए. प्रक्रिया का महत्व तथा स्थापित अनुभव	12
2.	पूर्व तैयारी	13
2.1	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) के चरण	13
2.2	सहजकर्ता एवं समुदाय की भूमिका व जिम्मेदारियां	14
2.3	महिला समूहों व VHSNC की भूमिका	15
3.	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) बैठकें भाग-1	15
	बैठक 1 परियोजना एवं सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय व भेदभाव के मुद्दे	17
	बैठक 2 अल्पपोषण के पीछे छिपे कारणों को समझना	21
	बैठक 3 अल्पपोषण की वर्तमान स्थिति के आकलन/ जानने के तरीकों को समझना।	25
	बैठक 4 स्थानीय स्तर पर खाद्य सामग्री की उपलब्धता।	30
	बैठक 5 समुदाय में उपलब्ध संसाधन जिनका सम्बन्ध खाद्य एवं पोषण से है, का आकलन।	33

1. मार्गदर्शिका का परिचय

1.1 भूमिका

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता के लिए सामुदायिक पहल परियोजना में सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) प्रक्रिया के माध्यम से समुदाय में स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों के समुचित उपयोग, सन्तुलित आहार एवं पोषण सम्बन्धित मुद्दों एवं इनके अंतर्निहित कारणों पर समझ बनाना, सामुदायिक स्तर पर इनके समाधान की रणनीतियां तय करना एवं उसके क्रियान्वयन के लिए प्रेरित करना है।

इसे एक पुस्तिका के रूप में बनाया गया है जिसको प्रयोग करके सहजकर्ता पी.एल.ए. बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर सकते हैं और वे समुदाय के सदस्यों के साथ स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधन के समुचित उपयोग, सन्तुलित आहार व पोषण को जोड़कर देख व समझ सकेंगे। पोषण विविधता के महत्व को समझकर अपने नियमित खानपान में सभी आवश्यक तत्वों का नियमित समावेश कर स्वस्थ व सुपोषित बन सकेंगे। भोज्य पदार्थों के विभिन्न समूहों तथा स्थानीय स्तर पर उपलब्ध विभिन्न पौष्टिक आहार तत्वों पर अपनी गहरी समझ बना सकेंगे। पी.एल.ए. के माध्यम से सहजकर्ता समुदाय के सदस्यों को प्रेरित करता/करती है कि वे इस विषयों व सम्बंधित मुद्दों पर सही तरीके से चर्चा कर सकेंगे। इसके साथ समुदाय उन महत्वपूर्ण विषयों की प्राथमिकता को भी समझ सकें/निश्चित कर सकें। इस प्रक्रिया के माध्यम से समुदाय के सदस्य समस्याओं के अंतर्निहित कारणों को समझ सकेंगे और अपने पास उपलब्ध संसाधनों के आधार पर रणनीतियां बनाकर उनका क्रियान्वयन कर सकेंगे। इस दौरान वे अपने कार्यों का मूल्यांकन भी कर सकेंगे।

1.2 मार्गदर्शिका का उद्देश्य

मार्गदर्शिका बनाने का उद्देश्य निम्न प्रकार है

- समुदाय में समूहों के साथ चरणबद्ध तरीके से पी एल ए बैठकों के आयोजन में सहजकर्ताओं का मार्गदर्शन करना।
- माताओं एवं शिशुओं के पोषण से जुड़ी समस्याओं को निकालना, उनका प्राथमिकीकरण करना तथा सामूहिक रूप से समाधानों एवं रणनीतियों को खोजना ताकि उन समस्याओं को दूर कर स्वस्थ समाज की स्थापना की जा सके।
- खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर समुदाय में खासकर महिलाओं में समझ विकसित करना तथा पोषक तत्वों के विभिन्न प्रकारों एवं उनके महत्व को समझाना। स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पोषक तत्वों की जानकारी तथा उनके नियमित उपयोग के लिए समुदाय को जागरूक करना।

1.3 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) प्रक्रिया किस प्रकार मदद करती है

- समुदाय के सदस्य स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों का समुचित उपयोग एवं सन्तुलित आहार को पोषण से जोड़कर देखना सीख सकते हैं
- समुदाय के सदस्य चर्चाओं के माध्यम से अल्पपोषण के रूप/लक्षण उसके कारक व प्रभाव एवं मापने के तरीके समझ जाते हैं।

- अल्पपोषण के पीढ़ीगत प्रभाव पर समुदाय की समझ बनती है और वे यह भी समझ पाते हैं कि अलग-अलग उम्र के सदस्यों, जैसे- नवजात शिशु, छोटे बच्चों, किशोरियों, गर्भवती व धात्री महिलाओं की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति करके इस चक्र को कैसे तोड़ा जा सकता है।
- समुदाय के सदस्य मां एवं शिशुओं के पोषण एवं उचित देखभाल पर चर्चा करते हैं तथा उनके भोजन में सन्तुलित आहार तथा पोषण विविधता के बीच के सम्बन्ध को समझ सकते हैं।
- खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में सुधार, पोषण बगिया, खाद्य पदार्थों एवं स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों के उपयुक्त उपयोग की योजना बना सकते हैं।
- समुदाय में पोषण, खाद्य व स्वास्थ्य सम्बन्धित मुद्दों पर समझ बनती है एवं वे रणनीतियों को लागू कर कुपोषण की कड़ी को तोड़ने का प्रयास करते हैं।
- पोषण विविधता पर जानकारी एवं सोच विकसित करते हैं।
- आवश्यक पोषक तत्वों को जानना तथा उनका महत्व समझकर प्रतिदिन के भोजन में पौष्टिक तत्वों का समावेश करते हैं।

1.4 मार्गदर्शिका का प्रयोग कैसे करें

- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन चक्र की बैठकों की प्रक्रियाओं का आयोजन मार्गदर्शिका में दी गयी व्याख्या के अनुसार किया जा सकता है।
- मार्गदर्शिका में दी गयी पद्धतियों का प्रयोग कर बैठकों को प्रभावी रूप से संचालित किया जा सकता है।
- बैठकों के आयोजन के क्रम को मार्गदर्शिका में विस्तार से लिखा गया है जिसका उपयोग करके सहजकर्ता बैठकों के विषय पर प्रभावी ढंग से चर्चा एवं समुदाय की सहभागिता सुनिश्चित कर सकते हैं।
- मार्गदर्शिका में दी गयी प्रक्रियाओं को स्थानीय संदर्भ से जोड़ते हुए बैठकों के द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है।
- मार्गदर्शिका की मदद से प्रक्रिया को अधिक से अधिक सहभागी बनाने में मदद ली जा सकती है।

1.5 मार्गदर्शिका भाग-1 का विषयवार विवरण

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता प्राप्त करने के उद्देश्य से सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन पद्धति के तहत कुल 18 बैठकों को विभिन्न विषयों में विभाजित किया गया है। इस मार्गदर्शिका भाग 1 में प्रारंभिक 5 बैठकें सम्मिलित की गई हैं-

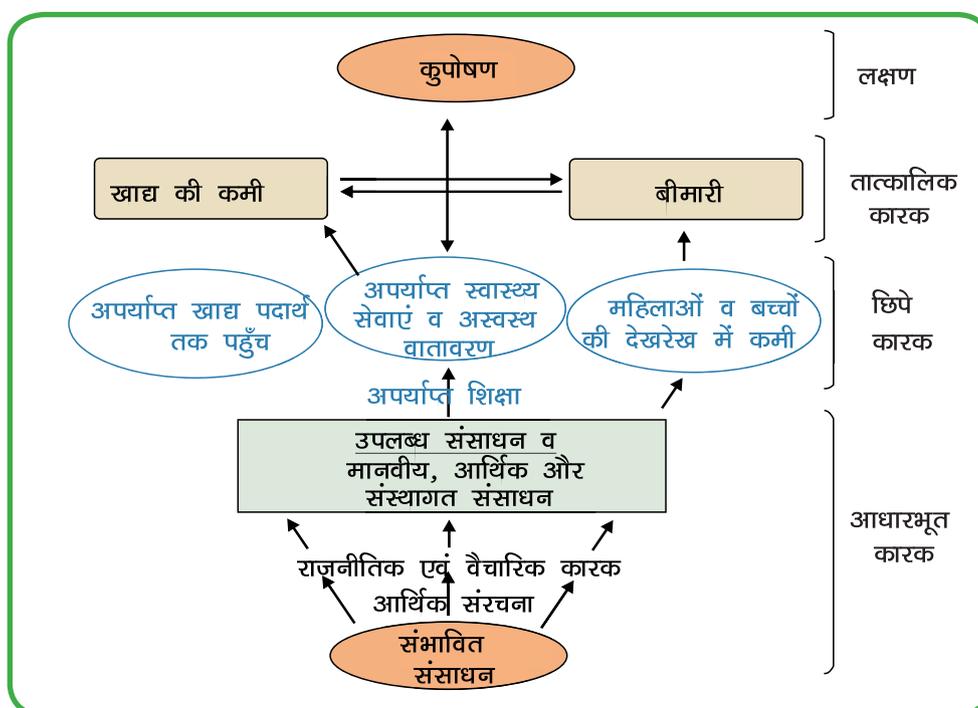
बैठक क्र.	विषय वस्तु	उद्देश्य	तरीका	सामग्री व बैठक के तरीके	चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे
1	पी.एल.ए. चक्र का परिचय एवं असमानता/भेदभाव के मुद्दे पर समझ।	खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर आधारित पी.एल.ए. चक्र का परिचय देना। गांव के प्रत्येक परिवार एवं समुदाय को इस प्रयास व चर्चा से जोड़ने की आवश्यकता को समझना।	चर्चा व कदम का खेल	चार्ट पेपर व पेन, प्रश्नों की सूची	सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय। पोषण में असमानता के मुद्दों पर चर्चा। वंचित समुदाय के सदस्यों को परियोजना और प्रक्रिया से जोड़ने के लिये प्रेरित करना।

2	कुपोषण के पीछे छिपे कारणों को समझना।	वंशानुगत कुपोषण चक्र पर समझ विकसित करना। कुपोषण व अस्वस्थता के बीच सम्बन्धों को समझना	कुपोषण चक्र पर चर्चा कुपोषण के इस चक्रव्यूह को कैसे तोड़ें, इस पर चर्चा।	वंशानुगत कुपोषण चक्र को दर्शाने वाला पोस्टर या फ्लेक्स, चार्ट पेपर, पेन, नोटबुक आदि	कुपोषण एक पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाला सतत चक्र बन गया है परन्तु इसे तोड़ा जा सकता है। महिलाओं, बच्चों व किशोरियों के खानपान पर पर्याप्त ध्यान न देने के कारण भी यह चक्र टूट नहीं पाता। लम्बे समय तक बीमारी भी कुपोषण का कारण बनती है।
3	अल्पपोषण की वर्तमान स्थिति के आकलन/ जानने के तरीके।	वृद्धि चार्ट को समझना व आंकलन के उपलब्ध तरीकों के महत्व को समझना। वृद्धि के आंकड़ों पर समझ बनाना जिससे अल्पपोषण की समस्या को दूर किया जा सके। पोषण सम्बन्धित स्थानीय मान्यताओं पर चर्चा करना।	वृद्धि चार्ट, वजन कांटा, स्थानीय तरीकों को जानने के लिये प्रश्न व चर्चा	वृद्धि चार्ट के प्रयोग का प्रदर्शन स्वास्थ्य केन्द्र/ आंगनवाड़ी पर वजनकांटे के प्रयोग का प्रदर्शन व स्थानीय अभ्यासों पर चर्चा।	वृद्धि की नियमित जांच करते रहने का महत्व; नियमित देखरेख व जांच क्यों जरूरी है व जमीनी स्तर पर उसके लिये क्या किया जाना आवश्यक है, पर समझ बनाना। पोषण से जुड़ी स्थानीय मान्यताओं पर समझ बनाना।
4	स्थानीय स्तर पर खाद्य सामग्री की उपलब्धता।	स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य समूह को समझना। स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री का मैप तैयार करना। मौसमी खाद्य उपलब्धता का केलेन्डर तैयार करना।	स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री का नक्शा बनाना व प्रदर्शन आपसी चर्चा/ विचार-विमर्श	चार्ट पेपर, पेन, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री	स्थानीय स्तर पर कई प्रकार के खाद्य पदार्थ उपलब्ध है, उन खाद्य पदार्थों की उपलब्धता पर सामूहिक चर्चा करना। खाद्य पदार्थों की साल भर उपलब्धता पर समूह की समझ बनाना।
5	समुदाय में उपलब्ध संसाधनों जिसका सम्बंध खाद्य एवं पोषण से है, का आकलन।	उपलब्ध संसाधनों की स्थिति की पहचान जैसे उपलब्ध जमीन, और पानी।	ग्राम भ्रमण, संसाधनों का नक्शा बनाना।	चार्ट पेपर व रंगोली, कलर पेन	गाँव में उपलब्ध संसाधनों की वर्तमान स्थिति कैसी है? उनमें कमी की पहचान। पानी व भूमि के सुधार के अवसर ढूँढना।

1.6 पी एल ए प्रक्रिया का महत्व तथा स्थापित अनुभव

दक्षिण एशिया और अफ्रीका के देशों में कुपोषण अभी भी एक बड़ी समस्या है, और पांच साल से कम उम्र के बच्चों में लगभग आधे बच्चों की मृत्यु का कारण है (Black R E, et al, 2013)। अगर कुपोषण के कारणों को देखा जाये तो खाद्य और खाद्य विविधता में कमी दो प्रमुख कारण है और वर्तमान समय में यह चर्चा का केन्द्र है कि खाद्य सम्बंधी संसाधनों के उपयोग को कैसे पोषण संवेदी बनाया जाय (Ruel M T, et al 201, Haddad L 2013 ; Berti P R et al, 2003)।

अब यह शोधों से स्थापित है कि कुपोषण की समस्या का सामना करने के लिये दूरगामी रणनीति की आवश्यकता है जो तात्कालिक एवं मूल कारणों को दूर करने में प्रभावी हो। (CSDH WHO, 2010; UNICEF, 1990) विभिन्न कारकों, जो पोषकस्तर को प्रभावित करते हैं, में घरेलू स्तर की खाद्य सुरक्षा, घर में आहार सम्बन्धित भेदभाव, रहन-सहन की स्थिति, आर्थिक स्थिति, राजनीतिक स्थिति, आदि वे कारक हैं जो अन्य कारकों की भूमिका को प्रभावित करते हैं।



चित्र 1: यूनिसेफ से साभार

यह आवश्यक है कि कुपोषण की स्थिति का सामना करने के लिये ऐसी रणनीतियां अपनायी जाये जिसमें खाद्य उपलब्धता एवं विविधता, जल, स्वच्छता, सामाजिक सुरक्षा, मातृ एवं शिशु के विकास व स्वास्थ्य सेवाएं भी सम्मिलित हो। पोषण के स्तर को प्रभावित करने वाले कारकों में घरेलू स्तर पर खाद्य सुरक्षा, परिवार में आहार संबंधी भेदभाव, खाद्य विविधता में कमी मुख्य है तथा परिवार कि आर्थिक सामाजिक एवं राजनीतिक स्थिति भी प्रभाव डालती है।

इस मार्गदर्शिका के द्वारा यह प्रयास है कि कुपोषण और उससे जुड़े कारकों तथा स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों का समुचित उपयोग, खाद्य विविधता की समझ एवं पोषण संबंधी जरूरतों को समुदाय के स्तर पर व्यवस्थित एवं सहभागी तरीके से रखा जाए, उस पर चर्चा हो, सम्मिलित रूप से समाधान की रणनीतियां बनाई जाएं, एवं रणनीतियों के आधार पर कार्ययोजना बने एवं इस पर अमल हो। अपेक्षा यह है कि इस प्रक्रिया के द्वारा समुदाय के स्तर पर बेहतर समझ एवं दक्षता विकसित होगी तथा कुपोषण एवं जुड़े कारणों को दूर करने के दिशा में प्रभावी कदम उठाए जाएंगे।

मां व बच्चे की देखभाल, स्वास्थ्य व पोषण सेवाओं के उपयोग मे सुधार, स्वच्छता की आवश्यकता तथा इसके लिये आवश्यक बदलाव इन सभी विषयों पर पी. एल. ए. प्रक्रिया, जो समुदाय स्तर से शुरू होती है, प्रभावी होगी। यह प्रक्रिया समुदाय,

विशेषकर महिलाओं को सशक्त एवं सक्षम बनाती है तथा समाज में असमानता एवं गरीबी को प्रभावित करने वाले कारकों पर असर डालती है। (Vectoria C.G. and Barros FC. 2013)

पी.एल.ए. चक्र को किस प्रकार के कार्यों के लिये उपयोग में लिया जाता है?

हमारा विश्वास है कि यह पुस्तिका कई सारे कार्यों के द्वारा पोषण सम्बन्धित बदलावों में उपयोगी साबित होगी, जैसे-

- यह पीएलए चक्र मुख्यतः बच्चों व महिलाओं में कुपोषण को कम करने में प्रभावी होगा एवं इसके लिए जरूरी पारिवारिक पोषण अभ्यास को बढ़ावा मिल सकेगा।
- उपलब्ध स्थानीय एवं खाद्य संसाधन तथा खानपान के तरीकों और पोषण के बीच सम्बन्ध स्थापित करने में मददगार होगी।
- पानी, स्वच्छता व साफ-सफाई के कामों में पी.एल.ए. चक्र व्यावहारिक बदलाव के द्वारा पोषण सुधार में मददगार है।
- स्वास्थ्य और पोषण से सम्बन्धित विशेष कार्य, जैसे प्राथमिक स्वास्थ्य, आंगनवाड़ी तथा अन्य सेवाओं की मांग तथा सम्पादन को मजबूती प्रदान करने में भी पी.एल.ए. चक्र मदद करता है जो गांव में पोषण सम्बन्धित मुद्दों एवं सेवाओं को साथ जोड़ता है।

समुदाय के स्तर पर स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में सुधार लाने में पी.एल.ए. चक्र महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ग्राम स्तर पर अधिकारों के सम्बन्ध में बेहतर जानकारी और सरकारी सेवाओं की मांग व अन्य सहयोगी गतिविधियां जैसे-स्थानीय सेवा प्रदाताओं में सुधार के लिए उनकी गतिविधियों में मदद देता है।

2. पूर्व तैयारी

2.1 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) के चरण

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन पद्धति में प्रौढ़ों के सीखने के कई तरीकों का उपयोग किया जाता है जिसे समुदाय खासकर बिना पढ़े लिखे लोग आसानी से स्वयं से जोड़ पाते हैं। समुदाय के साथ विषय पर समझ बनाने के लिए कई तरीकों मुख्यतः कहानी, खेल, चित्रों के माध्यम से चर्चा, व्यवहारिक प्रदर्शन का उपयोग किया जाता है। समुदाय के साथ चर्चाओं को करने के लिए बैठकें की जाती हैं जिन्हें पी एल ए बैठकें कहा जाता है। यह बैठकें मुख्यतः 15 दिनों में एक बार या एक महीने में एक बार की जाती हैं। समुदाय की दिनचर्चा को ध्यान में रखते हुए बैठकों का समय 2 घण्टे से अधिक का नहीं होता है। बैठकों के समय, दिन एवं स्थान का निर्धारण समुदाय की सहमति से ही किया जाता है। पी एल ए बैठकों को चार चरणों में तैयार किया जाता है जो इस प्रकार है -

चरण - 1 पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व प्राथमिकीकरण

इस चरण में 6 बैठकें की जायेगी जिसमें समुदाय पोषण सम्बन्धी समस्याओं की स्वयं पहचान करेंगे व उनको प्राथमिकता के आधार पर चुनेंगे। समुदाय सामूहिक रूप से बैठकों के माध्यम से पोषण को बेहतर बनाने की आवश्यक को भी शुरूआती बैठकों के माध्यम से समझते हैं।

चरण - 2 पोषण को बेहतर बनाने के लिए रणनीति व कार्ययोजना बनाना

इस चरण में 3 बैठकों की जायेगी जिसमें समुदाय तय की गयी प्राथमिक समस्याओं पर कार्य करने की रणनीति व कार्ययोजना बनाते हैं। इस चरण के अन्त में समुदाय गांव स्तर पर सामुदायिक यानि पूरे गांव के स्तर पर बैठक का आयोजन करता है जिसमें गांव के सभी लोग व विभिन्न विभागों के प्रतिनिधियों को आमन्त्रित किया जाता है ताकि कार्ययोजना उनके साथ साझा की जा सके व उनका सहयोग सुनिश्चित किया जा सके।

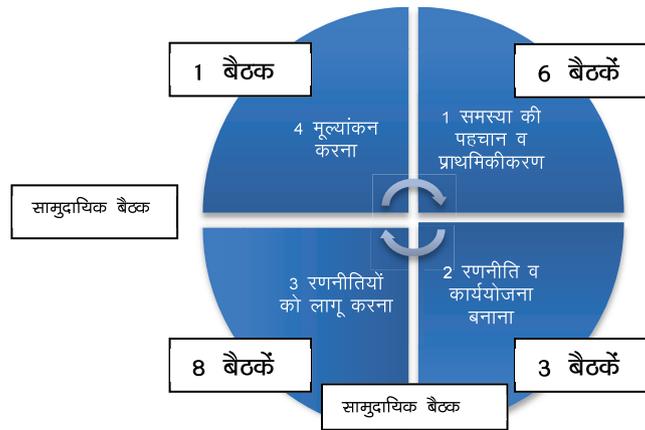
चरण - 3 रणनीतियों को लागू करना

इस चरण में 8 बैठकों की जायेगी जिसमें समुदाय तय की गयी रणनीतियों एवं कार्ययोजना पर कार्य करते हैं व अपने परिवार व गांव में परियोजना के लक्ष्य को साकार रूप देते हैं। इस चरण की बैठकों समुदाय के सदस्यों को बेहतर पोषण की आदतों को अपनाने पर जोर देती है। यह बैठकों समुदाय को अपने कार्यों की समीक्षा व प्रगति की जांच करने के लिए भी प्रेरित करती हैं। समुदाय इस चरण के अन्त में भी सामुदायिक यानि पूरे गांव के स्तर पर बैठक का आयोजन करता है जिसमें प्रगति पर समीक्षा के साथ-साथ परियोजना के दौरान किये गये प्रयासों को निरन्तर जारी रखने पर निर्णय लिया जाता है।

चरण - 4 मूल्यांकन करना

इस चरण में 1 बैठक की जायेगी जिसमें समुदाय अपने द्वारा किये गये प्रयासों व बैठकों का मूल्यांकन करते हैं।

पी एल ए बैठकों के चार चरण



2.2 सहजकर्ता एवं समुदाय की भूमिका व जिम्मेदारियाँ

परियोजना में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहजकर्ता की भूमिका निभायेंगी जिनकी जिम्मेदारियाँ इस प्रकार हैं:

- अपने गांव में संचालित विभिन्न महिला समूहों को चिन्हित करना तथा उनके बैठक स्थल का चयन करना।
- पी एल ए तकनीकी पर प्रशिक्षण प्राप्त करना।
- अपने गांव में महिला समूहों के साथ पी एल ए बैठकों का आयोजन करना।
- महिला समूहों को सशक्त करतें हुए गांव स्तर पर सक्रिय गतिविधियों को संचालित करना।
- समूहों के सदस्यों की मदद से समुदाय के साथ नियमित बैठकों करना।

- पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व उनके प्राथमिकीकरण में सहयोग करना।
- समस्याओं के सम्भावित समाधानों की पहचान में मदद करना।
- समूहों को प्राथमिक समस्याओं को दूर करने के लिये रणनीतियों के निर्धारण एवं क्रियान्वयन में सहयोग करना।
- सामुदायिक बैठकों के आयोजन हेतु योजना बनाने और उनका आयोजन करने में सहयोग करना।
- अशासकीय स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यकर्ताओं को (NGO) स्थानीय स्तर पर जोड़कर सामुदायिक जाग्रति, पोषण जाग्रति के कार्यों में, तथा गृह भेट एवं व्यवहार परिवर्तन के कार्यक्रमों में सहयोग लेना।

2.3 महिला समूहों व VHSNC की भूमिका

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/सहजकर्ता की मदद से समूह हर 15 दिन में या एक माह में 1 बैठक करेंगे। (जैसी योजना हो)
- माताओं और बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य एवं जल व स्वच्छता से जुड़ी समस्याओं की पहचान और प्राथमिकीकरण करना।
- प्राथमिकता के आधार पर समस्याओं को दूर करने के लिये सम्भव समाधानों और सही रणनीतियों की पहचान करना।
- समुदाय में चुनी गई रणनीतियों के क्रियान्वयन की योजना बनाना उन्हें क्रियान्वित करना और अनुश्रवण करना।
- बैठक में चर्चा की गयी जानकारियों को उन लोगों के साथ बाँटना जिन्होंने बैठकों में भाग नहीं लिया हो।
- समुदाय में होने वाली स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी गतिविधियों में सक्रियता से भाग लेना।
- लक्ष्य प्राप्ति में व्यापक समुदाय को अपने साथ जोड़ना।

3. सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) बैठकें

प्रत्येक बैठक के प्रारंभ में

1. बैठक की शुरुआत सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के स्वागत से करें एवं बैठक में आने के लिए धन्यवाद दें।
2. सभी प्रतिभागियों को एक साथ गोला बनाकर बैठने के लिये प्रोत्साहित करें।
3. बैठक आयोजित करने के कारणों को स्पष्ट करें।
4. समूह के अन्य सदस्यों के बराबर में बैठें।
5. पिछली बैठक की समीक्षा करना।
6. सहजकर्ता सभी महिलाओं से कहें कि वे महिलायें अपना हाथ उठाएँ जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं और हाथउठाने वाली महिलाओं का नाम लिख लें।
7. प्रतिभागियों से पूछें कि जिन्होंने पिछली बैठकों में भाग लिया था उन्होंने उन बैठकों में क्या सीखा?
8. सहजकर्ता प्रतिभागियों को पिछली बैठकों की चर्चाओं को याद करने में सहयोग करें।
9. सहजकर्ता प्रतिभागियों को इस बैठक में सक्रियता से भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करें।

प्रत्येक बैठक की समाप्ति पर

1. बैठक की मुख्य बातों का दुहराव करते हुए बैठक का सार प्रस्तुत करना।
2. महिलाओं से कहें कि वे आज सीखी गई बातों को अन्य लोगों के साथ बाटें जो बैठक में शामिल नहीं हुए हैं।
3. अगली बैठक की तिथि, समय और स्थान निर्धारित करें।
4. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के साथ अनौपचारिक बातचीत करें।
5. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के सदस्यों को बैठक में भाग लेने के लिये धन्यवाद दें।
6. सुनिश्चित करें कि सभी अनिवार्य सूचनायें रजिस्टर में दर्ज कर ली गयी हैं।
7. सुनिश्चित करें कि अधिकतम महिलायें यह आश्वासन देती हैं कि वे सीखी हुयी बातों का घरेलू स्तर पर प्रयोग करेंगी।

बैठक-1

परियोजना एवं सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय व भेदभाव के मुद्दे

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">परियोजना व पी.एल.ए. चक्र का परिचय।समुदाय के वंचित वर्ग को कार्यक्रम से जोड़ने की आवश्यकता को समझना व असमानता के असर को पोषण में बांधा के रूप में समझना।
अवधि	1-5 घण्टे
समग्री	चार्ट पेपर, भूमिकाओं की पर्चियां व पेन आदि
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">चर्चाकदम का खेल

गतिविधियों को निम्न 2 भागों में बांटा गया है-

1. परियोजना व सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय।
2. कदम के खेल के माध्यम से असमानता का पोषण पर प्रभाव समझना।

गतिविधि-1: परियोजना व सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय

“खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता के लिए सामुदायिक पहल” परियोजना के उद्देश्यों को बताते हुए सहजकर्ता प्रतिभागियों के साथ चर्चा करने की शुरुआत करेगी क्योंकि समुदाय को यह जानना आवश्यक है कि इस पूरे प्रशिक्षण/सीख प्रक्रिया के मूल में पोषण है और इन बैठकों में खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता के विषय में विस्तार से समझेंगे और उपलब्ध संसाधनों के समुचित उपयोग पर भी समझ बनाएंगे व पोषण संबंधी व्यवहारों को अपनाने के लिए समुदाय को प्रेरित होंगे।

परियोजना के क्रियान्वयन की प्रक्रिया

- गांव में पोषण आधारित विषय पर कुल 18 बैठकें नियमित रूप से आयोजित की जाएगी।
- इन बैठकों के अलावा गांव में 2 बड़ी बैठकों का आयोजन किया जायेगा जिसमें गांव के सभी लोग व सम्बन्धित सरकारी विभाग के प्रतिनिधि भाग लेंगे।
- पहली नौ बैठकें 15 दिन में एक बार होगी उसके बाद की बैठकें मासिक (एक महीने में एक बार होंगी)। प्रत्येक बैठक का विषय व प्रक्रिया निर्धारित तरीके से संचालित किये जायेंगे।
- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन के तहत होने वाली बैठकों को चार चरणों में बांटा गया है।
 - ◆ चक्र के पहले चरण में समूह के सदस्य चर्चा करके माताओं व बच्चों में अल्पपोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान करेंगे। संसाधनों की उपलब्धता और नुकसानदायक व्यवहारों को जान सकेंगे। साथ ही यह जानेंगे कि कैसे निर्धारित मापों के आधार पर अल्पपोषण को समझा जा सकता है। वे यह भी चर्चा करेंगे कि वर्तमान में वे पोषण से जुड़ी समस्या को कैसे देखते हैं और एक समूह के रूप में वे किन समस्याओं को प्राथमिकता के आधार पर काम करने के लिए चुनना चाहते हैं।

- ◆ दूसरे चरण में वे अल्पपोषण के पीछे छिपे स्थायी व मूल कारणों को समझने, उन समस्याओं के सम्भावित समाधान एवं क्रियान्वयन पर चर्चा कर सामुहिक रूप से इसे तय करेंगे। महिला समूह फिर सामुदायिक बैठक करके निर्धारित रणनीतियों पर सभी की सहमति लेंगे और सभी को कुपोषण के विरुद्ध काम करने के लिए प्रेरित करेंगे। सामुदायिक बैठक के दौरान गांव में बेहतर पोषण के लिए काम करने का माहौल तैयार करेंगे।
- ◆ तीसरे चरण में समूह उन पहचानी गई रणनीतियों के क्रियान्वयन की जिम्मेदारी लेता है और चर्चा करता है कि बेहतर पोषण को पाने के लिये व संसाधनों के बेहतर प्रबन्धन के लिए वे क्या कर सकते हैं? समूह समय-समय पर चर्चा करके क्रियान्वित की जा रही रणनीतियों का मूल्यांकन करके प्रगति को जांचने का प्रयास करेगा।
- ◆ चौथे चरण में समूह के सदस्य चर्चा करेंगे कि उन्होंने क्या कार्य अच्छा किया और कौन से कार्य बेहतर तरीके से किये जा सकते थे। इससे उन्हें उस प्रक्रिया से सीखने में मदद मिलेगी और संसाधन प्रबन्धन अभ्यासों के माध्यम से अल्पपोषण दूर करने के अनुभवों को अन्य सदस्यों के साथ बांट सकेंगे।

गतिविधि-2: समुदाय में साधारणतः पीछे रह जानेवाले सदस्यों/परिवारों को सीख प्रक्रिया में जोड़ने की आवश्यकता को समझना

गरीब और वंचित वर्ग में अल्पपोषण और मातृ एवं शिशु मृत्यु का खतरा ज्यादा देखा गया है, क्योंकि कई कारणों से वे सरकार द्वारा दी जा रही सुविधाओं और सेवाओं तक पहुंच नहीं पाते और उनके लाभ से वंचित रह जाते हैं। अतः समाज के लोगों और जमीनी स्तर के कार्यकर्ताओं, तथा स्थानीय युवाओं को जानना आवश्यक है कि क्यों और कैसे कुछ लोग इन सुविधाओं तक नहीं पहुंच पाते हैं? एक खेल यह समझने में मदद करेगा कि वे कौन हैं जो छूट जाते हैं? क्यों छूट जाते हैं? और उन्हें विकास से जोड़ने के लिये क्या करना चाहिये?

कदम के खेल का तरीका/प्रक्रिया

- सहजकर्ता, समूह से कोई सात सदस्यों का चयन करेगा।
- उनमें से प्रत्येक को एक पर्ची मिलेगी जिसमें उस चरित्र का नाम लिखा रहेगा जिसकी भूमिका वे खेल में निभाएंगे।
- सभी छः सदस्यों को बताना है कि वे अपने चरित्र या किरदार जिसकी भूमिका वे निभा रहे हैं उसे औरों को नहीं बताना है जबतक यह खेल समूह में खेला न जाए और उसे उनके चरित्र पृष्ठ न जाएं, छुपा कर रखना है।
- खेल की शुरुआत में सभी सदस्य समूह के बीच में एक लाइन में खड़े रहेंगे और सहजकर्ता द्वारा पूछे गये प्रत्येक सवाल और उनके किरदार की भूमिका के आधार पर वे एक-एक कदम आगे बढ़ेंगे।
- सहजकर्ता कुछ प्रश्न पूछेगी ताकि सभी उपस्थित सदस्य उन प्रश्नों को सुन सकें।
- खेल को मनोरंजक व सहभागी बनाने के लिये अच्छा होगा कि खेल का (चरित्रों के साथ) बैठक के पूर्व अभ्यास कर लें।
- खेल की प्लानिंग के समय, सहजकर्ता प्रत्येक चरित्र को निर्देश देगी कि वे किन प्रश्नों पर कदम बढ़ायें और कब रुक जाएं।

खेल के चरित्र के सात उदाहरण नीचे दिये गये हैं -

चरित्र 1 : दूर दराज क्षेत्र में रहने वाली गर्भवती महिला।

चरित्र 2 : आंगनवाड़ी के पड़ोस में रहने वाली महिला / ए. एन. एम. के साथ सम्पर्क में रहने वाली गर्भवती महिला।

चरित्र 3 : गांव के मुखिया या प्रधान की बहू।

चरित्र 4 : 5 साल से कम उम्र के बच्चों की माँ (टीकाकरण के बारे में अनजान)।

चरित्र 5 : दैनिक मजदूर माँ।

चरित्र 6 : 6 से अधिक बच्चों की माँ।

चरित्र 7 : कभी स्कूल नहीं गयी माँ।

चरित्रों से पूछे जाने वाले सवाल

1. आप में से कितने लोगों ने गर्भ का पंजीकरण कराया है ? कृपया एक कदम आगे आयें।
 2. आप में से कितने लोग आंगनवाड़ी से राशन प्राप्त कर रहे हैं? कृपया एक कदम आगे आयें।
 3. आप में से कितने लोगों के बच्चों का पूरा टीकाकरण हुआ है ? कृपया एक कदम आगे आयें।
 4. आप में से कितने लोगों की 4 प्रसव पूर्व जांच हुई है और परिवार नियोजन, स्तनपान तथा पोषण के बारे में प्रसव पूर्व जांच के दौरान परामर्श दिया गया है? कृपया एक कदम आगे आयें।
 5. आप में से कितने लोगों के बच्चों को कृमि की दवा प्राप्त हुई है? कृपया एक कदम आगे आयें।
- सहजकर्ता इस प्रकार सवाल पूछेगी ताकि सभी महिलायें स्पष्ट सुन सकें।

पूछे जाने वाले प्रश्न और प्रश्नों पर प्रतिक्रियायें

प्रश्न 1. आप में से कितने लोगों ने गर्भ का पंजीकरण कराया है? कृपया एक कदम आगे आयें।

प्रतिक्रिया: दूर दराज में रहने वाली गर्भवती महिला वहीं पर रुक जायेगी व अन्य महिलायें आगे बढ़ जायेंगी।

प्रश्न 2. आप में से कितने लोग आंगनवाड़ी से राशन प्राप्त कर रहे हैं? कृपया एक कदम आगे आयें।

प्रतिक्रिया: दैनिक मजदूर महिला वहीं पर रुक जायेगी अन्य महिलायें आगे बढ़ जायेंगी।

प्रश्न 3. आप में से कितने लोगों के बच्चों का पूरा टीकाकरण हुआ है? कृपया एक कदम आगे आयें।

प्रतिक्रिया: 5 साल से छोटे बच्चों की माँ वहीं रुक जायेगी व अन्य महिलायें आगे बढ़ जायेंगी।

प्रश्न 4. आप में से कितने लोगों की 4 प्रसव पूर्व जांच हुई है और परिवार नियोजन, स्तनपान तथा पोषण के बारे में प्रसव पूर्व जांच के दौरान परामर्श दिया गया है? कृपया एक कदम आगे आयें।

प्रतिक्रिया: 6 से अधिक बच्चों की माँ और कभी स्कूल नहीं गयी माँ वहीं पर रुक जायेगी व अन्य महिलायें आगे बढ़ जायेंगी।

प्रश्न 5. आप में से कितने लोगों के बच्चों को कृमि की दवा प्राप्त हुई है? कृपया एक कदम आगे आये।
प्रतिक्रिया: आंगनवाड़ी केन्द्र के पड़ोस में रहने वाली गर्भवती और गांव के मुखिया या प्रधान की बहू वहीं पर रुक जायेंगी व अन्य महिलाएँ आगे बढ़ जायेंगी।

पहले समुदाय के साथ और उसके बाद चरित्रों के साथ निम्नांकित प्रश्नों पर चर्चा करें:

- वे लोग कौन थे जो पीछे छूट गये और क्यों?
- हम सीमान्त और मुख्यधारा से छूटे हुये लोगों की आवाज को समुदाय की आवाज के साथ कैसे जोड़ सकते हैं? यह क्यों जरूरी है?
- हम यह कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं कि समुदाय का हर व्यक्ति विकास की प्रथम पंक्ति तक आगे आये?
- वे कौन थे जो आगे तक आये और वे आगे तक क्यों आये ?

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

सहजकर्ता महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।

बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।

अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

पोषण की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए समुदाय की प्रत्येक महिला व परिवार को समानता के आधार पर परियोजना से जोड़ना अनिवार्य है तथा भौगोलिक तौर पर दूर बसी महिलाओं को बैठकों में शामिल करने के लिए सभी को मिलकर प्रयास करना होगा ।

बैठक 2

अल्पपोषण के पीछे छिपे कारणों को समझना।

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">■ वंशानुगत चलनेवाले अल्पपोषण चक्र पर समझ विकसित करना■ अल्पपोषण व अस्वस्थता के बीच सम्बन्धों को समझना
अवधि	1.5 से 2 घन्टे
सामग्री	वंशानुगत अल्पपोषण चक्र को दर्शाने वाला पोस्टर या फ्लेक्स, चार्टपेपर, पेन, नोटबुक आदि
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">■ अल्पपोषण चक्र पर चर्चा■ अल्पपोषण के इस चक्रव्युह को कैसे तोड़ें इस पर चर्चा

गतिविधियों को 4 सत्रों में बांटा गया है

1. पिछली बैठक का दोहराव।
2. बच्चों में कुपोषण की पहचान।
3. कुपोषण चक्र व उसे तोड़ना समझना।
4. समाज में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी वर्तमान प्रथाओं के बारे में जानना।

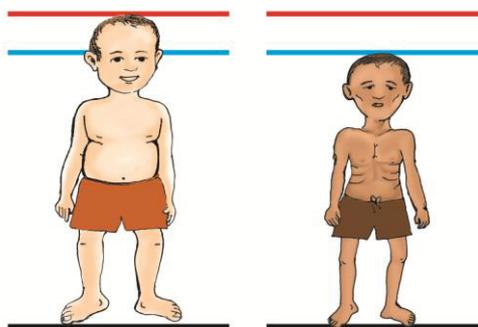
गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव।

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पहली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2: कुपोषण की पहचान

सबसे पहले सहजकर्ता गोले में बैठे हुए प्रतिभागियों को कुपोषण के लक्षण प्रदर्शित करने वाले चित्र दिखाएगी और उनसे कहेगी इन चित्रों को ध्यान से देखें। जब सभी प्रतिभागी चित्रों को देख लेंगे तब उनसे पूछेगी कि इन दो चित्रों में बच्चों में क्या फर्क है - बताईये

1. जो कुपोषित है उसके लक्षण क्या होंगे (मानसिक, शारीरिक, व्यवहार)
2. जो स्वस्थ दिख रहा है उसके लक्षण क्या होंगे (मानसिक, शारीरिक, व्यवहार)



सभी प्रतिभागियों की प्रतिक्रियायें सुनने के बाद सहजकर्ता बताएगी कि ये दोनों चित्र समान उम्र के बच्चों के हैं परन्तु एक बच्चा लम्बा दिख रहा है तो दूसरा नाटा। एक स्वस्थ तो दूसरा दुबला पतला। इस प्रकार के बच्चों को हम अपने समुदाय

में भी देखते हैं। ये सभी कुपोषण के लक्षण हैं। ऐसे लक्षणों को देखकर हम कुपोषित बच्चों की पहचान कर सकते हैं। अगर ऐसे बच्चे हमारे गांव में मिलें तो हमें उन्हें आंगनवाड़ी केन्द्र में भेजना चाहिये।

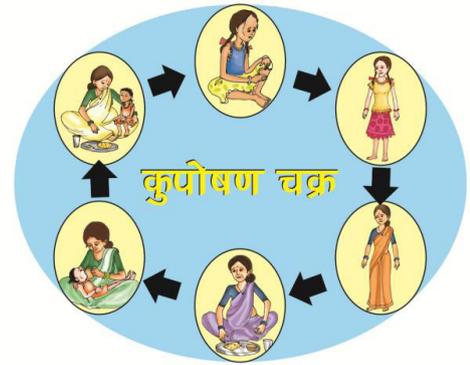
सुपोषित एवं स्वस्थ बच्चे के लक्षण- वजन व ऊँचाई सामान्य, अच्छी भूख लगना, बीमार कम पड़ना, खेलना-कुदना, अच्छी नींद, हंसमुख।

कुपोषित बच्चों के लक्षण- दुबला, नाटा, चिड़चिड़ा, भूख कम, बार-बार बीमार पड़ना, माँ से चिपके रहना।

गतिविधि-3: कुपोषण चक्र व उसे तोड़ने पर समझ बनाना

चित्रयुक्त फ्लैक्स के द्वारा पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे कुपोषण चक्र को समझना।

इसके बाद सहजकर्ता कुपोषण के जीवनचक्र पर चर्चा करते हुए कुपोषण के कारणों पर समझ बनाने की कोशिश करेगी।



- सहजकर्ता प्रतिभागियों को कुपोषण चक्र का फ्लैक्स दिखाए और उसे ध्यान से देखने के लिये कहे।
- सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि इस चक्र को देखकर उन्हें क्या समझ में आया।
- सहजकर्ता प्रतिभागियों को फ्लैक्स दिखाते हुए पुनः चर्चा करें कि- कुपोषण वंशानुगत चक्र के रूप में चलता रहता है।
- किशोरियां कुपोषित स्थिति में बढ़ते हुए कुपोषित महिला बनती हैं और कमजोर होने के कारण उन्हें कुपोषित और कम वजन बच्चे होने की सम्भावना ज्यादा होती है।
- यदि कमजोर बच्चा एक लड़की हो तो यह चक्र आगे चलता जाता है और युवा होने तक वे कमजोर ही रहती हैं।
- ऐसी स्थिति में अगर कमजोर लड़की किशोरावस्था में ही माँ बन जाये तो बच्चे के कुपोषित और अत्यन्त कमजोर होने का खतरा और बढ़ जाता है।
- अतः अच्छा पोषण व देखभाल उम्र के हर पड़ाव पर जरूरी होती है जैसे- शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था और वयस्क अवस्था - खास तौर पर लड़कियों और महिलाओं के लिए।

सहजकर्ता प्रतिभागियों को कुपोषण चक्र का चार्ट दिखाते हुए उसके विभिन्न चरणों पर चर्चा करने के लिये प्रेरित करेगी। चर्चा खासकर, गर्भावस्था के साथ साथ जन्म के समय और शैशवावस्था, बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था में कुपोषण चक्र के कारण तथा प्रभाव पर की जायेगी।

जीवन चक्र की हर अवस्था पर कुपोषित होने के अनेक कारण होते हैं पहले प्रतिभागियों से पूछें फिर बतायें।

0-6 माह

- कुपोषित माँ की वजह से कम वजन के बच्चे का जन्म।

- लड़की खास कर दूसरी-तीसरी हो तो कई बार उसे मॉ का स्तनपान कम समय तक मिलता है।
- कई बार उपरी आहार 6 महीने से पहले ही शुरू कर दिया जाता है।
- लड़की को परिजनों का स्नेह कम मिलता है जिससे वृद्धि कम होती है।

1-5 वर्ष

- कुछ परिवारों में लड़की को लड़कों की तुलना में कम भोजन मिलता है या लड़की को कम गुणवत्ता वाला भोजन मिलता है।
- बीमार होने पर शीघ्र ईलाज न होना।
- बार-बार संक्रमण की शिकार।
- परिजनों का लड़की पर कम ध्यान।
- आईसीडीएस की सेवाओं से वंचित।

किशोर अवस्था

- अप्राप्त भोजन, कम गुणवत्ता वाला भोजन, खून की कमी, अनीमिया, घर की अन्य जिम्मेदारियाँ, अन्य व्यय अधिक परन्तु भोजन पर कम।
- कम उम्र में शादी और गर्भधारण।
- पोषण संबंधी धारणाओं व आदतों पर भी चर्चा करें।

गर्भावस्था

- अनेक जिम्मेदारी-कम आराम।
- अंत में भोजन करना।
- पोषण संबंधी धारणायें चर्चा करें।
- निर्णय लेने का अधिकार न होना।
- ज्यादा बच्चे और दो बच्चों के बीच कम अंतर, खून की कमी - अनीमिया।
- सरकार - आईसीडीएस की सेवayें पूरी तरह न मिल पाना।

सहजकर्ता पहले चर्चा करें और यदि कुछ छूट गया हो तो फिर अपनी ओर से सभी को बतायें, कि-

- बच्चों में लड़का-लड़की पर समान ध्यान, खानपान, बीमारी के उपचार में भेदभाव नहीं हो।
- लड़की की पढ़ाई पूरी कर - सही उम्र में शादी हो।
- किशोरी की क्षमता - उम्र के अनुसार घर की जिम्मेदारी - भाई-बहन दोनों को जिम्मेदारी देना।
- भोजन की मात्रा-गुणवत्ता में भेदभाव न हो।
- पोषण संबंधी गलत धारणा का निवारण हो।

- पोषण पर ध्यान, अनीमिया का उपचार, प्रसव पूर्व देखभाल के सभी बिन्दुओं पर ध्यान।
- परिवार नियोजन - दो बच्चों में 2 से 3 साल का अंतर पोषण संबंधी गलत धारणाओं- प्रथाओं का निवारण।

सहजकर्ता नीचे दिये गए प्रश्नों की चर्चा के दौरान प्रयोग कर समूह को मुद्दे से भटकने से रोक सकती है:

1. कुपोषण से आप क्या समझते हैं आप इसे अपनी भाषा में क्या कहते हैं?
2. गर्भवती महिलाओं के लिए किस प्रकार के भोजन से परहेज रखने की प्रथा है एवं ऐसा क्यों है?
3. धात्री माताओं के लिए किस प्रकार के भोजन से परहेज रखने की प्रथा है एवं ऐसा क्यों है?
4. क्या आपको लगता है कि बच्चे कुपोषण के ज्यादा शिकार होते हैं? या किशोर-किशोरी? क्यों?
5. कौन सी गलत प्रथाएँ जीवन चक्र में देखी जाती हैं।
6. लिंग-भेद कैसे इस चक्र को बढ़ावा देता है, लड़के-लड़की का भेदभाव।
7. कौन से सामाजिक कारणों से कुपोषण चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चालू रहता है।
8. 8 इस चक्र को कैसे तोड़ा जा सकता है।
9. अंत में पूछें - प्रतिभागी, स्वयं के घर में और समुदाय में कौन से कदम उठा सकती हैं।

गतिविधि-4:समाज में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी वर्तमान प्रथाओं के बारे में जानना।

सहजकर्ता जब प्रतिभागियों से कुपोषण चक्र पर चर्चा करेगी तो साथ-ही-साथ महिलाओं से चक्र के प्रत्येक स्तर पर खान-पान व अन्य सामाजिक मान्यताओं के बारे में चर्चा करेगी। महिलाओं की उनके समाज में मानी जाने वाली मान्यताओं व रीति-रिवाजों के बारे में विस्तार से जानकर उसे अपनी पास लिखकर रखेगी।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

सहजकर्ता महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।

बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।

अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

पोषण की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए समुदाय की प्रत्येक महिला व परिवार का कुपोषण चक्र को समझ कर किसी भी स्थिति व स्तर में तोड़ना होगा। यदि कुपोषण को जड़ से दूर करने के लिए व्यवहारगत परिवर्तन करना होगा। अगली बैठक में उपस्थित माताओं को (3 साल से छोटे) बच्चों के कार्ड लेकर आने को कहेंगी।

बैठक 3

अल्पपोषण की वर्तमान स्थिति के आकलन/ समझने के तरीके

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">■ वृद्धि चार्ट को समझना व वृद्धि के आंकड़ों पर समझ बनाना।■ वृद्धि के आकलन के अनुसार देखभाल पर समझ बनाना।■ कुपोषण दूर करने के लिए नियमित वजन कराने के महत्व को समझना।
अवधि	1.5 से 2 घंटे
सामग्री	वृद्धि चार्ट, वजनकांटा, स्थानीय तरीको को जानने के लिये प्रश्न
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">■ वृद्धि चार्ट के प्रयोग का प्रदर्शन।■ स्वास्थ्य केन्द्र/आंगनवाड़ी पर वजनकांटे का प्रयोग का प्रदर्शन।■ स्थानीय अभ्यासों पर चर्चा।

गतिविधियों को निम्न 3 भागों में बांटा गया है

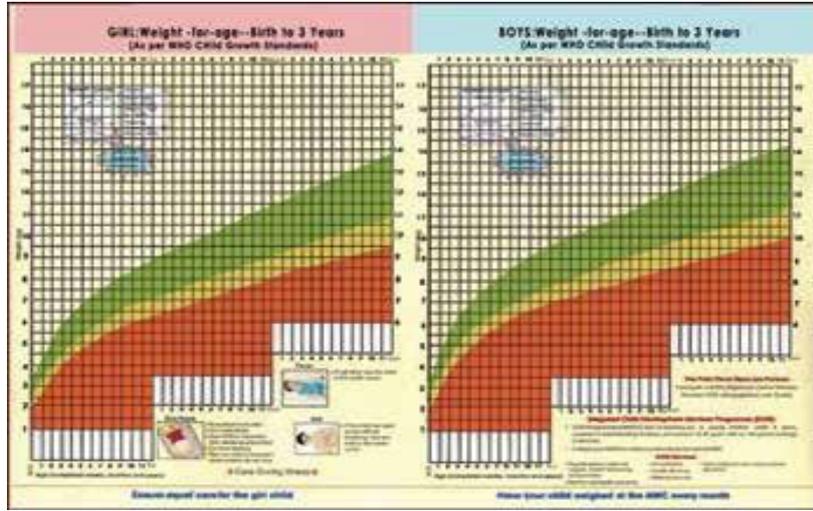
1. पिछली बैठक का दोहराव।
2. बच्चे के वृद्धि चार्ट को समझाना।
3. बच्चे की स्वास्थ्य स्थिति के पता चलने के बाद उठाये जाने वाले कदम पर चर्चा करना।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव।

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पहली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2: बच्चे के वृद्धि चार्ट को समझाते हुए उस पर चर्चा करना

बच्चे के वृद्धि चार्ट में क्या देखा जाता है, अलग-अलग आयु में वृद्धि में कमी, वृद्धि रेखा के ऊपर-नीचे होने का अर्थ, नियमित वजन लेने के महत्व तथा वृद्धि चार्ट के उपयोग पर इस गतिविधि द्वारा चर्चा की जायेगी। चर्चा के लिए वृद्धि चार्ट के फ्लेक्स का उपयोग किया जायेगा जो निम्न प्रकार का होगा-



वृद्धि चार्ट

वृद्धि चार्ट में बच्चों की वृद्धि की विभिन्न स्थितियों को समझाने के लिए सहजकर्ता निम्न उदाहरण का उपयोग करेगी। सहजकर्ता कहेगी कि मेरे पास चार बच्चों के तीन महिने का वज़न का रिकार्ड है और उस रिकार्ड की सहायता से हम बच्चों की वृद्धि की विभिन्न स्थितियों को समझेंगे। निम्न उदाहरणों का उपयोग करने के लिए सहजकर्ता दिये गए वजन को बिन्दियों द्वारा दर्शा कर महिलाओं को समझने में मदद करेगी। जिसके लिये सहजकर्ता महिलाओं से निवेदन करेगी कि वे आगे आकर खुद बिन्दियों को वजन के अनुसार चिपकायें। इस कार्य के लिये आगे आने वाली महिलाओं को सहजकर्ता मदद करेगी और अन्य महिलाओं को भी आगे आने के लिये प्रेरित करेगी।

1. पहला बच्चा - सोनू (लड़का ,उम्र 1 साल 6 माह)

महीना	वज़न	वृद्धि चार्ट में वृद्धि का प्रकार
मई, 2015	8.5 किलो	तीनों महिनों में वज़न में कोई वृद्धि नहीं। बच्चे के वज़न की रेखा सीधी पड़ी दिखायी देगी। साथ ही यह भी दिखायी देगा कि बच्चे का वजन पीले रंग में आ रहा है जिसका अर्थ है कि बच्चे को परिवार की विशेष देखभाल की आवश्यकता है।
जून, 2015	8.5 किलो	
जुलाई, 2015	8.5 किलो	

2. दूसरा बच्चा - मुन्नी (लड़की ,उम्र 6 माह)

महीना	वज़न	वृद्धि चार्ट में वृद्धि का प्रकार
मई, 2015	6 किलो	तीनों महिनों में वज़न में वृद्धि देखी जा सकती है। बच्ची के वज़न की रेखा ऊपर की ओर जाती दिखायी देगी। साथ ही यह भी दिखायी देगा कि बच्ची का वजन पीले रंग से हरे रंग में पहुंच गया है जिसका अर्थ है कि बच्ची की देखभाल अच्छी तरह से की जा रही है तथा इसी प्रकार की जानी चाहिए ताकि फिर से वह पीले रंग में ना चली जाये।
जून, 2015	6.4 किलो	
जुलाई, 2015	7 किलो	

3. तीसरा बच्चा – गुड़िया (लड़की ,उम्र 2 साल)

महीना	वज़न	वृद्धि चार्ट में वृद्धि का प्रकार
मई, 2015	9.3 किलो	तीनों महीनों में वज़न में गिरावट देखी जा सकती है। बच्ची के वज़न की रेखा नीचे की ओर जाती दिखायी देगी। साथ ही यह भी दिखायी देगा कि बच्चे का वजन पीले रंग से लाल रंग में चला गया है जिसका अर्थ है कि बच्चे को परिवार की विशेष देखभाल की आवश्यकता है तथा एन आर सी में जांच कराने व भर्ती कराने की आवश्यकता है।
जून, 2015	9 किलो	
जुलाई, 2015	8.4 किलो	

4. तीसरा बच्चा – दीपू (लड़का, उम्र 9 माह)

महीना	वज़न	वृद्धि चार्ट में वृद्धि का प्रकार
मई, 2015	8.5 किलो	तीनों महीनों में वज़न में वृद्धि व गिरावट देखी जा सकती है। बच्चे के वज़न की रेखा ऊपर व नीचे की ओर जाती दिखायी देगी। जिसका अर्थ है कि बच्चे का वज़न परिवार की देखभाल के बाद बढ़ने लगता है लेकिन उसके बीमार होने पर फिर वृद्धि में गिरावट आ जाती है। जब बच्चा बीमार पड़ता है तो बच्चे का वज़न जिस किसी भी स्थिति हो और कम हो जाता है तथा ऐसी स्थिति में बच्चे को उचित देखभाल की आवश्यकता होती है। उचित देखभाल न होने की स्थिति में बच्चे का वज़न लगातार कम होता जाता है और बच्चा अति कुपोषित हो जाता है।
जून, 2015	8.3 किलो	
जुलाई, 2015	8.4 किलो	

उपरोक्त तरीके से प्रतिभागियों को यह समझने में मदद मिलेगी कि वृद्धि चार्ट में बच्चे की वृद्धि किस प्रकार देखी जाती है। नियमित वज़न का रिकार्ड रखने से ही बच्चे के स्वास्थ्य की स्थिति का पता चलता है और उसी आधार पर माँ अपने बच्चे की देखभाल कर सकती है।

- सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों से अपने 3 साल तक के बच्चों के वृद्धि चार्ट को लेकर बैठक में आने के लिये पहले ही कह चुकी होंगी। एक बार फिर प्रतिभागियों से पूछेंगी कि वे अपने साथ अपने बच्चों का वृद्धि चार्ट लायें है? यदि किसी महिला के पास अपने बच्चे का लगातार तीन महीने की वृद्धि का रिकार्ड है और वह उस पर चर्चा करना चाहती है तो सहजकर्ता उस पर चर्चा अवश्य करे।
- सहजकर्ता महिलाओं को बताये कि बच्चे के जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके आंगनबाड़ी केन्द्र पर बच्चे का वज़न लेना शुरू कर देना चाहिये और 3 साल तक बच्चे का वज़न लेते रहना चाहिये। वह सदस्यों को लड़की और लड़के का वृद्धि चार्ट ध्यान से देखने के लिये कहेंगी।
- अब सहजकर्ता चर्चा को आगे बढ़ाते हुए पूछेंगी कि वे अपने-अपने कार्ड में बच्चे की वृद्धि का क्या स्तर देखते हैं? सहजकर्ता 'यह क्या है और इसका क्या अर्थ है' के बारे में बात करते हुए वृद्धि चार्ट में बच्चे की वृद्धि रेखा को दिखायेंगी और उन्हें समझने में मदद करेंगी। जो भी मातायें अपने बच्चे की वजन रेखा समझना चाहती होंगी उनके बच्चे के कार्ड को देखकर सहजकर्ता उनसे पूछें कि बच्चे की वृद्धि रेखा किस दिशा में है? क्या वह बच्चे की स्वास्थ्य की स्थिति को दर्शा रही है? क्या बच्चा स्वस्थ है? अगर नहीं तो क्या कारण है कि बच्चे का वजन घट गया?
- वृद्धि चार्ट का एक बार फिर से प्रयोग करते हुए सहजकर्ता बच्चे के वृद्धि चार्ट में 'क्या देखना है' इस पर चर्चा करेंगी जैसे क्या बच्चे का वज़न सामान्य श्रेणी से बाहर है? (जैसा कि चार्ट में दिखाया गया है) क्या वृद्धि रेखा ऊपर

जा रही है, सीधी है या नीचे आ रही है या घट बढ़ रही है।

- जब महिलाएँ वृद्धि चार्ट में बच्चे के वजन को चिन्हित करना समझ लें तो समूह की महिलाओं के साथ वजन रेखा के तीन रंगों के महत्व के बारे में चर्चा करें कि वृद्धि चार्ट में दिए तीनों रंगों हरे, पीले एवं लाल का क्या अर्थ है?

गतिविधि-3: बच्चे की स्वास्थ्य स्थिति के पता चलने के बाद उठाये जाने वाले कदम

वृद्धि चार्ट पर चर्चा करने के बाद सहजकर्ता कुपोषण की पहचान के बाद किये जाने वाले प्रयासों के बारे में चर्चा करेगी और महिलाओं को वे कदम जल्द से जल्द उठाने के लिये प्रेरित करेगी।

बच्चों की स्वास्थ्य स्थिति व उठाये जाने वाले कदम

वजन हरा ■ है तो —————> बच्चा स्वस्थ है

इन माताओं को सकारात्मक बातों को समूह के साथ बांटने के लिये कहें तथा जिस प्रकार वे अपने बच्चे का ध्यान रख रही है उसी प्रकार रखती रहे ताकि बच्चे का वजन कम न हो। अगर समुदाय में ऐसा कोई व्यवहार है जो बच्चे को हरे से पीले रंग की ओर ला सकता है तो उस पर चर्चा करें और अपने व्यवहार में उस पर ध्यान देने के लिये प्रेरित करें।

वजन पीला ■ है तो —————> बच्चा मध्यम रूप से निम्नपोषण स्थिति में है (MAM)

बच्चा और मां को समूह के सदस्यों के साथ आशा, आंगनवाड़ी, ए०एन०एम० के पास सलाह लेने के लिये व बच्चों में होने वाली वृद्धि को नियमित देखने के लिये जाना चाहिये। ऐसे बच्चों की घर पर भी देखभाल की जा सकती है।

- स्तनपान की आवृत्ति बढ़ाना 6 माह से छोटे बच्चों के लिये।
- आहार का आकलन।
- समस्या होने पर चिकित्सकीय खुराक हेतु सलाह।
- एक सही दैनिक खुराक जो कि मात्रा/आवृत्ति और ऊर्जा से पूर्ण हो (जैसे अनाज से बना गाढ़ा दलिया जिसके ऊपर से तेल डाला गया हो)।
- खाने में विविधता को बढ़ाना।

वजन लाल ■ है तो —————> बच्चा गम्भीर रूप से निम्नपोषण स्थिति में है (SAM)

महिला समूह की मदद से/आंगनवाड़ी/आशा के साथ तुरन्त पोषण उपचार केन्द्र में बच्चे को ले जायें जहां उसे इलाज व अतिरिक्त आहार मिलेगा और दिन रात देखभाल मिलेगी। अगर बच्चे का वजन बहुत कम है तथा उसे अन्य कोई समस्या नहीं है तो उसे स्नेह शिविर में भर्ती कराया जाय।

इस प्रकार महिलाएँ अपने बच्चों का नियमित वजन कराने के लिए प्रेरित होंगी तथा अपने बच्चे के स्वास्थ्य का स्तर जानने के बाद उचित देखभाल के लिए कदम उठा पायेंगी।

इसके साथ-साथ सहजकर्ता ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वीएचएनडी) के दिन अति कुपोषित बच्चों का पंजीकरण कराने के लिए महिलाओं को प्रेरित करेगी।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।

बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।

अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

सभी प्रतिभागियों को अगली बैठक के लिए अपने घर में उपलब्ध कच्चे खाद्य पदार्थ में से किसी एक खाद्य पदार्थ को बहुत थोड़ी मात्रा में लाने का अनुरोध करेगी।

मुख्य संदेश

बच्चे की वृद्धि जानने के लिये उसका नियमित वजन लिया जाना जरूरी है और बच्चे के 6 माह के पूर्व सिर्फ और सिर्फ नियमित स्तनपान और 6 माह के बाद, स्तनपान और अच्छे खान पान से बच्चे की वृद्धि (लम्बाई तथा वजन दोनों) में होने वाली रूकावट को रोका जा सकता है।

मध्यम रूप से कुपोषित और अति कुपोषित बच्चों की समुदाय स्तर पर पहचान करना और उन्हें उचित देखभाल के लिये रेफर किया जाना चाहिये।

बैठक 4

स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री और सन्तुलित भोजन

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">■ स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों का मैप तैयार करना।■ मौसमी खाद्य उपलब्धता कैलेंडर तैयार करना।
अवधि	1.5 से 2 घन्टे
सामग्री	चार्ट पेपर, पेन, कच्चे खाद्य पदार्थ।
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">■ स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री का नक्शा बनाना व प्रदर्शन■ आपसी चर्चा/ विचार-विमर्श

गतिविधियों को निम्न 3 भागों में बांटा गया है

1. पिछली बैठक का दोहराव करना।
2. स्थानीय स्तर के खाद्य पदार्थों की उपलब्धता पर समझ बनाना।
3. मौसम के अनुसार खाद्य पदार्थ का कैलेंडर तैयार करना।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव।

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी। बैठक के दोहराव के दौरान सहजकर्ता यह भी पूछेगी कि कितनी महिलाओं ने अपने बच्चों के वजन का आकलन किया और देखभाल करना शुरू किया है।

गतिविधि-2: स्थानीय स्तर के खाद्य पदार्थों की उपलब्धता पर समझ बनाना।

बैठक के शुरूआत में सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को कहेगी कि आज हम खाद्य पदार्थों की स्थानीय स्तर पर उपलब्धता पर समझ बनायेंगे। सहजकर्ता जमीन पर चार गोले बनायेगी तथा पहले गोले में शरीर का विकास करने वाले खाद्य पदार्थ या बढ़ते हुए क्रम में तीन बच्चों का चित्र बनाकर रखेगी। दूसरे गोले में शरीर को ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ या दौड़ते हुए बच्चे का चित्र बनाकर रखेगी। तीसरे गोले में शरीर को सुरक्षा/बीमारियों से बचाने वाले खाद्य पदार्थ या हंसते हुए बच्चे का चित्र बनाकर रखेगी तथा चौथे गोले में मुख्य खाद्य पदार्थ यानि पेट भरने के लिए खाया जाने वाला खाद्य पदार्थ लिख कर रखेगी।

खाद्य एवं कृषि संगठन एफएओ उपरोक्त तीन खाद्य समूह का सुझाव देता है तथा उस प्रकार महिलाओं को समझने में भी आसानी होती है। सहजकर्ता तीनों समूहों को निम्न प्रकार भी समझ सकती है-

- शरीर निर्माण करने वाले खाद्य पदार्थ यानि प्रोटीनयुक्त: जैसे दलहन, दूध, अण्डा, मछली, मांस, इत्यादि।
- ऊर्जा प्रदाता करने वाले खाद्य पदार्थ अर्थात् कार्बोहाइड्रेट व वसा : अनाज, शर्करा, तेल आदि।

- सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ यानि विटामिन व खनिज : फल, सब्जी आदि।

चारों गोले बनाने के बाद सहजकर्ता प्रतिभागियों से कहेगी कि हमारे शरीर की सही वृद्धि के लिए हमें चारों प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करना आवश्यक है। सबसे पहले सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगी कि वह कौन से खाद्य पदार्थ है जिसको पेट भरने के लिए खाते है तथा चर्चा के बाद चावल व गेहूं/आटे को मुख्य खाद्य पदार्थ के गोले में रखने में प्रतिभागियों की मदद करेगी।

अब सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगी कि आपके अनुसार स्थानीय स्तर पर बाकी बचे तीनों गोले के अनुसार कौन-कौन से खाद्य पदार्थ उपलब्ध है? सहजकर्ता प्रतिभागियों को चर्चा करने के लिए प्रेरित करेगी। जैसे-जैसे प्रतिभागी खाद्य पदार्थ का नाम व गोले का निर्धारण कर लें तो उनके द्वारा लाये खाद्य पदार्थ को वे उस गोले में रखेंगे। इस प्रकार प्रत्येक गोले में उपलब्ध खाद्य पदार्थों रखे जायेगे। कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ जो प्रतिभागी अपने साथ लेकर नहीं आये व चर्चा में शामिल है तो उनकी पर्ची बनाकर उन्हें गोले में रखा जा सकता है। सहजकर्ता इस बात का प्रयास करेगी कि तीनों गोलों में परियोजना अनुसार निर्धारित 10 खाद्य समूहों से खाद्य सामग्री का समावेश हो सके ।

खाद्य समूह के चार्ट का प्रयोग करके वे इस बात पर जोर दें कि पर्याप्त भाग स्थानीय उपलब्ध खाद्य सामग्री से प्राप्त किया जा सकता है। मुख्य खाद्य-समूह को बीच में रखें और शरीर की वृद्धि के लिए उपयोगी खाद्य पदार्थ उसके चारों ओर रखें। सहजकर्ता प्रत्येक खाद्य समूह पर चर्चा के लिये स्थानीय उदाहरणों को प्रयोग में लायें जिससे कि लोग समझ सकें कि कौन सा खाद्य पदार्थ किस समूह का है। सहजकर्ता प्रतिभागियों के साथ इस बात की चर्चा करेंगे कि कौन सा खाद्य समूह शरीर निर्माण में सहायक है व गति व काम करने के लिये कौन सा समूह उपयोगी होगा। किस-किस खाद्य समूह में वे तत्व हैं जो हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं और स्वस्थ बनाये रखते है? हमारे सुरक्षा तन्त्र को मजबूत बनाते हैं और हमे संक्रमण से बचाते हैं।

गतिविधि-3: मौसम के अनुसार खाद्य पदार्थ का कैलेन्डर तैयार करना ।

सहजकर्ता एक मैट्रिक्स या तालिका की मदद से उन सभी खाद्य पदार्थ जिनकी चर्चा गतिविधि-2 में हुई है को मौसम में उपलब्धता के आधार पर बांटने में प्रतिभागियों की मदद निम्न तालिका बनाकर करेगी। वह समूह को नीचे दिखाये अनुसार एक मौसमी चार्ट तैयार करने में मदद करेगी। इस सूची को बनाने में बुजुर्गों व महिलाओं की भागीदारी अवश्य सुनिश्चित करेगी।

भोज्य पदार्थ का नाम व उसके प्रकार	गर्मी	बरसात	ठण्ड	खाद्य पदार्थ जो तेजी से विलुप्त होते जा रहे हैं
	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत+	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत+	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत+	
अनाज				
दालें				
अन्य फलीदार				
हरी सब्जियाँ				
कन्द-मूल				
पत्तीदार सब्जियाँ				
मसाले				
तेल				
पशु प्रोटीन				
फल				
अन्य: मशरूम, बांस, बीज आदि				
*विकल्प: 1-खेत/बाड़ी; 2-सामूहिक जमीन/तालाब, 3-वन; 4- बाजार/राशन दुकान				

इस वर्गीकरण के पश्चात्, सहजकर्ता उन खाद्य पदार्थों से सम्बन्धित अपने समझ, ज्ञान व अनुभव बांटने के लिये समूह सदस्य को आमंत्रित करेगा। इससे उन पदार्थों की जानकारी मिल पाएगी जो पहले उपलब्ध थे, उपजाये जाते थे, एकत्रित

किये जाते थे और अब समाप्त हो गये। क्या समूह ने, किसी सदस्य ने या अन्य किसी ने इनके संरक्षण के कुछ प्रयास किये हैं या चर्चा की है। सहजकर्ता इन खाद्य पदार्थों के सुरक्षित भण्डारण के विषय में भी जाने का प्रयास करें।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।

बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।

महिलाओं को उनके द्वारा लायी गई खाद्य सामग्रियों को वापस ले जाने के लिए कहें।

अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

- हमारे शरीर की वृद्धि, स्वास्थ्य एवं ताकत के लिये विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की आवश्यकता है। स्थानीय स्तर पर बहुत प्रकार के खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं। हमें अपने आहार में भिन्न-भिन्न भोज्य पदार्थों को सम्मिलित करने की आवश्यकता है।
- एक परिवार के दैनिक आहार में विभिन्न भोज्य पदार्थ पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होना चाहिये जैसे- सब्जी, फल, अनाज, वसा, तेल, प्रोटीन च बाजरा।
- अधिकांश 'भोजन समूह' पूरे वर्ष भर स्थानीय स्तर पर उपलब्ध होते हैं।
- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध/एकत्रित किया जाने वाला खाद्य पदार्थ भी पोषण के विशेष स्रोत हैं और उन्हें संरक्षित करके रखा जा सकता है। युवा सदस्यों को विशेषकर इन खाद्य पदार्थों के संरक्षण के लिये प्रेरित करना चाहिए।

बैठक 5

समुदाय में उपलब्ध संसाधनों की पहचान

उद्देश्य	■ उपलब्ध संसाधनों की स्थिति की पहचान, जैसे- उपलब्ध जमीन और पानी।
अवधि	1.5 से 2 घन्टे
सामग्री	चार्ट पेपर, रंगोली व रंगीन स्केच पेन
प्रक्रिया/विधि	■ ग्राम भ्रमण ■ संसाधनों का नक्शा बनाना

गतिविधियों को निम्न 3 भागों में बांटा गया है

1. पिछली बैठक को याद करना।
2. उपलब्ध संसाधनों की स्थिति की पहचान।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव।

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पहली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।



	संरक्षित वन	उंची पहाड़ी जमीन	पथरीली धान की जमीन	निचले धान के खेत	खेत तालाब बाड़ी	पहाड़ी	घर/ झोपड़ी	खाली भूमि
मिट्टी का प्रकार								
उपजाया खाद्य								
एकत्रित खाद्य								
पानी का उपयोग								
कोई अच्छा अभ्यास								
मालिकाना								
शौच का स्थान								

गतिविधि-2: उपलब्ध संसाधन (जमीन, नदी, नाले, तालाब, चारागाह) की स्थिति की पहचान करना

- सहजकर्ता एवं समूह के सदस्य मिलकर गांव में भ्रमण करेंगे और वे निरीक्षण करेंगे कि मार्ग में उन्हें जो जमीन व पानी के संसाधन मिलते हैं उनकी अवस्था क्या है।
- सहजकर्ता उन्हें वे स्थान, जैसे- खेत, मकान, खलिहान, बाड़ी, सामूहिक जमीन, सामूहिक क्षेत्रों को चिन्हित व पहचानने के लिये मदद करेंगे व कहेंगे जहां व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से भोज्य पदार्थ उपजाये जा सकते हैं।
- ग्राम भ्रमण के दौरान सहजकर्ता प्रतिभागियों से फलदार वृक्षों को चिन्हित करने का भी अनुरोध करेंगे।
- वह सदस्यों को पानी के व्यक्तिगत व सामूहिक स्रोत भी चिन्हित करने के लिये कहेंगे।
- सहजकर्ता खुले प्रश्नों के माध्यम से रणनीतियों की पहचान के लिये चर्चा को प्रेरित करेंगे ताकि वे पोषण व खेती से जुड़े मुद्दों को जानकर उन पर कार्य सकें। यह चर्चा समुदाय के सदस्यों के विचारों को बाहर लाने में मदद करेगी। सहजकर्ता लोगों के विचारों को लिख लें।

ग्राम भ्रमण के दौरान पूछने योग्य प्रश्न:

- मुख्य-मुख्य खाद्य समूह, जैसे- अनाज, दाल, तिलहन कहां-कहां उपजाये जाते हैं? उन स्थानों पर जाएं और निरीक्षण करें।
- सब्जियां कहां और कैसे उपजाई जाती है?
- सामान्यतः लोग किस प्रकार के कृषि सामान उपयोग में लाते हैं, जैसे- बीज, खाद, कीटनाशक और वे कहां से प्राप्त किये जाते हैं?
- घर-बाड़ी में क्या-क्या हरी पत्तीदार सब्जियां उपजाई जाती हैं?
- गांव में फलदान वृक्षों की उपलब्धता कैसी है?
- कौन-कौन से आहार पदार्थ उपलब्ध हैं जो बिना उपजाये प्राप्त किये जा सकते हैं, किस मौसम में और कहां?
- समुदाय के पेयजल का मुख्य स्रोत क्या है व कहां है?
- लोग कहां स्नान करते हैं व कहां बर्तन मांजते/धोते हैं?
- प्रातः शौच के लिये लोग किस ओर जाते हैं?
- खेती में पानी के कौन-कौन से साधन उपलब्ध हैं?
- सहजकर्ता साथी सदस्यों का ध्यान उन क्षेत्रों की ओर भी आकर्षित करेंगे जिनका उपयोग खाद्य पदार्थ उपजाने में किया जाता है।
- वह सदस्यों को इस पर भी चर्चा के लिये प्रेरित करेंगे कि कौन-कौन व कब-कब वे खाद्य पदार्थ के लिये वनोपज पर निर्भर रहते हैं?

ग्राम भ्रमण के पश्चात् विभिन्न उपलब्ध संसाधनों, जैसे- उनके वन, पोषण बगीचा, खेत, फसल विविधता, उनकी उत्पादन समस्या तथा उन खेत या स्थान की पहचान जहां पर बदलाव की प्रक्रिया प्रारंभ की जा सकती है, पर समूह के सदस्यों की समझ बनाने में मदद मिलेगी। उदाहरण के लिये यदि उन्हें पता चलता है कि उनके पोषण बगीचा/बाड़ी खाली पड़े हैं या केवल कुछ एक या दो प्रकार की ही सब्जियां हैं या उसके आसपास व्यवस्थित बाड़ नहीं है तो बाड़ी की परती रहने की स्थिति/अवस्था के पीछे कारण जानने का प्रयास करेंगे। सम्भावित कारकों में पानी की कमी /बीज की कमी/काम के लिये समय की कमी या बाड़ की कमी इत्यादि हो सकते हैं। तब सहजकर्ता को उपलब्ध स्थानीय संसाधनों के ज्ञान व कौशल को रचनात्मक रूप से देखते हुए उनकी योजना निर्माण में मदद करनी होगी।

क्या करें	क्या ना करें
<ul style="list-style-type: none"> ■ उत्सुक बनों व धीरे-धीरे चलो, ध्यान पूर्वक निरीक्षण करो। ■ जितने सम्भव हो सके ग्रामीण को शामिल करें विशेष कर बुजुर्गों को भ्रमण के दौरान देखी गई गतिविधियों पर चर्चा करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ■ भाषण न दें। ■ व्यर्थ के प्रश्न न पूछें। ■ समुदाय के वर्तमान व्यवहारों का विरोध न करें। ■ किसी भी प्रकार से नकारात्मक न बोलें।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।

बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।

अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

- पोषण में बिना उपजाये/वनो व पेड़ों से मिलने वाले पदार्थ भी महत्वपूर्ण होते हैं।
- परिवार व समुदाय के स्तर पर पोषण स्तर में सुधार के लिये उपलब्ध स्थानीय संसाधनों को सर्वश्रेष्ठ रूप से उपयोग में ला सकते हैं।
- व्यवस्थित नियोजन के द्वारा उपलब्ध स्थानीय संसाधनों का टिकाऊ सर्वश्रेष्ठ उपयोग किया जा सकता है।



खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल
के लिए सहभागी सीख एवं क्रियाव्ययन