

# स्वयं सहायता समूह

को पोषण अभिमुख बनाने कि लिये  
सहभागी सीख व कार्य की  
प्रायोगिक पुस्तिका



मार्गनिर्देशिका

freedom  
from Hunger



	प्रस्तावना	
1	सहभागी सीख एवं कार्य (पी. एल.ए.)	1
	1.1 सहभागी सीख एवं कार्य (पी.एल.ए.) किस प्रकार मदद करता है	1
	1.2 सहभागी सीख कार्य (पी.एल.ए.) की तैयारी	1
	1.3 प्रत्येक बैठक के प्रारम्भ में	2
	1.4 प्रत्येक बैठक की समाप्ति पर	2
	1.5 समूह सदस्यों को चर्चा करने के लिए कहे व फिर चर्चा के लिए प्रेरित करें	2
2	सहभागी सीख एवं कार्य (पी.एल.ए.) बैठक का स्वरूप	
	2.1 स्वयं सहायता समूह की भूमिका	3
	2.2 कौन भागीदारी करें ?	4
	2.3 सहजकर्ता व अन्नपूर्णा का प्रशिक्षण	4
3	पहली बैठक : सहभागी सीख एवं कार्य प्रक्रिया चक्र का परिचय, अल्पपोषण की अवस्था को जानना	
	3.1 अल्प पोषण क्या है ?	4
	3.2 अल्प पोषण एवं बार-बार की अस्वस्थता बीमारी के बीच संबंधों को समझना	5
	3.3 वंशानुगत अल्पपोषण चक्र	6
	3.4 अल्पपोषण की स्थिति को समझने के तरीके	7
	3.4.1 उम्र अनुसार वजन मापने की आवश्यकता व वृद्धि चार्ट के महत्व पर चर्चा	7
	3.4.2 अल्पपोषण को मापने के लिए अन्य टूल्स (विधियां)	10
4	द्वितीय बैठक : पोषण सम्बन्धित मान्यताएं एवं खाद्य सामग्री पर समझ विकसित करना	
	4.1 स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री और सन्तुलित भोजन	12
	4.2 बिन-उपजाये खाद्य पदार्थ	13
	4.3 मौसम अनुसार खाद्य पदार्थ का कैलेण्डर तैयार करना	14
5	तीसरी बैठक : पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता निर्धारण	
	5.1 'यह क्या है' खेल-समूह के विषय का परिचय करार्येंगे	16
	5.2 'वोटिंग के अभ्यास' से पोषण सम्बन्धित समस्याओं की प्राथमिकता निर्धारित करना	16
6	चौथी बैठक : पोषण समस्याओं के कारक एवं समाधान ढूंढना/खोजना	
	6.1 समस्या के कारक प्रभाव को समझना	19
	6.1 स्वास्थ्य पोषण से जुड़ी समस्याओं के समाधान ढूंढने की प्रक्रिया	20

7	पांचवी बैठक : पूरक पोषण का महत्व, उसकी समय पर शुरुआत	
7.1	हाथ धोने का उपयुक्त तरिका	23
7.2	अन्नप्रासन्न के माध्यम से पूरक पोषण की शुरुआत	24
7.3	खाद्य सामग्री के संवर्धन के महत्व को समझना	24
7.4	पूरक पोषण बनाने का प्रदर्शन	25
7.5	स्थानीय सामग्री से पूरक आहार तैयार करना	27
8	छठी बैठक : समूह में अल्पपोषण को रोकने के लिए रणनीतियाँ	
8.1	बालिकाओं की शिक्षा में भागिदारी का आंकलन व बढ़ाने की रणनीति	29
8.2	पारिवारिक खाद्य विविधता के लिए पोषण बगिया के महत्व पर चर्चा	30
8.3	पोषण बगिया के क्रियान्वयन पर चर्चा	30

## प्रस्तावना

इस पुस्तिका का उद्देश्य सहभागी सीख एवं कार्य पीएलए के माध्यम से पोषण के विज्ञान की जानकारी अन्नपूर्णा के माध्यम से महिलाओं में प्रसारित करना व उन्हें सामुदायिक कार्य जैसे पोषण बगिया व पोषण सेवाओं को मजबूत बनाने के लिये समूह को सक्रिय बनाना है।

इसे एक कार्य-पुस्तिका के रूप में बनाया गया है जिसको प्रयोग करके अन्नपूर्णा व कार्यकर्ता, स्वयंसेवक समुदायिक बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर सकें और वे स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को पोषण विज्ञान व पोषण के समाजिक महत्व को जोड़कर देखने में मदद कर सकें। पीएलए के माध्यम से अन्नपूर्णा सरस्वती समुदाय सदस्यों को दिशा दिखाता है कि कुपोषण के परिपैक्ष में मुद्दों की सही अर्थों में चर्चा कर सकें और प्राथमिकता निश्चित कर सकें। कुपोषण की समस्या के पीछे छिपे कारणों को समझ सकेंगे, और अपने पास उपलब्ध संसाधनों व सेवाओं को सक्रिय करने की रणनीतियाँ बनाकर उनका क्रियान्वयन कर सकेंगे व अपने कार्यों का मूल्यांकन भी कर सकेंगे।

## 1 सहभागी सीख एवं कार्य

### 1.1 सहभागी सीख एवं कार्य (पीएलए) किस प्रकार मदद करता है?

- सामुदायिक सदस्य चर्चाओं के माध्यम से अल्पपोषण के लक्षण, मापने के तरीके, उसके कारक व प्रभाव को समझ जाते हैं।
- अल्पपोषण के पीढ़ीगत प्रभाव पर समुदाय की समझ बनेगी, और वे यह भी समझ पायेंगे 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 नवजात एवं शिशुओं के पूर्ण देखभाल पर चर्चा कर सकेंगे। उनके भोजन में सन्तुलित आहार, स्वस्थ रसोई तरीके, स्वच्छता एवं सफाई को जोड़कर देख/समझ सकेंगे।
- खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में सुधार, पोषण बगिया, समेकित खेती, बिना उपजाये जानेवाले ,खाद्य पदार्थों का संरक्षण एवं उपयोग व प्राकृतिक संसाधनों के उपयुक्त उपयोग की योजना बना सके।
- समुदाय के सदस्य समेकित टिकाउ खेती पद्धति को पोषण से जोड़कर देखना सीख जाते हैं
- समुदाय में खाद्य व स्वास्थ्य व आजीविका सम्बन्धित अधिकारों चर्चा और रणनीति बने की कुपोषण की कड़ी तोड़ने के लिये उनको कैसे प्राप्त किया जा सकता है।

1. सहभागी सीख व कार्य (पीएलए) के माध्यम से पोषण, स्वास्थ्य व शिक्षण को समझना।
2. स्वस्थ रहने व अल्पपोषण के बीच सम्बन्ध स्थापित करना।
3. अल्पपोषण व कुपोषण क्या हैं, कुपोषण कितने प्रकार के होते हैं और इसकी पहचान कैसे की जाती है।
4. हमारा आहार, हमारा पोषण व हमारा स्वास्थ्य।
5. शिशु का आहार प्रबन्धन।
6. गाँव में पोषण सेवाओं की स्थिति।
7. कुपोषण से बचाव व सन्तुलित पोषण

### 1.2 सहभागी सीख एवं कार्य प्रक्रिया पीएलए की तैयारी

पहली बैठक के समय सहजकर्ता अपना परिचय दे व सभी समूह सदस्यों को अपना परिचय देने के लिये प्रेरित करे। ध्यान रखे कुछ कोई बात छूट न जावे। चर्चा की शुरुआत में सम्बन्ध स्थापित करे। कुछ खेल अभ्यास करे। प्रत्येक अन्नपूर्णा यह नियत करेगी की वह स्वयं अपने आप को कैसे परिचय दे। वह फिर समूह को बतायेगी की वह कोई प्रशिक्षक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता या कोई शिक्षक नहीं है। पर फिर चर्चा में लायेगी की दोनों भूमिका में क्या अन्तर हैं। अन्नपूर्णा दिशा दिखाने का कार्य नहीं करे वरन वे एक अच्छे श्रोता की भूमिका अपनाये वे समस्या पहचान नियोजन की प्रक्रिया को सहज व सरल बनाये। अन्नपूर्णा समुदाय की सुने और सीखे और दुसरे समूह में अपने अनुभव को बाटें व

- अन्नपूर्णा दिशा दिखाने की भूमिका नहीं करे वरन वे एक अच्छे श्रोता का रोल/भूमिका अपनाये, व समस्या पहचान नियोजन की प्रक्रिया को सहज बनाये।
- अन्नपूर्णा, समुदाय की सुने और सीखे, एक समूह से सीखे और दूसरे समूह में उस अनुभव को बांटे यदि वे उसे लाभदायक समझे तो अपनाये।
- अन्नपूर्णा, समूह को प्रेरित करेगी कि, वे यह चर्चा करे की एक अच्छे अन्नपूर्णा के क्या गुण होना चाहिये जैसे
  - सभी सहभागियों के साथ अच्छा सम्बन्ध।
  - सभी सदस्यों को चर्चा में भागीदारी के लिये प्रेरित करें, केवल कुछ सदस्यों को प्रक्रिया पर हावी न होने दें।
  - समूह में महिला सदस्यों की भी सुने व सीखे।
  - उन स्थानीय शब्दों का प्रयोग करे जो सहभागी आसानी से समझ सकें।
  - स्थानीय संस्कृति को ठीक से समझता हो।

### 1.3 प्रत्येक बैठक के प्रारम्भ में निम्न करेगी।

- भागीदारों एवं समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अनौपचारिक बातचीत
- भागीदारों को एक गोलाकार में बैठने के लिये प्रेरित करना।
- भागीदारों का स्वागत एवं आने के लिये धन्यवाद
- मिटिंग/बैठक का उद्देश्य समझाना
- प्राथमिकता प्राप्त रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का पुनरावलोकन

### 1.4 बैठक की समाप्ति पर

- बैठक की सीख का सारांश।
- अगली बैठक की सीख का सारांश।
- अगली बैठक के लिये स्थान, दिनांक, समय तय करना।
- अगली बैठक की विषय वस्तु के बारे में बताना।
- सहभागियों को बैठक से भागीदारी के लिये धन्यवाद देना व अगली बैठक के लिये और अधिक लोगों को लाने के लिये प्रेरित करना।
- सुनिश्चित करें कि सभी आवश्यक सूचनाएँ रजिस्टर में लिखी गई हो।

### 1.5 समूह सदस्यों को चर्चा करने के लिये कहें व फिर चर्चा के लिये प्रेरित करें( कुछ उदाहरण-

- बैठक में अपनी स्वतः प्रेरणा से भागीदारी करना।
- एक दुसरे को व वृहत समुदाय को मदद करना।
- अपने ज्ञान व अनुभव को दूसरों के साथ बांटना।
- दूसरों की बात सुनना व उनकी राय को आदर देना।
- अपने निर्णय स्वयं लेना।
- समस्या समाधान के लिये साथ-साथ काम करना।

कुपोषण व अस्वस्थता की स्थिति का सामना करने के लिये हमें समेकित प्रक्रिया को अपनाना होगा जिसमें खेती शिक्षा, आजीविका, पानी, स्वच्छता, सामाजिक सुरक्षा, शिशु विकास व स्वास्थ्य सेवा भी सम्मिलित हो। घरेलु उत्पादन, सामान्य विकास या बाजार की प्रक्रियाओं के पोषण पर प्रभाव सामान्यतः मिश्रित एवं सम्मिलित होते हैं। फिर भी पोषण की स्थिति में सुधार लाने में महिला सशक्तिकरण को एक विशिष्ट घटक के रूप में चिन्हित किया गया है।

इस पुस्तिका में यह प्रयास किया गया है कि कैसे पोषण, स्वास्थ्य व शिक्षण को एक दूसरे से जोड़कर देखा जा सकता है। और सामुदायिक प्रक्रियाएँ कैसे उन्हें अपनी पोषण, स्वास्थ्य व शिक्षण सम्बन्धित आवश्यकता में प्राथमिकता निर्धारण करने में उपयोगी हैं। कैसे उपलब्ध संसाधनों के उपयुक्त उपयोग की रणनीति तैयार करें, और समस्या समाधान की दिशा में कार्य करें। लेन पर ज्ञान उन्हें खाने के घरेलु स्तर पर वितरण; खाने के चयन; खरीद, उत्पादन और खाद्य पदार्थ के सही उपयोग द्वारा परिवार के खानपान में सुधार ला सकता है। यह फसल विविधता, स्थानीय भोजन के प्रयोग को बढ़ावा देना; जैव विविधता का संरक्षण और परम्परागत खान-पान को भी बढ़ावा दे सकते हैं। यह पीएलए पुस्तिका सीखने के लिये भागीदारी /सहभागी प्रक्रिया से पोषण शिक्षा की प्रक्रिया से बनाई गई है। यह ऐसे समाज एवं व्यक्ति को स्वस्थ खानपान तरीकों एवं जीवनयापन को बढ़ावा देता है जिसमें स्थानीय खान-पान व प्राकृतिक वातावरण को अपना सके और अपने पोषण व स्वास्थ्य में सुधार ला सके। यह कुपोषण के पीछे छिपे कारणों जैसे खाद्य पदार्थ तक पहुँच को भी केन्द्रित करके कार्य करता है। जिससे उपलब्धता व उपयोग में सुधार हो।

माँ व बच्चे की देखभाल, स्वास्थ्य व पोषण सेवाओं के उपयोग में सुधार करना, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के तरीकों में बदलाव, सहभागी सीख एवं काम की प्रक्रिया, नीचे से उपर की और चलने वाली प्रक्रिया है जो महिलाओं को सशक्त करती है कि वे समाज में गरीबी एवं लैंगिक असमानता को बढ़ावा देने वाले दो आधारभूत कारकों पर काम करें।

पीएलए 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 होगी जैसे
  - छोटे किसानों को मदद करने वाले कारक: इस पुस्तिका का विकास ऐसे कार्यक्रम के लिये किया गया है जो कि दक्षिण एशिया में समन्वित खेती तन्त्र को बढ़ावा दे सके। यह पीएल चक्र प्रभावी एवं टिकाऊ उत्पादन तन्त्र को खेत में विविधता को पारिवारिक पोषण अभ्यास से जोड़कर देख सके मुख्यतः बच्चों व महिलाओं के लिये।
  - प्राकृतिक संसाधन प्रबन्धन के कार्य जैसे जलग्रहण विकास, सामुदायिक वनीकरण या वन अधिकार काम यहाँपर पीएलए चक्र - पर्यावरण संरक्षण व पोषण सम्बन्धित खानपान तरीकों के बीच सम्बन्ध स्थापित करने में मददगार होगी।
  - पानी, स्वच्छता व साफ सफाई कामों में पीएलए चक्र व्यवहारिक बदलाव के कामों के द्वारा पोषण सुधार में मददगार है।
  - आजीविका एवं आयसंवर्धन कार्यक्रम में पीएलए चक्र - अतिआवश्यक मुद्दों की पहचान एवं कामों को सम्मिलित करता है, जिससे की विविध व बेहतर, अधिक, बड़ी हुई आय वास्तव में परिवार के पोषण में मददगार होगा।
  - स्वास्थ्य और पोषण सम्बन्धित विशेष कार्य जैसे प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं सम्पादन को मजबूती प्रदान करने में भी पीएलए चक्र मदद करता है कि गाँव में पोषण विषयक मुद्दों को इन कामों से जोड़ सके।
  - कई सारे कामों के लिये पीएलए चक्र महत्वपूर्ण, व मुख्यवान मदद बन जाता है। परन्तु कभी-कभी यह कार्यक्रम की मुख्य गतिविधि भी बन जाता है। अधिकारों के सम्बन्ध में बेहतर जानकारी और सरकारी सेवाओं की अधिक मांग व अन्य सहयोगी गतिविधियाँ जैसे स्थानीय सेवा प्रदाताओं में सुधार की इन गतिविधियों में मदद देते हैं।

## 2 पीएलए बैठकों का स्वरूप:

सहभागी सीख एवं कार्य चक्र में कई सारे प्रोढ़ उम्र में सीखने को बढ़ावा देने वाले तरीके सम्मिलित किये गये हैं जिससे की समुदाय के सदस्य, विशेषकर कम साक्षरता के क्षेत्रों में उनसे अपने कार्य को जोड़कर देख सके। इन तरीकों या विधियों में खेल या अभ्यास; कथा-कहानी; चित्रकथा; प्रदर्शन; सहभागी चर्चा आदि सम्मिलित किये हैं। बैठकों का समय 1.5 से 2 घण्टे रखा गया है व समूह सदस्य आगामी बैठका का स्थान, दिनांक व समय तय करते हैं।

### 2.1 स्वयं सहायता समूह की भूमिका:

अल्पपोषण पर कोई भी ठोस गतिविधि के लिये केन्द्र बिन्दु स्वयं सहायता समूह रहेगा। सदस्य नियमित रूप से बैठक में भाग लें और समुदाय की अन्य महिलाओं को भी प्रेरित करेंगे। क्योंकि सम्पूर्ण प्रक्रिया सामुदायिकता से जुड़ी है। अतः यह आवश्यक है कि समूह सदस्य अपने क्षेत्र में रणनीति की जिम्मेदारी स्वयं लें। इसमें अन्य सरोकारियों के साथ तालमेल बिठाना भी आवश्यक है अतः सुनिश्चित करें की योजना तक पहुँच बनाये।

## 2.2 कौन भागीदारी करे?

पीएलए चक्र गर्भवती महिलाओं व शिशुओं की देखभाल के महत्व को स्थापित करता है। एक माता का पोषण व पोषकता बीमारियों से सुरक्षा व देखभाल के तरीके, समय पर उपयुक्त कार्य से परिवार माताओं व शिशुओं को अच्छी शुरुआत में मदद कर सकते हैं। सदस्यों को बैठक में भाग लेने के लिये प्रेरित किया जाना चाहिये, जिससे लोगों को पोषण विषयक योजनाओं की जानकारी मिले एवं उन तक पहुँचने में मदद मिल सके।

## 2.3 सहजकर्ता व अन्नपूर्णा का प्रशिक्षण

अन्नपूर्णा को दो चरण का प्रशिक्षण देने की आवश्यकता है, जिसमें 2 माह का अन्तराल पाक्षिक हो। पहला प्रशिक्षण तीन दिन का हो सकता है ताकि अन्नपूर्णा कार्यक्रम की अवधारण व उसके सिद्धान्त समझ सके। कार्यकर्ता संस्था अपने क्षेत्र में लागू एवं चल रही सभी पोषण, प्राकृतिक संसाधन प्रबन्धन और कृषि सम्बन्धित तकनीकी संसाधन व कार्यक्रम/संस्थाओं सम्बन्धित जानकारी के विषय में समय-समय पर उन्हें ज्ञान व जानकारी देते रहे। यह भी सुझाव है कि अन्नपूर्णाओं के लिये पाक्षिक या मासिक रूप से बैठक करे व आवश्यक मदद प्रदान करे जिसमें फिल्ड स्तर की समस्याएँ का समाधान हो सके।

## 3. पहली बैठक: सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय, अल्पपोषण की अवस्था को जानना

“राजस्थान पोषण कार्यक्रम के उद्देश्यों को बताते हुए अन्नपूर्णा सहभागियों के साथ चर्चा की शुरुआत करे, क्योंकि उनके लिये यह जानना आवश्यक है कि इस कार्यक्रम के मूल में पोषण है। और सम्पूर्ण सीख प्रक्रिया नुकसानदायक खेती व अल्पपोषण मुद्दे कैसे आपस में जुड़े हैं व कैसे इनमें सुधार करके पोषण व पोषण सम्बन्धित बदलाव लाये जा सकते हैं। कार्यक्रम के क्रियान्वन की प्रक्रिया

- गाँव में लगभग सात बैठक का आयोजन प्रति पखवाड़े में एक बार किया जावेगा।
- पहली बैठक में समूह सदस्य चर्चा करके सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय जानेंगे, अल्पपोषण की अवस्था को जानना, माताओं व बच्चों में अल्पपोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान करेंगे। यह जानेंगे कि कैसे मापों के आधार पर अल्पपोषण को कैसे समझा जा सकता है। वे यह भी चर्चा करेंगे कि वर्तमान में वे समस्या को कैसे देखते हैं? अल्पपोषण के पीछे छिपे तात्कालिक व मूल कारणों को समझने, उन समस्याओं के सम्भावित समाधान एवं क्या क्या रणनीतियाँ हो सकती है? व एक समूह के रूप में वे इन समस्याओं की प्राथमिकता से कैसे तय करते हैं?
- दूसरी बैठक में पोषण सम्बन्धित मान्यताएँ एवं खाद्य सामग्री पर समझ विकसित करना।
- तीसरी बैठक में स्वयं सहायता समूह उन पहचानी गई रणनीतियों के क्रियान्वन की जिम्मेदारी लेगा और चर्चा करे कि बेहतर पोषण को पाने के लिये वे क्या कर सकते हैं।
- चोथी बैठक में सदस्य चर्चा करेंगे
- पाँचवी बैठक
- छठी बैठक
- सातवी बैठक

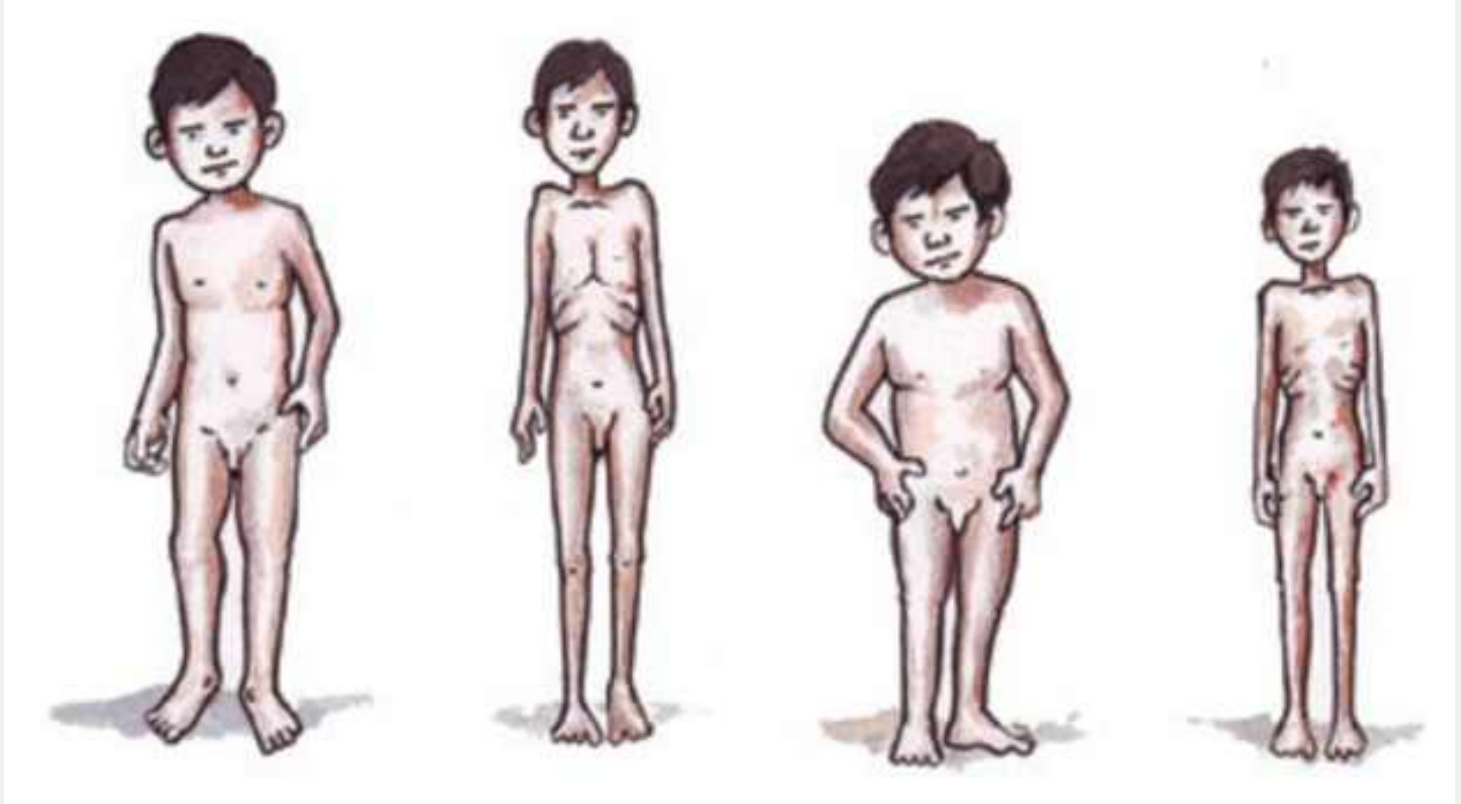
## 3.1 अल्प पोषण क्या है?

अल्प पोषण वह स्थिति है जिसमें शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते हैं क्योंकि;

- खाने को पर्याप्त नहीं है।
- या व्यक्ति सही व उचित खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं करता।
- या खाया हुआ आहार शरीर में लगता नहीं है।

ऐसी परिस्थिति में अल्प पोषित व्यक्ति के लिये सामान्य जीवन जीना मुश्किल हो जाता है। और रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण से वह बार-बार बीमार हो जाता है और उसकी वृद्धि प्रभावित होती है। बच्चों में तीन प्रकार के कुपोषण या वृद्धि न होना होता है।

क्षीणकाय: अपनी लम्बाई के सन्दर्भ में बहुत पतला होना, जो कि पोषण के कारण हो सकता है जो किसी अल्पावधि परिस्थिति यथा खाद्यान की कमी, बीमारी की स्थिति के कारण जिससे तेजी से वजन कम होना या सामान्य रूप से वजन न बढ़ना और के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया में कमी आने से मृत्यु की आशंका बढ़ जाती है।



ठिगना/नाटा होना या ढहराव: अपनी उम्र के सन्दर्भ में अधिक छोटा होना: यह स्थिति तब आती है जब लम्बे समय तक पर्याप्त पोषण ना मिले जिससे रेखित लम्बाई (जिसमें उम्र के साथ-साथ लम्बाई बढ़ती जाती है) की वृद्धि रुक जाती है। कुपोषण या ढहराव एक प्रकार का 'वृद्धि असफलता' है जिसमें बच्चा लगता तो सामान्य है परन्तु वास्तविकता में वह औसत उँचाई से कम होता है। ढहराव: जन्म के पूर्व से ही प्रारम्भ होजाता है, मूलतः माता के कमजोर पोषण के कारण, कमजोर पोषण, कमतर गुणवत्ता वाला भोजन, बार-बार बीमार होना भी वृद्धि दर को कम कर देता है।

कम वजन: सतत (लम्बे समय) व एकाएक ओर अल्पकालिन-अल्पपोषण दोनों ही स्थिति में ऐसा हो सकता है कि उम्र के सन्दर्भ में बच्चे का वजन कम हो। यदि कोई बच्चा दोनों पैरों में सूजन ओडेमा से ग्रस्त हो तो स्थिति गम्भीर हो सकती है। और उसे तत्काल अस्पताल या डाक्टर की आवश्यकता होती है।

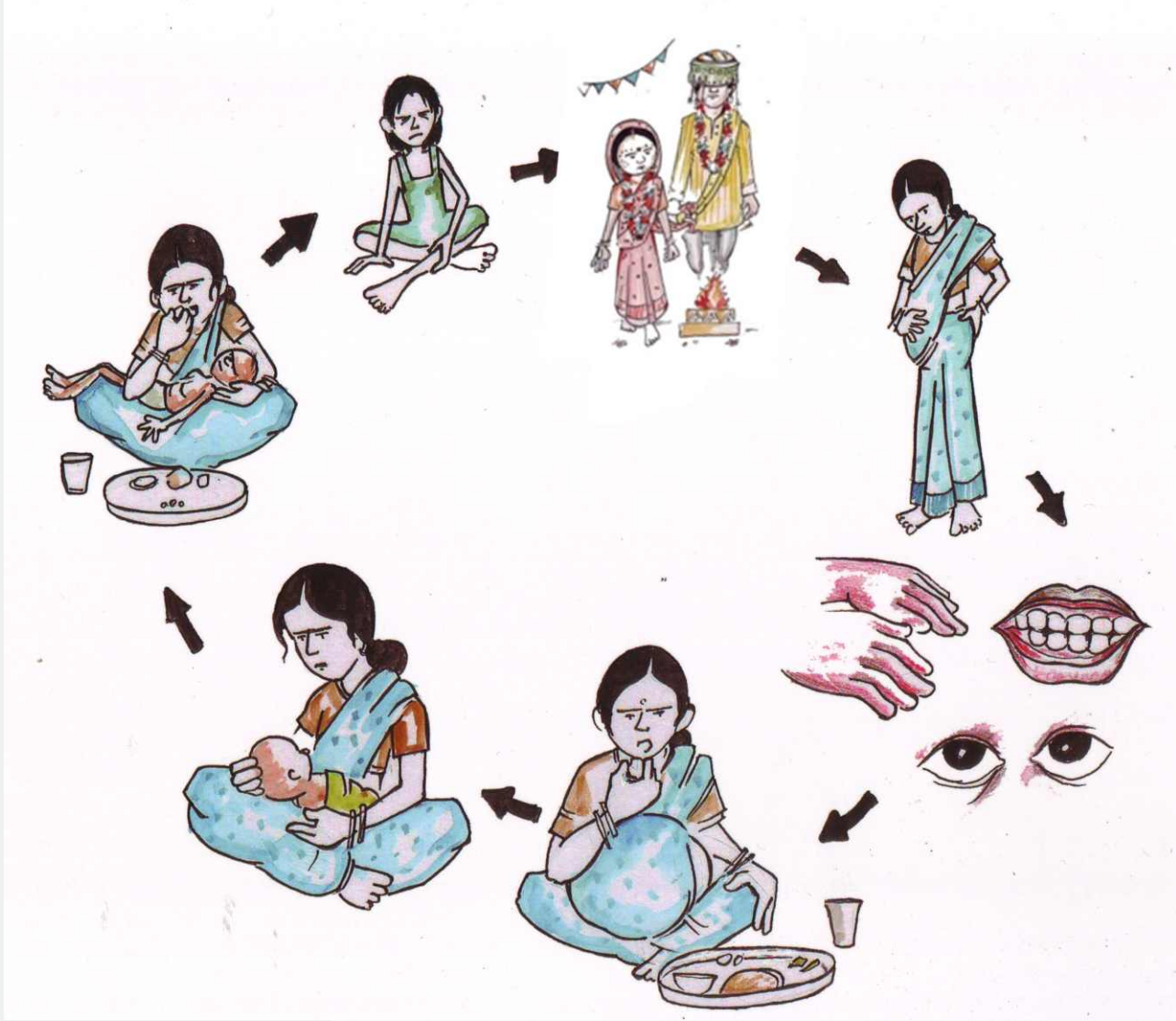
### 3.2 अल्पपोषण एवं बार-बार की अस्वस्थता बीमारी के बीच सम्बन्धों को समझना

अन्नपूर्णा, भागीदारों के बीच बारम्बार की अस्वस्थता/बीमारी व अल्पपोषण के बीच सम्बन्धों को समझायेगी। कमजोर बच्चों की अल्पपोषित होने की आशंका अधिक होती है, जबकी अल्पपोषित बच्चे के बार-बार बीमार होने की आशंका अधिक होती है। एक अल्पपोषित बच्चे के सांसनली में इन्फेक्शन, निमोनिया, उल्टी-दस्त, मलेरिया, माता निकलना जैसी अन्य फैलने वाली बीमारियों से ग्रसित होने या उनके कारण से मृत्यु होने की आशंका रहती है। समूह सदस्यों से उनके वास्तविक जीवन के पोषण सम्बन्धित अनुभव चर्चा में लाने का प्रयास करेगी। इस सम्बन्ध में भागीदारों के अनुभवों को डायरी में लिखले, यह भविष्य की चर्चा में उपयोगी होगा।



### 3.3 वंशानुगत अल्पपोषण चक्र

- अन्नपूर्णा सभी भागीदारों को अल्पपोषण चक्र सम्बन्धित चक्र का ब्रोशर दिखायेगी।
- यह जानने का प्रयास करेगी कि उन्हें क्या समझ में आ रहा है या प्रतीत हो रहा है ?



- भागीदारों के आब्जरवेशन के आधार पर आप इस बात को स्थापित कर सकते हैं कि अल्पपोषण एक पीढी दर पीढी चलनेवाली स्थिति या चक्र है, कमजोर युवती .... एक कमजोर माँ बनेगी ..... और एक कमजोर बच्चे को जन्म देगी ..... एक कमजोर बच्चा या बच्ची फिर एक कमजोर युवती बनेगी....कमजोर माँ बनेगी और इस प्रकार यह चक्र जीवनचक्र के साथ-साथ ही चलता रहेगा। इस कुचक्र को तोड़ना आवश्यक है।
- अन्नपूर्णा यह चर्चा करेगी कि इस पोस्टर में बताया गया जीवनचक्र माडल क्या है ? और प्रत्येक चरण पर चर्चा के लिये अल्पपोषण एवं कुंवारी लड़कियों के प्रजनन पूर्व रक्ताल्पता की भूमिका को स्थापित करे।
- चक्र को तोड़ने के लिये पहले इसे पहचानना आवश्यक है कि भागीदारों को प्रेरित करे कि वे अपने गाँव में अल्पपोषण के कारण पहचाने।
- भागीदारों से जाने कि क्या वे मानते हैं, कि इस चक्र को तोड़ा जा सकता है ?
- अन्नपूर्णा भागीदारों को बतायेगी कि आने वाली बैठकों में इस चक्र को तोड़ने की रणनीति बनायेगे।

## बैठक का सारांश

- यदि अल्पपोषण के वंशानुगत चक्र को नहीं तोड़ा गया तो यह पीढ़ी दर पीढ़ी चलता ही जावेगा।
- इस चक्र को तोड़ने के लिये नवजात शिशु, बचपन, किशोरावस्था, प्रोढ़ावस्था सभी में विशेषकर बालिका व महिला के लिये बेहतर पोषण की आवश्यकता होती है।
- अल्पपोषित बच्चों में बार-बार की बीमारी होने व मृत्यु होने की आशंका बढ़ जाती है।
- बीमार होने और मृत्यु होने के जोखिम को अल्पपोषण और अधिक बढ़ाता है, तो दुसरी ओर बार बार की बीमारी भी अल्पपोषण का कारण बनती है।

### 3.4 अल्पपोषण की स्थिति को समझने के तरीके

अब जरूरी है कि हम यह सीखें कि अल्पपोषण को पहचानने के क्या क्या तरीके हैं/विधियाँ हैं। अन्नपूर्णा एक-एक करके उनके बारे में बतायेगा और विस्तृत वर्णन करेगी और बैठक का ऐजेन्डा बतायेगी। वृद्धि चार्ट को समझना व वृद्धि के आंकड़ों पर समझ बनाना जिससे अल्पपोषण को मापने के तरीके या विधियाँ। इस चर्चा में वृद्धि मापने के तरीकों पर ट्रेनिंग नहीं देंगे वरन् माताओं को यह समझने में मदद करेंगे कि ये मापने की आवश्यकता क्यों है। वजन पर नियमित नजर रखना क्यों जरूरी है ?

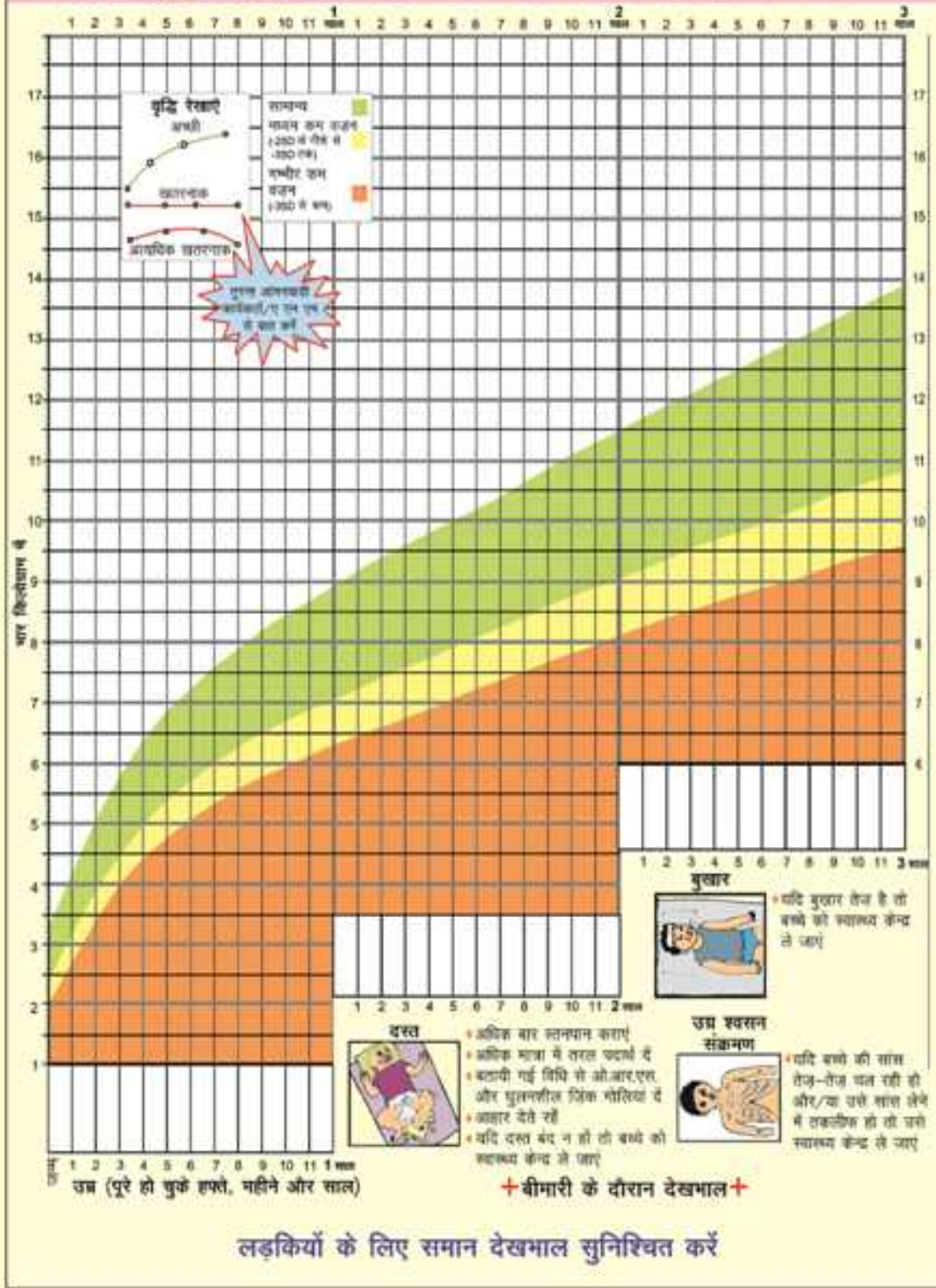
#### 3.4.1 उम्र अनुसार वजन मापने की आवश्यकता व वृद्धि चार्ट के महत्व पर चर्चा।

- सभी वृद्धि चार्ट में एक ओर उम्र के अनुसार वजन का ग्राफ प्रिन्ट होता है, जो लड़के और लड़कियों के लिये अलग-अलग होता है।
- यह चार्ट प्रत्येक बच्चे के लिये एक कार्ड परिक्षा परिणाम के रूप में रखा जाता है इसे आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से प्राप्त करके सदस्य के परिवार के बच्चों के लिये भरना सिखाया जावे।
- वृद्धि चार्ट बढ़ते हुए बच्चे के स्वास्थ्य की स्थिति दिखाता है। यह देखना महत्वपूर्ण है कि वलन कर्व की अवस्था विकास का रूप दिखाती है।
- प्रतिमाह बच्चे का वजन मापना और फिर उसे चार्ट पर एक बिन्दु के रूप में लगा देना चाहिये। फिर सभी बिन्दुओं को जब हम एक साथ मिलाकर देखते हैं तो बच्चे की वृद्धि रेखा नजर आती है। इस रेखा की स्थिति में बदलाव सामान्य रेखा से उपर या नीचे की ओर हटना उसे ध्यानपूर्वक जाँचने के लिये ओर फिर उसके कारण जानने के लिये और फिर सुधार की गतिविधि नियत करने के लिये आवश्यक है।
- एक सीधी रेखा यह दिखाती है कि बच्चे की वृद्धि नहीं हो रही है। इसे ठहराव कहते हैं और गहराई से जाँच करना जरूरी है।
- अच्छी पोषण अभ्यास - बच्चे के छः माह तक का होने तक और पूरक पोषण देने से शुरु होने के बाद तक - वृद्धि में रुकावट (वजन और लम्बाई) को रोकने के लिये।

वृद्धि चार्ट के प्रयोग करने और स्थानीय स्तर पर उपलब्ध वृद्धि चार्ट के अलग-अलग रंगों के महत्व पर चर्चा करना जरूरी है।



## लड़की : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक (डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)

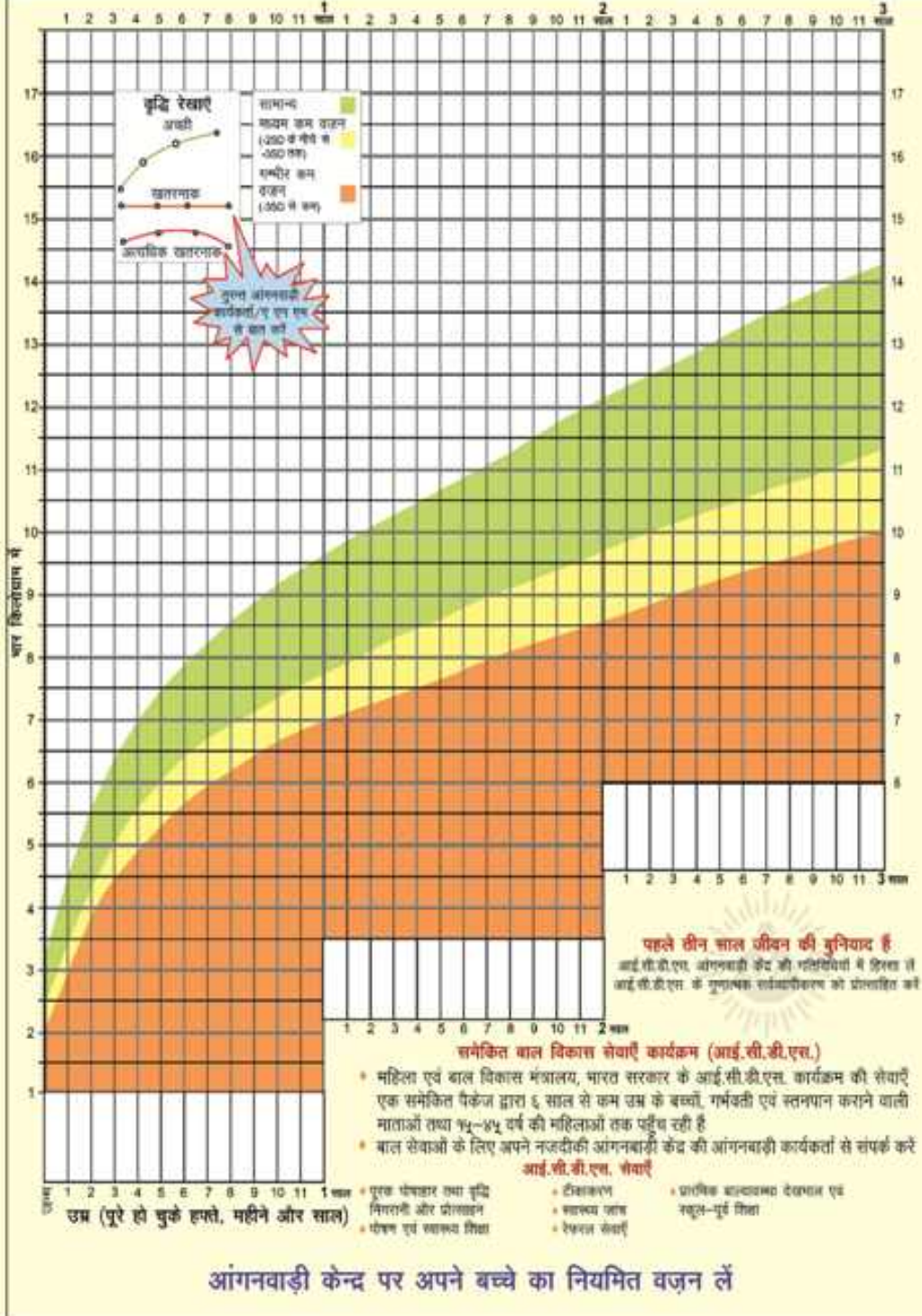


ये वृद्धि मापदण्ड व ग्रोथ चार्ट, विश्व स्वास्थ्य संगठन के नये मापदंडों के अनुसार है। नए मापदण्ड बालक एवं बालिकाओं के अलग-अलग हैं। इनके अनुसार अब बच्चा तीन श्रेणी में हो सकता है— सामान्य (हरा), कुपोषित (पीला) और अतिकुपोषित (लाल)।

चित्र 1 बालिकाओं के लिये वृद्धिमापदण्ड व ग्रोथ चार्ट



## लड़का : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक (डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



ये वृद्धि मापदण्ड व ग्रोथ चार्ट, विश्व स्वास्थ्य संगठन के नये मापदंडों के अनुसार है। नए मापदण्ड बालक एवं बालिकाओं के अलग-अलग हैं। इनके अनुसार अब बच्चा तीन श्रेणी में हो सकता है— सामान्य (हरा), कुपोषित (पीला) और अतिकुपोषित (लाल)।

चित्र 2 बालकों के लिये वृद्धिमापदण्ड व ग्रोथ चार्ट

अगले बैठक में जाने से पहले अन्नपूर्णा, सहभागियों से जानने का प्रयास करते हैं कि अब तक की चर्चा के विषय में उनकी क्या समझ बनी है। अतः विषय-वस्तु के बारे में प्रश्न पूछ कर उसे सरल बनाला होगा जैसे:

- आप वृद्धि चार्ट में क्या देखेंगे ?
- आप कैसे समझेंगे कि बच्चे की वृद्धि अच्छी है ?
- बच्चा कुपोषित है या नहीं जानने के आपके अन्य टूल्स क्या-क्या हैं ?
- आप ठहराव से क्या समझते हो ?

### 3.4.2 अल्पपोषण को मापने के लिये अन्य टूल्स (विधियाँ)

- एमयूएसी उपर-मध्य वाह की परिधी मापना इस अभ्यास का प्रयोग मांसपेशियों में आयी कमी को मापने के लिये किया जाता है। यह सामुदायिक स्तर पर एक्युट कुपोषित बच्चों की पहचान व ईलाज करने में मददगार होता है। इस टेप का प्रयोग 6 माह से 59 माह तक के बच्चों के लिये किया जा सकता है। एमयूएसी इसमें मदद करता है कि यह समझ बने कि बच्चे को किस श्रेणी का कुपोषण है व उसका ईलाज कर सके।
- अन्य माप जो काम में लिया जा सकता है वह है लम्बाई दो साल से कम उम्र या उंचाई दो साल से अधिक उम्र, एक बालक जो लम्बे समय से अल्पपोषित है लम्बाई/उंचाई में धीमी वृद्धि दर्शाता है।

### मध्य - ऊपरी बाहँ परीधि का माप :

बायें हाथ की ऊपरी बाहँ की परीधि का माप, जो कन्धे व कोणी के मध्य बिन्दुओं के बीच के स्थान पर मापा जाता है म्युएक कहलाता है। इसके लिये बच्चा हथेली को ऊपर की ओर करते हुए हाथ को 90 डिग्री या समकोण पर मोड़ लेता है। अन्नपूर्णा बच्चे के पीछे खड़ा होकर दोनों सन्दर्भ बिन्दुओं का पता लगाता है, और पेन से निशान लगाता है, फिर मध्य के स्थान को दिखाने के लिये उनके बीच की दूरी माप कर उसके आधे स्थान पर होरिजोन्टल लाईन खींच देता है। मध्य - उपरी बाहँ परीधि के माप का प्रदर्शन, अन्नपूर्णा करे।

- बच्चे की बाहँ आरामदायक स्थिति में लटकी हो।
- बाँह की परिधी में उपरी बाँह की चमड़ी, वसा, मांसपेशिया और हड्डी शामिल है।
- बाँह की मांसपेशिया कसी हुई न हो।
- मापने वाली टेप बाँह पर सीधी कसे हुई हो कहीं से चमड़ी या उतक को दबाये नहीं।
- अन्नपूर्णा 1 मिलीमीटर के पूर्णता पर रिडिंग माप का पटन ले



माप: 0 से 11.5 सेमी (लाल) ; 11.6 से 12.5 (पीला) ; और 12.6 से 25 सेमी (हरा)

- अन्नपूर्णा एक बार फिर से जीवनचक्र पोस्टर का सन्दर्भ लेकर और उसके प्रत्येक चरण पर चर्चा को प्रेरित करेगी। चर्चा का केन्द्र बिन्दु, गर्भावस्था, जन्म, नवजात, शिशु-अवस्था, बचपन, किशोरावस्था एवं धात्री के समय में अल्पपोषण के कारकों के विरुद्ध काम करने के लिये चर्चा।
- अन्नपूर्णा: महिलाओं और बच्चों के लिये गर्भावस्था व धात्री, शिशु पोषण, पूरक पोषण का प्रारम्भ एवं किशोरावस्था में पोषण से सम्बन्धित वर्तमान अभ्यास के बारे में समूह से प्रश्न पूछेगा।
- अन्नपूर्णा, समूह को प्रेरित करेगी कि वे गाँव में व्याप्त अल्पपोषण की स्थिति के विभिन्न कारकों पर चर्चा करे।

## बैठक सारांश

- प्रतिमाह बच्चे की वृद्धि की देखरेख/ध्यान रखने का महत्व/वृद्धि पर नजर रखने के लिये सामान्यतः उपयोग में लिया जाने वाला तरीका है उम्र अनुसार वजन देखना/अल्पपोषण की पहचान के लिये अन्य तरीका है एमयूएसी/बॉह की परीधी का नाप ओर उँचाई से वजन का तुलनात्मक सम्बन्ध।
- वृद्धि चार्ट पर बच्चों के वजन की जानकारी रेखांकित करना यदि लाल क्षेत्र में है तो बच्चा अत्यधिक अल्पपोषित है; पीले क्षेत्र में आता है तो बच्चा मध्यम अल्पपोषित है। पीले और लाल क्षेत्र में अतिरिक्त जाँच और उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा के लिये सलाह देना।
- उपर की ओर बढ़ता ग्राफ सामान्य है, परन्तु यदि रेखा सीधी हो जाये या नीचे जाने लगे तो यह एक जोखिम की स्थिति है ओर उसे जाँच व सुधार की आवश्यकता है।
- वर्तमान अभ्यास यह समझने में मदद करते हैं कि पोषण की वर्तमान स्थिति क्या है एवं उनमें सुधार कैसे किया जा सकता है ?
- समूह में कितने बच्चे किस श्रेणी में आते हैं जानने के लिये एक चार्ट किसी विशेष दिनांक को प्रति बच्चों की एक बिन्दू के रूप में दिखा कर किया जा सकता है। यह चार्ट समूह के शिक्षण, स्वास्थ्य व पोषण कार्ड को भरने में करते हैं। प्रति दो-तीन माह में पुनः जानकारी लेकर बच्चों की वृद्धि पर सामूहिक देखभाल की जा सकती है।

अगली बैठक में सन्तुलित भोजन के बारे में समझ बनाना चाहेंगे। और वे सदस्यों से आग्रह करेंगे कि वे स्थानीय स्तर पर उपलब्ध कच्चा भोज्य पदार्थ घर से बैठक में लेकर आये।

## 4. द्वितीय बैठक : पोषण सम्बन्धित मान्यताएँ एवं खाद्य सामग्री पर समझ विकसित करना।

एकबार फिर से जीवनचक्र पोस्टर का सन्दर्भ लेकर और उसके प्रत्येक चरण पर चर्चा को प्रेरित करेगी। चर्चा का केन्द्र बिन्दु, गर्भावस्था, जन्म, नवजात, शिशु-अवस्था, बचपन, किशोरावस्था एवं धात्री के समय में अल्पपोषण के कारकों के विरुद्ध काम करने के लिये चर्चा। अन्नपूर्णा: महिलाओं और बच्चों के लिये गर्भावस्था व धात्री, शिशु पोषण, पूरक पोषण का प्रारम्भ एवं किशोरावस्था में पोषण से सम्बन्धित वर्तमान अभ्यास के बारे में समूह से प्रश्न पूछे। समूह को प्रेरित करे कि वे गाँव में व्याप्त अल्पपोषण की स्थिति के विभिन्न कारकों पर चर्चा करे। इन विषयों पर केन्द्रित चर्चा को निर्देशित रखने के लिये अन्नपूर्णा समूह से निम्न प्रश्न करेगी।

### पोषण पर प्रश्न:

- गर्भावस्था एवं धात्री के लिये क्या-क्या खाना प्रतिबन्धित है ?
- नवजात को पहला पोषण क्या देते हैं ?
- पहले दूध का क्या करते हैं (कोलोस्ट्रम)
- क्या स्तनपान शुरू करने के पहले बच्चे को कुछ खिलाया जाता है ? क्यों ?
- सामान्यतः बच्चों में पूरक पोषण कब प्रारम्भ किया जाता है ? एक बार पूरक पोषण प्रारम्भ करने के बाद क्या-क्या खाने को दिया जाता और कितनी बार/कितनी-कितनी देर में ?



## 4.1 स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री और सन्तुलित भोजन

सभी का स्वागत करने के पश्चात् पूर्व की बैठक के बिन्दुओं को दोहराने का प्रयास करे व आज के विषय 'खाद्य समूह अभ्यास के माध्यम से सन्तुलित भोजन के महत्व को समझना और सन्तुलित भोजन'

सभी सदस्यों को एकत्रित व लाये गये सभी खाद्य पदार्थों को फर्श/चटाई पर रखने के लिये कहे। फिर अन्य खाद्य सामग्री जो गाँव में मिलती हैं लेकिन किसी कारण जैसे मोसमी फल/सब्जियाँ। वह इन सभी खाद्य सामग्रियों के नाम चिट पर लिखकर खाद्य पदार्थ के पास रख देते हैं।

खाद्य समूह के चार्ट का प्रयोग करके वे इस बात पर जाँच दे की पर्याप्त भाग स्थानीय उपलब्ध खाद्य सामग्री से प्राप्त करे। मुख्य खाद्य-समूह को बीच में रखे और अन्य सुरक्षा खाद्य पदार्थ उसके चारों ओर रखेंगे। वह प्रत्येक खाद्य समूह पर चर्चा के लिये स्थानीय उदाहरणों को प्रयोग में लायेगा जिससे कि लोग समझ सकें की कौन सा खाद्य पदार्थ किस समूह का है और उसकी पोषण श्रेणी क्या है। अन्नपूर्ण समूह के साथ इस बात की चर्चा करेंगे की कौन सा खाद्य समूह शरीर निर्माण के लिये पोषकत्व प्रदान करता 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 मजबूत प्रदान करते हैं और स्वस्थ बनाये रखते हैं? हमारे सुरक्षा तन्त्र को मजबूत बनाते हैं और हमें संक्रमण से बचाते हैं?

विभिन्न खाद्य समूह पर सदस्यों की समझ बनाने के लिये अन्नपूर्ण खाद्य समूह के चार्ट का प्रयोग करके खाद्य समूह और उनके क्षरा किये जाने वाले मूलकार्य और वे किस वस्तु के बने हैं। खाद्य एवं कृषि संगठन एफएओ तीन समूह का सुझाव देता है।

- शरीर निर्माण करने वाले खाद्य पदार्थ प्रोटीन आधिक्य: जैसे दलहन, दूध, अण्डा, मछली, मांस, कीट इत्यादि वृद्धि प्रदाता-बढ़तेरी वाले प्रोटीन जो शरीर निर्माण तथा मशल्स व टिशु बनाने में मददगार होते हैं
- तेज देने वाले विटामिन, खनिज व सुरक्षा देने वाले जैसे बाल, आंख, चमड़ी व अन्य भाग को चमक प्रदान करते हैं। सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ विटामिन व खनीज, फल सब्जी
- उर्जा प्रदाता खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट व वसा: अनाज, शर्करा, तेल आदि चलाने वाले उर्जा देने वाले - चालक जो चलने, दोड़ने व खेलने में मदद करते हैं

मुख्य भोज्य पदार्थ हमारे शरीर की अधिकांश आवश्यकता कर पूर्ति करता है परन्तु उनके साथ हमें अन्य खाद्य पदार्थ भी चाहिये जैसे

### वृद्धि आहार (प्रोटीन व शरीर निर्माण में मददगार)

**उदाहरण:** फलीदार - राजमा, चवला, मटर सफेद व हरी, मूंग, सोयाबीन, तुवर, चना, मसूर व कुलथ एवं नट्स जैसे बादाम, काजू व मूंगफली/सींगदाना

**तिलहन:** तिल, सूरजमुखी, सरसों, कद्दू व कटहल के बीज

**पशु उत्पाद:** दूध व उसके अन्य उत्पाद, मांस, मुर्गी अण्डा, मछली व कीड़े मकोड़े आदि।

**महत्व:** मुख्य आहार के साथ मिलकर भोजन में गुणवत्ता व मात्रा दोनों बढ़ाते हैं

### चमक तेज आहार (विटामिन, खनीज व शक्ति प्रदाता)

**उदाहरण:** सब्जियाँ - गाजर, हरेपत्तेवाली, टमाटर पपीता, कद्दू, सहजन आदि

**फल:** आम, संतरा, अमरुद, बेरी, सीताफल, ईमली

**पशु उत्पाद:** दूध व उसके अन्य उत्पाद, मांस, मुर्गी अण्डा, मछली व मछली का तेल

**महत्व:** यह आहार विटामिन-ए, सी और अन्य विटामिन प्रदान करते हैं; लोहत्व व अन्य सूक्ष्म खनीजों की आपूर्ति करते हैं

### संचालन आहार (उर्जा सहायक)

**उदाहरण:** फलीदार - राजमा, चवला, मटर सफेद व हरी, मूंग, सोयाबीन, तुवर, चना, मसूर व कुलथ एवं नट्स जैसे बादाम, काजू व मूंगफली/सींगदाना

**दाने व अनाज:** गेहूँ, जौ, मक्का, चावल, बाजरा, ज्वार।

**स्टार्च वाले कन्दमूल :** आलु, अरबी याम, अरीठी।

**स्टार्च वाले फल:** केला, उसका तन, केला का फूल आदि

**शुद्ध वसा :** तेल, मखन, घी व अन्य वसा युक्त पदार्थ जैसे मांस, फल, नारीयल आदि

**शर्करा युक्त:** शक्कर, शहद, गन्ना, शीरा, गुड़ आदि

**पशु उत्पाद:** दूध व उसके अन्य उत्पाद, मांस, मुर्गी अण्डा, मछली व कीड़े मकोड़े आदि।

**महत्व:** सभी मुख्य आहार उर्जा के स्रोत हैं अनाज भी पगोटिन, लोहत्व व विटामिन-बी के सस्ते स्रोत हैं

जमीन पर तीन वर्गाकार आकृति बनावे, जो तीन खाद्य समूहों के द्योतक हैं व उन पर तीन प्रकार के चित्र/कटआउट रख देता है। अब सदस्यों को निर्देश देता है कि एक-एक खाद्य पदार्थ लेकर उपयुक्त समूह में रखे।

- अन्य सदस्य यह चर्चा करते हैं कि वे सही हैं या गलत। फिर दूसरा व्यक्ति/सदस्य दूसरा प्रदार्थ लेकर उसे भी समूह में रखता है, फिर चर्चा होती है और यह सिलसिला तब तक चलता है जब तक सभी लाये गये भोज्य पदार्थ अलग अलग समूह में नहीं रखे जाते। फिर वे सभी चिट भी जिनके खाद्य पदार्थ नहीं लाये जा सके, एक के बाद एक चर्चा का विषय बनते जाते हैं व समूह में रखे जाते हैं।
- जब सभी खाद्य सामग्री के नाम की पर्ची/कार्ड/पदार्थ अलग अलग खाद्य समूह में रख जावे तब अन्नपूर्णा, सभी सदस्यों को उसके लिये प्रेरित करता है कि वे गर्भावस्था, स्तनपान के समय व छोटे बच्चों को सभी खाद्य सामग्री प्रदान करें
- अन्नपूर्णा मुख्य रूप से इस बात पर चर्चा करेगी कि 6 माह से 5 वर्ष तक के बच्चों को पूरक पोषण में वसायुक्त पदार्थ घी/तेल देने का क्या महत्व है। वह यह भी बतलायेगा कि खाद्य में विविधता क्यों महत्वपूर्ण है, विशेषरूप से लोहत्व व फोलिक एसिड युक्त भोजन। अतः परिवार के भोजन में भिन्न-भिन्न रंगों के खाद्य पदार्थ होने चाहिये जैसे लाल/नारंगी फल व सब्जिया, दाले, फलीदार, तुअर, मसूर, मूंगफली, अण्डा, दूध पर्याप्त मात्रा में हो। यदि मांस खाने का परहेज न हो तो बच्चों को भी मांस, मुर्गा व मछली सभी दें जिससे की वे स्वस्थ एवं ताकतवर बने।
- भोजन समूह/खाद्य समूह की चर्चा के समय अन्नपूर्णा समूह में गर्भावस्था/स्तनपान व पूरकपोषण के दौरान, खाद्य पदार्थ सम्बन्धित बन्धन व मान्यताओं पर चर्चा करके इन्हें खण्डित करने का प्रयास करेगी।
- अन्नपूर्णा चर्चा में इस बिन्दु पर भी जोर देगा कि गाँव में सभी खाद्य समूहों के भोज्य पदार्थ उपलब्ध हो चाहे वे उपजावे जाये या जंगल से एकत्रित किये जावे जिससे की सभी को सन्तुलित आहार उपलब्ध हो सके। कुछ खाद्य सामग्री बाजार से खरीदी भी जा सकती है।



## 4.2 बिन-उपजाये खाद्य पदार्थ

उपलब्ध बिन उपजाये खाद्य पदार्थ का मोसमी चार्ट तैयार करना।

- खाद्य सुरक्षा व आहार विविधता के लिये बिन उपजाये खाद्य पदार्थ महत्वपूर्ण स्रोत हैं
- गाँव में उपलब्ध बिन उपजाये खाद्य पदार्थ की जानकारी एकत्र करना व उनके उपयोग, संरक्षण व प्रोत्साहन पर चर्चा करना।

सभी का स्वागत करने के पश्चात् अन्नपूर्णा सहभागियों से पूर्व की बैठकों के चर्चा के बिन्दुओं को दोहराने का प्रयास करेगी।

प्रथम सत्र: बिन-उपजाये खाद्य पदार्थों की पहचान एवं उनका मोसमी वितरण।

1. विभिन्न मोसम में स्थानीय लोगों द्वारा बिन-उपजाये खाद्य पदार्थ का सेवन किया जाता है।
2. इन पदार्थों के संरक्षण के अभ्यास, उनके द्वारा तैयार किये जाने वाले व्यंजन और उनके मूल्य संवर्धन की सम्भावना।
3. वे बिन-उपजाये खाद्य पदार्थ जो धीरे-धीरे समाप्त हो रहे हैं, उसके कारण और पुनरुत्थान, संरक्षण व सुरक्षा की योजना।

अन्नपूर्णा वर्ष पर्यन्त उपलब्ध विभिन्न बिन-उपजाये खाद्य पदार्थों की जानकारी के लिये निम्नलिखित तालिका का उपयोग करेगी। वह समूह सदस्यों को इन पदार्थों की उपलब्धता का एक मोसमी चार्ट तैयार करने में मदद करेगी। गाँव के बुजुर्ग व महिलाओं को भी इस प्रक्रिया में भाग लेने के लिये प्रेरित करें। इसे एक केन्द्रित समूह चर्चा के रूप में भी किया जा सकता है।



खाद्य पदार्थ का नाम व उसकी प्रजातियाँ	गर्मी	बरसात	सर्दी	खाद्य पदार्थ का नाम जो समाप्त हो रहे है।
	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत	
अनाज				
दाले				
अन्य फलीदार				
हरी सब्जियाँ				
कन्दमूल				
पत्तिदार सब्जियाँ				
मसाले				
तिलहन				
पशु प्रोटीन				
फल				
अन्य: मशरूम, बांस, बीज आदि				

इस वर्गीकरण के बाद समूह सदस्यों को उस क्षेत्र में उपलब्ध बिन-उपजाये खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी, अनुभव व चिन्तन पर अपने विचार बताने के लिये कहा जाता है। अन्नपूर्णा उन भण्डारण के तरीकों के बारे में भी पूछेगी जिससे उनको बिना पोषकता खोये हुए लम्बे समय तक रखा जा सकता था। अन्नपूर्णा इस बात के साथ अपने विचार को रखेगी की हमारे आहार व पोषण के लिये स्थानीय स्तर पर उपलब्ध 'बिन-उपजाये खाद्य' पदार्थों का बहुत महत्व है और उन्हें लम्बे समय तक भण्डारित करके रखा भी जा सकता है। नई पीढ़ी के युवाओं को इन तरीकों को प्रयोग में लेने के लिये प्रेरित करना चाहिये। यह भी आवश्यक है की उनकी सुरक्षा, संरक्षण व पुनरुज्जीवित किया जावे।

#### 4.3 मौसम अनुसार खाद्य पदार्थ का केलेन्डर तैयार करना।

अन्नपूर्णा एक मैट्रिक्स या तालिका की मदद से उन सभी खाद्य पदार्थों की सूची बनायेगा जिनको पूरे साल एकत्र किया जा सकता है। वह समूह को मदद करेगी कि वे नीचे दर्शाये अनुसार एक मोसमी चार्ट तैयार कर सके। इस सूची के बनाने में बुर्जुगों व महिलाओं की भागीदारी अवश्य सुनिश्चित करें। इसे विषय में आधारित समूह चर्चा के रूप में भी किया जा सकता है।

भोज्य पदार्थ का नाम व उसकी प्रजातियाँ	गर्मी	बरसात	सर्दी	खाद्य पदार्थ का नाम जो समाप्त हो रहे है।
	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत	खाद्य पदार्थ का नाम व स्रोत	
अनाज				
दाले				
अन्य फलीदार				
हरी सब्जियाँ				
कन्दमूल				
पत्तिदार सब्जियाँ				
मसाले				
तेल				
पशु प्रोटीन				
फल				
अन्य: मशरूम, बांस, बीज आदि				

+विकल्प: 1-खेत/बाड़ी; 2-सामूहिक जमीन/तालाब, बिलानाम; 3-वन; 4- बाजार/राशन दुकान

इस वर्गीकरण के पश्चात्, अन्नपूर्णा उन खाद्य पदार्थों से सम्बन्धित अपने समझ, ज्ञान व अनुभव बाटने केलिये समूह सदस्य को आमंत्रित करे। इससे उन पदार्थों की जानकारी आवेगी 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 करे हैं या चर्चा की है। अन्नपूर्णा इन खाद्य पदार्थों के सुरक्षित भण्डारण जैसे सुकमणी के विषय मे भी जानेंगे। बैठक का सारांश:

- हमारे शरीर की वृद्धि, स्वास्थ्य एवं ताकत के लिये भिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ की आवश्यकता है। स्थानीय स्तर पर बहुत प्रकार के खाद्य पदार्थ उपलब्ध है। हमे अपने आहार मे भिन्न-भिन्न भोज्य पदार्थों को सम्मिलित करने की आवश्यकता है।
- परिवार के भोजन/आहार मे अलग अलग रंगों के फल, शाक-सब्जियों जैसे नारंगी, लाल, पीला, हरा, सफेद इत्यादि पर्याप्त मात्रा मे होना चाहिये।
- बच्चो को जीव आहार यथा मांस, मुर्गा, यकृत मछली व दूध जो भी उपलब्ध हो व सामाजिक रूप से मान्य है, खिलाया जा सकता है
- गर्भावस्था व स्तनपान के समय महिलाओं के शरीर को अधिक गुणवत्ता युक्त एवं अधिक मात्रा मे भोज्य पदार्थ चाहिये। अनाज के अतिरिक्त उनके भोजन मे लौहत्व, फोलिक एसिड के स्रोत जैसे आंवला, हरीपत्तीदार सब्जियाँ/केल्थीयम युक्त दूध, अण्डा, फल व मांस।

## बैठक का सारांश

- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध 'बिन-उपजाये खाद्य' पदार्थों खराब मोसम मे हमारे लिये आहार व पोषण का बहुत महत्व स्रोत होते हैं।
- यह महत्वपूर्ण हे कि ऐसे स्रोतों की पहचान की जावे और उन्हें संरक्षित किया जावे।
- खाद्यान मे मोसम आधारित कमियों को दूर करने के लिये खाद्य सामग्री को संरक्षित व भण्डारित करना, कठिन समय मे उपयोग करने के लिये आवश्यक है।

स्थानीय स्तर पर उपलब्ध/एकत्रित किया जाने वाला खाद्यपदार्थ भी पोषण के विशेष स्रोत हैं ओर उन्हें संरक्षित करके रखा जा सकता है। युवा सदस्यों को विशेषकर इन खाद्यपदार्थों के संरक्षण के लिये प्रेरित करना होगा।

## 5 तीसरी बैठक: पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता निर्धारण

समुदाय मे भोजन व पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व पता लगाना कि समस्या को वे सामुहिक रूप से किस तरह देखते हैं ?

स्वागत करने के पश्चात् पूर्व की बैठकों के चर्चा के बिन्दुओं को दोहराने का प्रयास करे व आज के विषय 'समुदाय मे भोजन व पोषण सम्बन्धित समस्या की पहचान'

### 5.1 'यह क्या है' खेल - समूह के विषय का परिचय करायेगी।

- प्रत्येक समस्या कार्ड, भागीदारों को देगा और पूछेगा की क्या वे समझते है कि चित्र मे दर्शाई गई समस्या क्या है ? वह उन्हें आपस मे चर्चा करने का अवसर दें। यदि वे किसी चित्र के समझ नहीं पा रहे हैं तो उन्हें समझाये की चित्र मे दर्शाई समस्या क्या है व चित्र क्या कहने का प्रयास कर रहा है उनसे उस समस्या का स्थानीय नाम जानने का प्रयास करे।
- यह भी पता करें की उनके समुदाय मे समस्या कितनी गम्भीर है, कितने लोग उससे प्रभावित है। उसका नोट समूह की डायरी के तालिका- मे लिखे। समय की बचत के लिये 'यह क्या है' खेल कुछ प्रतिनिधि समस्या कार्ड पर ही खेलेंगे।
- अन्नपूर्णा कुछ चयनित चित्र कार्ड (लाल अक्षर) को नीचे की ओर मुह करके जमीन पर रखे ओर समूह के सदस्य को एक कार्ड उठाने के लिये कहे।
- अन्नपूर्णा वह कार्ड उस स्वयंसेवी सदस्य, जिसको उस पर लिखी समस्या के बारे मे पता नहीं हे, की पीठ पर पिन से लगा दे। फिर एक अन्य सदस्य को उस कार्ड पर लिखी समस्या को मन मे ठीक से पढ़ने व फिर समझने के लिये कहे।
- स्वयंसेवी सदस्य अब समूह के सदस्यों से ऐसे प्रश्न करेगी जिनका जवाब हाँ/नहीं मे हो और सदस्य उनका जवाब बिना बोले केवल ऐक्टिंग करके बताने का प्रयास करेंगे व अन्दाज लगाने मे मदद करेंगे। प्रश्न इस प्रकार हो सकते हैं जैसे क्या कार्ड मातृत्व स्वास्थ्य सम्बन्धित हे ? क्या यह भोजन या पोषण सम्बन्धित हे ? क्या यह खेती सम्बन्धित हे ? क्या यह वन सम्बन्धित हे ?
- अन्नपूर्णा एक या दो खाली कार्ड रखेगा और यदि समूह को लगता है कि ऐसी कोई समस्या है जो कि अभीतक नहीं आई है तो उसे सम्मिलित करने का प्रयास करेगी।
- इस प्रक्रिया से सहभागी सदस्य सक्रिय भागीदारी कर सकते हैं ओर उन्हे इस प्रक्रिया मे चित्रकार्ड को पहचान सके जो महिलाओं के पोषण से सीधे व परोक्ष रूप से सम्बन्धित हो।

रक्तालप्ता	खाद्य की कमी	खाद्य विविधता की कमी
		
गर्भावस्था में आहार प्रतिबन्ध	पूरक पोषण देरी से शुरु करना	कीटाणुनाशक का प्रयोग
		
अल्प पोषण	असुरक्षित खाना व प्रयोग में लेना	असुरक्षित खाद्य पदार्थ
		
प्राकृतिक संसाधनों का विनाश	अनुपयोगी खाद्य विविधता कमी	कीट प्रकोप
		
खाली पोषण बगिया	खाली कार्ड	खाली कार्ड
		

## 5.2 'वोटिंग के अभ्यास' से पोषण सम्बन्धित समस्याओं की प्राथमिकता निर्धारित करना।

खेल की शुरुआत में सहजकर्ता एक-एक समस्या चित्रकार्ड लेगा और सहभागियों से चर्चा करते हुए/उसकार्ड पर लिखी समस्या की याद दिलाते हुए उनसे उस समस्या का वर्णन करने के लिये कहेगा। फिर उस चित्र को घेरे के बीच में ऐसा रखेंगे की उपर की ओर दिखाई देता रहे। व स्पष्ट रूप से नजर आता रहे।

- एकबार सभी कार्ड जमीन पर रखे जा चुके तो समूह को समझावे कि वे एक समूह के रूप में किस समस्या को ज्यादा महत्वपूर्ण मानते हैं व क्यों। समुदाय में कितने लोग उससे प्रभावित है इस आधार पर समस्या की गम्भीरता निर्धारित होगी और सामुहिक रूप से उसका समाधान ढूँढने की आवश्यकता तय की जावेगी, समाधान कितना सम्भव है, क्या वे उसका समाधान ढूँढना चाहेंगे।
- सभी सदस्यों को छः-छः कंकड़ दिये जावेंगे।
- अब भागीदारों से कहा जावेगा कि उनके अनुसार सबसे महत्वपूर्ण समस्या कौन सी है उस पर तीन कंकड़ रखना; फिर उससे कम महत्वपूर्ण पर दो कंकड़ और उससे कम पर एक कंकड़। समूह सदस्य चित्रकार्ड पर कंकड़ रखने के पूर्व समस्या पर गम्भीरता से विचार करे। इस अभ्यास में समूह के अन्य सदस्य उसको प्रभावित करने का प्रयास न करे।
- सभी सदस्यों को बतलावें की वे एक एक करके समस्या चित्रकार्ड के पास में कंकड़ इस तरह रखे की दूसरों को समस्या देखने में परेशानी न हो।
- प्रत्येक सदस्य जब चित्रकार्ड पर कंकड़ रख चुके हो तो किसी एक सदस्य से प्रत्येक चित्रकार्ड पर रखे कंकड़ों का जोड़ करके बतायेगा।
- जिस कार्ड पर अधिक कंकड़ हो वह समस्या प्राथमिक है फिर उसके बाद, फिर उसके बाद...। सहजकर्ता समूह को उनके द्वारा निर्धारित प्राथमिक समस्या के बारे में बतलावे।
- सहजकर्ता प्रथम 4-5 समस्याओं का चयन करे। यदि समस्याएँ एक दूसरे से जुड़ी हुई हो तो कुछ और समस्याओं को भी सम्मिलित किया जा सकता है।
- प्राथमिकता से चुनी गई समस्या से सम्बन्धित विश्वास/मत व स्थानीय अभ्यास पर चर्चा। अन्नपूर्णा भागीदारियों के साथ चयनित प्राथमिक समस्याओं पर विस्तार से चर्चा करेंगे जैसे खून की कमी की समस्या

लक्षण	कारक	प्रबन्धन	बचाव
अन्नपूर्णा पूछे कि हमें कैसे पता चलता है कि किसी को खून की कमी है ?	महिलाओं व बच्चों में खून की कमी क्यों होती है ?	जब उनमें खून की कमी होती है तो वे क्या करते हैं?	रक्ताल्पता से बचने के लिये आप क्या करते हैं?

समस्या	कारक	प्रबन्धन	बचाव
रोज के खाने में आहार विविधता की कमी	आप कुछ ही फसल क्यों उगाते हैं ?	जब आहार की विविधता में कमी होती है तो आप क्या करते हैं ?	खाद्य पदार्थ की विविधता बढ़ाने के लिये आप क्या करेंगे ?

सहजकर्ता चित्रकार्ड के पीछे लिखी समस्याओं एवं उनके कारकों को सबके सामने पढ़ेगा। और उनको बतायेगा कि इन पर चर्चा आने वाले समय में की जावेगी। भागीदारों द्वारा दी गई जानकारी को अन्नपूर्णा लिखलेगा जो बाद में कथालेखन में काम आवेगा। चर्चा का अंत इस सारांश से करें कि

- बैठक यह समझ बनाने में मदद करेगी कि अल्पपोषण से जुड़ी समस्याएँ क्या-क्या हैं।
- समूह के लिये समस्याओं की प्राथमिकता को निर्धारित करना और उनके लक्षण व कारक की समझ बनाना

## 6 चौथी बैठक: पोषण समस्याओं के कारक एवं समाधान ढूँढना/खोजना

सभी का स्वागत करने के पश्चात् पूर्व की बैठकों के बिन्दुओं को दोहराने का प्रयास करें व 'अल्पपोषण विषयक प्राथमिकता वाली समस्याओं के कारण पता लगाना'

समूह के सदस्यों को प्राथमिकता वाली समस्याओं के कारक-परिणाम समझने के लिये चित्र कार्ड और कथा के प्रयोग से तात्कालिक ओर पीछे छिपे दोनों ही कारकों को सम्मिलित करें। कहानी का एक मुख्य ओर स्पष्ट रूप से परिभाषित विषय-वस्तु होना चाहिये जैसे अल्पपोषण। चरित्र चित्रण में स्थानीय तत्व शामिल होना आवश्यक है। पूर्व की बैठकों में सांस्कृतिक अभ्यासों की सीख को काम ले सकते हैं। चित्र इस प्रकार के हो कि वे समस्या और कारक को बीच सम्बन्धों का दिखाये। पटकथा में नाटकीय अन्त होना चाहिये जिससे कि श्रोताओं पर स्थायी प्रभाव हो।

### 6.1 समस्या के कारक प्रभाव को समझना।

यह बैठक इस बात के लिये अवसर प्रदान करता है कि वे अल्पपोषण के तात्कालिक व स्थायी कारक के ताने बाने से कहानी बुन सके। प्राथमिक समस्याओं के आधार पर कहानी बनाई जाती है। कथा कहना एक नया तरीका है अतः निम्नबातों के आधार पर ध्यान रखना होगा।

- क्योंकि सहजकर्ता स्थानीय है तो वे अल्पपोषण के परिपेक्ष को सहजता/सरलता से समझ सकते हैं जैसे पहलादूध नहीं पिलाना, ओआरएस नहीं देना, आशा की बात को नहीं मानना, खाने में विविधता की कमी, विषैले पदार्थों का सेवन इत्यादि समस्याएँ जो कि दूसरी और तीसरी बैठक में सामने आयी थी।

- स्थिति के लक्षण - समस्या कार्ड के पीछे की ओर लिखे हैं।
- स्थिति किस कारण से है- पीछे की ओर लिखा होता है कि उसका कारण क्या है ?
- स्थिति परिवार को किस रूप से प्रभावित करती है ? चाहे अल्पपोषित माता/बच्चा या चाहे किसी की मृत्यु
- भागीदारों में हम इस पर चिन्तन की आवश्यकता और उनको प्रेरित करना कि वे आने वाली बैठकों में हिस्सा ले जहाँ उस समस्या पर चर्चा की जावेगी।

इन बातों के आधार पर अन्नपूर्णा एक कहानी बना सकते हैं। जहाँ कथाकार एक ऐसा व्यक्ति है जो गाँव का है और अपनी स्थिति, लक्षण, कारक व प्रभाव को उपयोग में लेकर बताता है। कहानी में सामाजिक व आर्थिक कारण भी शामिल करना चाहिये कि सुनने वाले उसकी गहराई समझ सकें की कारक कैसे समस्या से जुड़े हैं। कहानी में ध्यान बनाये रखने के लिये स्थानीय शब्दों का प्रयोग करें। कहानी बनाने में अन्नपूर्णा अपने हाथ से कहानी के कथानक को बनाने के लिये जमीन/बोर्ड या पेपर जो भी सुविधा उपलब्ध हो, चित्र/ग्राफ बनाता जावेगा।

## 6.2: स्वास्थ्य पोषण से जुड़ी समस्याओं के समाधान ढूँढने की प्रक्रिया

अन्नपूर्णा सबको बतलाये की अब हम समस्याओं के कारण जानने के लिये एक खेल खेलेंगे जिसका नाम है 'पर क्यों ?'

- वह सभी को इस खेल में भाग लेने के लिये प्रेरित करें।
- कथा-वार्ता सत्र के पश्चात् कार्ड जमीन पर ही रहना चाहिये।
- अन्नपूर्णा समूह को इस विषय पर चर्चा करने को कहेगा की बच्चा अल्पपोषित क्यों है ? जबतक की वे अन्तिम कारक तक नहीं पहुँच जाते।

पर क्यों ? खेल

कहानी के अन्त में क्या होता है ?

बच्चे को अस्पताल में भर्ती कराया गया।

परन्तु बच्चे को अस्पताल में भर्ती क्यों कराया गया ?

क्योंकि बच्चा अल्पपोषित हो गया था।

परन्तु बच्चा अल्पपोषित क्यों हो गया था ?

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

परन्तु बच्चा जन्म के समय से ही कम वजन का क्यों था और जन्म के बाद माँ उसका ध्यान क्यों नहीं रख पाई।

क्योंकि माँ मर गई थी।

पर माँ क्यों मर गई थी ?

क्योंकि माँ कमजोर थी व खून की कमी थी।

परन्तु माँ कमजोर क्यों थी व खून की कमी क्यों थी ?

क्योंकि माँ को गर्भावस्था के दौरान उचित व आवश्यक मात्रा में पर्याप्त भोजन (सब्जी, दाल, पशुप्रोटीन) व आराम नहीं मिलपाया

परन्तु माँ को गर्भावस्था के दौरान उचित व आवश्यक मात्रा में पर्याप्त भोजन (सब्जी, दाल, पशुप्रोटीन) व आराम क्यों नहीं मिलपाया ?

क्योंकि उसको कड़ी मेहनत करना पड़ती थी, और परिवार उगाता नहीं था, पशुपालन नहीं था, और खरीदने में भी सक्षम नहीं था।

परन्तु उनको मजदूरी करने की आवश्यकता क्यों थी ? अपनी सब्जी का उत्पादन क्यों नहीं करते थे ?

क्योंकि उनके पास अपने स्वयं के बीज नहीं थे। उनकी जमीन रसायनिक खाद से बंजर हो गई थी। जंगल खत्म होने से वे वनोपज एकत्र नहीं करते थे।

बच्चे के जन्म के समय वजन कम होने के और क्या कारण हैं ?

क्योंकि मंजरी पर्याप्त भोजन नहीं मिलने पर भी कड़ी मेहनत करती रही, परिवार के लोग भी उसको पर्याप्त पोषकभोजन नहीं दे पाये, क्योंकि वे बाजार से इसे खरीदने नहीं सकते थे, न ही वे उसे उपजा सकते थे, क्योंकि उनकी जमीन का एक भाग रसायनों के प्रयोग से अनुत्पादक हो गया था।

'इस क्यों' खेल की समाप्ति पर सभी कारको को संक्षिप्त में बतायें जिनके कारण अल्पपोषण की समस्या होती है। समाधान ढूँढने के लिये जानकारी लें कि 'क्या किया जा सकता था?' समाधानों को रजिस्टर में लिखले, जिसके बाद में उपयोग में ले सकते हैं।



### बैठक का सारांश

- पोषण, खेती और प्राकृतिक संसाधन प्रबन्धन एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।
- कुपोषण की समस्या के कई तात्कालिक एवं जुड़े हुए कारक हैं जिन्हें मिटाना आवश्यक है।
- टिकाऊ सामुदायिक समाधान की खोज के लिये छिपे हुए कारको को समझना आवश्यक है।
- समुदाय अपने संसाधनों, बाह्य संसाधनों, व सरकारी योजनाओं का प्रयोग करके इन समस्याओं के समाधान की उचित रणनीति तैयार कर सकता है।

<p>गर्भवती महिला के लिये अतिरिक्त पोषण</p>	<p>फल व सब्जियों के उपयोग में वृद्धि</p>	<p>फसल वृद्धि</p>
<p>कमजोर युवतियों का ईलाज</p>	<p>मौसम अनुसार खाद्य पदार्थ की विविधता</p>	<p>बालविवाह रोकना</p>



		
<p>बीमारी मे समय पर ईलाज</p>	<p>साफ-सफाई व स्वच्छता</p>	<p>धात्री महिला के लिये विशिष्ट व अतिरिक्त व पूरक आहार</p>
		
<p>विविधता भरे भोज्यपदार्थ</p>	<p>माँ के लिए संतुलित भोजन</p>	<p>पर्याप्त भोजन</p>



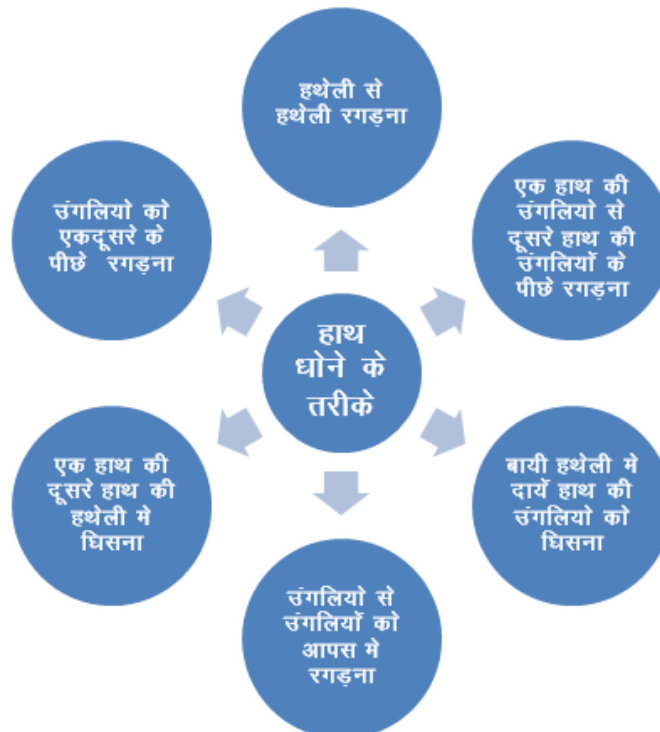
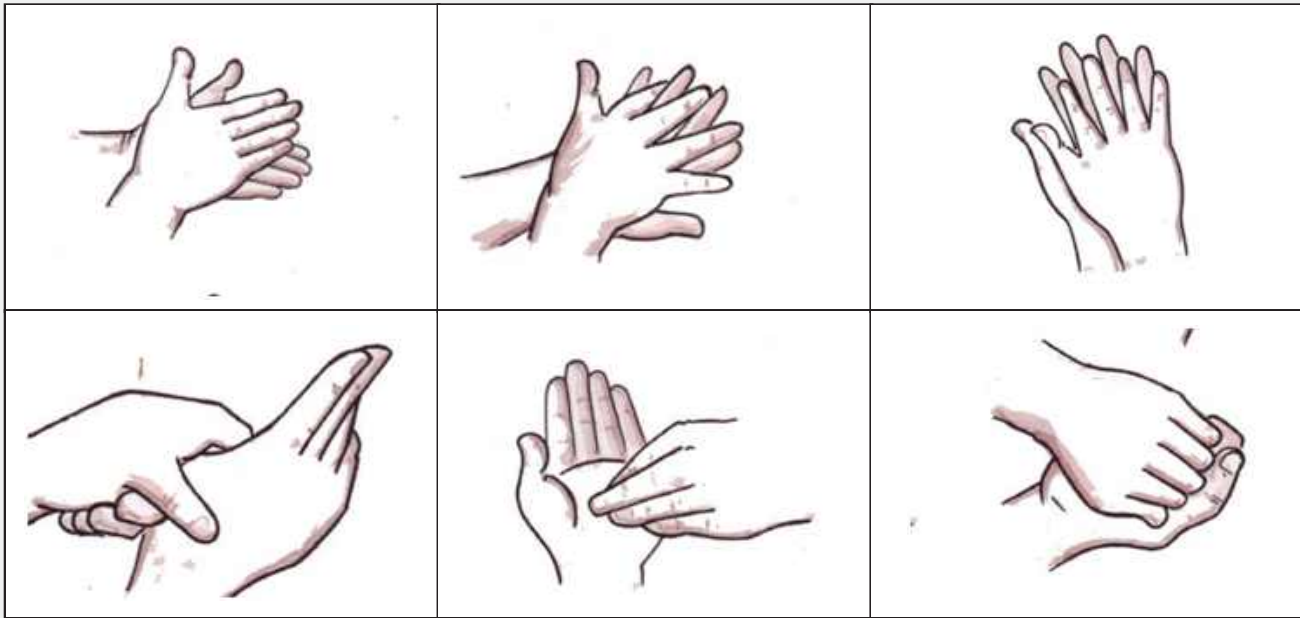
## 7 पाँचवी बैठक: पूरक पोषण का महत्व, उसकी समय पर शुरुआत

- खाद्य पदार्थ बनाते समय व खाते समय हाथ की धुलाई।
- समय पर पूरक पोषण शुरु करने का महत्व समझना।
- खाद्य पदार्थ में सुधार/ मूल्य वृद्धि का महत्व समझना।

स्वागत करने के पश्चात् सहभागियों से पूर्व की बैठकों के चर्चा को दोहराने का प्रयास करे।

### 7.1 हाथ धोने का उपयुक्त तरीका:

उन सभी माताओं को, जिनके बच्चों का अन्नप्रासन्न के माध्यम से पूरकपोषण की शुरुआत होना है, उस दिन/उस सप्ताह हाथ धोने की विधियों का प्रदर्शन करेगी। रसोई बनाने के पहले और खिलाने के पहले साबुन से साफ हाथ धोना आवश्यक है जिससे की उन्हे डायरिया जैसी बीमारियों से बचाया जा सके।



## 7.2 अन्नप्रासन्न के माध्यम से पूरक पोषण की शुरुआत

बैठक की शुरुआत करते हुए उन बच्चों की माताओं को बुलायेगी जो अन्नप्रासन्न में भाग लेने के लिये अपने घर से बच्चों के लिये कुछ आहार तैयार करके लाई है। उनसे एक कटोरी व चम्मच लेकर लाई गई सामग्री बच्चों को खिलाने के लिये कहेगी। ऐसे बच्चे जो कि 7 से 9 माह के हैं व उनकी माताओं ने अभी तक पूरक आहार देना प्रारम्भ नहीं किया है उनको स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा अपने घर से तैयार करके लाया गया आहार दिया जावेगा।

- ऐसे बच्चे जिन्हें उनकी माताओं द्वारा पूरक आहार दिया जाता है उन बच्चों को स्तनपान भी करवाना आवश्यक है यह जानकारी अन्नपूर्णा उन्हें प्रदान करेगी।
- आयोजन के पश्चात् अन्नपूर्णा 'पूरक पोषण' के समय पर आरम्भ किये जाने की आवश्यकता व महत्व पर चर्चा करवायेगी।
- यह वह समय होता है जब माताएँ बच्चों को पूरक पोषण विशेष कर थोड़ा गाढ़ा पदार्थ देना शुरू करती हैं और स्तनपान करवाना छोड़ देती हैं। वह उन्हें बतलावे की छः माह तक केवल स्तनपान व फिर 2 साल तक स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार और उसके बाद फिर केवल उपरी आहार।

## 7.3 खाद्य सामग्री के संवर्धन के महत्व को समझना

- अन्नपूर्णा पहले साबुन से बर्तन और अपने हाथ धोवे व हाथ धोने की सही विधि का प्रदर्शन करें।
- अन्नपूर्णा माताओं से उन व्यंजनों के बारे में चर्चा करे जो सामान्यतः बच्चों के लिये पूरक आहार के रूप में बनाये जाते व दिये जाते हैं।
- वह माताओं से उन व्यंजनों को बनाने की विधियों का प्रदर्शन करने व उन पर चर्चा के लिये प्रेरित करे।
- इस बात पर भी चर्चा करे की कैसे करके इन व्यंजनों की गुणवत्ता को बढ़ाया जा सकता है, जैसे तेल डालकर, कुची हुई सब्जियाँ व आलू डाल कर।
- वह उन्हें विभिन्न उम्र के बच्चों के पोषण की मात्रा, गुणवत्ता व बारम्बारता पर चर्चा करे व फिर से याद दिलावे की 6 से 9 माह तक 2 से 3 बार प्रतिदिन; 9 से 12 माह तक 3 से 5 बार प्रतिदिन; और 12 माह से 5 साल तक 3 से 5 बार प्रति दिन।
- सामुदायिक कार्यकर्ता की मदद से अन्नपूर्णा उन बच्चों की सूची तैयार करे जिनके लिये आने वाले दो-तीन माह में 'पूरक आहार' प्रारम्भ करना आवश्यक है। आने वाली बैठकों में इन माताओं को प्रेरित किया जावे की वे आने वाले महिनो में होने वाले 'अन्नप्रासन्न आयोजन' में अपने बच्चों को ले जावे या फिर विशेष आयोजन भी किया जा सकता है।

### बैठक का सारांश

- जब तक शिशु छः माह का न हो जावे उसे केवल ओर केवल माँ का स्तनपान ही करावे, परन्तु छः माह के होने पर उनके लिये स्तनपान के अतिरिक्त पूरक आहार भी दिया जाना आवश्यक है। क्योंकि उससे काम नहीं चलता है विशेष कर अब उन्हें अतिरिक्त उर्जा, लोह तत्व व प्रोटीन की आवश्यकता होती है और पूरक आहार उन्हें वह आहार सन्तुलन प्रदान करता है।
- बच्चे एक बार में बहुत कम मात्रा में सेवन करते हैं अतः उन्हें बार-बार खिलाना पड़ता है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते जाते हैं हर बार के खाने में मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये।
- दो वर्ष की उम्र तक स्तनपान व पूरक अहार दोनों ही देना आवश्यक होता है।

## 7.4 पूरक पोषण बनाने का प्रदर्शन

सभी का स्वागत करने के पश्चात् सहभागियों से पूर्व की बैठकों के बिन्दुओं को दोहरावे।

- पहले की बैठकों के साथ जोड़ते हुए अन्नपूर्णा माताओं से जानना चाहेगा/पूछेगा की क्या वे अपने बच्चों को कोई गाढ़ा खाद्य पदार्थ आहार के रूप में देते हैं? इस बैठक में हम अलग-अलग प्रकार के आहार पर चर्चा करेंगे जो आसानी से बनाये जा सकते हैं और बच्चों को पोषण के लिये खिलाये जा सकते हैं।
- फिर वह उन विधियों व व्यंजनों पर चर्चा करेगी जो समुदाय में तैयार किये जाते हैं जैसे लाप्सी, राब, खीचड़ा व अन्य सामान्यतः उपयोग में आने वाले पदार्थ।

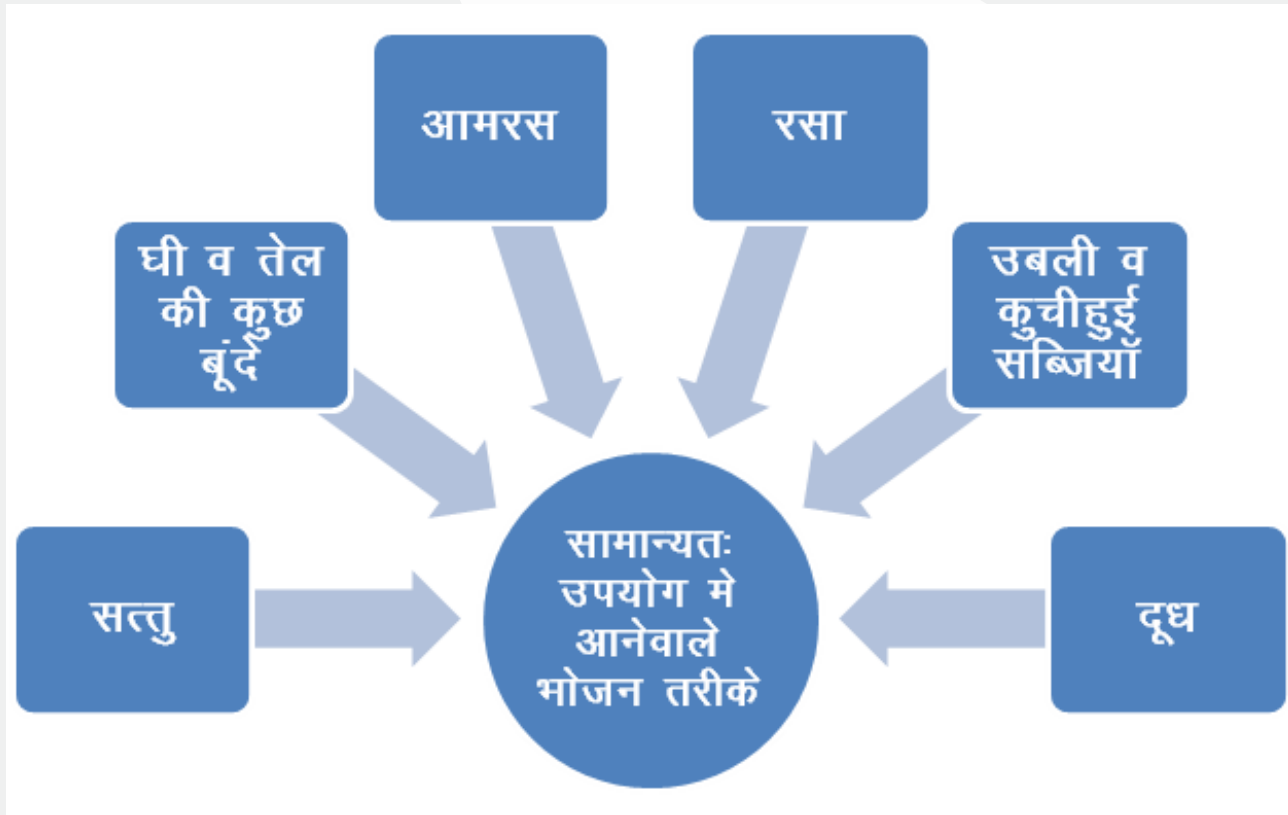
मसूर की दाल/मूंग की दाल और चना दाल को सेक लें, उसका पाउडर बना लें और, एक जार में रख लें। समय-समय पर इसे गुड़ और पानी/दूध में थोड़ा गाढ़ा-गाढ़ा घोल कर उसे बच्चों को चाटने के लिये दें चबाने के रूप में मूंगफली, तिल्ली और गुड़ की पट्टी चक्की बना कर भी दें।

- फिर वह उनसे चर्चा करेगी की ये व्यंजन कैसे बनाये जाते हैं? और उनको अधिक पोषक कैसे बनाया जा सकता है? वह उनको खाद्य पदार्थों के समूहों के बारे में भी फिर से याद दिलाये और उनको उस लिस्ट को भी फिर से दिखावे जो पहले की बैठक में तैयार किये गये थे, वह उनको एक और सूची तैयार करने के लिये भी प्रेरित कर सकती है।
- एक बार में एक खाद्य पदार्थ ही नया शुरू करें जिससे की यदि कोई परेशानी/एलर्जी हो तो उस पोषक पदार्थ का कोई विकल्प तलाशा जा सके।
- अन्नपूर्णा खाद्य पदार्थ की ताकत बढ़ाने के लिये खेल/अभ्यास करवायेगा।
- शिशुओं को चावल/पीली मक्की का खीचड़ी, मूंगफली, तिल, कद्दू के बीज, खरबूजा व तरबूज की गिरी, कटहल भी उसमें मिला सकते हैं। घोल या आटा तैयार करते समय।
- हरी पत्तीदार एवं पीली गुद्देदार सब्जियों के प्रयोग के लिये प्रेरित करें।
- मिश्रित सत्तु को एक कटोरी में रखे और लोगों को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थ जिसकी सूची पूर्व बैठक में बनाई गई थी, उसको यादकरावे/दोहरावे।
- खाद्य पदार्थ की जानकारी के सदस्यों को प्रेरित करे की वे चिट या कार्ड का प्रयोग करे जैसे शक्कर, तेल, मोसमी फल व उनका रस या गुदा आदि।



चित्र कार्ड का प्रयोग करके, भिन्न-भिन्न उम्र के बच्चों के लिये आहार की विशेषता, मात्रा व बारम्बारता पर चर्चा करें (6-9 माह कम से कम 2से3 बार; 9-12 माह के लिये कम से कम 3 से 5 बार एवं 1 से 5 साल के लिये 3 से 5 बार प्रतिदिन)। जबकि स्तनपान भी 2से 3 वर्ष तक चालू रहना चाहिये। अन्नपूर्णा जानने का प्रयास करेगी की स्थानीय स्तर पर संरक्षण के लिये क्या करते हैं, और फिर उसकी जानकारी के अनुसार चर्चा में विषयों को सम्मिलित करे।

- सबसे अधिक प्रचलित तरीका है धूप में खाद्य पदार्थों को सूखाकर संरक्षित रखना। इसे विभिन्न फल, सब्जियों को सुरक्षित रखा जा सकता है। अधिक समय तक सुरक्षित रखने के लिये नमक का प्रयोग भी किया जाता है।
- मांस, मछली आदि को सुरक्षित रखने के लिये नमक का प्रयोग किया जाता है।
- मांस, मछली, फल, मसाले, खुम्बी आदि को धुआँ देकर भी सुरक्षित रखा जा सकता है।
- अचार बनाना - नमक, सिरका, एल्कोहल व तेल में संरक्षित करना।
- फल/अदरक/नीम्बू को शक्कर के साथ गर्म करके रखा जा सकता है।
- अतिरिक्त ठण्डे तापमान पर रखना जिससे की उसमें पेदा होने वाले जीवाणु, किटाणुओं की वृद्धि रुक जाती है।
- चर्चा के बाद सहभागियों को प्रेरित करे की वे अगर अभी तक इसका प्रयोग नहीं करते हैं तो शुरु करे। स्थानीय स्तर पर उपलब्ध आहार पदार्थों पर चर्चा करे और उनकी सुची व बैठक का सारांश तैयार करे।
- एक अच्छे पूरक पोषण पदार्थ में चावल, गेहूँ, जौ, मक्की, हरी पत्तीदार सब्जी, दाल और लाल या नारंगी फल का होना भी जरूरी है, यदि सम्भव होतो पशु प्रोटीन भी दें।
- यदि केवल अनाज की उपलब्धता हो तो उसमें थोड़ा तेल या घी मिलाकर उसे गाढ़ा करलें तो उपयोगी रहेगा।
- 2 साल की उम्र तक पूरक पोषण व स्तनपान साथ-साथ चलने दें।
- खाना बनाने या बच्चों को खिलाने के पहले साबुन, गर्म पानी से हाथ अवश्य धोवे भविष्य में उसे काम में लिया जा सके। वे से इस प्रक्रिया में ताजी स्थिति कि तुलना में कुछ पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।



## 7.5 स्थानीय सामग्री से पूरक आहार तैयार करना

### 1. गेहूँ मिश्रण

घटक :	
गेहूँ का आटा	100 ग्राम
सिकी हुई बिना छिलके वाली चना दाल	30 ग्राम
सिके हुआ सींगदाना	20 ग्राम
तैयार करने की विधि	
1. गेहूँ का आटे को सेकें	
2. सींगदाना के छिलके उतार लें।	
3. सिकी हुई चनादाल व सींगदाना को पीस लें	
4. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें	
प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	377
कैलोरी	16.1 ग्राम
प्रोटीन	5.54 मिलीग्राम
केराटिन	माइक्रोग्राम

### 2. गेहूँ व मूँग का मिश्रण

घटक :	
गेहूँ का आटा	100 ग्राम
पूरी मूँग के दाने	30 ग्राम
तैयार करने की विधि	
1. गेहूँ व मूँग को साफ करलें	
2. अलग-अलग सेकें	
3. अलग-अलग पीस लें	
4. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें	
प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	343
कैलोरी	15.3 ग्राम
प्रोटीन	5.3 मिलीग्राम
लोह तत्व	72.59
केराटिन	माइक्रोग्राम

### 3. गेहूँ सोयाबीन का मिश्रण

घटक :	
गेहूँ का आटा	80 ग्राम
सोयाबीन	20 ग्राम
तैयार करने की विधि	
1. गेहूँ व सोयाबीन साफ करलें	
2. अलग-अलग सेकें	
3. अलग-अलग पीस लें	
4. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें	
प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	363
कैलोरी	18.1 ग्राम
प्रोटीन	6.3 मिलीग्राम
लोह तत्व	136.0
केराटिन	माइक्रोग्राम

### 4. पोहा मिश्रण

घटक :	
पोहा	100 ग्राम
मूँग दाल	30 ग्राम
सींग दाना	20 ग्राम
शक्कर	50 ग्राम
तैयार करने की विधि	
1. सभी को अच्छे से साफ करलें	
2. अलग-अलग सेकें	
3. अलग-अलग पीस लें, ठीक से मिलाएँ	
4. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें	
प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	379
कैलोरी	11.93 ग्राम
प्रोटीन	2.59 मिलीग्राम
लोह तत्व	89.5
केराटिन	माइक्रोग्राम

### 5. माल का मिश्रण

घटक :

सीका व पीसा हुआ माल	100 ग्राम
सिकी हुई बिना चना दाल	50 ग्राम

तैयार करने की विधि

1. सिकी हुई चनादाल को पीस लें
2. दोनो आँटों को ठीक से मिला लें
3. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें

प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	341
कैलोरी	12.36 ग्राम
प्रोटीन	5.76 मिलीग्राम
लोह तत्व	65.66
केराटिन	माइक्रोग्राम

### 6. मक्का मिश्रण

घटक :

मक्का का आटा	100 ग्राम
सिकी हुई बिना छिलके वाली चना दाल	30 ग्राम
सिके हुए सिंग दाना	20 ग्राम

तैयार करने की विधि

1. मक्का के आटे को सेकें
2. सींगदाना के छिलके उतार लें
3. सिकी हुई चनादाल व सींगदाना को पीस लें
4. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें

प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	377
कैलोरी	16.1 ग्राम
प्रोटीन	5.54 मिलीग्राम
लोह तत्व	41.96
केराटिन	माइक्रोग्राम

### 7. ज्वार मिश्रण

घटक :

ज्वार का सिका हुआ आटा	45 ग्राम
सिकी हुई बिना छिलके वाली चना दाल	20 ग्राम
सिका हुआ सींगदाना	10 ग्राम
शक्कर	25 ग्राम

तैयार करने की विधि

1. सींगदाना के छिलके उतार लें
2. सिकी हुई चनादाल व सींगदाना को पीस लें
3. सभी आओ को ठीक से मिला लें
4. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें

प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	388
कैलोरी	11.8 ग्राम
प्रोटीन	4.06 मिलीग्राम
लोह तत्व	43.75
केराटिन	माइक्रोग्राम

### 8. बाजरा आहार मिश्रण

घटक :

बाजरा	50 ग्राम
मुंगदाल	20 ग्राम
तिल	10 ग्राम
शक्कर	20 ग्राम

तैयार करने की विधि

1. सभी को अच्छे से साफ कर लें
2. अलग-अलग सेकें
3. अलग-अलग पीस लें, ठीक से मिलाएँ
4. एक हवा टाईट डिब्बे में रखें

प्रति 100 ग्राम में पोषक मुल्य	385
कैलोरी	12.53 ग्राम
प्रोटीन	5.71 मिलीग्राम
लोह तत्व	82.0
केराटिन	माइक्रोग्राम

स्रोत: शिशु व छोटे बच्चों के लिये पुरक सामग्री के लिये पोषक आहार तैयार करना: खाद्य व पोषण बोर्ड; महिला एवं बाल विकास विभाग मंत्रालय, भारत सरकार 2008

## 8 छठी बैठक : समूह में अल्पपोषण को रोकने के लिये रणनीतियाँ

- बालिकाओं की शिक्षा में भागीदारी बढ़ाना।
- पारिवारिक खाद्य विविधता के लिये पोषण बगिया तक महत्व को समझना।
- पोषण बगिया कैसे लगाये, पोधों के प्रकार, जैव बाड़ और जैविक खाद का उपयोग।
- घरेलू वाटिका/पोषण बगिया लगाने के लिये रणनीतियाँ तैयार करना।

सभी का स्वागत करने के पश्चात् सहभागियों से पूर्व की चर्चा को दोहरावे।

### 8.1 बालिकाओं की शिक्षा में भागीदारी का आंकलन व बढ़ाने की रणनीति

समूह के सदस्यों के परिवार के बालकों व बालिकाओंकी पोषण व शिक्षा सेवाओं तक पहुँच को जानने के लिये निम्न तालिका का उपयोग करें।

क्र.स.	सदस्य का नाम	आंगनवाड़ी से जुड़े बच्चे	आंगनवाड़ी की दूरी	समस्या	पढ़ने वाले बालक	पढ़ने वाली बालिका
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



## 8.2 पारिवारिक खाद्य विविधता के लिये पोषण बगिया के महत्व पर चर्चा।

रसोई बगिया/पोषण बगिया के महत्व को बताने वाली एक कहानी अन्नपूर्णा सभी सदस्यों को सुनायेगा। अन्नपूर्णा समूह के सदस्यों के साथ मिलकर इस विषय पर उनकी समझ को निकालने का प्रयास करेगी। वह सदस्यों को पोषण बगिया व किचन गार्डन के महत्व को स्थापित करेगी। अन्नपूर्णा समूह से जानेगी की क्या कोई अपना पोषण बगिया अन्य सदस्यों को दिखाये।

### सोमरी की कहानी

सोमरी का बचपन गाँव में बीता, उसके परिवार में कभी भी खाद्य पदार्थ की कमी का सामना नहीं करना पड़ा था, क्योंकि वे स्वयं विभिन्न प्रकार के फल व सब्जियाँ उपजाते थे, व पशु भी पालते थे जो उनको दूध व दूध से बने उत्पाद प्रदान करते थे जो उसको बहुत पसंद थे। उसके अध्यापक भी उससे बहुत खुश रहते थे क्योंकि वह अपनी कक्षा में अच्छा परिणाम देती थी। उसका विवाह पास के गाँव में हुआ और दो वर्ष के भीतर ही सोमरी गर्भवती हो गई, उसके परिवार वाले उसको ताजे फल व सब्जियाँ नहीं दे पाते थे क्योंकि वे अपने बगीचे में उनका उत्पादन नहीं करते थे और वे खरीद भी नहीं पाते थे। उसका बच्चा जब 7 माह की उम्र का हुआ तब भी वह उसके खाने में ताजे फल शामिल नहीं कर पाई थी, इस कारण से वह दुखी थी।

एकबार जब उसका बच्चा बीमार हुआ तो वह उसे स्वास्थ्य केन्द्र पर ले गई वहाँ उसने देखा की बच्चे का वजन व एम्यूएसी पीलीरेखा में है। डाक्टर ने सोमरी को समझाया की बच्चों के आहार में कैसे सुधार हो सकता है और खाने के संग्रहण व पकाये जाने में सफाई का क्या महत्व है। सोमरी के निश्चय किया की अब वह अपने बच्चे के आहार पर विशेष ध्यान देगी और उसका वजन अब और कम नहीं होने देगी। वह अपने माता पिता के घर के समान ही अपने घर के बेकार पानी से खाली पड़ी जमीन पर कुछ सब्जी व फल उपजायेगी। कुछ ही महिनो में उसने हरी सब्जियाँ उपजा कर अपने परिवार के आहार में उनको सम्मिलित कर लिया। फिर सोमरी ने अपने अड़ोसी-पड़ोसियों को भी प्रेरित किया की वे भी अपने रसोई के खराब पानी से रसोई बगियाँ उपजाये। उसने व उसके पति ने लोगों के साथ मिलकर गाँव में सामुदायिक बगिचा लगा कर विशेष अभियान शुरु किया। धीरे-धीरे यह एक बड़ा व्यापार बन गया। उन्होंने एक मुर्गी पालन शुरु किया फिर बड़े पशु आये और गाँव की पोषण स्थिति में सुधार हो गया।

## 8.3 पोषण बगिया के क्रियान्वयन पर चर्चा

अन्नपूर्णा समूह के सदस्यों पूछेगी की वे पोषण बगिया को कैसे क्रियान्वित करेंगे। निम्नलिखित बिन्दुओं पर विस्तार से चर्चा करे।

- वे क्रियान्वन कब शुरु करेंगे ?
- कौन सी गतिविधियाँ या कार्य आवश्यक है ? और वे इसे कैसे करेंगे ?
- क्या वे समूह में काम करके एक दुसरे की मदद करना चाहेंगे ?
- शुरुआत करने की रणनीति बनाने के लिये क्या वे इस बैठक के बाद एक बार फिर से मिलकर चर्चा करना चाहेंगे कि क्या-क्या काम पहले करना होंगे क्या जीवित बाड़ पहले बनायेंगे ? या रोपण पहले तैयार करेंगे किस तारीख को क्या होगा।
- अनुसरण की जिम्मेदारी कौन लेगा कि प्रत्येक परिवार धरेलु वाटिका तैयार करेगी ? किसी भी कार्य के लिये विशेषज्ञों की मदद उनको कैसे और कहाँ मिलेगी ?
- रणनीति के क्रियान्वयन में यदि कोई समस्या आवे तो उसका समाधान पाने के लिये उन्हें क्या करना होगा ?
- समूह यह भी चर्चा करे की वे पर्याप्त मदद व मार्गदर्शन पाने के लिये कैसे आगे बढ़ेंगे ?

बैठक का सारांश:

- परिवार के पोषण में पूरक आहार के लिये पोषण बगिया एक महत्वपूर्ण संसाधन है।
- अच्छे पोर्षों के चयन द्वारा फल व सब्जियाँ, चारा ओर पशु प्रोटीन जैसे मुर्गी व मछली प्राप्त की जा सकती है।
- इन बगिचों के लिये कम्पोस्ट बनाने के लिये धरेलु कचरे का प्रयोग किया जा सकता है।



**VAAGDHARA**

मुख्य कार्यालय :-मुकाम पोस्ट कुपडा बाँसवाडा (राज.) पिन कोड :- 327001 फोन : +91-9414082643 फेक्स : +91-9024573411  
शाखा कार्यालय :- राघव अपार्टमेंट आदित्य विहार,गाँधी पथ, जयपुर (राज.) पिन कोड :- 302021 फोन : +91-141 2359608  
Email : vaagdhara@gmail.com website : www.vaagdhara.org