Food and Nutrition Security
Participatory Learning and Action Module Cycle 2

पोषण जागरूकता,
पोषण सुरक्षा से पोषण विविधता की ओर

Supported & Facilitated By

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

welt hunger hilfe
For a world without hunger

Implemented By

EKJUT
Together, Building Healthier Communities

In the midst of Death life Persists
In the Midst of Untruth Truth Persists
In the Midst of Darkness light persists
MGSA

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

पी.एल.ए. मार्गदर्शिका भाग-2

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.welthungerhilfesouthasia.org

Author

Ekjut

Editing and reviewing

Pratibha Rajiv Srivastava, Welthungerhilfe

Image credits:

Cover page: Enrico Fabian

Published April 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 क्रं...../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 वेल्ट हन्गर 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 जायेंगें, 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 वृद्वि 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 फैक्स : 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।

वेल्ट हन्गर हिल्फे की सोच तथा विश्वास है कि पोषण स्तर में वृद्धि सुनिश्चित करने हेतु खाद्य सुरक्षा के लिए केवल खाद्य पदार्थों की पहुंच 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 वेल्ट हन्गर 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 स्टेकहोल्डर्स 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 सभी प्रशिक्षकों व प्रशिक्षित प्रेरकों हेतु यह पुस्तिका उपयोगी होगी, एवं इस मार्गदर्शिका का सफल उपयोग होगा, हमारी हार्दिक शुभकामनाएँ।

Varshneya

निवेदिता वार्ष्णेय
कंट्री डायरेक्टर
(WHH) नई दिल्ली
वेल्ट हन्गर हिल्फे

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

मार्गदर्शिका भाग-2

अनुक्रम

1.	मार्गदर्शिका का परिचय	09
1.1	भूमिका	09
1.2	मार्गदर्शिका का उद्देश्य	09
1.3	कार्यक्रम के अब तक के प्रयास	10
1.4	मार्गदर्शिका भाग दो की बैठकें	10
1.5	मार्गदर्शिका का प्रयोग कैसे करें	10
1.6	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन सहजकर्ता की भूमिका व जिम्मेदारियाँ	11
1.7	मार्गदर्शिका भाग-2 बैठकों का विषयवार विवरण	11
2.	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकें	--

बैठक-6 पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता तय करना। 15

बैठक-7 प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के कारण एवं समाधान ढूंढ़ना/खोजना। 19

बैठक-8 उपयुक्त रणनीति का निर्धारण। 24

बैठक-9 जिम्मेदारी लेना और सामुदायिक बैठक की तैयारी। 27

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

भाग – 2

1. मार्गदर्शिका का परिचय

1.1 भूमिका

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

इसे एक पुस्तिका के रुप में 4 भागों 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 प्राकृतिक संसाधन के समुचित उपयोग, सन्तुलित आहार व पोषण को जोड़कर देख व समझ सकेंगें। पी.एल.ए. के माध्यम से सहजकर्ता समुदाय के सदस्यों को प्रेरित करता/करती है कि वे सम्बंधित विषयों व मुद्दों पर सही तरीके से चर्चा कर सकेंगें। 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।

महिला एवं बाल विकास विभाग वेल्ट हंगर हिल्फे के सहयोग से खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता को समुदाय के बीच स्थायी रूप से स्थापित करने के लिए छतरपुर एवं श्योपुर जिले में पी.एल.ए. बैठकों का आयोजन कर रहा है। कार्यक्रम में एकजुट संस्था के तकनीकी सहयोग से आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दर्शना महिला कल्याण समिति, छतरपुर और महात्मा गांधी सेवा संस्थान, श्योपुर के द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त कर बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर रही हैं, ताकि महिलाओं को जागरूक कर पूरे परिवार के पोषण स्तर को बेहतर बनाया जा सके।

1.2 मार्गदर्शिका का उद्देश्य

मार्गदर्शिका बनाने का उद्देश्य निम्न प्रकार है

- समुदाय में समूहों के साथ चरणबद्व 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 स्वस्थ्य 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 जागरुक करना।

1.3 कार्यक्रम के अब तक के प्रयास

जैसा कि विदित है कि कार्यक्रम के अन्तर्गत कुल 18 बैठकें व 2 सामुदयिक बैठकों के माध्यम से खाद्य सुरक्षा व पोषण विविधता पर क्रेन्दित सामुदायिक कार्यवाही होनी है। पी.एल.ए. की सभी बैठकों का क्रियान्वयन चरणबद्ध तरीके से होना है। जिसके तहत पी.एल.ए. मार्गदर्शिका भाग-1 में बैठक 1 से 5 पर समझ बनायी गयी थी। मार्गदर्शिका भाग-1 की मदद से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने अपने-अपने क्षेत्र में पी.एल.ए. की निम्न 1 से 5 बैठकों का आयोजन कर लिया है -

मार्गदर्शिका भाग-1 की 1 से 5 पी.एल.ए. बैठकें

बैठक-1 परियोजना एवं सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय व भेदभाव के मुद्दे।

बैठक-2 अल्पपोषण के पीछे छिपे कारणों को समझना।

बैठक-3 अल्पपोषण की वर्तमान स्थिति के आकलन/जानने के तरीकों को समझना।

बैठक-4 स्थानीय स्तर पर खाद्य सामग्री की उपलब्धता।

बैठक-5 समुदाय में उपलब्ध संसाधन, जिसका सम्बन्ध खाद्य एवं पोषण से है, का आकलन।

मार्गदर्शिका की उपरोक्त बैठकों के माध्यम से खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता से जुड़ी स्थानीय स्थितियों व व्यवहारों को समुदाय के साथ मिलकर जानने समझने का प्रयास किया गया है।

1.4 मार्गदर्शिका भाग-2 की बैठकें

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-2 में अब हम समुदाय के साथ मिलकर खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता से जुड़ी समस्याओं की पहचान, उनका प्राथमिकीकरण, उनके अन्तर्निहित कारणों व उन पर काम करने की रणनीति बनाने पर समझ बनायेगें। इस प्रकार यह मार्गदर्शिका सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकें 6 से 9 व सामुदायिक बैठकों पर केन्द्रित रहेगी।

मार्गदर्शिका भाग-2 की 6 से 9 पी.एल.ए. बैठकें

बैठक-6 पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता तय करना।

बैठक-7 प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के कारण एवं समाधान ढूंढ़ना/खोजना।

बैठक-8 उपयुक्त रणनीति का निर्धारण।

बैठक-9 जिम्मेदारी लेना और सामुदायिक बैठक की तैयारी।

1.5 मार्गदर्शिका का प्रयोग कैसे करें

- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन चक्र की बैठक 6 से 9 की प्रक्रियाओं व सामुदायिक बैठक की तैयारी 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।
- प्रत्येक बैठक के आयोजन की गतिविधियों के क्रम को मार्गदर्शिका में विस्तार से लिखा गया है जिसका उपयोग करके

सहजकर्ता बैठकों के विषय को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर सकते है।

- मार्गदर्शिका में दी गयी प्रक्रियाओं व स्थानीय संदर्भों को ध्यान में रखते हुए बैठकों का संचालन किया जा सकता है।
- मार्गदर्शिका की मदद से प्रक्रिया को अधिक से अधिक सहभागी बनाने का प्रयास भी क्रिया जा सकता है।

1.6 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन सहजकर्ता की भूमिका व जिम्मेदारियाँ

कार्यक्रम के अन्तर्गत आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की सहजकर्ता है तथा उन्हें बैठकों के प्रभावी संचालन के लिए निम्न जिम्मेदारियाँ को निभाना आवश्यक है :

- गांव स्तर पर पूर्व गठित समूहों की पहचान और चयन करना।
- समूहों को सक्रिय और मजबूत बनाना।
- समूहों के सदस्यों की मदद से समुदाय के साथ मिलकर बैठकों का स्थान तय करना ताकि वंचित समुदाय बैठकों में आसानी से शामिल हो सकें।
- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का नियमित आयोजन करना।
- पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व उनके प्राथमिकीकरण में सहयोग करना।
- समस्याओं के सम्भावित समाधानों की पहचान में समुदाय की मदद करना।
- समुदाय 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।
- बैठकों से जुड़ी जानकारियों का दस्तावेजीकरण करना।

1.7 मार्गदर्शिका भाग–2 बैठकों का विषयवार विवरण

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता प्राप्त करने के उद्देश्य से सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन पद्धति के तहत 18 बैठकों व 2 सामुदायिक बैठकों का आयोजन किया जा रहा है। इस मार्गदर्शिका भाग–2 में 6 से 9 बैठकें व 1 सामुदायिक बैठक को सम्मिलित किया गया है जिसका विवरण निम्न प्रकार है–

बैठक क्र.	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरीका	सामग्री	चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे
6.	खाद्य सुरक्षा एवं पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता निर्धारण।	समुदाय स्तर पर खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता की समस्याओं को पहचानना व समझना। समुदाय द्वारा समस्याओं की गम्भीरता के आधार पर उनका प्राथमिकीकरण करना।	चर्चा व पिक्चर कार्ड द्वारा वोटिंग का खेल	पिक्चर कार्ड व पत्थर	समुदाय की महिलायें स्वयं समस्याओं की पहचान कर उनके लक्षणों को चर्चा कर समझ बनायेगीं। समस्याओं की पहचान के साथ-साथ समुदाय स्वयं उन पर काम करने की जरूरत के आधार पर उनका प्राथमिकीकरण करते हैं।

7.	प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के कारण एवं समाधान ढूंढ़ना।	समुदाय में पोषण से जुड़ी प्राथमिक समस्याओं के छुपे हुए कारणों को खोजना। प्राथमिक समस्याओं के सम्भावित उपायों पर चर्चा करना।	कहानी, लेकिन क्यों व लेकिन क्या खेल	कहानी व उससे जुड़े पिक्चर	समुदाय पोषण सम्बन्धित प्राथमिक समस्या के त्वरित व अन्तर्निहित कारणों को कहानी के माध्यम से समझते है। समुदाय त्वरित व अन्तर्निहित कारणों को दूर करने के लिए सम्भावित उपायों को चर्चा कर समझते हैं।
8.	उपयुक्त रणनीति का निर्धारण।	प्राथमिक समस्याओं को दूर करने के लिए रणनीति बनाकर स्थानीय समाधानों तय करना।	चर्चा व पुल का खेल	दो ईंट, दो बड़े तख्ते व कई छोटे तख्ते।	समुदाय आपसी सहमति से समस्याओं को दूर करने के लिए रणनीति तैयार करता है। समुदाय समस्याओं को दूर करने में आने वाली बांधाओं को पार करने की रणनीति भी तैयार करता है।
9	जिम्मेदारी लेना और सामुदायिक बैठक की तैयारी।	रणनीति पर कार्य करने के लिए आपस में जिम्मेदारी का बंटवारा करना। समुदाय स्तर पर सभी की जिम्मेदारी तय करने व सरकारी विभागों के सहयोग प्राप्त करने के लिए गांव स्तर पर बैठक की योजना बनाना।	चर्चा	रणनीतियों का चार्ट	समुदाय सामुहिक रूप से तय रणनीतियों पर कार्य करने के लिए आपस में जिम्मेदारी बांटता है तथा कार्य को करने पुख्ता कार्ययोजना तैयार करता है। गांव स्तर पर पोषण स्तर पर सुधार के लिये की गयी बैठकों से पूरे गांव को परिचित करने के लिए सामुदायिक बैठक की रणनीति तय की जाती है। सामुदायिक बैठक में गांव के प्रभावी व्यक्तियों, संस्थाओं व सरकार के प्रतिनिधियों से सहयोग की योजना भी तैयार की जाती है।

प्रत्येक बैठक के प्रारंभ में

1. बैठक की शुरूआत 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 उठायें जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं और हाथ उठाने 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।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने मार्गदर्शिका भाग-1 के माध्यम से पी. एल. ए. बैठक क्रम 1 से 5 का सफल आयोजन अपने गांव में पूरा कर लिया है तथा प्रारम्भिक प्रक्रिया पूरी कर ली होगीं तथा अब मार्गदर्शिका भाग-2 के इस चरण में गांव में बैठक 6 से 9 का आयोजन किया जाना है जिसकी प्रक्रिया व विषय आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए इस मार्गदर्शिका में विस्तार से दिया गया है। अब आगे...

बैठक 6

पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता तय करना

उद्देश्य	▪ समुदाय में महिलाओं एवं बच्चों के भोजन व पोषण से सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकीकरण करना। ▪ प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के बारे में स्थानीय मान्यताओं के बारे में समझ बनाना।
अवधि	1.5 से 2 घन्टे
सामग्री	समस्या चित्र कार्ड एवं कंकड़
प्रकिया/विधि	▪ खेल - यह क्या है? ▪ कंकड़ का खेल (वोट के द्वारा चयन)

गतिविधियों को 4 सत्रों में बांटा गया है

1. पिछली बैठक का दोहराव।
2. समुदाय में भोजन व पोषण से सम्बन्धित समस्या की पहचान करना।
3. पोषण से सम्बन्धित समस्याओं की प्राथमिकता निर्धारित करना।
4. प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के बारे में स्थानीय मान्यताओं पर चर्चा करना।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। 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।

गतिविधि-2: समुदाय में भोजन व पोषण से सम्बन्धित समस्या की पहचान करना

सहजकर्ता समूह को यह बताएंगी कि वह एक खेल की मदद से खाद्य एवं पोषण से सम्बन्धित विषयों व समस्याओं से परिचित होगें।

- सहजकर्ता- प्रत्येक समस्या चित्र कार्ड, प्रतिभागियों को देंगी और पूछेगी कि चित्र में दिखायी गई समस्या क्या है? यदि वे किसी चित्र को समझ नहीं पा रहे है तो उन्हें समझाएगी कि चित्र में दिखायी गई समस्या क्या है व चित्र में क्या दर्शाया गया हैं।
- समस्या कार्ड़ पर और समझ बनाने के लिए सहजकर्ता सहभागी सदस्यो को 'यह क्या है' खेल कराएगी।

खेल करवाने की प्रक्रिया –

- सहजकर्ता सभी चित्र कार्ड को जमीन पर पलट कर रख देगें ओर समूह के एक सदस्य को एक कार्ड उठाने के लियें कहेगें।
- सहजकर्ता उस कार्ड को बिना दिखाए उस सदस्य की पीठ पर पिन से लगा दे। फिर अन्य सदस्य को उस कार्ड पर दर्शायी गयी समस्या को ध्यान से देखने को कहेंगे।
- अब उपस्थित अन्य सदस्य पीठ पर चित्रित समस्या को इशारे से उस सदस्य को बताने का प्रयास करेगें। सदस्य जिसकी पीठ पर समस्या कार्ड लगा हैं, अनुमान लगाते समय अन्य सदस्यों से प्रश्न पूछ सकती हैं। जैसे कार्ड मातृत्व स्वास्थ्य से सम्बन्धित है? क्या यह भोजन या पोषण से सम्बन्धित है? क्या यह खेती से सम्बन्धि ात है? आदि। समूह के अन्य सदस्यों को बिना बोले हाव-भाव से ही जवाब देना होगा। यह प्रकिया तब तक चलेगी जब तक पीठ पर लगी समस्या का वह सदस्य सही अंदाजा न लगा ले।

- समस्या कार्ड पहचाने जाने के बाद सहजकर्ता उस चित्र कार्ड का स्थानीय नाम, उसके लक्षणों व उससे जुड़ी सामाजिक मान्यताओं के बारे में प्रतिभागियों से पूछेगी। सहजकर्ता प्रतिभागियों से यह भी पूछेगी कि क्या यह समस्या हमारे गांव में है व कितनी गम्भीर है?
- यही प्रक्रिया अन्य कार्डों पर दूसरे उपस्थित सदस्यों के साथ दोहराएं जब तक सभी कार्ड समाप्त न हो जाएं।
- सहजकर्ता एक या दो खाली कार्ड रखेगें और यदि समूह को लगता है कि इन समस्याओं के इलावा भी अगर ऐसी कोई समस्या है जो कि अभी तक नहीं आई है तो उसे सम्मिलित करने का प्रयास करेगें। इस प्रक्रिया में प्रतिभागी सदस्य सक्रिय भागीदारी के द्वारा चित्रकार्ड को पहचान सकेगें जो महिलाओं एवं बच्चों के पोषण से सीधे रुप से सम्बन्धित हैं ।

गतिविधि–3 : पोषण से सम्बन्धित समस्याओं की प्राथमिकता निर्धारित करना।

सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को बताएगें कि अब वे कंकड व समस्या कार्डो के द्वारा 'वोट डालने का खेल' खेलेगें।

- सहजकर्ता एक-एक करके समस्या वाला चित्रकार्ड लेगें और उसका स्थानीय नाम लेते हुए व पूर्व की चर्चा को याद करते हुए उस चित्र को घेरे के बीच में ऐसा रखेगें की वह स्पष्ट रुप से नजर आता रहे।
- इस प्रकार सभी कार्ड जमीन पर रखकर सहजकर्ता प्रतिभागियों के साथ चर्चा करेगी कि वे एक समूह के रुप में किस समस्या को अपने गांव/टोले के लिए महत्वपूर्ण मानते हैं और जिसका वह समाधान ढूंढ़ना चाहते है। और ये समस्याओं कितने लोग प्रभावित है इन सभी आधारों पर समस्या की गम्भीरता का स्तर निर्धारित होगा व प्रतिभागी इन बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए समस्याओं पर काम करने की प्राथमिकता का चुनाव करेंगे।
- सभी सदस्यों को छः-छः कंकड़ दिये जाएंगे।

- अब प्रतिभागियों से कहा जाएगा कि उनके अनुसार उनके गांव की सबसे गम्भीर समस्या कौन सी है उस पर तीन कंकड रखना हैं फिर उससे कम महत्वपूर्ण पर दो कंकड़ और उससे कम पर एक कंकड़ रखेंगे। प्रतिभागी सदस्य चित्रकार्ड के पास कंकड़ रखने के पूर्व समस्या पर गम्भीरता से विचार करें। इस अभ्यास/खेल में यह ध्यान दिया जाए कि समूह के सभी सदस्य अपनी- अपनी समझ के आधार पर कंकड़ रखें दूसरे को देखकर नहीं।
- सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों के साथ यह भी चर्चा करेगें कि वे एक-एक करके समस्या चित्रकार्ड के पास में कंकड़ इस तरह रखें कि दूसरों को समस्या देखने में परेशानी न हो।
- सभी प्रतिभागी जब चित्रकार्ड पर कंकड़ रख लेगें तब सहजकर्ता कुछ सदस्यों से प्रत्येक चित्रकार्ड पर रखे कंकड़ों को जोड़कर बताने के लिए कहेगें।
- जिस कार्ड पर सबसे अधिक कंकड़ हों वह उस गांव/टोले की प्राथमिक समस्या है, उससे कम वाली दूसरी प्राथमिक समस्या एवं उससे कम वाली तीसरी प्राथमिक समस्या होगी।
- सहजकर्ता प्रथम 2-3 समस्याओं का चयन करेगें। यदि समस्याएं एक दूसरे से जुड़ी हुई हों तो कुछ और समस्याओं को भी सम्मिलित किया जा सकता है।

गतिविधि-4: प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के बारे में स्थानीय मान्यताओं पर चर्चा ।

सहजकर्ता प्रतिभागियों से उनके द्वारा चुनी गई समस्याओं से सम्बन्धित मान्यताएं और स्थानीय प्रचलन पर चर्चा करेगें। सहजकर्ता प्रतिभागियों के साथ चयनित प्राथमिक समस्याओं पर निम्न आधार पर चर्चा करेगी जैसे -रोज के खाने में आहार विविधता की कमी की समस्या।

लक्षण	कारण	प्रबन्धन	बचाव
आप कैसे जानते हैं कि आपके रोज के खाने में आहार विविधता की कमी है?	आपके अनुसार आहार विविधता न होने का क्या कारण है?	जब रोज के खाने में आहार की विविधता में कमी होती है तो आप क्या करते हैं?	खाद्य पदार्थ की विविधता में कमी न हो उसके लिए आप क्या करते हैं?

प्रतिभागियों द्वारा दी गई जानकारी को सहजकर्ता लिख लेगी जो बाद में कथा/कहानी लेखन में काम आएगा।

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

- यह बैठक समुदाय को यह समझ बनाने में मदद करेगी कि उनके गांव में बच्चों और महिलाओं में अल्पपोषण की समस्याएं होती है।
- समूह स्वयं के गांव में पोषण व खाद्य से जुड़ी प्राथमिक समस्याओं की पहचान करेगा।

बैठक 7

प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के कारण एवं समाधान ढूंढ़ना/खोजना

उद्देश्य	▪ सदस्यों द्वारा खाद्य एवं पोषण की प्राथमिक समस्याओं के तात्कालिक व मूल कारणों को समझना व खोजना। ▪ इन समस्याओं के को दूर करने के लिये समाधान ढूंढ़ना।
अवधि	1.5 से 2 घन्टे
सामग्री	सहजकर्ता द्वारा तैयार कहानी एवं कहानी के अनुसार तैयार चित्रकार्ड
प्रकिया/विधि	▪ कहानी ▪ खेल -लेकिन क्यों व लेकिन क्या।

गतिविधियों को 4 सत्रों में बांटा गया है

1. पिछली बैठक का दोहराव।
2. कुपोषण एवं खाद्य विविधता से जुड़ी प्राथमिक समस्याओं के कारणों को कहानी के माध्यम समझना।
3. प्राथमिक समस्याओं के कारणों को लेकिन क्यों खेल के माध्यम से खोजना।
4. प्राथमिक समस्याओं के समाधानों को लेकिन क्या खेल के माध्यम से ढूंढ़ना।

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 एवं खाद्य विविधता के जुड़ी प्राथमिक समस्याओं के कारणों को समझना

सहजकर्ता समूह के सदस्यों को प्राथमिकता वाली समस्याओं के कारणों, उसके प्रभाव व उससे जुड़ी सामाजिक मान्यताओं को शामिल करते हुए चित्रों की मदद से कहानी को सुनाएगी।

समस्या के कारण व प्रभाव पर कहानी बनाना-

यह कहानी व उससे जुड़े चित्र कार्ड सहजकर्ता बैठक के पहले ही तैयार करके रखेगी। कहानी लिखते समय सहजकर्ता निम्न बातों का ध्यान रखेगी-

- कहानी एक मुख्य और स्पष्ट रुप से परिभाषित विषय-वस्तु पर आधारित होनी चाहिये, जैसे- खाद्य व पोषण विविधता में कमी। कहानी में प्राथमिक समस्या का वर्णन स्पष्ट रूप से किया जाना चाहिए।

- कहानी में स्थानीय मान्यताएं एवं व्यवहार शामिल होने आवश्यक है।
- पूर्व की बैठकों में चर्चा किए गए सामाजिक एंव सांस्कृतिक परिपेक्ष को कहानी में लाया जा सकता है।
- चित्र इस प्रकार के हों कि वे समस्या और कारण के बीच सम्बन्ध की स्पष्टता को दिखा सके।
- कहानी के पात्रों का चित्रण स्थानीय परिवेश के अनुरूप होना चाहिए।
- कहानी सुनाने में नाटकीय अंश होना चाहिये जिससे कि वे श्रोताओं पर असरदार हो।
- कहानी का अन्त भी नाटकीय होना चाहिए ताकि सुनने वालों पर उसका गहरा असर पड़े और वे समस्या के प्रति संवेदित हों।

समस्या के कारण व प्रभाव पर कहानी सुनाना-

यह बैठक सहजकर्ता को इस बात के लिये अवसर प्रदान करती है कि वे खाद्य विविधता में कमी व स्थानीय कारणों के ताने-बाने से कहानी तैयार कर सके। पिछली बैठकों में चुनी गई प्राथमिक समस्याओं के आधार पर कहानी बनाई जाती है। सहजकर्ताओं के लिये कहानी सुनाना एक नया तरीका है। इसके लिए उन्हें निम्न बातों का ध्यान रखना होगा।

- क्योंकि सहजकर्ता स्थानीय है तो वे कुपोषण एंव खाद्य विविधता के परिप्रेक्ष्य को सहजता/सरलता से समझ सकते हैं जैसे- प्रसव पूर्व जांच ना करवाना, माताओं में खुन की कमी सेवा प्रदाताओं की बात को नहीं मानना, बच्चों के खान-पान का ध्यान न रखना, खाने में विविधता की कमी, इत्यादि समस्याएं जो कि पहले की गई बैठकों में सामने आयी थी।
- कहानी सुनाते हुए समस्या के कारण व लक्षणों को गम्भीरता से सुनायें।
- कहानी धीरे-धीरे व महिलाओं से दोहराव करवाते हुए सुनायें।
- कहानी सुनाते समय जोर से व स्पष्ट बोलें।
- कहानी सुनाते समय सहजकर्ता अपने हाव-भाव का उपयोग करें।

इन बातों के आधार पर सहजकर्ता एक कहानी बना व सुना सकती है। कहानी में चुनी गई समस्याओं के लक्षण, कारक व प्रभाव को उपयोग में लेगें। कहानी में सामाजिक व आर्थिक कारण भी शामिल करना चाहिये ताकि सुनने वाले उसकी गहराई समझ सकें कि कारण कैसे समस्या से जुड़े हैं। कहानी में ध्यान बनाये रखने के लिये स्थानीय शब्दों का प्रयोग करें। कहानी सुनाने के लिए कहानी से जुडे चित्र अपने हाथ से बनाकर कहानी को रोचक बना सकते है।

उदाहरण : कुपोषण एवं खाद्य विविधता पर केन्द्रित कहानी

मन्जरी जंगल के पास के एक गांव में रहती थी, जहां वह अपने लिये अलग-अलग फसल व सब्जियां जैसे - अनाज, दाले, अन्य फलिया, तिलहन, कन्दमूल, और सब्जियां उगाती थी। बचपन में वह फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और जंगल से मिलने वाले अन्य खाद्य सामग्री एकत्रित करने के लिये जंगल भी जाती थी जो उसको बहुत अच्छा लगता था। किशोरावस्था के समय उसका विवाह एक ऐसे परिवार में हुआ जिनकी आय का मुख्य साधन मजदूरी था।

जब उसने अपने पति से यह जानना चाहा कि वे अपनी जमीन के एक छोटे टुकड़े पर ही अनाज उपजाते और शेष को परती के रुप में क्यो छोड़ देते है तो उसने कहा कि अपने पास पूरी जमीन के लिये पर्याप्त बीज, पानी, और पैसा भी नही होता है साथ ही हम मजदूरी के लिए भी चले जाते है जिस कारण अपने खेतों में समय नहीं दे पाते है। इसके साथ ही मन्जरी ने जब यह जानना चाहा कि वे जंगल से खाना/

भोज्य पदार्थ क्यों एकत्रित नहीं करते। तो उसने बताया कि उनका जंगल लगभग उजाड़ हो गया है और इस तरह के पदार्थ यहां नहीं मिलते है।

कुछ महिनों के बाद मन्जरी गर्भवती भी हो गई। गर्भावस्था के समय उसने अपने पति को सब्जी और पशु से मिलने वाला दूध व मांस लाने के लिये कहा क्योंकि उसने अपनी भाभी को गर्भावस्था के दौरान इसी प्रकार का मिला-जुला पोषाहार खाते हुए देखा था। उसके पति ने अपनी मजबूरी बताते हुए कहा कि तुम्हारे गांव की बात अलग है। तुम लोग अपनी जमीन का पूरा-पूरा उपयोग करते हो और अनाज, दालें, फल और सब्जी का उत्पादन कर लेते हो इसके साथ-साथ गाय, बकरी और मूर्गा भी पाल लेते हो और अपनी पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति कर लेते हो। हमारी स्थिति अलग है क्योंकि हम केवल चावल/गेहूं/ मक्का का बीज बाजार से खरीद कर बोते हैं हम हरी सब्जी नहीं खरीद सकते क्योंकि वो बहुत महंगी होती हैं। इसलिए तुम्हें हमारी स्थिति के अनुसार ढलना पड़ेगा।

मुझे पता है कि इससे अपना बच्चा प्रभावित होगा, लेकिन मैं क्या करुं? यह सब देख-सुन कर मन्जरी ने परिस्थिति के साथ समझौता कर लिया और वह पर्याप्त भोजन व आराम नहीं ले पाई। उसे घर के काम-काज के साथ-साथ दूसरे लोगों के खेत में भी काम करना पड़ता था। ऐसे ही समय बढता गया और वह कमजोर होती चली गई। मन्जरी के हाथ-पांव मे सूजन और सिर में दर्द भी रहता था। कभी- कभी वह चक्कर आने के कारण गिर भी जाती थी। मन्जरी की यह हालत देख कर उसकी सास ने पास की आशा दीदी को बुलाकर दिखाया। आशा दीदी ने मन्जरी को देख कर बताया की उसको कमजोरी व खून की भी कमी हो गई है और जल्द से जल्द अस्पताल जाने की सलाह दी लेकिन उसकी सास ने आशा दीदी की बात को अनसुना कर दिया।

नौवें माह में उसने एक कम वजन के कमजोर शिशु को जन्म दिया और बच्ची के जन्म के तुरन्त बाद ही मन्जरी की मृत्यु हो गई। मन्जरी के मृत्यु के बाद बच्ची को उचित देख-भाल नही मिल सकी जिस कारण जन्म के कुछ दिन में ही बच्ची की स्थिति बहुत नाजुक हो गई। बच्ची की बिगडती हालत को देख कर बच्ची को अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां डाक्टर ने बताया की बच्ची गम्भीर रूप से कुपोषित है।

कहानी सुनाने के बाद, सहजकर्ता, प्रतिभागी समूह के किसी सदस्य से चित्रकार्ड का प्रयोग करते हुए कहानी को दोहराने के लिये कहेगे। जिससे कि वे अल्पपोषण के कारणों को याद कर सके। सहजकर्ता कहानी के फ्लो के आधार पर चित्र बनायेगी और उसे कहानी सुनाते समय ज़मीन पर रखती जायेगी।

गतिविधि- 3: पोषण व खाद्य से जुड़ी समस्याओं के मूल कारणों को ढूंढ़ना

सहजकर्ता सबको बताएगें कि अब हम समस्याओं के कारण जानने के लिये एक खेल खेलेंगे जिसका नाम है 'लेकिन क्यों?'

- सहजकर्ता सभी को इस खेल में भाग लेने के लिये प्रेरित करेगी।
- कहानी से जुड़े चित्रो को ज़मीन पर ही रहने देगी।
- सहजकर्ता कहानी के अन्त से चर्चा की शुरूआत करेगी। और समूह को इस विषय पर चर्चा करने को कहेगी कहानी में कैसे क्यों हुआ? लेकिन क्यों पूछकर प्रतिभागियों को समस्या के कारणों को खोजने में मदद करेगी। सहजकर्ता अपनी कहानी के अनुसार लेकिन क्यों खेल प्रतिभागियों के बीच खेलेगी। निम्न आधार पर लेकिन क्यों का खेल खेला जाता है -

- लेकिन क्यों? खेल
- कहानी के अन्त में क्या होता है?

  बच्चे को अस्पताल में भर्ती कराया गया।

- लेकिन बच्चे को अस्पताल में भर्ती क्यों कराया गया?

  क्योंकि बच्चा कुपोषित हो गया था।

- लेकिन बच्चा कुपोषित क्यों हो गया था?

  क्योंकि बच्चा जन्म के समय से ही कम वजन का था और जन्म के बाद मां उसका ध्यान नहीं रख पाई।

- लेकिन बच्चा जन्म के समय से ही कम वजन का क्यों था और जन्म के बाद मां उसका ध्यान क्यों नहीं रख पाई?

  क्योंकि जन्म के तुरन्त बाद उसकी मां मां की मृत्यु हो गई थी।

- लेकिन मां की मृत्यु क्यों हो गई थी?

  क्योंकि मां कमजोर थी व उसे खून की कमी थी।

- लेकिन मां कमजोर क्यों थी व उसमे खून की कमी क्यों थी?

  क्योंकि मां को गर्भावस्था के दौरान उचित व आवश्यक मात्रा में पर्याप्त भोजन (सब्जी, दाल, पशु प्रोटीन) व आराम नहीं मिल पाया था।

- लेकिन मां को गर्भावस्था के दौरान उचित व आवश्यक मात्रा में पर्याप्त भोजन (सब्जी, दाल,) व आराम क्यों नहीं मिल पाया?

  क्योंकि उसको घर के काम के साथ-साथ दूसरों के खेतो में भी मेहनत मजदूरी करनी पड़ती थी, और परिवार सब्जी उगाता नहीं था, पशुपालन नहीं करता था, और खरीदने में भी सक्षम नहीं था।

- अपनी सब्जी का उत्पादन क्यों नहीं करते थे?

  क्योंकि उनके पास अपने स्वयं के बीज नहीं थे। जंगल खत्म होने से वे जंगल से मिलने वाले खाद्य भी एकत्रित नहीं करते थे।

'लेकिन क्यों' खेल की समाप्ति पर सहजकर्ता इन सभी कारकों को संक्षिप्त में बतायेगें जिनके कारण निम्न पोषण की समस्या होती है।

गतिविधि– 4: पोषण व खाद्य से जुड़ी समस्याओं के समाधान खोजना

अब सहजकर्ता समाधान ढूंढ़ने के लिये लेकिन क्या खेल करायेगी। सहजकर्ता "लेकिन क्यों" की चर्चा के अन्त के कारण के साथ "लेकिन क्या" की चर्चा शुरू की जा सकती है।

इन सभी समाधानों को सहजकर्ता रजिस्टर में लिखे लेते है जिसको वे बाद में उपयोग में ले सकते हैं।

उदाहरण

क्या किया जा सकता था जिससे मंजरी को गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त भोजन व आराम मिलता?

- मंजरी के परिवार वाले अपनी परती जमीन पर साग-सब्जियां उपजा सकते थे।
- घर के काम मे मंजरी का सहयोग कर सकते थे जिससे मंजरी को आराम करने का समय मिल पाता।
- पशुपालन किया जा सकता था।
- सरकारी योजना से बीज लिये जा सकते थे।

क्या किया जा सकता था जिससे मंजरी कमजोर व उसे खून की कमी न होती?

- मंजरी की समय पर पूरी जांच करा सकते थे।
- आंगनवाड़ी व आशा दीदी की सेवाओं का उपयोग कर सकते थे।
- अस्पताल ले जाकर इलाज करा सकते थे।

इस प्रकार सहजकर्ता यह प्रक्रिया "लेकिन क्यों" खेल की तरह पूरी करेगी व समाधानों की सूची बनाकर अपने पास लिखकर रखेगी।

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

- खेती और प्रकृति से प्राप्त खाद्य संसाधन का पोषण से सीधा सम्बन्ध है।
- कुपोषण की समस्या के कई तात्कालिक एवं जुड़े हुए कारक हैं जिन्हे मिटाना आवश्यक है।
- टिकाउ सामुदायिक समाधान की खोज के लिये छिपे हुए कारकों को समझना आवश्यक है।
- समुदाय अपने संसाधनों, बाह्य संसाधनों, व सरकारी योजनाओं के प्रयोग करके इन समस्याओं के समाधान की उचित रणनीति तैयार कर सकता है।

बैठक 8

उपयुक्त रणनीति का निर्धारण

उद्देश्य	▪ सम्भावित समाधानों के आधार पर उचित रणनीति तैयार करना।
अवधि	1.5 से 2 घन्टे
सामग्री	ईंट, लकड़ी का पटरा/तख्ते व सफेद पेपर की लड़ियां, पेन
प्रकिया/विधि	▪ पुल का खेल

गतिविधियों को 3 सत्रों में बांटा गया है

1. पिछली बैठक का दोहराव।
2. पिछली बैठक में निकले समाधानों को याद दिलाना।
3. रणनीतियों के क्रियान्वयन से जुड़े अवसर एवं रुकावटों को समझ कर उनकी रणनीतियों की पहचान एवं प्राथमिकता का निर्धारण।

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: पिछली बैठक में निकले समाधानों को याद दिलाना।

- सहजकर्ता कहानी को याद दिलाते हुए निकले समाधानों को एक बार फिर से दोहरायेगी। सहजकर्ता बैठक के पहले सभी समाधानों को एक स्वयं देखकर रखेगी।
- सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगी कि जो समाधान उन्होंने निकाले हैं क्या वे उन पर स्वयं काम करने के लिये तैयार है।
- इसके बाद सभी समाधानों पर चर्चा के बाद सहजकर्ता अवसर व बाधाओं को चर्चा करते हुए उन पर काम करने की रणनीति के लिए पुल का खेल खिलायेगी।

गतिविधि-3: रणनीतियों के क्रियान्वयन से जुड़े अवसर एवं बाधाओं को समझ कर उनकी रणनीतियों तय करना।

सहजकर्ता बताएगी कि अब हम लोग ''पुल का खेल'' (ब्रिज गेम) खेलेगें। इस खेल में महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण खाद्य विविधता में कमी, एवं स्वच्छता से जुड़ी वर्तमान स्थिति ''अभी हम कहां है'' और ''हम कहां पहुंचना चाहते हैं'' को समझते हुए उनका समाधान कैसे करेगें इसके बारे में सामूहिक सहमति बनायी जायेगी। सहजकर्ता पुल के निम्न सभी भागों से प्रतिभागियों को परिचित करायेगी।

1. पहली ईंट : हम अभी कहां हैं? उदाहरण- महिलाओं व बच्चों में निम्न पोषण या खाद्य की अनुउपलब्धता।
2. दूसरी ईंट : हम कहां जाना चाहते हैं? उदाहरण- स्वस्थ परिवार व पौष्टिक खाद्य पदार्थों की उपलब्धता।
3. नदी : वे रुकावटें जो हमारे मार्ग में आ रही हैं, जैसे- जहरीला खाद्य पदार्थों का उपयोग; भोज्य पदार्थों में विविधता की कमी; जल संसाधनों की कमी; सांस्कृतिक रुकावटें, इत्यादि।

4. दो लम्बे डण्डेः समूह के रुप में हमारी ताकत, जैसे- सक्रिय स्वयं सहायता समूह; एक अच्छा नेता; समझ वाला समुदाय; समूहों में एकता; समर्पित स्वास्थ्य कार्यकर्ता इत्यादि।
5. छोटे पटरे : समूह द्वारा तय की गयी रणनीतियाँ।

- सहजकर्ता प्रतिभागियों से कहेगी कि वे कल्पना करें कि वे एक नदी के किनारे पर खड़े हैं जो कि समाज में महिलाओं व बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति को बतलाता है। इसके लिए सहजकर्ता जमीन पर एक ईट रखेगी।
- अब सहजकर्ता अन्य ईट को कुछ दूरी पर रखेगी जो नदी का दूसरा किनारा दर्शाता है। यह वह स्थिति है जहां प्रतिभागी समूह समाज को महिलाओं व बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य की बेहतर स्थिति में ले जाना चाहते है।
- इस कार्य में नदी एक रुकावट है, जो उन्हें वहां जाने से रोकती है जहां वे जाना चाहते हैं।
- इस रुकावट को हटाने या पार करने के लिये समूह को एक पुल बनाने की आवश्यकता होगी, जो यह बताएगा कि क्रियान्वयन के लिए क्या रणनीति होगी।
- सहजकर्ता दो तख्ते/डण्डे इन ईटों के उपर रखेगी जो कि समूह की ताकत को दर्शाता है, जो रणनीतियों को क्रियान्वित करने के लिये आधार देता है।
- अब समूह के सदस्य इन दोनों तख्ते/डण्डियों पर छोटी-छोटी पट्टियां रखते है जो कि एक-एक रणनीतियों का प्रतीक है।
- सहजकर्ता समूह के सदस्यों को इसके एक-एक पक्ष पर पहले की बैठकों की चर्चाओं को ध्यान में रखते हुए चर्चा करवायेगी।
- रणनीति की पहचान के लिये सहजकर्ता पूछेगें कि 'लेकिन कैसे?' जैसे : हम कैसे निश्चित करेंगे कि माताओं व बच्चों को मिला-जुला पौष्टिक भोजन मिलेगा?, भोजन में खाद्य विविधता की कमी को कैसे पूरा किया जाएगा। आप भूमि/जमीन को अधिक उत्पादक कैसे बनायेंगे? आप अपने बगीचे में सब्जी उत्पादन कैसे करेंगे? इत्यादि।
- सहजकर्ता जितना सम्भव हो सके उतने सुझाव चर्चा से निकालने का प्रयास करेंगी।
- प्रत्येक रणनीति के लिये सहजकर्ता यह चर्चा करेंगी कि समस्या समाधान के लिए क्या-क्या रूकावटें आ सकती है। उन रूकावटो को वे सम्मिलित प्रयास से कैसे दूर कर सकते हैं ?
- जब प्रतिभागी एक रणनीति को क्रियान्वयन के लिए निश्चित करता है तो वह पुल पर एक पटिया रणनीति लिखकर लगाते है।

- ऐसे ही एक-एक रणनीति के क्रियान्वयन को निश्चित करते जाते हैं पटिया लगाते जाते हैं ओर पुल पूरा हो जाता है।

प्रतिभागियों की मदद से सहजकर्ता सम्पूर्ण रणनीतियों को दोहरायेगी और प्रतिभागियों से कहेगी कि अब जबकि हमें समस्या पता है, उनके कारक भी पता है और अब हम समाधान भी जानते हैं तो अब हमें समस्या की प्राथमिकता के आधार पर मिलकर काम करना होगा व उसके लिये बनायी गयी रणनीति को अपने व्यवहार में लाना होगा।

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

- यदि गांव में सभी एक हो जाये तो पोषण की उपलब्धता को सुनिश्चित किया जा सकता है।
- प्रत्येक परिवार स्वयं कोशिश कर सभी सदस्यों के लिए स्वास्थ्य व पोषण की स्थिति को सुधार सकता है।
- छोटे-छोटे व्यवहार परिवर्तन से परिवार के पोषण स्तर को बेहतर बनाया जा सकता है।

बैठक 9

जिम्मेदारी लेना और सामुदायिक बैठक की तैयारी

उद्देश्य	▪ रणनीति क्रियान्वयन के लिये जिम्मेदारी लेना ▪ सामुदायिक बैठक के लिये योजना बनाना
अवधि	1.5 से 2 घन्टे
सामग्री	फार्मेट्स
प्रकिया/विधि	▪ फार्मेट्स पर चर्चा

गतिविधियों को 3 सत्रों में बांटा गया है

1. पिछली बैठक का दोहराव।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रक्रियाओं पर चर्चा करना और उससे जुड़ी जिम्मेदारियां लेना।
3. गांव स्तर की समूह बैठक के लिये योजना बनाना

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: रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रक्रियाओं पर चर्चा करना और उससे जुड़ी जिम्मेदारियां लेना।

- प्रत्येक रणनीति के लिये निम्नलिखित बिन्दुओं पर विस्तृत चर्चा करें
- वे क्रियान्वयन कब से प्रारंभ करेंगे?
- कौन-कौन सी गतिविधियां/काम जरुरी है?
- इसके क्रियान्वयन की जिम्मेदारी कौन लेगा?
- क्या उन्हें समूह के अतिरिक्त अन्य लोगों को भी सम्मिलित करना पड़ेगा? वे ऐसा चाहते हैं क्या? अन्य लोगों को सम्मिलित करना व्यावहारिक है क्या? और इसकी जिम्मेदारी कौन लेगा?
- यदि रणनीतियों के क्रियान्वयन में कोई समस्या आई तो उन्हें क्या करना पड़ेगा?

- प्रत्येक सदस्य को कोई ना कोई जिम्मेदारी दी जाएगी। समूह में चर्चा हो कि वे आगे कैसे बढेंगे कि उन्हें समुदाय के अन्य सदस्यों से पर्याप्त समर्थन/मदद मिल सके।

सहजकर्ता निम्नलिखित तालिका को प्रयोग में लेकर इसका रिकार्ड रखेगी और यह भी सुनिश्चित करेगी कि समूह का कोई अन्य सदस्य भी इसका रिकार्ड बनाये।

गांव	समस्या	क्रियान्वित की जाने वाली रणनीति	क्रियान्वित की जिम्मेदारी	क्रियान्वयन की समय सीमा	टिप्पणी

प्रतिभागियों की मदद से सहजकर्ता सम्पूर्ण चर्चा का सार निकालेगी। उन्हें याद दिलायेगी कि उन्होंने रणनीतियों के सही क्रियान्वयन के लिये क्या-क्या जिम्मेदारियां ली है।

गतिविधि-3: गांव स्तर की समूह बैठक के लिये योजना बनाना

सहजकर्ता समूह के सभी सदस्यों को बताएगें कि अगली बैठक में वे समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अपने अनुभव बाटेगें। यह बैठक गांव स्तर पर की जायेगी जिसमें सभी लोगों के बीच कार्ययोजना व पिछली बैठकें के अनुभवों को सभी के बीच साझा किया जायेगा। इसके लिये वे निम्नलिखित बातों को ध्यान में रख सकते हैं।

- सहजकर्ता, रणनीति बनाकर उचित क्रियान्वयन के लिये एक सामुदायिक बैठक की आवश्यकता पर चर्चा करेगें।
- वे इस प्रस्तुती बैठक को कब करना चाहते हैं (तारीख/समय)
- वे इस बैठक को कहां करना चाहते हैं? (विद्यालय में/खुले मैदान में/सामुदायिक भवन/ पंचायत इत्यादि।
- वे इस बैठक में किस-किस को बुलाना चाहते हैं? (स्थानीय सरकारी कर्मचारी, अन्य स्वास्थ्यकर्मी, ग्राम नेता, आंगनबाड़ी, पड़ोसी गांव के लोग, अध्यापक इत्यादि)
- निमन्त्रण या बुलावा भेजने की जिम्मेदारी कौन लेगा?
- बुलावा कैसे भेजा जाएगा? पत्र द्वारा या परम्परागत विधि से!
- क्या-क्या संसाधन की आवश्यकता होगी (बैठक व्यवस्था, आहार, पानी आदि) उनकी व्यवस्था कैसे की जाएगी?
- अपनी सीख को लोगों तक पहुंचाने के लिये वे क्या तरीका अपनायेंगे? (कथा, नुक्कड़ नाटक, नाच, कठपुतली, चित्रकार्ड, गीत-संगीत आदि)
- उन्हें यह सब करने के लिये सहजकर्ता से क्या मदद चाहिये? (कहानी लेखन, नाटक में, अभ्यास में, पूर्व बैठक की चर्चा के लिये इत्यादि)
- सहजकर्ता, प्रतिभागी समूह के सदस्यों को भागीदारी व जिम्मेदारी लेने के लिये प्रेरित करेगी।
- प्रस्तुती का तरीका सरल हो ताकि सभी समझ सकें, प्रस्तुती स्थानीय भाषा में हो।
- सहजकर्ता समूह को पूर्वाभ्यास के लिये मदद करेगी (नाटक के अभिनय, आवाज मॉड्यूलेशन बनाने व स्पष्टता विकसित करने में)।

- प्रतिभागियों को स्थान, बैठक, व्यवस्था, स्टेज इत्यादि निश्चित करने में सहजकर्ता की मदद की आवश्यकता होगी।

सहजकर्ता निम्न तालिका में सामुदायिक बैठक की तैयारी करने के लिए प्रतिभागियों को प्रेरित करें–

क्र.	सामुदायिक बैठक की गतिविधियां	जिम्मेदारी
बैठक आयोजन के पहले की गतिविधियां		
1.	स्थान का चयन	
2.	बैठने की व्यवस्था	
3.	बैठक के स्थान की सजावट	
4.	पोस्टर व पूर्व आयोजित बैठक में उपयोग किये गये चार्ट व पिक्चर कार्ड को लगाना	
5.	लोगों को बैठक की सूचना देना	
6.	दूर दराज में रहने वालों व महिलाओं को बैठक में आने के लिए बोलना	
7.	पंचायत प्रतिनिधियों, ए. एन. एम. व सरकारी विभाग के अन्य लोगों को सामुदायिक बैठक की सूचना देना	
8.	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व आशा की उपस्थित निश्चित करना	
बैठक आयोजन के दौरान की गतिविधियां		
1.	महिलाओं एवं बच्चों के "पोषण व स्वास्थ्य" को बेहतर बनाने के लिये सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठक चक्र का परिचय	
2.	पूर्व आयोजित बैठकों का प्रस्तुतीकरण	
3.	तय किये गये उपायों पर सामुहिक सहमति लेना	
4.	बैठक में सक्रिय रूप से भाग देने के लिए सभी को प्रेरित करना	
5.	तैयार की गयी योजना पर सामुहिक सहमति लेना	
6.	जिम्मेदारियां का सामुदायिक स्तर पर बंटवारा	
7.	निगरानी की जिम्मेदारी तय करना	

उपरोक्त सभी कामों की जिम्मेदारी व्यक्तिगत या समूह के रूप में तय की जा सकती है। सहजकर्ता इस बात का ध्यान रखें कि जिम्मेदारी लेने वाले व्यक्ति का नाम अवश्य लिखा जाए। सहजकर्ता द्वारा बैठक शुरू होने से 1-2 दिन पूर्व उपरोक्त तालिका के आधार पर तैयारी की प्रगति की जांच करना बहुत जरूरी है।

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

- रणनीतियों का क्रियान्वयन समुदाय स्वयं योजना बनाकर सकता है।
- समुदाय में प्रत्येक कार्य के लिये जिम्मेदारी एवं भूमिका लेनी होती है।
- सामुदायिक बैठक का आयोजन करने की जिम्मेदारी प्रतिभागी सदस्यों की है।
- रणनीतियों के क्रियान्वन के लिए ग्राम स्तर के सभी जिम्मेदार लोगों को सम्मिलित करने की आवश्यकता है।

यहाँ से आगे...

मार्गदर्शिका भाग-2 की बैठकों में महिलाओं ने खाद्य सुरक्षा व पोषण विविधता से जुड़ी उनके क्षेत्र की समस्याओं को जाना है तथा स्वयं तय किया, कि वे किन समस्याओं पर पहले काम करना चाहते है। समस्या की प्राथमिकता तय करने के साथ-साथ उन समस्याओं के होने के तत्वरित व अन्तर्निहित कारणों को भी समझा है। भाग-2 की बैठकों के समाप्त होने तक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद से महिलाऐं अपने परिवार के स्तर पर खाद्य सुरक्षा व पोषण विविधता को सुनिश्चित करने के लिए रणनीतियां भी बना चुकी होगीं। रणनीतियां बनाने के साथ-साथ आपसे में जिम्मेदारियों को भी बांट चुकी होगीं।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व महिला समूह तैयार रणनीतियों पर काम करने के लिए पूरे गांव, पंचायत, स्थानीय सेवा प्रदाताओं व सम्बन्धित सरकारी विभागों के अधिकारियों के साथ गांव स्तर पर सामुदायिक बैठक का आयोजन भी कर चुकी होगीं जिसके परिणाम स्वरूप पूरा गांव व सरकार के सम्बन्धित विभाग परियोजना के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए विस्तृत योजना बना चुके होगें।

इस प्रकार आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने भाग-2 के समापन तक पी. एल. ए. की 9 बैठकें व सामुदायिक बैठकों का सफल आयोजन किया है तथा अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व गांव की महिलाऐं भाग-9 की बैठकों के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

मार्गदर्शिका के भाग-3 में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता महिलाओं व परिवार के सदस्यों को तैयार रणनीतियों पर काम करने के लिए प्रेरित करेगी तथा प्रत्येक बैठकों में कार्ययोजना की प्रगति की समीक्षा करेगी। भाग-3 की बैठकों में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व्यक्तिगत व परिवार के स्तर पर खाद्य सुरक्षा व पोषण विविधता बनाने के लिए व्यवहारगत बदलाव के लिए महिलाओं को प्रेरित करेगी तथा पूरे पूरिवार के पोषण स्तर में सुधार लाया जा सके।

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