

सहभागिता से सीखना और बदलाव की साझा पहल (पीएलए)

पोषण और मातृत्व हक



सहभागिता से सीखना और बदलाव की साझा पहल (पीएलए) पोषण और मातृत्व हक

मार्गदर्शिका भाग - 1

वर्ष - दिसम्बर 2020

लेखन और संयोजन

- सचिन कुमार जैन
- विश्वम्भरनाथ त्रिपाठी

संपादन सहयोग

- राकेश मालवीय
- आरती पाराशर

चित्रांकन - शिरीष श्रीवास्तव

सज्जा - अमित सक्सेना

प्रकाशक

विकास संवाद

ई - 7/226, प्रथम तल, धन्वन्तरी कॉम्प्लेक्स के सामने,

अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा भोपाल, मध्य प्रदेश

फोन - 0755-4252789

E-mail : vikassamavd@gmail.com

यह पुस्तिका उन सामुदायिक कार्यकर्ताओं,
सक्रिय महिलाओं, युवाओं, मैदानी
कार्यकर्ताओं, पंचायत के चुने हुए
प्रतिनिधियों को समर्पित है जो अपने नेतृत्व के
जरिये गाँव में स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं
के निराकरण के लिए मिलकर पहल करना
चाहते हैं और गाँव में सबके लिए खाद्य
सुरक्षा, आर्थिक एवं सामाजिक न्याय
सुनिश्चित करने हेतु प्रयास कर रहे हैं।

1.0 परिचय	4
2.0 सहभागिता से सीखना एवं कार्रवाई करना (पीएलए)	6
2.1 पीएलए यानी क्या?	6
2.2 पीएलए की रूपरेखा	7
2.3 पीएलए बैठकों में सुगमकर्ता की भूमिका	10
2.4 पीएलए और संचार	15
2.5 मार्गदर्शिका के उद्देश्य	20
2.6 पीएलए बैठक किसके साथ करें?	20
3.0 पोषण एवं स्वास्थ्य - पीएलए बैठकें	22
बैठक 1 - परिचय एवं सामाजिक असमानता को समझना	22
बैठक 2 - समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं की पहचान तथा प्राथमिकता तय करना	30
बैठक 3 - प्राथमिक स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के कारण	37
बैठक 4 - प्राथमिक स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के निदान के लिये रणनीतियां बनाना	42
बैठक 5 - कोविड 19 (कोरोना संक्रमण) की रोकथाम	46
बैठक 6 - सामुदायिक बैठक	52
► जानें कोविड 19 बीमारी के बारे में	57

यह पीएलए श्रृंखला की पहली पुस्तिका है, प्रथम चरण में ऐसी ही और पुस्तिकाएं इस श्रृंखला का भाग होंगी।

पीएलए प्रक्रिया के संभावित नतीजे

हम पीएलए की प्रक्रिया के परिणामों को समुदाय के साथ मिलकर कुछ सामाजिक बदलावों के रूप में देखते हैं। जो सहभागी इस प्रक्रिया में भाग लेंगे उनसे उम्मीद होगी कि -

उनकी क्षमता एवं आत्मविश्वास बढ़ेगा और वे अपने विचारों एवं भावनाओं को दूसरों के सामने व्यक्त करने और समुदाय की समस्याओं के निराकरण के लिये अगुवाई करने में सक्षम बनेंगे।

उनकी खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं पोषण के मुद्दों तथा उसके परिप्रेक्ष्य की समझ बनेगी और इस स्थिति को बदलने में उनकी भूमिका बढ़ेगी।

उनकी स्थानीय समस्याओं खासकर महिलाओं, किशोरियों एवं छोटे बच्चों के विषयों पर पकड़ बनेगी और वे उनके मुद्दों को हल करने के लिए हरसंभव प्रयास करेंगे/करेंगी।

उनकी गाँव के ताने-बाने एवं समूह प्रक्रियाओं की समझ बनेगी और वे समुदाय को अपने साथ जोड़कर खाद्य एवं पोषण से जुड़ी समस्याओं को हल करने हेतु मिलकर प्रयास करने में सक्षम बनेंगे/बनेंगी।

वे स्थानीय लोक सेवाओं-अधिकारों एवं सुविधाओं की निगरानी करने हेतु अपनी नेतृत्व क्षमता को निखार सकेंगे/सकेंगी।

1.0 परिचय

मौजूदा कार्यक्रम के सन्दर्भ में हम भुखमरी की समाप्ति, सबके लिये खाद्य सुरक्षा और कुपोषण से मुक्ति के सतत् विकास लक्ष्य (दो) और विश्व स्वास्थ्य सभा के उन लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, जिनमें कुपोषण के स्तर को घटाने की मंशा व्यक्त की गई है। हमारे कार्यक्रम में यह उद्देश्य है कि समुदाय, निगरानी समितियां और सामुदायिक संगठन ऐसी क्षमता हासिल कर पायें कि वे पोषण और खाद्य सुरक्षा के लक्ष्य को अपना लें और खाद्य-पोषण सुरक्षा कार्यक्रमों की निरंतर निगरानी करें।

सामुदायिक निगरानी से योजनाओं, कार्यक्रमों का क्रियान्वयन बेहतर होगा और इससे बेहतर परिणाम आयेंगे। हमारे कार्यक्रम का लक्ष्य है खाद्य सुरक्षा, पोषण सुरक्षा और मातृत्व हक सम्बन्धी योजनाओं की सामुदायिक निगरानी की व्यवस्था को स्थापित करना।

समुदाय को सशक्त करने, उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने और नेतृत्व की क्षमताओं को विकसित करने के लिए पीएलए-सहभागितापूर्ण सीखना व क्रियान्वयन (Participatory Learning and Action) एक महत्वपूर्ण विधा है एवं साथ ही यह सबको साथ लेकर सीखने-समझने, जानने की प्रक्रिया है। यह अपनी क्षमता बढ़ाने के साथ ही समुदाय की क्षमता को बढ़ाने की प्रक्रिया भी है। इसमें समुदाय के सदस्य या समूह किसी मुद्दे पर आपस में मिलकर योजना बनाने, योजना के क्रियान्वयन और मूल्यांकन का काम करते हैं।

इसमें समुदाय के अनुभवों से ही सीख विकसित की जाती है, तथ्य और जानकारीयाँ इकट्ठा की जाती हैं और क्या पहल होना चाहिए, यह समुदाय की सहभागिता से ही तय किया जाता है। पहल और कार्यवाही में समुदाय की ही भूमिका केन्द्रीय होती है।

इसका मकसद केवल जानकारीयाँ इकट्ठा करना नहीं होता है। इसका मकसद होता है, जानकारीयाँ इकट्ठा करना, जानकारीयों और परिस्थितियों का विश्लेषण करना और उसके आधार पर कार्यवाही करना।

यह एक संवाद आधारित सहभागी प्रक्रिया है, जिसका मकसद होता है योजनाओं, कार्यक्रमों और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाना।

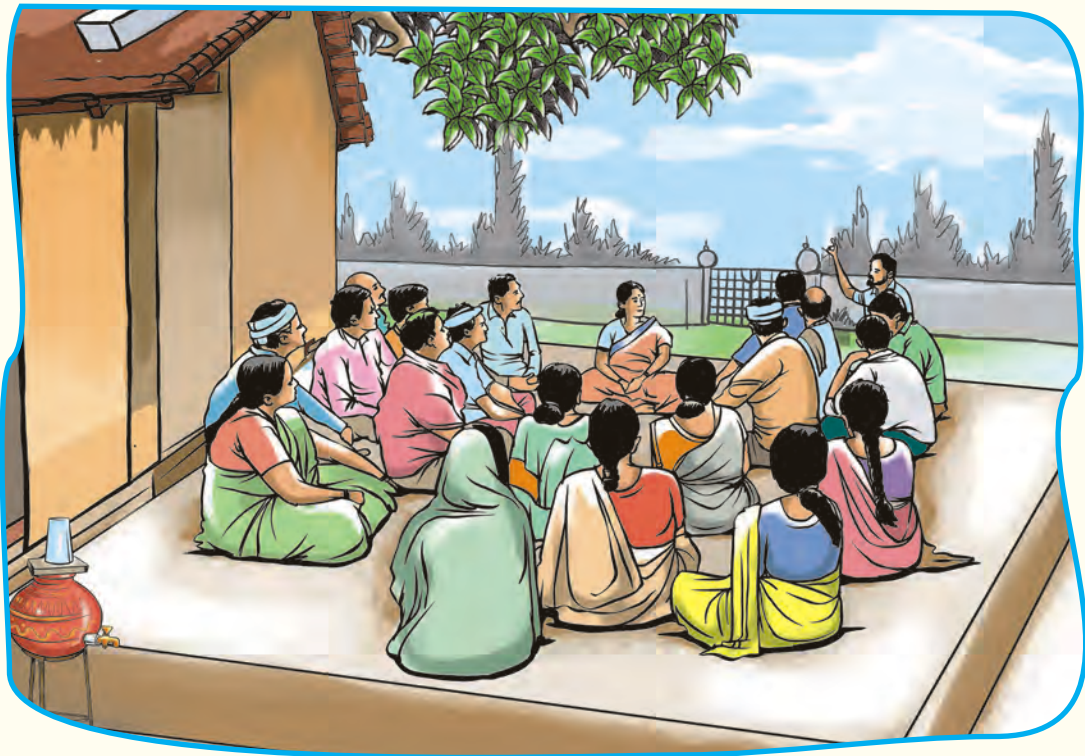
इसमें सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका सहजकर्ता की होती है। सामुदायिक एकजुटता के लिए किए जाने वाले प्रयास संचार के व्यापक माध्यमों का उपयोग और मुद्दे पर समुदाय स्तर की बातचीत व संवेदीकरण के प्रयास तब तक प्रभावी और कामयाब नहीं हो पाते, जब तक कि उसमें समुदाय की नेतृत्वकारी सहभागिता न

हो। जाति, धर्म, संप्रदाय और लैंगिक असमानता को दूर कर सभी एक साथ बैठकर जब समस्याओं की पहचान करने, प्राथमिकताएं तय करने, कारण, प्रभाव और समाधान की दिशा में आगे बढ़ते हैं तो ही किसी लक्षित बिंदु पर पहुंच पाना संभव हो पाता है।

पीएलए एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। समुदाय के 20 से 25 लोग एक जगह बैठकर पहले तो समस्याओं की पहचान करते हैं, फिर यह तय करते हैं कि किन समस्याओं को पहले हल करना जरूरी है। यह प्राथमिकता तय करने का काम है। इसके बाद समुदाय समस्याओं के कारण पर विचार करता है।

पीएलए से तीन स्तरों पर बदलाव अपेक्षित है -

1. स्वयं में परिवर्तन
2. समुदाय में परिवर्तन
3. व्यवस्था / योजनाओं / क्रियान्वयन में परिवर्तन।

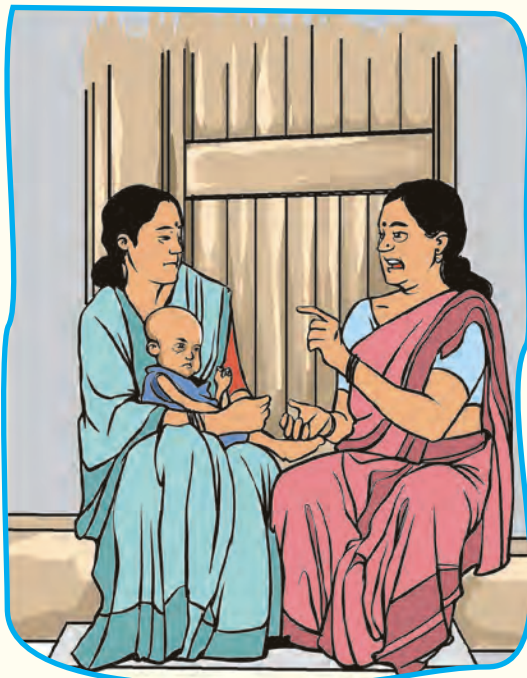


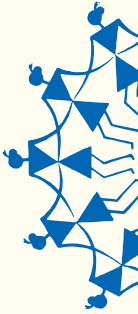
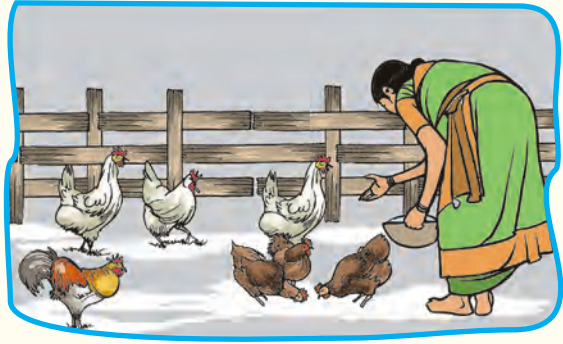
2.0 सहभागिता से सीखना एवं कार्रवाई करना (पीएलए)

2.1 पीएलए यानी क्या ?

पीएलए एक व्यापक दृष्टिकोण है। इससे समुदाय की अनेक समस्याओं को चिन्हित करने, समझने और उन समस्याओं पर समुदाय को एक साथ लाने में मदद कर सकता है। इस प्रक्रिया में बैठकों की एक श्रृंखला होती है, जिसमें सामुदायिक समूहों को चर्चा करने, सीखने और भागीदारी से लेने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है। यह प्रक्रिया समुदाय को एक साथ काम करने के लिए सशक्त बनाती है।

- अपने (यानी लोग, महिलायें, युवाओं का समूह या निगरानी समिति) अनुभवों और जीवन के विषयों से सम्बंधित जानकारी का उपयोग करते हुए, समस्या/विषय के मूल कारणों का विश्लेषण करना (जिसमें समूह के सदस्य, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, सहयोगिनी मातृ समिति, स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति आदि शामिल हों),





- विश्लेषण के आधार पर समाधान के विकल्प, रास्ते और तरीकों को समझना और चुनना,
- जिन तरीकों को जाना और समझा गया है, उन पर कार्यवाही करना,
- ताकि स्थिति में बदलाव लाया जा सके,
- इससे समुदाय खुद समस्या का विश्लेषण करने, समस्या के समाधान की पड़ताल करने और समाधान के तरीकों पर अमल की ताकत हासिल कर लेता है,
- पीएलए जरिया है सामुदायिक निगरानी की व्यवस्था बनाने का,
- यह एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है;

इसमें कुछ साधनों का इस्तेमाल किया जाता है, जैसे पिक्चर कार्ड, कहानियां, घटनाएं, केस अध्ययन, गीत, कंकर आदि। समूह को कहा जाता है कि आप एक खास मुद्दे से जुड़ी तस्वीरों को देखकर बताएं कि इनमें से कौन सी आपके गांव परिवेश में सबसे ज्यादा प्रासंगिक है।

मिसाल के लिए प्रसव से पहले और प्रसव के दौरान महिला की शारीरिक स्थिति, परिवार की देखरेख, बीमारी/संक्रमण या सेवाओं की उपलब्धता को दर्शाने वाले कई चित्रों को एक साथ क्रम में रखकर यह पूछा जाता है कि आप अपने गांव की स्थिति के अनुसार किन तस्वीरों को कितना अंक देते हैं? इसके लिए छोटे-छोटे पत्थरों का सहारा लिया जाता है। सभी को 6 से 8 पत्थर देकर यह कहा जाता है कि वे बारी-बारी से तस्वीरों के आगे पत्थर रखें। जिस तस्वीर के आगे जितने पत्थर हों, उसी के आधार पर समस्याओं को एक तालिका में दर्ज कर एक क्रम दिया जाता है। जो विषय प्राथमिक मानते हैं उस पर कोई भी प्रतिभागी दो या तीन कंकर रख सकता है, जो कम महत्वपूर्ण विषय होगा उस पर एक कंकर रख सकते हैं।

2.2 पीएलए की रूपरेखा

- सहभागिता के साथ सीखना और सीख कर कार्यवाही/पहल करना, यही है पार्टिसिपेटरी लर्निंग एंड एक्शन का मतलब।

- यह एक समुदाय केंद्रित प्रक्रिया है, जिसमें हमारी भूमिका फेसिलिटेटर या सहजकर्ता की होती है।
- इस प्रक्रिया में समस्या का प्राथमिकीकरण भी प्रतिभागी समूह ही करता है और उससे जुड़े आयामों/कारकों की पहचान भी वही करते हैं। ऐसा करना इसलिए जरूरी होता है क्योंकि इसके बाद वे समाधान खोजने के लिए तैयार हो जाते हैं। वास्तव में जब सही तरीके से विषय और उसके आयामों की पहचान हो जाती है, तब समाधान खोजने का आत्मविश्वास भी पैदा हो जाता है। स्पष्टता के लिए जरूरी है कि यह तय हो जाए कि फेसिलिटेटर के रूप में पीएलए सत्र में संवाद का ज्यादातर समय समूह के सदस्य ही लेंगे।
- पीएलए का साल भर का संभावित कैलेंडर पहले से तैयार कर लिया जाना चाहिए। कैलेंडर तैयार करने से पहले हमें समुदाय की जरूरतों की पहचान कर लेना जरूरी होती है। चूंकि हमारी पहल सामुदायिक नेतृत्व के जरिये समुदाय को सशक्त बनाने, हक हासिल करने और व्यवस्था को जवाबदेह बनाने के मकसद से जुड़ी हुई है, इसलिए हमें पीएलए के लिए इसे ही केंद्र में रखना होगा।
- पीएलए के सत्रों के विषय स्थानीय समुदाय की जरूरतों और प्राथमिकताओं से ही जुड़े होंगे। मसलन कहीं पर कृषि के तरीकों, बीज और वन उपज से सम्बंधित विषय महत्वपूर्ण हो सकते हैं तो कहीं पर श्रमिकों के अधिकार या कहीं पर स्थानीय संस्कृति और पोषण का विषय महत्वपूर्ण हो सकता है। हम सभी परिस्थिति और जरूरत के मुताबिक विषयों पर पीएलए के सत्र निर्मित कर सकते हैं।



- पीएलए महज एक पद्धति है, जिसमें बने बनाए या पके पकाए समाधान नहीं परोसे जाते हैं। हम बस जिज्ञासा सामने रखते जाते हैं, जानते जाते हैं, समझते जाते हैं और नए प्रश्न पूछते जाते हैं। जब पहल की बात आती है, तब समुदाय से ही कहते हैं कि आप उस जगह जाकर यह जानकारी हासिल कर सकते हैं और यह पहल कर सकते हैं?
- हमारी भूमिका होती है कि हम उन्हें खुद पहल करने के लिए प्रोत्साहित करें। वे खुद विभाग जाएँ, वे खुद सम्बंधित व्यक्ति/अधिकारी से बात करें, वे खुद सूचना का अधिकार आवेदन लगाएँ।
- पीएलए के तहत हर सत्र के लिए हमारे तरीके क्या होंगे, यह हमें पहले से तैयार करना होते हैं, मसलन चित्र कार्ड, या कोई खेल, या गीत, या कोई प्रोत्साहन करने वाला अन्य तरीका, हमेशा भाषण या मौखिक बातचीत अच्छा तरीका नहीं है।
- जरूरत की पहचान की प्रक्रिया (नीड असेसमेंट) के जरिये समुदाय की जरूरत/विषयों/मुद्दों की पहचान कीजिये। यह जरूरी नहीं है कि हम केवल समस्याओं पर ही ध्यान केंद्रित करेंगे। समुदाय/गाँव/बस्ती की ताकत और सकारात्मक पहलुओं को भी गंभीरता से छुआ जाना चाहिए।
- कोई भी एक विषय चुनिए। ऐसा विषय जो समुदाय के विषयों की सूची में प्राथमिकता के क्रम में ऊपर है।
- प्राथमिकता के आधार पर आगे की बैठकों के विषय चुने जा सकते हैं।
- पीएलए बैठकों का आयोजन चरणबद्ध तरीके से किया जाता है। व्यापक तौर पर इसमें 5 चरण माने जाते हैं।

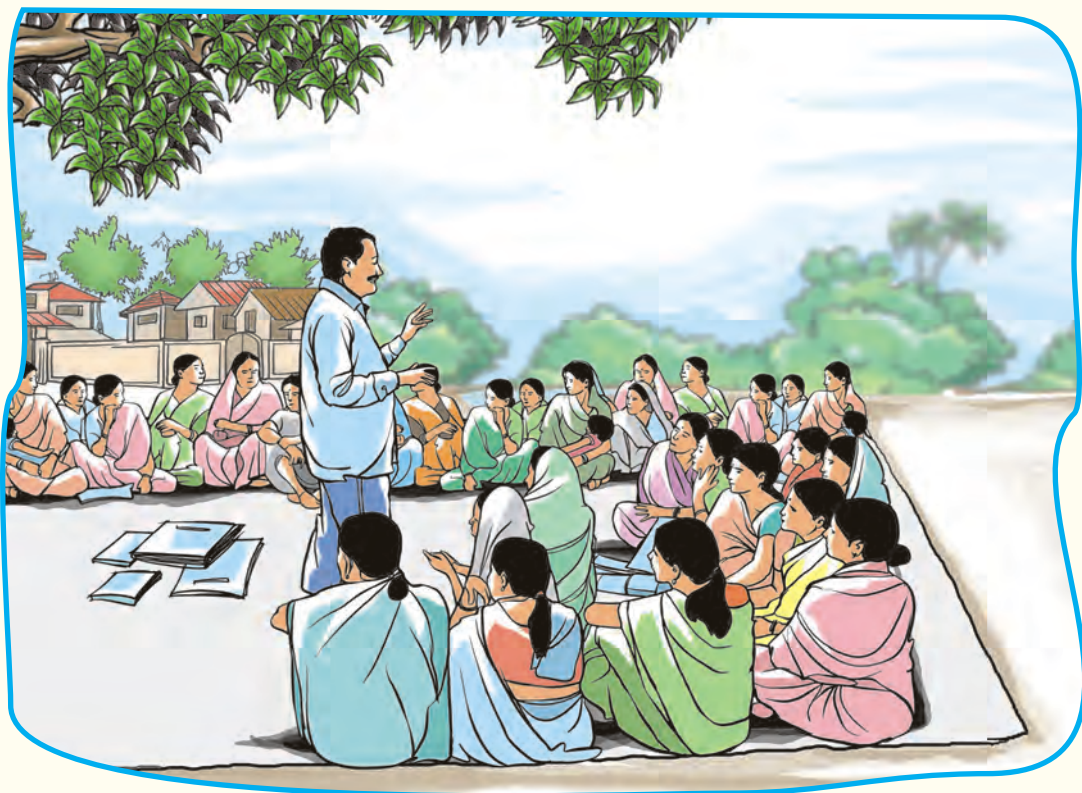


2.3 पीएलए बैठकों में सुगमकर्ता की भूमिका

पीएलए बैठकों में सुगमकर्ता एक प्रेरक, सहयोगी, विश्लेषक, परामर्शदाता आदि की भूमिका में होंगे। सक्रिय अनुभवी महिलाएं, सक्रिय युवा, स्वयंसेवी संस्था के कार्यकर्ता, सेवानिवृत्त शिक्षक/शिक्षिका आदि सुगमकर्ता हो सकते हैं।

2.3.1 बैठक के पहले की तैयारी

- हर पीएलए बैठक की तैयारी करें एवं यह सुनिश्चित कर लें कि बैठक आयोजित करने के लिए सभी जरूरतें पूरी कर ली गयी हैं।
- पीएलए बैठक के लिये समुदाय से पहले से बैठक की दिनांक, समय एवं स्थान निश्चित कर लें।
- बैठक को आयोजित करने के लिए सुगमकर्ता दल की जिम्मेदारियां पहले से तय कर लें ताकि किसी तरह की दुविधा की स्थिति न हो।
- समुदाय से (महिला समूह/माता समूह/अन्य समूह) कुछ सक्रिय लोगों की पहचान एवं उनसे बैठक आयोजन हेतु लोगों को जोड़ने एवं बैठक व्यवस्था आदि के बारे में स्पष्टता बना लें।



- इस चर्चा के लिए समुदाय में कम से कम 15-20 लोगों का शामिल होना जरूरी है अन्यथा पूरे गांव में इसका असर नहीं हो सकेगा।
- बैठक के दौरान उपयोग की जाने वाली सामग्री (कहानी, चित्र कार्ड, खेल, फिल्म आदि) होना सुनिश्चित कर लें।
- खुद आश्वस्त हो लें कि क्या समुदाय में संबंधित विषय के बारे में चर्चा करने के लिए पूरी जानकारी और सामग्री आपके पास है।
- समुदाय में कुछ सक्रिय सदस्यों को जरूरत अनुसार स्थानीय खाद्य सामग्री एकत्र करके लाने के लिए चर्चा कर लें।

2.3.2 बैठक के दौरान

- हर बैठक के लिए एक सभापति का चुनाव एवं कार्रवाई को लिखने के लिए एक व्यक्ति को उपस्थित सहभागियों में से कर लेना चाहिए। यदि समुदाय में कोई लिखने के लिए सुलभ न हो सके तो यह कार्य सुगमकर्ता दल को करना चाहिए।
- बैठक व्यवस्था ऐसी रखें, जिसमें समानता का भाव दिखाई दे।
- सभी सहभागियों को बोलने के लिए प्रेरित करें।
- सहभागियों की क्षमताओं और योगदान में विश्वास रखें एवं अपने स्वयं के दृष्टिकोण और पूर्वाग्रह को संतुलित रखें।
- गतिविधि के दौरान धैर्य रखें, प्रत्येक भागीदार को पूरी तरह से योगदान करने के लिए पर्याप्त समय दें।
- सहभागियों को चर्चा का नेतृत्व करने या अगुवाई करने का अवसर दें।

बैठक शुरू कैसे करें?

1. बैठक शुरू होते समय बैठक में भाग लेने आये समुदाय के प्रतिनिधियों और प्रतिभागियों से अनौपचारिक चर्चा करें, उनके हालचाल पूछें।
2. प्रतिभागियों को एक गोले में बैठने के लिए प्रेरित करें।
3. सभी प्रतिभागियों का स्वागत करें और बैठक में शामिल होने के लिए उनका धन्यवाद करें।
4. बैठक में भाग ले रहे समूह को बैठक के मकसद/उद्देश्यों से अवगत करवाएं।

- यदि सहभागी कुछ समय के लिए चुप भी रहते हैं तो उनका स्वागत करें क्योंकि ये सहभागियों के लिए अपने विचार एकत्र करने के लिए आवश्यक हो सकते हैं।
- गतिविधि शुरू करने से पहले सभी सहभागियों से अनुमति प्राप्त करें।
- किसी सहभागी की बात को अनसुना या अनदेखी न करें। दूसरों सहभागियों को प्रेरित करें कि सभी सहभागियों की बातों को सुनना जरूरी है ताकि हम चर्चा के सार को निकाल सके।
- बैठक के दौरान मुख्य विषय पर ध्यान केंद्रित रखें, विषयान्तर से बचें। यदि कोई सहभागी अन्य विषय पर चर्चा के लिए अपनी बात रखें तो उसे सुनें पर जल्द ही मुख्य विषय पर लौट आएं।
- बैठक से निकले सार को अंत में बताया जाए एवं तय किये गए कार्य बिंदुओं के समय एवं जिम्मेदारियों को भी दोहराया जाए।
- बैठक के समाप्त होने के बाद सहभागिता के लिए सबको धन्यवाद दें एवं बैठक की समाप्ति की घोषणा करें, साथ ही अगली बैठक का दिन एवं स्थान तय कर लें।

बैठक कैसे समाप्त करें?

1. बैठक में हुई चर्चा और लिए गए निर्णयों को संक्षेप में सबके सामने दोहराएँ।
2. प्रतिभागियों से पूछें/जानें कि उन्हें बैठक कैसी लगी ?
3. बैठक में जिस विषय पर चर्चा हुई है, उनसे सम्बंधित 4 प्रश्न प्रतिभागियों से पूछें और उन्हें उत्तर देने के लिए प्रेरित करें ताकि यह स्पष्ट हो सके कि बैठक के उद्देश्यों के मुताबिक परिणामदायक चर्चा हुई या नहीं !
4. अगली बैठक की तारीख, समय, स्थान और तैयारी के बारे में चर्चा करें और निर्धारण करें।
5. सभी को अगली बैठक के विषय के बारे में बताएं और उनसे आग्रह करें कि वे उस विषय पर अपने अनुभव, प्रश्न, शंकाएं, विचार और अनुभवों के बारे में सोचें।
6. समुदाय के सदस्यों और प्रतिभागियों से अनौपचारिक रूप से बातचीत करें। (बैठक खत्म होते ही उठकर वापस न चल पड़ें।)
7. समुदाय के सदस्यों और महिलाओं को बैठक में शामिल होने के लिए धन्यवाद करें।
8. यह सुनिश्चित करें कि बैठक की सभी महत्वपूर्ण बातें, निर्णय और आगामी योजना बैठक रजिस्टर में दर्ज कर ली गयी हैं।

2.3.3 बैठक के बाद

- बैठक के बाद समुदाय द्वारा ली गयी जिम्मेदारियों के फॉलोअप के लिए संपर्क करना चाहिए ताकि समुदाय को अपनी जिम्मेदारियों का अहसास रहे और वे जिम्मेदारी को निभाने के लिए सजग रहें।
- किसी भी कार्रवाई के बिंदु पर यदि कोई दिक्कत या अवरोध उत्पन्न हो रहा हो तो समुदाय के साथ मिलकर फॉलोअप बैठक भी कर सकते हैं जिसमें सभी की उपस्थिति जरूरी नहीं है। कुछ लोग भी समस्या का निराकरण कर सकते हैं।



ध्यान रखने वाली मुख्य बातें

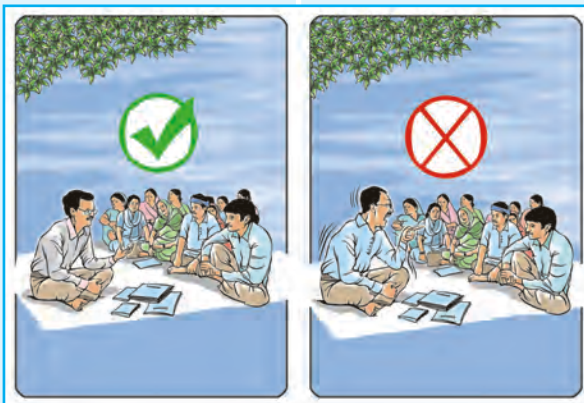
पीएलए प्रक्रिया पूर्णतः समुदाय की सक्रिय सहभागिता पर निर्भर करने वाली है, अतः यह जरूरी है कि समुदाय को पूरी प्रक्रिया में जोड़ने के लिए सुगमकर्ता सजग रहें। हर बैठक के दौरान उपस्थित समुदाय के लोगों को चर्चा एवं गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें। बैठक सामान्य न होकर मजेदार और रोचक बनायें ताकि सहभागी हर बैठक में भाग लेने हेतु स्वतः प्रेरित हों। अतः—

- ✓ हर बैठक में नए उपस्थित लोगों का स्वागत करें।
- ✓ बैठक की शुरुआत किसी गीत, खेल या अन्य उत्साह बढ़ाने वाली गतिविधि से करें।
- ✓ बैठक के दौरान चर्चा को सभी की रुचि के अनुसार संचालित करने का प्रयास करें।
- ✓ वयस्कों को चर्चा में शामिल करके, नमूने के तौर पर (गतिविधि का नकली प्रदर्शन करना) अभ्यास, रोल प्ले, केस स्टडी, उन्हें अपना अनुभव सुनाने आदि के जरिये बैठक में जोड़ा जा सकता है, अतः सभी बैठकों में विविध गतिविधियों का समावेश करें।
- ✓ हर बैठक के विषयों को ध्यान में रखते हुए कुछ लोगों से पहले से गतिविधियों में उनकी भूमिका के लिए तैयार कर लें।
- ✓ चुप बैठे लोगों को गतिविधियों या चर्चा में शामिल करने के लिए प्रेरित करते रहें।
- ✓ चर्चा के अंत में उपस्थित समुदाय का फीडबैक जरूर लें और लोगों को प्रेरित करें कि आज की बैठक के निर्णयों और सीखों को बताएं ताकि पता चल सके कि संबंधित विषय पर समुदाय ने क्या समझा है।



2.3.4 क्या करें और क्या न करें?

क्या करें?	क्या न करें?
समुदाय से सहज एवं विनम्रता से बातचीत करें।	समुदाय के साथ कठोरता या आदेशात्मक भाषा का प्रयोग न करें।
समुदाय की भाषा एवं शैली, शब्दों का उपयोग करें।	ऐसे शब्दों से बचें जो समुदाय की समझ में न आए।
समुदाय के तौर तरीकों, उदाहरणों, प्रकरणों, कहानियों का उपयोग चर्चा में करें।	ऐसे उदाहरण एवं कहानियों का उपयोग न करें जो समुदाय की स्थिति से बिल्कुल अलग हों और समुदाय उसे अपने से न जोड़ पाए।
समुदाय की भावनाओं, अच्छे रीति-रिवाजों, संस्कृति का सम्मान करें।	समुदाय की खामियों, रीति रिवाजों की अनदेखी न करें या उनकी कमियों को न निकालें।
समुदाय से गहरा जुड़ाव एवं दोस्ताना संबंध रखें ताकि लोग खुलकर अपनी बात साझा कर सकें।	ऐसी बातें न करें जिससे समुदाय को ठेस पहुंचे और वे अपने आपको अलग कर लें।
समुदाय में सबके सम्मान एवं संवैधानिक व्यवस्थाओं के अनुरूप व्यवहारों को प्रेरित करें।	समुदाय में जाति, धर्म, लिंग के आधार पर किसी तरह के भेदभावजनक व्यवहारों को बढ़ावा न दें।
समाज में वैज्ञानिक एवं प्रामाणिक रीतियों को बढ़ावा दें।	समुदाय में अंधविश्वासों, कुरीतियों, कुप्रथाओं को बढ़ावा न दें।



हर व्यक्ति की अपनी समझ और नज़रिया होता है, जो अनेक कारणों से बनता है। श्रेष्ठ पीएलए सुगमकर्ता अपने पूर्वाग्रह को कम करके समुदाय के विचारों को महत्व देते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके पूर्वाग्रहों का पीएलए गतिविधि के परिणामों पर कम प्रभाव है।

2.4 पीएलए और संचार

समुदाय में संचार हेतु टुगेदर (TOGATHER) पद्धति

पीएलए की पूरी प्रक्रिया में संचार की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होगी।

अतः हम अपने संचार को बेहतर एवं दोतरफा रखने का प्रयास करें और बातचीत को हमेशा सहज बनाएं।



किसी भी संचार गतिविधि में इस पद्धति का अनुसरण करने से संचार का व्यापक प्रभाव होता है-

- क) लक्ष्य (TARGET) - हमारा एक लक्ष्य है, यह लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए।
- ख) अवलोकन (OBSERVATION) - गांव, बसाहट का स्वतंत्र दृष्टि से अवलोकन करना, उसे देखना, समझना।
- ग) अभिवादन (GREET) - यानि हाथ जोड़कर नमस्ते (स्थानीय भाषा अनुसार)।
- घ) हालचाल पूछना (ASK) - यानि गांव में क्या चल रहा है, खेती-आजीविका, पढाई-लिखाई, स्वास्थ्य आदि।
- ङ) बताना और कहना (TELL) - यानि आज की चर्चा का उद्देश्य बताना।
- च) मदद करना (HELP) - चर्चा में किसी बातचीत को आगे बढ़ाने में मदद करना/ गतिविधियां करना।
- छ) समझाना (EXPLAIN) - विषय/मुद्दों को विस्तार में समझाना।
- ज) समुदाय से लौटना (RETURN) - चर्चा समाप्ति के बाद धन्यवाद करना और वापस आना।

अच्छे संचार की बुनियादी बातें

जब हम किसी व्यक्ति से या समूह से संवाद/संचार करते हैं तो बातचीत का असर तभी होता है जब हम जो कहना चाह रहे हैं, सामने वाला व्यक्ति या समूह वैसा ही उसे समझे, जैसा कि हमने कहा है। इसलिए हमें यह इस बात को पक्का कर लेना जरूरी हो जाता है कि हमने जो बात कही है क्या व्यक्ति या समूह ने बात को समझ लिया है। अतः संचार में प्रक्रिया बहुत महत्वपूर्ण है -

- संचारकर्ता अपनी भावनाओं को कितने सही तरीके से संचारित कर पाता है?

- संदेश ग्रहण करने वाला उस तरीके को कितनी हद तक समझ पाते हैं ?
- संदेश देने वाले ने संदेश को किस हद तक समझने योग्य बनाया है ?

‘जरूरी नहीं कि जो कहा जाता है, वही सुना और समझा जाता हो’

संचार प्रक्रिया से हम अपने लक्ष्यों को पा सकते हैं और अपने लक्ष्यों से पीछे भी हो सकते हैं -

- जैसे रक्तचाप के कारण खून के दौड़ने से शरीर का हर भाग सक्रिय रहता है उसी तरह सही जानकारीयों और ज्ञान के संचार से समुदाय में संदेशों का आदान-प्रदान बना रहता है।
- शरीर में खून के दबाव या असंतुलन से कई रोग हो जाते हैं, उसी तरह गलत या त्रुटिपूर्ण जानकारीयों और ज्ञान के संचार से समुदाय में भ्रम और भ्रांतियां पैदा हो जाती हैं।
- यदि हमारे शरीर के किसी भाग में पर्याप्त खून नहीं दौड़े, तो वह अंग कमजोर हो जाता है। उसी प्रकार समुदाय के जिस हिस्से तक सही सूचनाओं, जानकारीयों और ज्ञान का सम्प्रेषण नहीं हो, तो वह समुदाय पिछड़ जाएगा।

प्रभावी संचार के लिए आवश्यक तत्व क्या हैं?

- ▶ प्रभावी संवाद।
- ▶ ध्यान से सुनना।
- ▶ आदरपूर्ण व्यवहार करना।
- ▶ गोपनीयता बनाए रखना।
- ▶ चर्चा स्थल पर आनंददायी माहौल का सृजन करना।

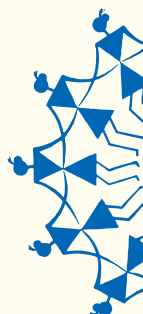


हमारे हावभाव, शरीर की हलचल से संचार

हम अपने हावभाव एवं शरीर की हलचल से भी कुछ कहते एवं समझते हैं -

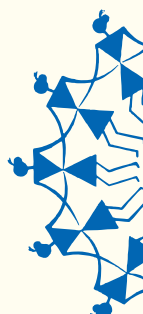
आंखें और संचार - यह बात बिल्कुल सही है कि हम कानों से सुनते हैं लेकिन बोलने वाला, हमारी आंखों के हावभाव से समझ जाता है कि हम उसकी बात को सुन रहे हैं या नहीं। जब इंसान एक-दूसरे से मिलते हैं तो आंखों से सीधा संपर्क अधिक प्रभावी और विश्वास बढ़ाने पैदा करने वाला होता है।

- आंखों के संपर्क से हम अपनी बातचीत या चर्चा पर नियंत्रण कर सकते हैं।
- अपनी आंखों की हलचल के माध्यम से हम बोलने वाले या सुनने वाले को यह अहसास करा सकते हैं कि हमने उसकी बातों को तथा बातों के अर्थों को समझ लिया है, वहीं श्रोता की आंखों की हलचल से यह अनुमान लगा सकते हैं कि वह हमारी बातों से संतुष्ट/बेचैन/ आश्चर्य/शंका/लु है।
- आंखों के संपर्क से हम यह भी अहसास कर सकते हैं कि हमारे सामने बैठा व्यक्ति सब कुछ सच बता रहा है या हमसे कुछ बातें छुपा रहा है। जैसे यदि हितग्राही आंख नहीं मिला रहा है तो इसका मतलब है कि वह हमसे कुछ छुपा रहा है।



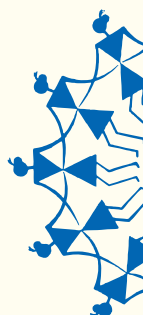
एक भी शब्द कहे बिना आंखों की हलचल भिन्न-भिन्न संदेश भेज सकती है जैसे -


आंखों की हलचल	अर्थ या संदेश
आंख फाड़कर देखना।	आश्चर्य करना।
आंख इधर-उधर करना।	बोरियत महसूस करना।
आंख से आंख न मिलाना।	शर्म महसूस करना, संकोच होना।
आंखों को बार-बार झपकाना।	डर, कमजोर मन।
पुतलियों का स्थिर न होना।	समर्पण।
लगातार घूर कर देखना।	अनादर दिखाना/शत्रुता दिखाना।



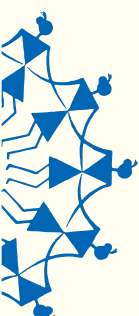
चेहरा और संचार - जब हम बोलते हैं तो चेहरे के हाव-भाव से प्रभावी संचार होता है इसलिए कहा जाता है कि चेहरा मन का दर्पण है।

- किसी के चेहरे के भाव दूसरे व्यक्ति को आपके ऊपर सहज विश्वास करने में मदद पहुंचाते हैं।
- मुस्कराता चेहरा सामने वाले को अपनी सही स्थिति व समस्या बताने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- अनावश्यक मुस्कराहट सामने वाले का मजाक उड़ाती प्रतीत होती है।
- जरूरत से ज्यादा भावों का प्रदर्शन आपको सामने वाले से दूर कर देता है।



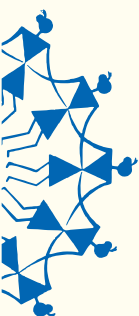


चेहरे के भाव	अर्थ या संदेश
भाव विहीन चेहरा।	अरुचि प्रदर्शित करता है।
चेहरे पर सकारात्मक भाव।	मदद की तत्परता को दिखाता है।
सामान्य मुस्कराहट।	खुशी/प्रसन्नता को प्रदर्शित करता है, आगे बातचीत चलाने की इच्छा प्रदर्शित होती है।
बिना संकोच के जोर से हंसना।	दूसरों की अपेक्षा स्वयं से ज्यादा जुड़ाव दिखाता है।



हाथ और संचार – बोलते समय हमारे हाथ भी हमेशा सक्रिय रहते हैं। हाथों के सही संचालन से प्रभावी संचार होता है। हाथों की मुद्राओं या हलचल से हम अपने शब्दों/कथन को अधिक प्रभावी और शक्तिशाली बनाते हैं।

- अपने हाथों को आवश्यकतानुसार हिला कर आप अपनी बातचीत को और प्रभावी बना सकते हैं।
- मात्र हाथों के स्पर्श से आप बिना शब्दों का प्रयोग किए बहुत कुछ कह सकते हैं।
- हाथों का स्पर्श आपकी संवेदनशीलता व्यक्त करता है व सामने वाले को आश्वस्त करता है।
- किसी प्रक्रिया को समझाने में हाथों का प्रयोग बहुत सहायक होता है।

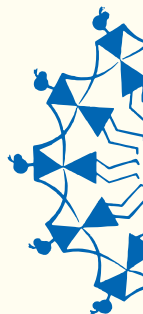


हाथों की मुद्राएं	अर्थ या संदेश
माचिस या किसी अन्य चीजों से खेलना	मन के अंदर की अशांति/असहमति।
मुट्ठी बंद करना।	मन कहीं और होना/ऊबना/बेचैनी।

सिर की हलचल और संचार – सिर की हलचल से भी भावनाएं व्यक्त होती हैं।

- अपने सिर को आवश्यकतानुसार हिला कर आप अपनी बातचीत को और प्रभावी बना सकते हैं।
- मात्र सिर को हिलाने से आप बिना शब्दों का प्रयोग किए बहुत कुछ कह सकते हैं।

सिर की हलचल	अर्थ या संदेश
सिर हिलाना।	सहमत होना।
सिर दूसरी ओर घुमाना।	रुचि न लेना, अपने भावों को छुपाना।
सिर दाएं-बाएं घुमाना।	इंकार/असहमति/मना करना।
सिर झुकाना।	मन उदास होना/शर्मिंदगी महसूस करना।



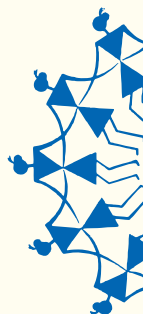
शरीर और संचार – शरीर की स्थिति भी नकारात्मक या सकारात्मक भाव दर्शाती है।

शारीरिक हलचल	अर्थ या संदेश
सीधा बैठना।	चर्चा में गंभीर रुचि।
ढीले ढंग से बैठना।	चर्चा के प्रति लापरवाह/उदासीन
आगे की ओर झुकना।	ज्यादा गंभीरता और ज्यादा सरोकार प्रकट करना।
कुर्सी में पीछे की ओर झुकना।	चर्चा में रुचि न होना।



पहनावा और संचार – हमारा पहनावा हमारी रुचियों, विचारों और पूरे व्यक्तित्व का आभास कराता है। हमारे कपड़ों के रंग, डिजाइन आदि हमारे बोलने से पहले ही हमारे बारे में काफी कुछ कह देने की ताकत रखते हैं, इसलिए कार्यक्षेत्र के परिवेश के अनुसार ही पहनावा रखने से लक्षित समूह सुविधापूर्ण स्थिति में रहता है।

आशय यह है कि हमें संचार करते समय न केवल बातचीत बल्कि बातचीत के लहजों, शारीरिक हावभाव एवं सक्रियता का ध्यान रखना भी जरूरी होता है। इससे हमारा संचार अधिक प्रभावशाली एवं सार्थक बन जाता है।



2.5 मार्गदर्शिका के उद्देश्य

यह मॉड्यूल आपको समुदाय के स्वास्थ्य एवं पोषण में सुधार लाने के लिए अपने गाँव में व्यवस्थित रूप से पीएलए बैठकें आयोजित करने हेतु तैयार किया गया है। इस मार्गदर्शिका के माध्यम से आप अपने कार्यक्षेत्र में सामुदायिक समूहों के साथ बैठक कर सकते हैं। मॉड्यूल को उन समुदायों एवं नेतृत्वकर्ताओं के साथ जुड़ने में मदद करने के लिए बनाया गया है जो समाज में मौजूदा स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं, खाद्य असुरक्षा की स्थितियों, सामाजिक विभेदों एवं असमानताओं के प्रति संवेदनशील हैं।

यह मॉड्यूल आपको पीएलए की अवधारणा, बैठकों के आयोजन एवं उसकी अच्छी तैयारी करने में सहायक होगा। इसमें पीएलए बैठकों की तैयारी के लिए एक प्रारंभिक रूपरेखा दी गयी है।

2.6 पीएलए बैठक किसके साथ करें?

पीएलए बैठकें महिला समूहों एवं कुछ अन्य सक्रिय महिलाओं को जोड़कर कर सकते हैं। अपने कार्यक्रम क्षेत्र में पूर्व से महिला समूहों के साथ अपोषण एवं खाद्य असुरक्षा की स्थितियों पर निरंतर बातचीत होती रही है। इन समूहों के साथ गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं, ग्रामसभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति, मातृ सहयोगिनी समिति के सदस्यों जोड़कर हम इस प्रक्रिया को और अधिक सार्थक कर सकते हैं।

समुदाय के साथ पूर्व में कई दौर की बैठकें हुई हैं और इस संबंध में समुदाय को प्रारंभिक जानकारी है अतः पीएलए बैठकों को कुछ संक्षेपित करके प्रस्तुत किया गया है यानि कुछ विषयवस्तु को कम करके बैठकों की संख्या को कम किया गया है।



एक बैठक को संचालित करने की प्रक्रिया

बैठक की शुरुवात अभिवादन एवं गांव/समुदाय के हालचाल से करें।

नमस्ते! मेरा नाम है। मैं संस्था/गांव से हूँ।

हम गांव/मोहल्ले में समुदाय की पोषण/कुपोषण से जुड़ी मौजूदा स्थितियों/मुद्दों को समझने और आप सबके साथ मिलकर इन स्थितियों को सबके अनुरूप बदलाव हेतु काम कर रहे हैं। इस काम का मुख्य उद्देश्य यह है कि आप सबके सहयोग से समुदाय में पोषण एवं स्वास्थ्य की स्थितियों को समझकर और जरूरत अनुसार बदला जा सके ताकि गांव/समुदाय में कोई बच्चा कुपोषित और बीमारियों का शिकार न हो तथा किसी बच्चे/गर्भवती/धात्री महिला की मौत न हो।

मैं यह भी स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि हम आपको कुछ देने या किसी योजना का लाभ दिलाने नहीं आए हैं बल्कि आपके साथ मिलकर कुछ सीखना चाहते हैं और मिलकर कुछ हल ढूँढना चाहते हैं। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि आपके द्वारा साझा की गयी जानकारी एवं उठाये गए कदमों से पूरे समुदाय को लाभ पहुंचेगा।

अब हम आपके साथ पोषण एवं स्वास्थ्य से संबंधित विषयों पर कुछ समय चर्चा करेंगे, हमें इस चर्चा में लगभग 1 से 2 घंटे का समय लग सकता है, और मुझे आशा है कि आप इसके लिए अपना कीमती समय हमें प्रदान करेंगे। मुझे आगे चर्चा करने से पहले यदि आपके मन में कोई शंका हो तो स्पष्ट करने में खुशी होगी।

उपरोक्त प्रारंभिक चर्चा के बाद क्रमशः नियोजित गतिविधियों को संचालित करें और हर गतिविधि में समुदाय को जोड़ें एवं अंत में उसका सार और लिए गए निर्णयों और उसे अमल हेतु जिम्मेदारियों को जरूर सुनिश्चित कर लें। आज हुई चर्चा एवं निर्णयों को समुदाय में एक बार पुनः दोहराएँ। समुदाय से चर्चा के बाद उन्हें धन्यवाद करें और बैठक समाप्त करें।

उपरोक्त सामग्री आपकी सुविधा के लिए है, इसे हुबहू पढ़ना नहीं है, इसके भावों को अपनी भाषा एवं शैली के अनुसार उपयोग करें।

पीएलए सहभागी पद्धति पर आधारित एक तरीका है अतः सहभागियों के साथ मिलकर चर्चा की अन्य विधाओं का उपयोग कर सकते हैं। इस मॉड्यूल में बैठक संचालन की विधियां सांकेतिक हैं और आप स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार इसमें फेरबदल कर सकते हैं। खेल, कहानियां, नाटक, अभ्यास, फिल्मों आदि का प्रयोग समुदाय की समझ के लिए बेहतर तरीका होता है।

3.0 पोषण एवं स्वास्थ्य - पीएलए बैठकें

बैठक 1 - परिचय एवं सामाजिक असमानता को समझना

परिचय

बैठक की शुरुआत अनौपचारिक चर्चा से करें। बैठक का पहला दिन परिचय का बहुत महत्वपूर्ण होता है जो सहभागियों को एक-दूसरे को जानने-समझने, सुगमकर्ता एवं सहभागियों के साथ घुलने-मिलने का अवसर देता है। इस बैठक में सहभागियों को जोड़ने व ध्यान आकर्षित करने से सम्बंधित गतिविधियों, जैसे गीत, खेल या अन्य रोचक तरीकों का उपयोग बैठक में सहभागियों को खुलने का अधिक मौका देता है जिससे वे सहजता महसूस करते हैं। अतः इन तरीकों का उपयोग करें। परिचय के साथ ही हम पीएलए की अवधारणा एवं उद्देश्य क्या है और किन-किन विषयों पर आज चर्चा करने वाले हैं, बताएं।

बैठक के उद्देश्य

- सुगमकर्ता एवं उपस्थित समुदाय सदस्यों के बीच जान-पहचान करना।
- समुदाय में एकता एवं मिलजुलकर किए गए कामों के महत्व को समझना।
- सामाजिक असमानता एवं उसके व्यापक असर को समझना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• स्वागत एवं परिचय• पीएलए की अवधारणा एवं उद्देश्य• सामाजिक असमानता	<ul style="list-style-type: none">• परिचय खेल• उद्देश्य बताना• छड़ी एवं पॉवरवॉक खेल	<ul style="list-style-type: none">• रजिस्टर एवं पेन• परिचय खेल हेतु जरूरी सामग्री• छड़ी (लकड़ी के टुकड़े)

बैठक का संचालन

आज की बैठक के दो मुख्य चरण होंगे। प्रथम चरण में सहभागियों का आपस में परिचय होगा एवं पीएलए के उद्देश्यों के बारे में बताया जायेगा। दूसरे चरण में समुदाय में असमानता को समझने के लिए चर्चा एवं गतिविधियां होंगी।

चरण - एक

पहले चरण में सहभागियों का परिचय एवं उद्देश्य पर चर्चा होगी।

गतिविधि 1 – परिचय एवं बैठक का उद्देश्य

समय :
60 मिनट

परिचय के पहले एक खेल “बोलो भाई कितने” या बाघ-बकरी या अन्य खेल या गीत जरूर करें। सभी सहभागियों के जोड़े बनायें एवं जोड़ा बनाने के लिए सबके नाम की पर्चियां बनाकर बंद करके रख दें। सभी सहभागियों को एक पर्ची उठाने के लिए कहें। जिसके पास जो पर्ची आएगी वह सहभागी उसका जोड़ीदार होगा, या कुछ चिन्हों से भी जोड़े बना सकते हैं, इसके लिए अलग-अलग चिन्हों (फलों, चिड़ियों, सब्जियों आदि के चित्र) को सहभागियों की संख्या के अनुसार 2-2 संख्या में बनाएं एवं सहभागियों में बांटें। दो समान चिन्ह वाले सहभागी जोड़ीदार होंगे।

अब साथ जोड़ा बनाकर एक-दूसरे का परिचय करेंगे। परिचय में एक दूसरे का नाम, शौक और एक माहिती/खासियत के बारे में जानेंगे जो दूसरों को पता नहीं है। एक दूसरे का परिचय समूह के सामने प्रस्तुत करेंगे।

परिचय का कोई अन्य तरीका भी आप अपने अनुभव के अनुसार कर सकते हैं जैसा कि आप अच्छे से कर सकें। परिचय खेल रोचक होने से सहभागियों का जुड़ाव बनता है और वे बैठकों में सहजता से भाग लेते हैं।

परिचय के बाद पीएलए का महत्व एवं बैठक का उद्देश्य बताएं

- अपने गाँव की समस्या को मिलजुलकर समझना एवं उसे हल करने के लिए मिलजुलकर कदम उठाना ताकि समस्या को खत्म किया जा सके।
- पीएलए समुदाय को उन समस्याओं की पहचानने और बात करने के लिए सीखने की अनुमति देता है।

- यह दृष्टिकोण सामुदायिक समस्या निवारण का उपयोग करेगा जो समुदाय विशेषकर महिलाओं और बच्चों की पोषण स्थिति में सुधार करने का प्रयास करेगा।
- पीएलए का उद्देश्य बैठकों की एक श्रृंखला के माध्यम से समुदाय की सामान्य पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने के लिए रणनीतियों की पहचान करना और उन्हें लागू करना।



परिणाम

सहभागियों की आपस में जान-पहचान होगी। सहभागी एक-दूसरे से घुल-मिल जाएंगे और अपने अनुभव व विचारों को साझा करेंगे। एक सहज व दोस्ताना वातावरण बनेगा।

पीएलए की प्रक्रिया से क्या समझते हैं एवं इस विधा का क्या महत्व है, इस पर सहजकर्ता चर्चा करेंगे और स्पष्टता बनायेंगे।

चरण - दो

बैठक के दूसरे चरण में एक साथ मिलकर काम करने की ताकत एवं सामाजिक असमानता पर चर्चा की जाएगी।

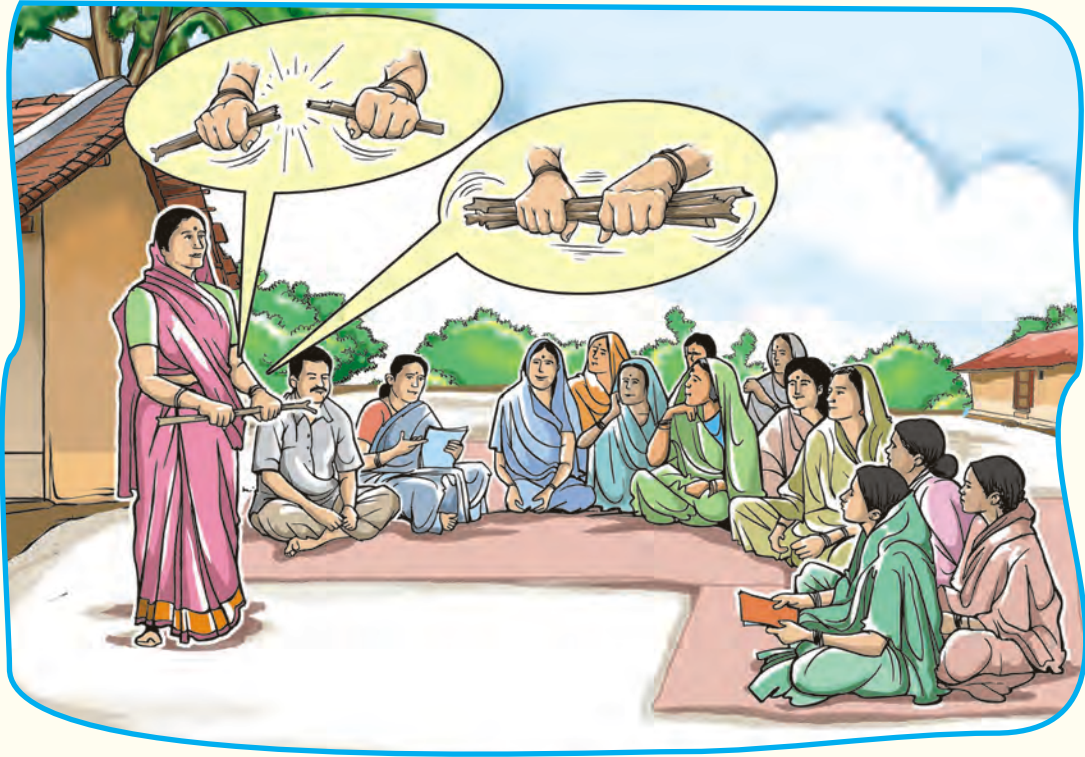
इस चरण में एकता के महत्व एवं समुदाय में सामाजिक ताने-बाने (आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक आधार पर चलने वाली प्रक्रियाओं) पर चर्चा होगी। यह चर्चा निम्न गतिविधियों के माध्यम से होगी-

गतिविधि 1 - एकता की ताकत

समय :
15 मिनट

इस खेल का मुख्य उद्देश्य मिलकर काम करने एवं लक्ष्य हासिल करने का महत्व समझना है।

- सभी सहभागियों को एक डंडी बांटें एवं उसे तोड़ने के लिए कहें, आमतौर पर सभी डंडी को तुरंत तोड़ देंगे।
- पुनः एक साथ डंडियों का गुच्छ बनाकर कुछ लोगों को दें और तोड़ने के लिए कहें, अब कोई इसे नहीं तोड़ पाएगा।
- अब सवाल करें कि क्यों नहीं तोड़ पा रहे? इसे तोड़ने के लिए क्या करना पड़ेगा?



- फिर सब मिलकर इसे तोड़ने का प्रयास करेंगे और सफल होंगे।
- तात्पर्य यह है कि मिलकर काम करने से बड़े काम में सफलता हासिल हो सकती है।
- इस खेल के अलावा भी टीम कार्य को दर्शाने वाले और लक्ष्य को हासिल करने वाले खेल अपने अनुभव से कर सकते हैं।

परिणाम






इस गतिविधि से सामूहिक एकता की भावना जागेगी और सहभागी एकता की ताकत को समझ सकेंगे।



गतिविधि 2 - शक्ति संतुलन (पाँवर वॉक) खेल

समय :
45 मिनट

इस खेल का उद्देश्य गाँव/मोहल्ले में सामाजिक ताने-बाने (गांव के विभिन्न समुदायों की आर्थिक स्थिति एवं उनके संबंध, राजनैतिक प्रभाव, जातिगत रिश्ते, लिंग भेदभाव एवं धार्मिक संबंध आदि) को समझना है। इस खेल के माध्यम से गाँव एवं समुदाय में कुछ लोग क्यों विकास के मार्ग में आगे बढ़ गए और कुछ लोग क्यों पीछे छूट गए, इसे समझने के लिए खेल में शामिल लोगों से कुछ सवाल किए जाते हैं। यह सवाल सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक स्थितियों से जुड़े हो सकते हैं।

व्यक्ति-1	व्यक्ति-2	व्यक्ति-3	व्यक्ति-4	व्यक्ति-5	व्यक्ति-6	व्यक्ति-7
						
						
						
						
						

बैठक के दौरान उपस्थित लोगों में से लगभग 7-10 लोगों को खेल के लिए आमंत्रित करें। सभी लोगों को एक सीधी रेखा में सामने की ओर मुख करके खड़े होने के लिए कहें।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- खेल शुरू होने से पहले सहभागियों को खेल के नियम के बारे में पूरी जानकारी दें।
- बताएं कि आप सभी से कुछ सवाल किए जाएंगे, इन सवालों के जवाब में जिनके उत्तर हाँ होंगे, वे एक कदम आगे बढ़ेंगे।
- जिन सहभागियों के उत्तर न में होंगे वे अपने स्थान पर ही खड़े रहेंगे।
- अभ्यास के लिए कुछ सवाल करके सहभागियों की खेल की समझ का आकलन कर लें।
- खेल में भाग लेने के लिए ऐसे सहभागियों को आमंत्रित करें जिनके परिवार में ऐसी परिस्थितियों हों जो सवालों में हैं यानि एक परिवार ऐसा हो जिसके पास 10 एकड़ से अधिक जमीन हो आदि।

खेल के नियम बताने के बाद सहभागियों से नीचे दिये गये सवाल एक-एक करके पूछें। जिन सहभागियों के उत्तर 'हां' में हों, उन्हें एक कदम आगे बढ़ने के लिए कहें। ध्यान रखें कि वही लोग आगे बढ़ेंगे जिनके उत्तर हां में होंगे।

सवाल	संभावित प्रतिक्रिया (सुगमकर्ता के लिए केवल उदाहरणार्थ)
1. जिन सहभागियों के परिवार में 10 एकड़ से अधिक जमीन हो, वे एक कदम आगे बढ़ें।	संभवतः कम परिवारों के पास ही 10 एकड़ से अधिक जमीन थी अतः 1-2 कम लोग ही आगे बढ़ें, बाकी सब अपने स्थान पर खड़े ही रहें।
2. जिन सहभागियों के परिवार में पूरे साल भर की जरूरतों के लिए अनाज एवं दालों की उपलब्धता होती है, वे एक कदम आगे बढ़ें।	वे सदस्य आगे बढ़ेंगे जिनके परिवार में किसी भी स्रोत से पूरे साल अनाज एवं दालों की उपलब्धता बनी रहती है।
3. जिन सहभागियों के घर के आसपास सब्जी उगाई जाती है वे एक कदम आगे बढ़ें।	लगभग 5 सदस्य आगे बढ़ें, जिन्होंने अपने घर के आसपास सब्जियां लगायी थीं।
4. जिन सहभागियों के परिवार में 12वीं से अधिक पढ़ें लिखे सदस्य हैं, वे एक कदम आगे बढ़ें।	बैठक में भाग लेने वाले सदस्यों में केवल एक ही परिवार में 12वीं पास था अतः एक सदस्य ही आगे बढ़ा।
5. जिन सहभागियों के परिवार में 12वीं से अधिक पढ़ी-लिखी महिला सदस्य हैं, वे एक कदम आगे बढ़ें।	बैठक में भाग लेने वाले सदस्यों में किसी परिवार में कोई महिला 12 वीं पढ़ी नहीं है अतः कोई आगे नहीं बढ़ा।
6. जिन सहभागियों को परिवार के सभी छोटे बच्चों (5 साल से कम उम्र) का वजन पता है, वे एक कदम आगे बढ़ें।	बैठक में उपस्थित केवल एक महिला को अपने बच्चे का वजन पता था, अतः एक महिला आगे बढ़ी।
7. जिन सहभागियों को परिवार के सभी छोटे बच्चों (5 साल से कम उम्र) को सभी टीका लगा है।	बैठक में उपस्थित केवल एक महिला के बच्चे को टीका सभी लगा था, अतः एक महिला आगे बढ़ी।
8. जिन परिवारों में गर्भवती/धात्री महिलाओं का गर्भावस्था के समय 4 जांच हुई हो।	बैठक में उपस्थित किसी परिवार में गर्भवती/धात्री महिलाओं की चार जांचें नहीं हुई थीं, अतः कोई आगे नहीं बढ़ा।
9. जिन परिवारों में सदस्य का किसी अधिकारी/ नेता या विभाग से संपर्क है।	बैठक में उपस्थित सदस्यों में केवल 1 सदस्य का अधिकारियों से संपर्क था अतः एक सदस्य आगे बढ़ा।
10. जिन परिवारों की महिलाएं साइकिल, मोटर साइकिल चलाती हैं।	बैठक में उपस्थित एक महिला सायकिल चलाना जानती थी अतः एक महिला आगे बढ़ी।

इन सवालों को स्थानीय सामुदायिक परिस्थिति के अनुसार तब तक बढ़ाएँ जब तक अधिकांश सहभागी के स्थान अलग अलग न दिखाई दें।

इस खेल का विश्लेषण समुदाय एवं सहभागियों के साथ करें -

- प्रतिभागियों से पूछें कि इस खेल से आपको क्या समझ में आ रहा है?
- वे लोग कौन थे? जो पीछे छूट गए, क्यों?
- वे कौन थे जो आगे तक आए और वे आगे तक क्यों आए?
- इस स्थिति को बनाए रखने में किसका हित है?
- क्या सभी को लगभग एक रेखा के आसपास लाया जा सकता है?
- हम सीमान्त और मुख्य धारा से छूटे हुए और लोगों की स्थिति को समुदाय की मुख्य धारा के साथ कैसे जोड़ सकते हैं यह क्यों जरूरी है?
- हम यह कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं कि समुदाय का हर व्यक्ति विकास की प्रथम पंक्ति पर या उसके पास आ जाए?



इस खेल का सार बताएं कि समाज में कई अलग-अलग कारणों से असमानता है और इस असमानता के कारण हम, हमारे परिवार और समुदाय के लोग अनेक कठिनाइयों एवं मुश्किलों का सामना कर रहे हैं। पोषण एवं स्वास्थ्य पर इस असमानता का विशेष असर होता है। इस असमानता को मिलकर हम कम कर सकते हैं, मिटा सकते हैं और सभी को स्वस्थ एवं खुशहाल जिंदगी जीने में मदद कर सकते हैं।

बैठक का सार



सुगमकर्ता प्रतिभागियों की मदद से आज बैठक के दौरान हुई चर्चाओं का सार निकालें और सहभागियों से कुछ सवाल करें कि आज की बैठक से उनकी क्या समझ बनी है। जैसे समुदाय में लोगों के बीच असमानता क्यों है? क्यों कुछ लोग विकास के मार्ग पर आगे बढ़ जाते हैं? क्यों कुछ लोग पिछड़ जाते हैं?

इन सवालों से निकले जवाबों को आज की चर्चा से जोड़ें और बताएं कि हमारे मार्ग में आने वाली बाधाओं और चुनौतियों को मिलकर पार करने और आसपास उपलब्ध अवसरों का फायदा उठा कर हम सब भी आगे बढ़ने के रास्ते बना सकते हैं ताकि सभी स्वस्थ हो सकें। इस तरह से आप आकलन कर सकते हैं कि प्रतिभागियों ने आज क्या समझा है।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- खेल के माध्यम से एकता की ताकत का अहसास हुआ।
- पीएलए की अवधारणा एवं महत्व पता चला।
- पॉवर वाक खेल से समाज में असमान विकास एवं उसका प्रभाव समझ में आया।

परिणाम

सहभागियों की समुदाय में सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक स्थिति के कारण पैदा हुई असमानताओं के बारे में समझ बनेगी।

बैठक का समापन अगली बैठक में चर्चा होने वाले विषयों के बारे में संक्षेप में बताते हुए करें एवं अगली बैठक का दिन, समय, बैठक आयोजित करने वाले समुदाय सदस्य की जिम्मेदारी निश्चित कर लें। सुगमकर्ता प्रतिभागियों की मदद से आज बैठक के दौरान हुई चर्चाओं को सारांशित करें।

इस तरह से आप आकलन कर सकते हैं कि प्रतिभागियों ने आज क्या समझा है। सभी प्रतिभागियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुगमकर्ता के लिए ध्यान देने वाली बातें

- यह सुनिश्चित करें, बैठक तय समय एवं स्थान के अनुसार हो।
- सभी सहभागियों को प्रोत्साहित करते रहें ताकि निःसंकोच अपनी बात रख सकें।
- अपने आपको निष्पक्ष रूप से पेश करें ताकि सहभागी सहज हों एवं सहभागियों से जुड़ने में आसानी हो।
- बैठक में खुशनुमा एवं बहुत सहज माहौल बनाएं ताकि सहभागियों को बैठक बोझिल एवं उबाऊ न लगे।
- बैठक के पूर्व की तैयारी सुनिश्चित करें।

बैठक 2 - समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं की पहचान तथा प्राथमिकता तय करना

परिचय

अनौपचारिक चर्चा से बैठक की शुरुआत करें एवं आज नए शामिल हुये सहभागियों का परिचय कराएं। बताएं कि आज हम गाँव एवं समुदाय की पोषण एवं स्वास्थ्य से जुड़ी मुख्य समस्याओं पर चर्चा करेंगे एवं साथ ही यह भी बातचीत करेंगे कि हम पहले किस समस्या के निराकरण के लिए मिलकर कार्रवाई करेंगे।

हमें समस्या की प्राथमिकता तय करना क्यों जरूरी है यानि प्राथमिकता तय करके हम किस तरह समस्या का निराकरण आसानी से कर सकते हैं।

बैठक के उद्देश्य

- गाँव एवं समुदाय की समस्याओं पर साझी समझ बनाना।
- समस्याओं का प्राथमिकीकरण करना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● गाँव की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं● समस्या का प्राथमिकीकरण	<ul style="list-style-type: none">● स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित कार्ड का प्रदर्शन एवं चर्चा● वोटिंग खेल	<ul style="list-style-type: none">● रजिस्टर एवं पेन● चार्जशीट● चित्रकार्ड/सादे कार्ड● कुछ कलर पेंसिल एवं रबर● कुछ पत्थर के टुकड़े

बैठक का संचालन

आज की बैठक का संचालन दो चरणों में होगा। प्रथम चरण में समुदाय में पोषण एवं स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति पर चर्चा की जायेगी एवं दूसरे चरण में स्वास्थ्य एवं पोषण की प्राथमिकताओं के संबंध में चर्चा होगी।

चरण - एक

“बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में हुई चर्चा एवं निर्णयों की समीक्षा से करें”

पिछली बैठक में हुई चर्चा एवं गतिविधियों के बारे में चर्चा करें। जो सहभागी आज मीटिंग में नए शामिल हुए हैं उन्हें भी परिचय के साथ चर्चा में शामिल करें। पिछली बैठक में शामिल सहभागियों से पिछली मीटिंग में हुई चर्चा को दोहराने के लिए कहें एवं जो बातें छूट जाएं उन्हें सुगमकर्ता जोड़ें। साथ ही आज की चर्चा से इन बातों का तारतम्य स्थापित करें।

गतिविधि 1 - स्वास्थ्य एवं पोषण पर चर्चा

समय :
40 मिनट

गाँव एवं समुदाय में कई तरह की समस्याएँ होंगी एवं उपस्थित सहभागी अनेक समस्याओं के बारे में चर्चा करना चाहेंगे। हम समुदाय की हर समस्या को सुनेंगे पर चूँकि हम पोषण एवं स्वास्थ्य के मुद्दों पर मुख्य रूप से जोर देना चाहते हैं अतः चर्चा को केन्द्रित करने के लिए कुछ चित्रकार्ड इन मुद्दों पर हमें तैयार करके ले जाने होंगे ताकि चर्चा को इन मुद्दों पर केन्द्रित किया जा सके या हमें बैठक में सहभागियों से ही चित्र बनवाना चाहिए। इसके बावजूद कुछ अन्य समस्याएं भी प्रतिभागियों के मन में आ सकती हैं जिन्हें हमें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

- समुदाय की स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं को दर्शाने वाले चित्र बनाने के लिए सहभागियों को आमंत्रित करें। चित्र बनाने के लिए सुगमकर्ता अपने साथ कुछ सादे पेपर एवं कलर पेन्सिल अपने पास रखें।
- यदि कुछ बने हुए चित्रकार्ड हैं तो उसे भी साथ ले जा सकते हैं।
- हमारे पास गाँव की स्वास्थ्य समस्याओं को दर्शाने वाले चित्र कार्ड होने चाहिये। यह भी बेहतर होगा की सादे कार्ड अपने पास रखें और समुदाय से स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के चित्र बनवाएं।
- सभी चित्रकार्डों (पोषण, कुपोषण, स्वास्थ्य से जुड़े पूर्व से बने या सहभागियों द्वारा बनाये गए चित्र) को सहभागियों के सामने प्रदर्शित करेंगे और इन कार्डों पर चर्चा कराएंगे।
- सभी चित्रकार्ड सभी सहभागी गौर से देखेंगे और उसे अपने आसपास की परिस्थितियों से जोड़कर

चर्चा करेंगे। हम चित्रकार्डों को सुविधा के लिए सभी सहभागियों को क्रम से वितरित करके भी दिखा सकते हैं।

- यदि चित्रकार्ड साथ लेकर जाएं तो कुछ सादे कार्ड अपने साथ रखें, यदि किसी तरह की समस्या का चित्र नहीं है तो उस पर चित्र बनाकर उसे भी शामिल करें।
- सहभागी कुछ ऐसे चित्र भी बना सकते हैं जो सीधे तौर पर पोषण एवं स्वास्थ्य के मुद्दे से अलग हों पर हमें उन मुद्दों का भी सम्मान करना चाहिए, हम उन मुद्दों को भी शामिल करें और जब समय होगा तो उन मुद्दों पर भी सत्र आयोजित कर सकते हैं।
- सबकी सहमति से हम गाँव एवं समुदाय की सभी स्वास्थ्य समस्याओं की एक सूची बना लें ताकि इस सूची के अनुसार प्राथमिकताएं तय करने में आसानी हो।
- सभी सहभागियों से इन समस्याओं के बारे चर्चा करें और पूछें कि वे इन समस्याओं को स्थानीय भाषा में क्या कहते हैं।

परिणाम

सहभागी समुदाय की स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं को समझ सकेंगे।

चरण - दो

इस चरण में सहभागियों के साथ मिलकर सामान्य पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं का प्राथमिकीकरण किया जाएगा।

गतिविधि 1 - प्राथमिकीकरण हेतु चुनाव (वोटिंग) खेल

समय :
60 मिनट

समस्याओं के कार्डों को एक साथ क्रम में रखें और सहभागियों से चर्चा करें कि हम इनमें से किन समस्याओं को ज्यादा जरूरी समझते हैं और किन समस्याओं पर पहले ध्यान देना चाहते हैं। इसके लिए हमें वोट करना होगा। हम जिसे ज्यादा जरूरी मानते हैं उस तस्वीर या समस्या को ज्यादा वोट देना होगा।

इस गतिविधि में एक खेल होगा जिसमें सहभागियों को स्वास्थ्य समस्याओं को प्राथमिकता तय करने के लिए चुनाव खेल करना होगा। इसके लिए छोटे-छोटे पत्थरों का सहारा लिया जा सकता है। सभी को कुछ पत्थर देकर समस्या के अनुसार क्रमशः पहले पर तीन, दूसरे पर दो और तीसरे पर एक पत्थर रखने को कहते हैं।



जिस तस्वीर के आगे जितने पत्थर हों, उसी के आधार पर समस्याएं को एक टेबल में दर्ज कर एक क्रम दिया जाता है।

- सभी सहभागियों को इस खेल में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें। सभी स्वास्थ्य एवं पोषण समस्या कार्डों को उनका स्थानीय नाम लेते हुए एक बार दोहराएं और सहभागियों से उस समस्या के लक्षणों के बारे में बताने के लिए कहें। अब गोले के बीच में सभी कार्डों को सीधी तरफ से रख दें।
- सहभागियों से पूछें क्या उन समस्याओं के अतिरिक्त वे किसी अन्य समस्या को रखना चाहती हैं जो कि समुदाय में अधिकतर होती हैं और इन समस्याओं में शामिल नहीं हैं। अगर वे किसी समस्या को बताती हैं तो उस समस्या को सादे कार्ड पर लिख कर अन्य कार्डों के साथ रख दें।
- सभी पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं समस्या चित्र कार्ड एक सीधी लाइन में रख दें ताकि सभी लोग चित्र कार्ड को अच्छी तरह से देख सकें।
- अब उन्हें बताएं कि एक समूह के रूप में वे उस समस्या को चुनने जा रहे हैं जो समुदाय में ज्यादा होती है और जिस पर उन्हें लगता है कि समुदाय को चर्चा करनी चाहिए। उन्हें यह जानना होगा कि कौन सी समस्या समुदाय में आमतौर पर होती है/कितनी गम्भीर है/और एक समूह के रूप में उस पर काम कर पाना कितना सम्भव है।

- हर सहभागी छह पत्थरों को तीन, दो एवं एक की संख्या में कार्ड के पास रखकर समस्या का चुनाव करेगा। तीन पत्थर जिसे वे सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण या गम्भीर मानते हैं, दो जिसे थोड़ा कम गम्भीर और एक पत्थर जिसे उन दोनों की अपेक्षा कम गम्भीर मानते हैं।
- सहभागियों से कहें कि वे ध्यान से सोचकर पत्थर रखें और जिसे वे ज्यादा गम्भीर मानती हैं। दूसरों को देखकर पत्थर न रखें।
- सहभागियों से पत्थरों को चित्र कार्ड के किनारे रखने के लिए कहें ताकि सबको चित्र ठीक से दिखता रहे।
- जब सभी सहभागी पत्थर रख लें तो किसी सदस्य से प्रत्येक कार्ड के किनारे रखे पत्थरों को गिन कर प्रत्येक समस्या कार्ड के सामने पत्थरों की संख्या लिख कर रखने के लिए कहें।
- जिस समस्या पर सबसे ज्यादा पत्थर आए हैं वह सबसे प्राथमिक समस्या है और इस प्रकार सभी समस्याओं का प्राथमिकता क्रम निश्चित हुआ।
- समूह से एक सहमति बनाकर प्रारम्भिक तीन स्वास्थ्य समस्याओं को लें और अगर लगता है कि कोई समस्या किसी दूसरी समस्या से जुड़ी है तो सहजकर्ता कुछ अन्य प्राथमिक समस्याओं को लेने के लिए कहें।

इस तरह चुनाव के खेल से निकलकर आयीं समस्याओं पर चर्चा करें और बताएं कि हम एक एक समस्या पर मिलकर बातचीत करेंगे और इन समस्याओं से निपटने के लिए रणनीतियाँ बनाएंगे। एक-एक समस्या को समझते हुये उसके निराकरण के लिए मिलकर कार्रवाई करेंगे।

यह समस्याएं मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य/पोषण, किशोरी स्वास्थ्य एवं पोषण, खाद्य सुरक्षा से जुड़ी योजनाओं से संबंधित हो सकती हैं।

विकल्प - प्राथमिकता निर्धारण के लिए एक और गतिविधि की जा सकती है, यह विधि भी कारगर है। इसमें समय अधिक लगता है। पर यदि सहभागी इसके लिए तैयार हैं तो इस गतिविधि को आसानी से किया जा सकता है।

सामाजिक मानचित्रण विधि से प्राथमिकता निर्धारण

स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के प्राथमिकीकरण के लिए सामाजिक मानचित्रण विधि का उपयोग एक विकल्प हो सकता है। इस विधि में समुदाय का जुड़ाव ज्यादा बेहतर तरीके से बन पाता है। इस विधि में गाँव की एक चौरस एवं समतल भूमि पर समुदाय द्वारा गाँव का नजरी नक्शा बनाया जाता है एवं इस नक्शे में गाँव की निम्न स्थितियों को दर्शाया जाता है -

- गाँव की बसाहट

- मार्ग एवं गलियां
- प्राकृतिक एवं सामाजिक संसाधन
- सार्वजनिक संस्थाएं
- मुख्य स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याएं

इस मानचित्र को विविध तरीके से प्रदर्शित किया जाता है। समुदाय मिलकर इन समस्याओं के निराकरण हेतु निर्णय लेता है और योजना बनाकर इन समस्याओं के निराकरण हेतु काम करता है। इस विधि में पूरे गाँव की सभी समस्याओं पर चर्चा होती है और गाँव के स्वास्थ्य विकास की योजना बनती है। हमें यह ध्यान रखना होगा की स्वास्थ्य एवं पोषण के मुद्दे प्राथमिकता में आ सकें।



सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- सामाजिक मानचित्रण विधि से स्वास्थ्य समस्याओं का प्राथमिकीकरण करना चाहते हैं तो ध्यान रखें कि इस विधि में समय अधिक लगता है और सहभागियों से पहले से चर्चा कर लें कि इस चर्चा में एक से डेढ़ घंटे लग सकते हैं ताकि सहभागी चर्चा में जुड़ सकें।
- सामाजिक मानचित्रण विधि में मानचित्र बनाने (सड़कें, गांव की सीमा, स्कूल, अस्पताल, मंदिर आदि) के लिए कुछ अलग रंगों की रंगोली की जरूरत होती है, इसका इंतजाम पहले से कर लें। घरों को दर्शाने के लिए कुछ कागज के पोस्टकार्ड साइज के कार्ड भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- जिन घरों में स्वास्थ्य एवं पोषण की समस्या है उन घरों को कुछ अलग रंग या कलर से चिन्हित करें।
- सामाजिक मानचित्र खुद न बनायें बल्कि सहभागियों से ही बनवाएं।
- सामाजिक मानचित्र बन जाने के बाद उसका विश्लेषण करें एवं समस्या का प्राथमिकीकरण करवाएं।
- इस विधि में भी चुनाव का तरीका मानचित्र पर ही पहले की तरह ही कर सकते हैं।

बैठक का सार

आज की चर्चा को संक्षेपित करते हुए सार को बताएं, पर इससे पूर्व कुछ प्रतिभागियों से आज हुई चर्चा के निष्कर्षों के बारे में पूछें ताकि उनकी समझ का आकलन हो सके।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- समुदाय में कई स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याएं हैं।
- हम सभी समस्याओं का निराकरण एक साथ नहीं कर सकते हैं।
- हमें मुख्य स्वास्थ्य समस्याओं का निराकरण प्राथमिकता तय करके करना आवश्यक है।

परिणाम

सहभागी मिलकर समस्याओं का प्राथमिकीकरण करने में सक्षम बनेंगे।

बैठक की तारतम्यता को बनाये रखने के लिए अगली बैठक में होने वाली चर्चा के बारे में भी बताएं। अगली बैठक का दिन एवं समय तथा स्थान के बारे में तय करके बैठक के समापन की घोषणा करें एवं सभी प्रतिभागियों को भाग लेने के लिए धन्यवाद दें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- सभी सहभागियों को चर्चा में जोड़ने हेतु निरंतर प्रयास करें।
- बैठक हेतु सामग्री साथ लेकर जाएं या समुदाय को सामग्री तैयार करने के लिए पूर्व से चर्चा कर लें।
- चुनाव के खेल में पहले यह सुनिश्चित कर लें कि सभी सहभागियों को चुनाव का उद्देश्य समझ आ गया हो।
- चित्र कार्ड प्रिंट करके ले जाएं, यदि चित्र कार्ड न हो तो उसे सहभागियों से बनाने के लिए कहें, ऐसी स्थिति में उन्हें मदद करना होगा ताकि वे चित्रकार्ड बनाने कि जरूरत को समझ सकें।

बैठक 3 - प्राथमिक स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के कारण

परिचय

किसी समस्या के निराकरण के लिए जरूरी है कि उस समस्या के उत्पन्न होने में सहायक कारणों को जाना जाए एवं उसका विश्लेषण किया जाए। इस बैठक में हम पिछली बैठक के दौरान निकलकर आई प्राथमिकता वाली समस्याओं के मूल कारणों पर चर्चा करेंगे। साथ ही यह भी चर्चा करेंगे कि इन समस्याओं से निजात पाने के लिए किन स्थानीय तौर-तरीकों को अपनाया जाता है।

बैठक के उद्देश्य

- पहचान की गयी प्राथमिकता वाली समस्याओं के मूल कारणों को समझना।
- समस्याओं को दूर करने के लिए स्थानीय उपायों को खोजना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● समस्या के मूल कारण (तात्कालिक एवं अंतर्निहित) को समझना● समस्या निवारण के स्थानीय समाधान	<ul style="list-style-type: none">● खुली चर्चा एवं स्थानीय समाधान निकालना	<ul style="list-style-type: none">● रजिस्टर एवं पेन● चार्ट पेपर

बैठक का संचालन

आज की बैठक का संचालन एक ही चरण में होगा जिसमें एक गतिविधि होगी जिससे समस्याओं के कारणों का विश्लेषण होगा एवं उसके निदान पर सहभागियों की समझ बनेगी।

यह महत्वपूर्ण है कि सहभागी स्वयं अपनी समस्याओं के मूल कारणों के बारे में चर्चा और विश्लेषण करें क्योंकि इससे समाधान की प्रक्रिया में उनकी भागीदारी ज्यादा सक्रिय रहेगी।

“बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में हुई चर्चा एवं निर्णयों की समीक्षा से करें”

प्रतिभागियों से पूछें कि पिछली बैठक में क्या चर्चा हुई थी, उनके जवाबों को सुनें और कुछ छूटी हुई बातें हैं, तो उसे जोड़ें और आज की चर्चा के संदर्भ में जोड़ बनायें।

गतिविधि 1 - स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं का कारण - खुली चर्चा

समय :
30 मिनट

उपस्थित प्रतिभागियों से सवाल करें कि हम सब रोजमर्रा के जीवन में कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करते हैं। अपने स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित कुछ ऐसे उदाहरण साझा करें जिससे उस समस्या के कारणों को हम सब मिलकर विश्लेषण कर सकें। जब कुछ लोग स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी अपने अनुभव साझा करें तो मिलकर इनका विश्लेषण कराएं।

विषय/समस्या का विश्लेषण

पीएलए के माध्यम से हम सामुदायिक स्वास्थ्य (मुख्य रूप से किशोर वय स्वास्थ्य, मातृत्व स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य और पोषण) की स्थितियों को बेहतर करने की कोशिश कर रहे हैं।

इस पहल में महत्वपूर्ण है समस्या का सहभागी विश्लेषण करना।

यह जरूरी है कि प्रतिभागी स्वयं समस्या का और उसके विभिन्न कारणों का विश्लेषण करें। इससे वे ज्यादा सहजता से समाधान के लिए पहल कर पायेंगे।

यदि बाहरी इकाईयां (मसलन सामाजिक कार्यकर्ता या सेवा प्रदाता) सामुदायिक समूह को अपनी तरफ से



उनकी समस्याओं का विश्लेषण परोसते हैं, तो संभव है कि लोग उस पहल से पूरी तरफ से न जुड़ें।

जो लोग अपनी समस्याओं का खुद विश्लेषण करते हैं, वे बेहतर तरीके से समाधान भी खोज पाते हैं क्योंकि वे स्वयं समस्या के कारणों को पहचान भी पाते हैं।

पीएलए एक नियमित रूप से लम्बी अवधि तक चलने वाली प्रक्रिया है। अतः हमें सभी विषयों के विश्लेषण को अच्छे से संभाल कर अपनी रिपोर्ट और चर्चाओं में रखना चाहिए।

समस्या के विश्लेषण के दो स्तर होंगे -

पहला स्तर

- अ. समस्या क्या है, उसे समुदाय/प्रतिभागी किस नज़रिए से देखते हैं या कैसे पहचानते हैं?
- आ. उसके कारण क्या मानते हैं?
- इ. समस्या से निपटने के अभी उनके तरीके/रास्ते क्या हैं?

विषय/समस्या (उस समस्या को लें, जो प्राथमिकीकरण में चुनी गयी है)	उसके बारे में समुदाय की समझ, उनके विश्वास या मान्यताएं क्या हैं?	प्रतिभागियों के मुताबिक विषय/ समस्या के कारक/ कारण क्या हैं?	प्रतिभागी/समुदाय समस्या का निराकरण कैसे करता है?	क्या समस्या का निराकरण हो पा रहा है?

दूसरा स्तर

- अ. समस्या के कारण किनसे सम्बंधित हैं?
- आ. और इसके मुताबिक क्या पहल हो रही है?

पीएलए की प्रक्रिया में हम समुदाय/समूह को समस्या के विश्लेषण से जोड़ने के लिए निम्न पहल करेंगे -

- अ. प्राथमिकीकरण की प्रक्रिया में यानी सबसे महत्वपूर्ण समस्याओं को पहचानने के बाद हम एक-एक समस्या/विषय पर पीएलए बैठकों और सत्रों का आयोजन करेंगे।

आ. एक विषय पर एक या दो या तीन बैठकें आयोजित हो सकती हैं। हम सम्बंधित विषय पर की जाने वाली पहली बैठक में सबसे पहले प्रतिभागियों की सहभागिता के साथ समस्या/विषय का विश्लेषण करेंगे। इसके बाद उस विषय पर होने वाली दूसरी या तीसरी बैठक में शुरु के दस मिनट में समस्या के विश्लेषण के निष्कर्षों को याद करेंगे/दोहराएंगे ताकि प्रतिभागियों के मन में उस विषय से सम्बंधित बातें फिर से स्थापित हो जाएँ।

इ. बेहतर होगा कि हम प्राथमिकीकरण से तय हुए विषयों के विश्लेषण के लिए कुछ मूल सवाल निर्धारित कर लें;

- ▶ मसलन क्या सही समय पर गर्भावस्था का पंजीयन हो रहा है?
- ▶ क्या जन्म के एक घंटे के भीतर नवजात शिशु को माँ का दूध/स्तनपान मिलता है?
- ▶ क्या गर्भवती महिलाओं को आंगनवाड़ी से नियमित रूप से पोषण आहार/टेक होम राशन मिलता है?
- ▶ आंगनवाड़ी से मिलने वाले टेक होम राशन का इस्तेमाल परिवार में कैसे होता है और किसके लिए होता है? आदि।

उपरोक्त चर्चा का सार निकालें और बताएं कि किन मुख्य कारणों से स्वास्थ्य एवं पोषण की समस्याएं समुदाय में बनी हुई हैं। इन कारणों को समझकर हम इन्हें दूर करने की योजना बना सकते हैं ताकि समुदाय में कुपोषण एवं जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएं समाप्त हो सकें। हम आगे की बैठकों में इन समस्याओं का अलग अलग विस्तृत विश्लेषण पुनः करेंगे एवं मिलकर कार्रवाई करने के लिए योजना बनायेंगे।

बैठक का सार

सुगमकर्ता सहभागियों की मदद से आज की बैठक की चर्चा का सार निकालेंगे। सहभागियों से आज की बैठक में बनी समझ एवं सीख को साझा करने के लिए प्रेरित करें। सहभागियों द्वारा साझा किये गए बिन्दुओं को समेकित करते हुए छोटे बिन्दुओं पर अपनी बात जोड़ें और बैठक का समापन करें।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- समुदाय में स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के तात्कालिक एवं कई बुनियादी कारण हैं, जिनको समझना जरूरी है।
- हमें स्वास्थ्य एवं पोषण के वर्तमान स्तर और लक्ष्यों को हमेशा याद रखना चाहिए।
- हमें स्वास्थ्य एवं पोषण को बेहतर बनाने में आने वाली बाधाओं एवं चुनौतियों को समझना जरूरी है।

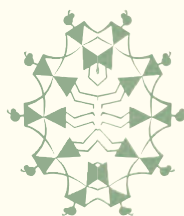
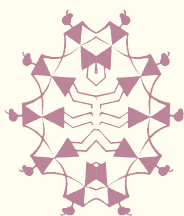
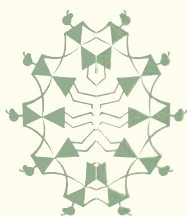
परिणाम

सहभागी स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित समस्याओं के कारणों को समझ सकेंगे।

अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें। बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि व स्थान निर्धारित करें। यह भी बताएं कि अगली बैठक में जिम्मेदारियों को निभाने के लिए पोषण एवं आहार, कुपोषण तथा विभिन्न अवस्था में देखभाल के बारे में चर्चा करेंगे।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- सभी सहभागियों को प्रोत्साहित करते रहें ताकि निःसंकोच अपनी बात रख सकें।
- बैठक के पूर्व की तैयारी सुनिश्चित करें।
- चुप बैठे सहभागियों को चर्चा में शामिल करने के लिए प्रेरित करें।
- बैठक के अंत में फीडबैक जरूर लें।



बैठक 4 - प्राथमिक स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के निदान के लिये रणनीतियां बनाना

परिचय

पिछली बैठक में हमने प्रमुख स्वास्थ्य और पोषण समस्याओं/विषयों का परिस्थिति और कारण विश्लेषण कर लिया है। एक बार पिछली बैठक की मुख्य बातों को याद करें कि हमने अलग-अलग समस्याओं के कौन से कारणों को पहचाना था। अब हम जानते हैं कि समस्या के कारण क्या हैं? इसलिये अब हम उन कारणों को ध्यान में रखते हुये अपनी पहल की रणनीति बनायेंगे।

इस बैठक का महत्व यह है कि सहभागी स्वयं समस्या और उसके कारणों के बारे में जान चुके हैं लेकिन यह जरूरी है कि इन कारणों को बार-बार चर्चा में लाया जाये ताकि समस्या के निराकरण की दिशा में बढ़ा जा सके।

बैठक का उद्देश्य

- संभावित समाधानों एवं पहल के लिये रणनीतियों की पहचान करना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">समस्या निवारण के तरीके एवं रणनीति	<ul style="list-style-type: none">खुली चर्चा एवं स्थानीय रणनीति बनानापुल का खेल	<ul style="list-style-type: none">दो ईट एवं दो छड़ीकुछ लकड़ी के पट्टे

बैठक का संचालन

आज की बैठक का मुख्य उद्देश्य प्राथमिकता में निकलकर आई समस्याओं के निदान के लिए रणनीति बनाना है, ताकि सामुदायिक सहयोग से स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं का निराकरण किया जा सके।

“बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में हुई चर्चा एवं निर्णयों की समीक्षा से करें”

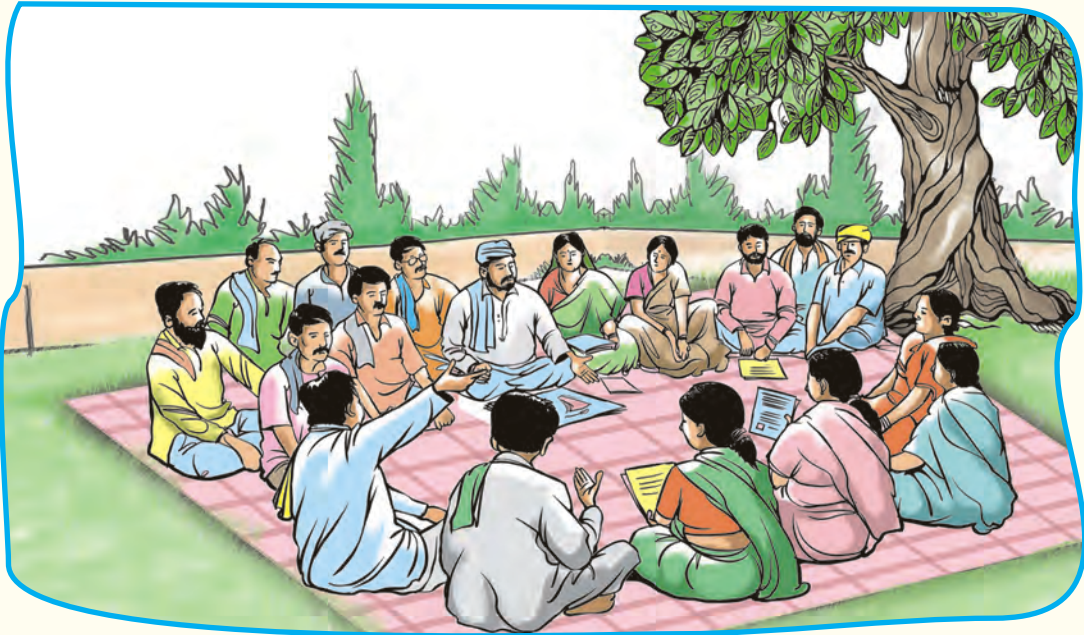
जवाबों को सुनें, कुछ बातें छूट गई हैं तो अपनी तरफ से मिलायें और आज की चर्चा के साथ जोड़ें।

गतिविधि 1 – पुल का खेल

समय :
90 मिनट

- इस मीटिंग में एक खेल होगा, जिसका नाम है 'पुल का खेल'। यह एक व्यावहारिक और काल्पनिक अभ्यास है जो प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करेगा कि गर्भवती महिला और माता के स्वास्थ्य की स्थिति की प्रक्रिया के बीच में हम अभी कहां हैं और हम कहां जाना चाहते हैं ?
- प्रतिभागियों से कल्पना करने को कहें कि वे नदी के एक किनारे में खड़े हैं। यह समुदाय के गर्भवती महिला और माता के स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति को दर्शाता है। अब एक ईंट रख दें।
- नदी का दूसरा छोर समुदाय के मां और बच्चों के स्वास्थ्य की उस स्थिति को दर्शाता है जहां हमें पहुंचना है, दूसरी ईंट को यहां रखें।
- उस पार जाने के लिए नदी हमें रोकती है। यह बाधा को दिखाता है जिसका सामना समुदाय को करना पड़ता है।

इन बाधाओं से पार पाने के लिए रणनीतियों को क्रियान्वयन करने की जरूरत है। नदी के ऊपर पुल का मतलब है बाधाओं को पार करने की रणनीतियां। दोनों ईंटों के ऊपर दो छड़ी रख दें। यह समूह की ताकत को दिखाता है और रणनीतियों को क्रियान्वयन करने में एक-दूसरे को सहारा देते हैं। इनके ऊपर लकड़ी



के पट्टों को रखें जो रणनीतियों को दर्शाता है। इस पुल के खेल को खेलने और उल्लेख करने के बाद चर्चा के हर एक पहलू की पुनरावृत्ति करें -

- पहली ईंट - अभी हम कहाँ हैं? मीटिंग 2 के संदर्भ में।
- दूसरी ईंट - हम कहाँ जाना चाहते हैं?
- नदी - जिन बाधाओं का हम सामना करते हैं।
- दो लंबी छड़ियाँ - एक समूह के रूप में हमारी ताकत।
- लकड़ी के पट्टे - समूह की रणनीतियाँ।

रणनीतियों की पहचान के लिए, कुछ उदाहरण का प्रयोग करें? उदाहरण के लिए आप मच्छर के काटने का बचाव कैसे करेंगे? या गांव में गंभीर कुपोषित बच्चों को कैसे स्वस्थ एवं पोषित करेंगे-

- प्रतिभागियों को उत्साहित करें ताकि ज्यादा से ज्यादा सुझावों की चर्चा हो सके। हर रणनीति की बाधा और ताकत को अलग-अलग चर्चा करें। यह भी चर्चा करें कि यह कितना उचित है?
- जैसे समूह एक रणनीति का चुनाव करता है और इसे क्रियान्वयन करने के लिए उचित समझता है तो एक पट्टे को पुल के ऊपर रखें।
- जब समूह सभी रणनीतियों पर सहमत होते हैं और समुदाय के साथ इसे बांटना चाहते हैं और उनका सहयोग पाना चाहते हैं, इसकी चर्चा हम अगले मीटिंग में करेंगे।

चुनी गई स्वास्थ्य एवं पोषण समस्या	समस्या के कारण	समाधान की रणनीतियाँ	संभावित चुनौतियाँ

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- सहभागियों को बताएं कि यह एक काल्पनिक खेल/अभ्यास है।
- 'पुल का खेल' गतिविधि के लिए आवश्यक ईंट, लकड़ी या कागज के गत्ते का पत्ता पहले से तैयार कर लेवें।
- खेल में सभी को शामिल करने के लिए आमंत्रित करें।
- खेल में स्थानीय उदाहरणों के आधार पर रणनीति बनायें।

बैठक का सार

- आज हुई चर्चा के बारे में प्रतिभागियों से सवाल करें ताकि उनकी समझ का आकलन हो सके और अपनी बात को जोड़ते हुए आज की चर्चा को सारांशित करें।
- बताएं कि हमने स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के निदान के लिए एक साझा रणनीति तैयार की है।
- इन रणनीतियों को और पुरखा करने और कार्रवाई करने की योजना बनाते समय हम आगे की विषयवार बैठकों में गहन चर्चा करेंगे तथा अलग-अलग रणनीतियों के अनुसार योजना बनायेंगे।



आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के निदान हेतु मिलीजुली रणनीति कारगर हो सकती है।
- मिलकर एवं जिम्मेदारी बाँटकर कोई भी कार्य आसानी से किया जा सकता है।



परिणाम

सहभागी स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के समाधान के लिए उचित रणनीतियाँ बनाने में सक्षम होंगे।

सामुदायिक बैठक का दिन एवं स्थान तथा समय तय करें और सबको धन्यवाद करते हुए बैठक समाप्त करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- सभी सहभागियों को प्रोत्साहित करते रहें ताकि निःसंकोच अपनी बात रख सकें।
- लिए गए निर्णयों के फालोअप की जिम्मेदारी भी पहले से तय कर लें।
- सामुदायिक बैठक के लिए आवश्यक संसाधनों एवं उसकी व्यवस्था के लिए जिम्मेदारी तय कर लें।



बैठक 5 - कोविड 19 (कोरोना संक्रमण) की रोकथाम

परिचय

यह बैठक वर्तमान परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए कोविड 19 पर केन्द्रित होगी। इस बैठक में कोरोना संक्रमण एवं कोविड 19 महामारी के उद्भव, प्रसार एवं कारणों के बारे में समुदाय में चर्चा होगी एवं समुदाय की बीमारी को लेकर भ्रांतियों एवं भय पर व्यापक समझ बनाने के लिए गतिविधियाँ की जाएँगी। यद्यपि इस माइयूल का मकसद स्वास्थ्य एवं पोषण के मुद्दे एवं समस्याओं पर समुदाय के साथ मिलकर साझी समझ बनाना और मिलकर निराकरण करना है, पर वर्तमान परिस्थितियों में कोविड 19 महामारी ने स्वास्थ्य एवं पोषण को बड़े पैमाने पर प्रभावित किया है, अतः आवश्यक है कि इस पर समुदाय के बीच संवाद हो।

इस विषय पर आज चर्चा करना इसलिये जरूरी है क्योंकि कोविड 19 के कारण पोषण और बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता में मजबूती का महत्व स्थापित हुआ है। वास्तव में पोषण की सुरक्षा हमें महामारियों से भी सुरक्षित रख सकती है।

बैठक के उद्देश्य

- कोविड 19 महामारी के बारे में समझ बनाना।
- कोविड 19 एवं कोरोना संक्रमण की रोकथाम हेतु सामुदायिक योजना बनाना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● कोविड 19 महामारी एवं कोरोना क्या है?● कोविड 19 के लक्षण● कोरोना संक्रमण को कैसे रोके ?● कोविड 19 महामारी के प्रभाव को कैसे कम करें ?	<ul style="list-style-type: none">● खुली चर्चा● प्रतिरूपण (सिमुलेशन) अभ्यास● कहानी चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● रजिस्टर एवं पेन● योजना प्रपत्र

बैठक का संचालन

इस बैठक के दो चरण होंगे। पहले चरण में बीमारी के बारे में समझ बनायेंगे एवं उसके फैलने के कारणों पर चर्चा करेंगे। दूसरे चरण में बीमारी के फैलाव को रोकने एवं बचाव पर चर्चा करेंगे।

चरण - एक

गतिविधि 1 - कोविड 19 महामारी क्या है? - खुली चर्चा

समय :
20 मिनट

कोविड 19 महामारी की दुनिया में फैलाव पर चर्चा करते हुए उपस्थित सहभागियों को बताएं कि कुछ दशकों के अंतराल में दुनिया के कई हिस्सों में अनेक महामारियों का उद्भव होता रहा है। भारत में भी पूर्व में प्लेग, स्वाइन फ्लू का प्रभाव हुआ है और लाखों की संख्या में लोगों ने जान गवाई थी। अभी कोरोना वायरस (सार्स 2) ने दस्तक दी है और पूरी दुनिया में इसका फैलाव हो चुका है।

सहभागियों से पूछें कि कोविड 19 या कोरोना संक्रमण क्या है, उनके जवाबों को सुनें एवं अपनी बात को जोड़ते हुए एक साझी समझ बनायें और स्पष्ट करें कि यह महामारी क्या है और इसका उद्भव कैसे हुआ।

परिणाम

सहभागी कोविड 19 महामारी एवं उससे बचाव के तरीकों के बारे में जानेंगे।

गतिविधि 2 - कुलजीत को कोविड 19 संक्रमण हुआ कहानी चर्चा

समय :
20 मिनट

पंचम नगर के ठाकुर साहब का रुतबा काफी बड़ा है, आसपास के गाँव में उनकी प्रतिष्ठा है, हो क्यों नहीं उनका बेटा बड़ा उद्योगपति जो है। पंचम नगर में पिछले दिनों मुंबई और दिल्ली काम के लिए गए कई लोग लौटकर आये हैं और उन्हें एक स्कूल में क्वारंटाइन किया गया है ताकि नगर में कोरोना संक्रमण से सबको सुरक्षित किया जा सके।

ठाकुर साहब का पौत्र कुलजीत भी विदेश से लौटा है, ठाकुर साहब ने इसकी खबर स्थानीय प्रशासन को नहीं दी और कुलजीत सीधे घर आ गया और मान लिया गया कि कुलजीत तो ठीक है, उसे कोई बीमारी नहीं है। प्रतिष्ठित परिवार होने की वजह से किसी ने पूछ परख नहीं की। एक-दो दिन बाद ही कुलजीत को बुखार आया और खांसी भी आने लगी तो परिवार में चिंता हुई और जब साँस लेने में कठिनाई होने लगी तो अस्पताल में जांच कराई और कुलजीत को कोविड 19 का संक्रमण पाया गया। कुलजीत को

अस्पताल में भर्ती किया गया, पर जाँच में देरी हो चुकी थी, संक्रमण परिवार में फैल गया, कुलजीत की माँ और बहन भी संक्रमित हो गए। ठाकुर साहब के ड्राइवर रामू को भी संक्रमण हो गया। रामू के परिवार और जिस दुकान पर रामू का आना जाना होता था उसे भी संक्रमण हो गया और उस दुकान से सामान लेने वाले कई अन्य लोगों को भी संक्रमण हो गया। कुलजीत की वजह से पंचम नगर में 30 लोग संक्रमित हो गये।

सवाल -

- कुलजीत को क्या क्या लक्षण थे ?
- कुलजीत को संक्रमण क्यों हुआ ?
- कुलजीत को क्वारंटाइन सेंटर क्यों नहीं भेजा गया ?
- पंचम नगर में कोरोना संक्रमण क्यों फैला ?
- क्या पंचम नगर में कोरोना संक्रमण को फैलने से रोका जा सकता था ?



सहभागियों के जवाबों को सूचीबद्ध करें और अपनी बात को जोड़ते हुए सत्र को संक्षेपित करें।

परिणाम

सहभागी कोविड 19 महामारी के फैलाव के कारणों को समझ सकेंगे।

चरण - 2

**गतिविधि 1 - कोविड 19 की रोकथाम एवं प्रबंधन -
बचाव हेतु अभ्यास एवं उचित उपाय**

**समय :
30 मिनट**

इस गतिविधि के माध्यम से सहभागियों से कोरोना संक्रमण से बचाव के बारे में चर्चा करें। सवाल करें कि -

- हम कोरोना संक्रमण से कैसे बच सकते हैं ?
- हमारे गाँव या मोहल्ले में कोविड 19 के फैलाव को कैसे रोक सकते हैं ?
- हम कैसे पता करें कि हमारे गाँव या मोहल्ले में कोई व्यक्ति संक्रमित तो नहीं है ?
- यदि कोई संक्रमित हो जाए तो कैसे रोकथाम करें कि संक्रमण न फैले ?
- कोविड 19 के समुदाय पर प्रभाव को कम करने के लिए क्या कदम उठाए जाएँ ?

- आगे ऐसी कोई भी महामारी से लड़ने की हमारी तैयारी क्या हो ?
- अपने शरीर को संक्रमण झेलने की क्षमता लायक कैसे बनाए रखें।

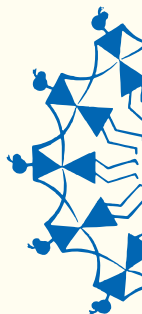
उक्त सवालों पर सहभागियों से चर्चा करें एवं चर्चा के सार को प्रस्तुत करें।

अब हम सब जानते हैं कि जल्द ही कोविड 19 से सुरक्षा के लिये भारत में टीकाकरण कार्यक्रम शुरु होने वाला है। उसके लिये सरकार दिशा निर्देश जारी करेगी। जब दिशा निर्देश आयेंगे तब हम अलग बैठक करके उन पर चर्चा करेंगे।

इस चर्चा से निकले बिन्दुओं को व्यक्तिगत सुरक्षा एवं सामुदायिक सुरक्षा के नजरिये से वर्गीकृत करें।

व्यक्तिगत सुरक्षा के उपाय	सामुदायिक सुरक्षा के उपाय
मास्क पहनना	समुदाय में सभी लोगों को मास्क लगाने हेतु प्रेरित करना
बार बार हाथ धोना या सेनेटाइज़ करना	हाथ धोने हेतु प्रेरित करना एवं सार्वजनिक स्थानों पर साबुन/सेनेटाइज़र का प्रबंध करना
भीड़ वाले स्थानों पर न जाना	लोगों को एकत्र होने या सामुदायिक आयोजनों जिसमें अधिक लोग जमा होने की सम्भावना हो उन पर प्रतिबन्ध लगाना
बाहर से आये होने पर होम क्वारंटाइन/क्वारंटाइन सेंटर पर 14 दिन रहना	गाँव में बाहर से आने वाले व्यक्तियों को क्वारंटाइन करना
घर से बाहर निकलने पर एक दूसरे से 6 फीट की दूरी बनाना	शारीरिक दूरी बनाने के लिए लोगों को प्रेरित करना एवं दुकानों या सार्वजनिक स्थानों पर 6 फीट की दूरी बनाने के लिए व्यवस्था बनाना
बुखार, खांसी या साँस फूलने जैसे लक्षणों के दिखने पर खुद को अन्य लोगों से अलग करना एवं अस्पताल जाकर जांच कराना	किसी भी व्यक्ति को संक्रमण के लक्षण दिखने पर तत्काल जांच हेतु भेजना/प्रेरित करना
यदि कोविड 19 संक्रमित होते हैं तो अस्पताल में भर्ती होना या चिकित्सक की सलाह से घर में आइसोलेशन में रहना	संक्रमित व्यक्तियों को अस्पताल भेजना एवं अलग में रखना एवं संक्रमित मोहल्ले को आवागमन के लिए प्रतिबंधित करें

किसी भी तरह की सहायता हेतु हेल्पलाइन न 104 या 1075 पर सम्पर्क करें



चर्चा का सार निकालें एवं बताएं कि जब भी कोई महामारी आती है जैसे कि कोविड 19 तो उसके टीका बनने में काफी समय लग जाता है। जैसे कि कोविड 19 का टीका बनने में भी काफी वक्त लग रहा है। ऐसे में संक्रमण से बचना ही इस बीमारी से बचने का उपाय है। पर यदि बीमारी से संक्रमित हो गए तो डरें नहीं, उसका मुकाबला करें। हम बीमारी को कुछ सावधानियों एवं उपायों के जरिए हरा सकते हैं।

1 साल से छोटे बच्चों, 60 साल से अधिक उम्र के बुजुर्गों को कोविड या इस जैसी बीमारी के संक्रमण से बचने के लिए विशेष सावधानी बरतें, साथ ही रक्तचाप, दिल की बीमारी एवं अन्य गंभीर रोगों से युक्त लोगों को भी संक्रमण से विशेष बचाव करें। समुदाय में यथासंभव रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाये रखने या बढ़ने में योगदान करने वाले खाद्य पदार्थों जैसे फल, हरी पत्तेदार स्थानीय सब्जियां, बादाम, अखरोट, दालचीनी, नीबू, अदरक, हल्दी, दूध, लहसुन आदि को शामिल करने हेतु बताएं। इस महामारी के प्रभावों से कमजोर वर्गों को सहयोग करें जिनका रोजगार छिन गया है, इन्हें खाद्य सुरक्षा एवं आजीविका के साधनों, शासकीय राहत योजनाओं से जोड़ें एवं हर संभव मदद पहुंचाएं। महामारी के समय के संकटकाल में किसी भी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग आदि के आधार पर भेदभाव न हो। कोई भी संक्रमण समय के साथ अपना रूप और तरीका भी बदलता है, हमें इस बारे में भी सावधान रहते हुए ऐहतियात रखना चाहिए।

परिणाम

कोविड 19 महामारी से बचाव के बारे में सहभागियों की समझ बनेगी।

गतिविधि 2 - अभ्यास एवं योजना बनाना

समय :
40 मिनट

इस गतिविधि के द्वारा सहभागियों को हाथ धुलाने का अभ्यास कराएं एवं चर्चा करें -

- साबुन से हाथ धुलने एवं सेनेटाइजर का उपयोग।
- क्वारंटाइन में रहने का तरीका एवं व्यवस्थाएं।
- पोषण और साफ-सफाई का व्यवहार अपनाने।
- आइसोलेशन में रहने का तरीका।
- मास्क का उपयोग एवं सामाजिक दूरी बनाए रखना।

हाथ धुलाई के अभ्यास एवं चर्चा के बाद अपने गांव/मोहल्ले में कोविड 19 महामारी से बचाव हेतु योजना बनायें।

कोविड-19 महामारी से बचाव के लिये सामुदायिक योजना बनाना

क्या करेंगे?	कौन करेगा?	टिप्पणी

बैठक की तारतम्यता को बनाये रखने के लिए अगली बैठक में होने वाली चर्चा के बारे में भी बताएं। अगली बैठक का दिन एवं समय तथा स्थान के बारे में तय करके बैठक के समापन की घोषणा करें एवं सभी प्रतिभागियों को भाग लेने के लिए धन्यवाद दें।

परिणाम

हाथ धुलाई के सही तरीके पर समझ बनेगी एवं सहभागी कोविड 19 के बचाव हेतु योजना बनाने में सक्षम होंगे।

बैठक का सार

आज की बैठक में हुई चर्चा को दोहराएं और सहभागियों से मुख्य बिन्दुओं को बताने के लिए कहें। चर्चा से निकले बिन्दुओं का सार बताएं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- सामाजिक/शारीरिक दूरी बनायें और खुद तथा दूसरों को कोरोना संक्रमण से बचाएं।
- चेहरे को मास्क से ढकें।
- साबुन से बार-बार हाथ धोएं।
- संक्रमण से बचाव ही महामारी से बचने का उपाय है।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- सभी सहभागियों को चर्चा में जोड़ने हेतु निरंतर प्रयास करें।
- बैठक में अभ्यास कराने के लिए सामग्री – साबुन, सेनेटाइजर आदि साथ लेकर जाएं।
- कोविड 19 महामारी के बारे में चर्चा को सहज बनाएं एवं ध्यान रखें कि समुदाय में भय का वातावरण बीमारी के प्रति न बने बल्कि बीमारी से बचने, सतर्कता बरतने, बचाव करने की रणनीति बन सके।
- समुदाय में यह भी सन्देश न जाए कि बीमारी की वजह से लोग एक दूसरे से भेदभाव पूर्ण व्यवहार करने लगें।

बैठक 6 - सामुदायिक बैठक

परिचय

इस बैठक में हम अब तक पीएलए प्रक्रिया से निकली अब तक की सीखों को समुदाय के समक्ष साझा करेंगे एवं तय किये गए कार्यों को सबके सामने रखेंगे। इस बैठक में न केवल पीएलए प्रक्रिया को करने में समुदाय की भूमिका एवं उठाये गए कदमों को प्रस्तुत किया जाएगा बल्कि इस प्रक्रिया में आगे की रणनीतियों एवं किये जाने वाले कार्यों के लिए समुदाय का सहयोग मांगा जायेगा।

बैठक के उद्देश्य

- समुदाय ने पिछली मीटिंग में जो कुछ भी सीखा है उसका आदान-प्रदान करना।
- सामुदायिक बैठकों की समीक्षा करना।
- समुदाय द्वारा मिलकर आगे की रणनीतियों पर चर्चा करना और आगे के कदमों के लिए बड़े समुदाय का सहयोग प्राप्त करना।
- प्राथमिकीकरण से निकली समस्याओं के बारे में बताना।
- समस्या के कारणों के बारे में हल के लिये रणनीति के बारे में बताना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• पीएलए प्रक्रिया की सीख• मुख्य चुनौतियां• आगे की रणनीति	<ul style="list-style-type: none">• सामुदायिक सभा• प्रस्तुतिकरण	<ul style="list-style-type: none">• अब तक की मुख्य उपलब्धियों का चार्ट• बिछात हेतु दरी• पानी की व्यवस्था

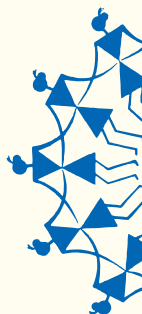
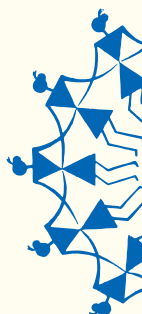
बैठक का संचालन

आज की बैठक का संचालन एक सामुदायिक सभा के रूप में होगा, इस सभा में समुदाय को पीएलए की पूरी प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी जाएगी और उनसे स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के निदान के लिए सहयोग मांगा जायेगा।

गतिविधि 1 – सामुदायिक बैठक

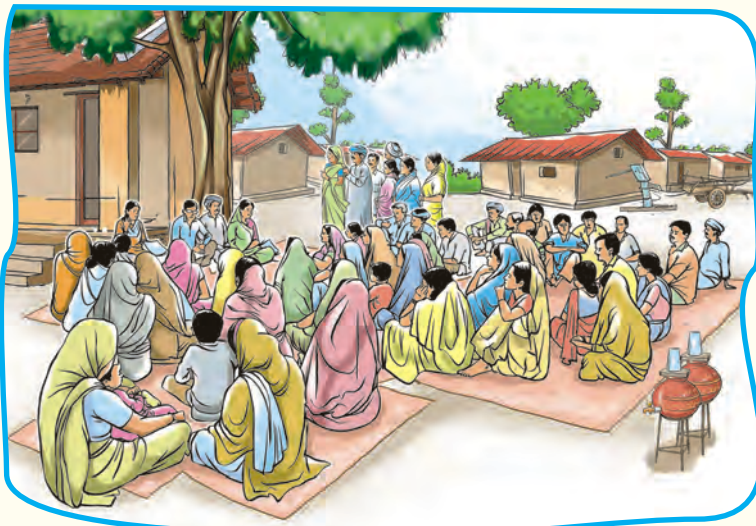
समय :
120 मिनट

बैठक संचालन प्रक्रिया	प्रक्रिया
स्वागत उद्बोधन	संबंधित ग्राम के सरपंच/प्रधान/मुखिया या वरिष्ठ महिला सदस्य/पंच द्वारा सभा में उपस्थित लोगों का स्थानीय तरीके से स्वागत किया जाए, स्वागत के साथ ही पीएलए प्रक्रिया में सक्रिय भूमिका निभाने वाले लोगों का परिचय भी कराया जाये। परिचय गीत या अन्य अभिनय आदि के द्वारा भी स्वागत या सभा की शुरुआत हो सकती है।
बैठक के संचालन हेतु सक्रिय लोगों को आमंत्रित करना	कुछ ऐसे सक्रिय भूमिका निभाने समुदाय सदस्यों, पंचायत प्रतिनिधियों, सुगमकर्ता दल के सदस्यों को आमंत्रित करें।
सभा के उद्देश्य को बताना	पीएलए की पूरी प्रक्रिया से जुड़े सक्रिय व्यक्ति द्वारा/सुगमकर्ता दल के सदस्य द्वारा पीएलए विधि एवं महत्व तथा आज की सभा का उद्देश्य बताया जाये।
पीएलए प्रक्रिया में बदलाव में मुख्य भूमिका निभाने वाले सक्रिय सदस्यों के अनुभवों को साझा करना	समुदाय के जो लोग इस पूरी प्रक्रिया में निरंतर जुड़े रहे ऐसे चिन्हित लोगों खासकर महिलाओं के अनुभवों एवं विचारों को सुनने के लिये आमंत्रित किया जाए।
पिछली बैठकों की प्रक्रियाओं एवं निकले नतीजों (रिपोर्ट) का प्रस्तुतिकरण	समुदाय के साथ मिलाकर सुगमकर्ता दल के सदस्य पूर्व से तैयार रिपोर्ट को सभा में प्रस्तुत करने जिसमें पिछले दिनों हुई प्रक्रियाओं, उसमें भूमिका निभाने वाले सक्रिय समुदाय सदस्यों, मुख्य उपलब्धियों एवं चुनौतियों के साथ ही सीखों का समावेश हो। साथ ही आगे के कामों के लिए समुदाय से अपेक्षाओं को रखा जाये। उन लोगों को आमंत्रित किया जाये जो स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी कार्यों की जिम्मेदारी निभाने के लिए आगे आने हेतु इच्छुक हों।



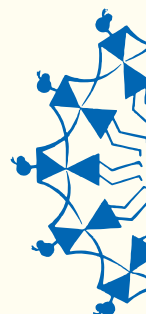
गतिविधि	प्रक्रिया
मंच पर उपस्थित लोगों का संबोधन	सभा में आमंत्रित सदस्यों द्वारा सभा को संबोधित किया जाये। इस मंच में पीएलए प्रक्रिया के मुख्य किरदार (सुगमकर्ता दल के सदस्य, सक्रिय समुदाय सदस्य), जनप्रतिनिधि शामिल हो सकते हैं।
अध्यक्ष का उद्बोधन	सभा के अंत में इस सभा के लिए अध्यक्षता कर रहे व्यक्ति द्वारा सभा को संबोधित किया जाए। यह व्यक्ति समुदाय के सदस्य, जनप्रतिनिधि में से हो सकते हैं या कोई सक्रिय शासकीय अधिकारी हो सकते हैं।
बैठक का समापन एवं जलपान	समापन समुदाय के सदस्य के द्वारा किया जाये एवं एक ऊर्जादायक गीत या अन्य गतिविधि की जाये जो आगे के लिए उत्साह बनाये। समुदाय एवं सुगमकर्ता दल के सदस्यों के द्वारा यथासंभव जलपान के साथ सभा को समाप्त किया जाए।

उपरोक्त गतिविधि के लिए मिनट दर मिनट का कार्यक्रम सहजकर्ता द्वारा समुदाय के साथ मिलकर बनाया जाए एवं सभा के संचालन की जिम्मेदारी पूर्व से निर्धारित कर ली जाए। बेहतर होगा कि सभा का संचालन समुदाय से कोई व्यक्ति करे पर यह सुनिश्चित हो कि यह जिम्मेदारी कुशल एवं अनुभवी व्यक्ति द्वारा निभाई जाए।



सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- सामुदायिक बैठक में होने वाली गतिविधियों की योजना पहले से बना लें।
- सामुदायिक बैठक में पिछली पीएलए बैठकों से निकले निष्कर्षों और सीखों को रखने वाली महिलाओं की सूची तैयार कर लें।
- बैठक का संचालन करने के लिए एक सक्रिय समुदाय सदस्य को पहले से जिम्मेदारी दें एवं उनसे बैठक के संचालन के बारे में चर्चा कर लें।



परिणाम

पीएलए प्रक्रिया में पूरे समुदाय का सहयोग प्राप्त होगा। पीएलए बैठकों के दौरान स्वास्थ्य एवं पोषण सुधार हेतु बनी कार्ययोजना पर समुदाय की सहमति बनेगी।



बैठक का सार

आज की बैठक में निकले बिन्दुओं का सार बताने के लिए बैठक के अंत में समापन उद्बोधन करने वाले व्यक्ति को जिम्मेदारी दें। जो व्यक्ति समापन चर्चा करेगा वह पहले आज हुई चर्चा के मुख्य बिन्दुओं को सामुदायिक बैठक में रखेगा और इस संकल्प के साथ बैठक की समापन की घोषणा करेगा कि हम सब मिलकर आज लिए गए संकल्प को पूरा करेंगे।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- समुदाय स्तर पर किये जाने वाले कामों को साझा करना जरूरी है ताकि पूरे समुदाय का सहयोग मिले।
- मिलकर एवं स्वयं से जिम्मेदारी लेकर काम करने से कोई भी काम आसान हो सकता है।
- समुदाय का सहयोग मिले तो समुदाय में स्वास्थ्य एवं पोषण की बेहतर स्थिति को पाया जा सकता है।



सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- सामुदायिक बैठक के आयोजन की योजना सभी सहभागी मिलकर बनायेंगे, सभी का चर्चा में भाग लेना आवश्यक है।
- सामुदायिक बैठक के आयोजन हेतु एक तैयारी बैठक पूर्व से कर लें ताकि बैठक सुचारू ढंग से हो सके।
- सामुदायिक बैठक सामुदायिक स्थान पर ही किये जाने की योजना बनायी जाये।
- सभा स्थल पर बैठने एवं पीने के पानी की व्यवस्था पहले से कर ली जाये।
- सामुदायिक बैठक के आयोजन में पंचायत की भूमिका सुनिश्चित की जानी चाहिये।

आगे की बैठकें

मार्गदर्शिका के इस भाग में हमने पीएलए की अवधारणा, प्रक्रिया एवं अपने गाँव की स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं को जाना है और साथ ही इन समस्याओं को हल करने के तौर-तरीकों के बारे में भी चर्चा एवं तैयारी की है। अभी तक मिलकर किये गए कार्यों को समुदाय के साथ साझा किया है।

हम आगे की बैठकों की रूपरेखा एवं प्रक्रिया को अगली पुस्तिका
(भाग 2 - मातृत्व स्वास्थ्य एवं पोषण) में जानेंगे।



जानें कोविड 19 बीमारी के बारे में!

क्या है कोविड 19?

कोविड 19 एक तेजी से फैलने वाली संक्रामक महामारी है, जो एक नए नोवेल कोरोना वायरस से फैलती है। वायरस यानी विषाणु एक सरल सा कण है। यह अत्यंत सूक्ष्म अकोशिकीय कण या अणु होते हैं जो अम्ल और प्रोटीन से मिलकर गठित होते हैं। यह सभी प्रकार के जीवन को संक्रमित कर सकते हैं। यह किसी शरीर के बाहर तो मृत समान होते हैं, पर शरीर के अंदर जीवित हो जाते हैं।

कैसे फैलती है यह बीमारी?

- इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति जब खांसता या छींकता है, तो उस व्यक्ति के मुख से निकला लार या थूक की बूंदें उसके आसपास हवा में फैल जाती हैं और कुछ देर बाद सतह पर या आसपास की वस्तुओं (कुर्सी/टेबल, मोबाइल, बर्तनों आदि) पर गिर जाती हैं।
- यदि कोई व्यक्ति खांसते या छींकते समय उस व्यक्ति के आसपास में होता है या उस सतह/वस्तुओं को छूता है जहाँ यह बूंदें फैली हैं तो वह व्यक्ति संक्रमित हो सकता है।
- यह बीमारी सभी आयु-वर्ग के लोगों को हो सकती है पर बूढ़े एवं पहले से रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर एवं हृदय रोग आदि गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं या रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है तो उनमें जोखिम अधिक है। उनके लिए यह जानलेवा बन सकती है।

इस बीमारी के मुख्य लक्षण क्या हैं?

- बुखार होना एवं बदन में दर्द।
- गले में खराश, दर्द या सूखी खांसी आना।
- सांस लेने में तकलीफ।
- इसके अलावा कुछ मामलों में अन्य कई तरह के लक्षण देखे गए हैं।

बीमारी के लक्षण दिखने पर क्या करें?

यदि किसी व्यक्ति को इस बीमारी के लक्षण हैं या ऐसे क्षेत्रों (देश या विदेश) की यात्रा की है जहां बीमारी का फैलाव है तो तुरंत अपने आप को अलग करें यानि दूसरों के संपर्क में न रहें। नजदीकी अस्पताल में या हेल्पलाइन 24x7 011-23978046 और निःशुल्क नम्बर 1075 पर संपर्क करें।

क्या कोविड 19 बीमारी का कोई इलाज है?

कोरोना वायरस से फैली कोविड 19 बीमारी का अब तक कोई इलाज नहीं है। इस महामारी में मरीज के लक्षणों का उपचार किया जाता है यानि मरीज की संक्रमण से जो तकलीफें होती हैं उसे दूर करने के लिए आवश्यक दवाएं दी जाती हैं। यदि लक्षण गंभीर हों तो अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है। इस बीमारी से अधिकांश लोग ठीक हो जाते हैं। इस बीमारी से बचाव के लिए टीका बनाने की पहल चल रही है।

बचाव सबसे महत्वपूर्ण है !

- साबुन या अल्कोहलयुक्त तरल साबुन से अच्छी तरह से बार-बार अपने हाथ धोएं।
- छींकते या खांसते समय अपने मुंह एवं नाक को रुमाल से ढकें।
- अपनी नाक, मुंह या आँख को बार-बार न छुएं।
- जब तक कि आकस्मिक रूप से आवश्यक न हों, घर से बाहर न निकलें।
- भीड़ वाली जगहों पर न जाएँ।
- उन स्थानों की यात्रा न करें जहां कोरोना का संक्रमण या कोविड-19 के मरीज पाए गए हैं।
- अपने और दूसरों (विशेष रूप से यदि कोई खांस या छींक रहा हो) के बीच कम से कम 2 गज यानि 6 फीट की दूरी बनाए रखें।
- बीमार लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें, खासतौर पर वे लोग जिन्हें खांसी होती है या छींक आ रही हो।

भीड़भाड़ वाले स्थानों पर अपने आपको सुरक्षित रखना

यदि किसी आवश्यक कार्य से बाहर ऐसे स्थानों पर जाना पड़ जाये जहां अधिक लोग हैं या किसी मरीज की देखभाल करना पड़े तो अपने चेहरे पर तीन परत वाला मास्क लगायें। यदि आपके पास मास्क नहीं है तो बड़ी रुमाल, चुन्नी या किसी साफ कपड़े की तीन परत में मोड़कर चेहरे को ढकें।

उपचार और संक्रमण के फैलाव को रोकना

कोविड-19 बीमारी से बचाव का एकमात्र उपाय है संक्रमण से बचना यानि संक्रमित व्यक्ति से सम्पर्क में न आना एवं समुदाय में संक्रमण के प्रसारण की श्रृंखला को तोड़ना। यहां इन 4 लोक स्वास्थ्य उपायों को समझना एवं उनका पूरी गंभीरता तथा ईमानदारी से परिपालन अत्यंत महत्वपूर्ण है-

1. **शारीरिक दूरी बनाना (सोशल डिस्टेंसिंग)** - कोरोना के संक्रमण की रोकथाम का सबसे बेहतर तरीका है सामाजिक दूरी। यह इसलिए आवश्यक है क्योंकि संक्रमण एक से दूसरे व्यक्ति में छींकने, खांसने से निकले लार या थूक के छींटों से होता है।
2. **क्वारेन्टाइन (Quarantine) या संगरोध** - उन व्यक्तियों को अलग (दूर) रखना जो कोविड-19 से ग्रस्त तो नहीं हुए हैं, लेकिन संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में आने की वजह से उनके बीमार पड़ने की संभावना बढ़ गई है। ऐसे लोगों को 14 दिन तक अपने आप को घर में ही बने रहना होगा।
3. **आइसोलेशन (Isolation) या पृथक्करण** - जिस व्यक्ति में संक्रमण होने की पुष्टि हो जाती है, उन्हें पृथक् या एकांत में रखा जाता है। इस प्रक्रिया में संक्रमित या बीमार व्यक्तियों को असंक्रमित लोगों से पूरी तरह दूर रखा जाता है ताकि असंक्रमित लोगों को बीमारी होने से बचाया जा सके।

मरीज के घर में बरतने वाली सावधानियां

यदि किसी परिवार में कोई व्यक्ति कोरोना से संक्रमित हो गया है तो निम्न सावधानियां आवश्यक रूप से बरतें -

- मरीज एवं मरीज की देखभाल में लगे व्यक्ति को हर समय मास्क का उपयोग करना चाहिए।
- किसी भी व्यक्ति खासकर बूढ़ों या बहुत छोटे बच्चों को संक्रमित व्यक्ति के पास न जानें दें।
- रोगी के द्वारा उपयोग किये गए बर्तन एवं कपड़ों को तुरंत साबुन युक्त पानी में डाल दिया जाना चाहिए और लगभग 20 मिनट बाद इसे अच्छी तरह से साबुन या डिटरजेंट से धुला जाना चाहिए।
- साबुन पानी या फिनाइल से कमरे में 2-3 बार पोछा लगायें।
- मरीज से दूरी बनाये रखते हुए बातचीत करें ताकि मरीज को मानसिक रूप से परेशानी न आ जाए।

4. **कन्टेनमेंट (Containment) या संरोधन/नियंत्रण** - जब लोगों के बीच सामाजिक दूरी (Social Distancing) बनाये रखने के उपाय अपर्याप्त लगने लगें, कन्टेनमेंट या संरोधन/नियंत्रण का उपाय अपनाना आवश्यक हो जाता है। लोगों के बीच संपर्क को कम से कम करने के आशय से कन्टेनमेंट का हस्तक्षेप संपूर्ण समुदाय, शहर या प्रक्षेत्र में लागू किया जाता है।

कोरोना से संबंधित मिथक एवं तथ्य

मिथक	तथ्य
यह महामारी मांस, अंडे, चिकन खाने से फैलती है ?	अभी तक कोई ऐसे प्रमाण नहीं हैं ठीक तरह से साफ एवं ठीक से पकाया हुआ भोजन सुरक्षित है।
अधिक गर्मी से कोरोना खत्म हो जाएगा ?	ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं, बहुत अधिक तापमान (67 सेग्रे से अधिक) जैसे उबलते पानी से वायरस को नष्ट कर देते हैं।
अदरक, हल्दी, लहसुन, नीबू, गर्म पेय आदि के उपयोग से कोरोना से बच सकते हैं ?	इस बात के कोई प्रमाण नहीं हैं, यह घरेलू उपचार रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं।
शराब/गांजे का सेवन कोरोना संक्रमण से बचा सकता है ?	इस बात के कोई प्रमाण नहीं हैं, शराब एवं गांजे के सेवन से बचें।
इस रोग के होने पर मृत्यु तय है ?	इस बीमारी से ग्रसित अधिकांश लोग (लगभग 95 प्रतिशत से अधिक) ठीक हो जाते हैं। भारत में इस महामारी से मृत्यु दर वर्तमान में केवल 1.50 प्रतिशत है।

कोरोना-कोविड 19 से बचाव के तरीके

मास्क का उपयोग एवं सावधानियां

इन दिनों कोरोना संक्रमण से बचने के लिए मास्क के उपयोग हेतु सलाह दी जाती है। घरेलू उपयोग वाले सूती कपड़ों के मास्क एवं डिस्पोजल मास्क का उपयोग किया जा सकता है। डिस्पोजल मास्क को अधिक बेहतर माना जाता है, इसे एक बार उपयोग के बाद घरेलू कचरे के साथ बंद बैग में भरकर डिस्पोज करें।

उपयोग पूर्व सावधानियां

- मास्क को अच्छी तरह से धोएं एवं साफ करें।
- मास्क पहनने से पहले अपने हाथ धोएं।
- मास्क गीला होने पर दूसरा मास्क बदलकर पहनें।
- मास्क के उपयोग के बाद बगैर सफाई के पुनः उपयोग न करें।

घरेलू मास्क की सफाई एवं सेनिटाइज करने की विधि

- मास्क को साबुन से धोएं एवं 5 घंटे तक धूप में सुखाएं।
- यदि धूप न हो तो प्रेशर कुकर कम प्रेशर में या गर्म पानी में 10 मिनट तक उबालें। यदि प्रेशर कुकर या गर्म पानी न हो तो साबुन से धोकर आयरन से प्रेस करें।

सभी के लिए सामान्य आहार सिफारिशें/सुझाव

- अपने आहार में विविधता लायें जिसमें सभी खाद्य समूह शामिल हों, इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जैसे – अनाज, दालें, तेल एवं घी, फल, सब्जियों, फलियां (जैसे दाल, सेम), नट/गिरीदार और साबुत अनाज (जैसे अशोधित मक्का, बाजरा, जई, गेहूँ आदि), और जानवरों/पशुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थ (जैसे मांस, मछली, अंडे और दूध)। सब्जियों और फल को अधिक ना पकाएं, इससे महत्वपूर्ण विटामिन्स की हानि हो सकती है।
- प्रत्येक दिन बार-बार कम मात्रा में नियमित भोजन करें। अधिक मात्रा में खाना खाने से बचें। चीनी, तेल/घी/वसा नमकयुक्त भोजन कम करें। नाश्ते में कच्ची सब्जियां (अच्छी तरह से धोकर) और ताजे फल लें। स्वच्छ भोजन का सेवन सुनिश्चित करें और भोजन का सुरक्षित रख रखाव करें।
- कम से कम 8-10 गिलास पानी पीयें या गर्म पानी पीयें और अन्य तरल पदार्थ (बिना मीठा नींबू का रस, चाय और कॉफी) भी लें। शराब के सेवन से बचें।
- प्रतिदिन 5 ग्राम से कम (लगभग 1 चम्मच) आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें।
- नियमित शारीरिक व्यायाम, शरीर का आदर्श वजन बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है, और सामान्यतः से हड्डी, मांसपेशियों, हृदय और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।
- रेस्तरां और कैफे में बाहर खाना खाने से बचें, इनमें भीड़ से आपके संक्रमित होने की आशंका अधिक हो सकती है, अतः घर पर ही भोजन करें, जिससे अन्य लोगों के साथ संपर्क में आने की दर कम हो और कोविड-19 के संक्रमण की सम्भावना न हो।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ

- गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां (चौलाई, मेथी, पालक के पत्ते आदि)।
- विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ (नींबू, चौलाई के पत्ते, संतरे, तरबूज आदि)।
- पीला-फल और सब्जियां (गाजर, पपीता, आम, नारंगी, नींबू आदि)।
- नट/गिरीदार-बादाम, अखरोट, नारियल (सूखा), कुसुम के बीज, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, अलसी के बीज, चिया बीज, खसखस, सरसों के बीज आदि।
- बाजरा (बाजरे, रागी, ज्वार आदि)।
- साबुत दालें और फलियां (चना (साबुत), हरा चना (साबुत), राजमा, सोयाबीन आदि।
- ठीक तरह से पकाया हुआ मांस, मीट जैसे चिकन, मछली और अंडा।
- दूध और दूध से बने पदार्थ (दही, पनीर, खोया आदि)।
- ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड समृद्ध तेल (कुसुम तेल, सूरजमुखी तेल, मकई का तेल, सोयाबीन तेल)।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के 11 उपाय (आयुष मंत्रालय के सुझाव)

- 1) पूरे दिन में गर्म/कुनकुना पानी पिएं।
- 2) रोजाना योगासनों का अभ्यास करें। कम से कम 30 मिनट तक प्राणायाम और योगासन करें।
- 3) खाना पकाने में रोजाना हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का इस्तेमाल करें।
- 4) रोजाना सबेरे एक चम्मच (10 ग्रा.) च्यवनप्राश का सेवन करें। डायबिटीज से पीड़ित लोग शुगरफ्री च्यवनप्राश खाएं।
- 5) तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ और मुनक्का का काढ़ा बनाकर दिन में एक या दो बार सेवन करें। इसमें जरूरत के अनुसार गुड़ या नींबू का रस मिला सकते हैं।
- 6) हल्दी मिला दूध पिएं। 150 मिली. गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाएं। ऐसा दूध दिन में एक या दो बार पी सकते हैं।
- 7) तिल तेल या नारियल तेल या घी को दोनों नासिका छिद्रों में लगाएं। ऐसा दिन में एक या दो बार सुबह या शाम को करें।

- 8) एक चम्मच तिल तेल या नारियल तेल को मुंह में भरें। इसे दो-तीन मिनट तक मुंह में ही घुमाएं इसके बाद उगल दें। इसके बाद गर्म पानी से कुल्ला करें। ऐसा दिन में एक या दो बार करें।
- 9) खांसी आने या गला खराब होने पर उपाय – ताजा पुदीना या अजवाइन की भाप दिन में एक या दो बार लें।
- 10) गले में खरास या खांसी होने पर लौंग पाउडर को शहद या शक्कर में मिलाकर दिन में दो-तीन बार लें।
- 11) ऊपर दिए गए उपाय आम खांसी जुकाम के लिए हैं, फिर भी आपको सलाह है कि यदि ऐसे लक्षण दिखाई दें तो नजदीकी डॉक्टर से संपर्क करें और डॉक्टर की सलाह का पालन करें।

गर्भवती महिलाओं के आहार एवं पोषण का विशेष ध्यान रखना

- गर्भावस्था में संक्रमण का जोखिम बढ़ सकता है अतः गर्भवती महिलाओं की विशेष देखभाल करें, गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के पहले तीन माह में तीन बार मुख्य भोजन और एक बार पौष्टिक नाश्ता का सेवन करना चाहिए; दूसरी और तीसरी तिमाही में तीन बार मुख्य भोजन और दो बार पौष्टिक नाश्ता दिया जाना चाहिए।
- गर्भावस्था के दूसरी और तीसरी तिमाही में भोजन के बाद रोजाना दो कैल्शियम की गोलियों का सेवन करें और कैल्शियम की गोलियों को बच्चे के जन्म के 6 महीने बाद तक जारी रखें।
- पहली तिमाही में एक आयरन फोलिक एसिड टैबलेट रोजाना लें। दूसरी और तीसरी तिमाही में रोजाना एक आईएफए टैबलेट का सेवन करें और बच्चे के जन्म के 6 महीने तक जारी रखें।
- खाने के 1 घंटे बाद आईएफए की गोली, खट्टे फल और नींबू पानी के साथ लें।

कोविड - 19 के दौरान भी बच्चों को मिले पूर्ण आहार

- जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का दूध पिलायें और 6 माह तक स्तनपान कराएं।
- माँ का दूध नवजात शिशु को बीमार होने से बचाता है एवं सुरक्षा प्रदान करता है।
- माँ के दूध में एंटीबॉडी होते हैं जो बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

शिशु को सावधानी के साथ स्तनपान कराएं

यदि माँ को बुखार, सूखी खाँसी, साँस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हैं तो -

- तत्काल डाक्टर से संपर्क करें और उनके द्वारा बताई गयी बातों का ध्यान रखें।
- जब बच्चे से सम्पर्क हो तो मास्क पहनें।
- खांसते या छींकते समय अपने मुँह रुमाल या टिशू से ढकें।
- खांसते या छींकने के बाद बच्चे को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में साबुन से 40 सेकेण्ड तक हाथ धोएं।
- किसी भी वस्तु या सतह को छूने के पहले उसे सेनीटाइज करें।

यदि माँ दूध पिलाने के लिए सक्षम नहीं है तो कटोरी में दूध निकालकर पिलाया जा सकता है, इस समय भी स्वच्छता का ध्यान रखना जरूरी होगा यानि कटोरी और माँ का हाथ साबुन से धुला हो और दूध पिलाते समय मास्क का उपयोग करें।

यदि बच्चा बीमार है और कोविड 19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी माँ का दूध बच्चे को पिलाया जाना चाहिए।

यदि बच्चा 6 माह से अधिक उम्र का है तो माँ के दूध के साथ ही ऊपरी आहार दें। दाल, दूध से बने पदार्थ, हरी सब्जियाँ, संतरा एवं अन्य फल आदि आहार में शामिल करें।

- खाना खिलाने के पहले स्वयं का एवं बच्चे का हाथ कम से कम 40 सेकेण्ड तक साबुन से धोएं।
- बच्चे को साफ कटोरी एवं चम्मच से ही खाना खिलाएं।
- बीमारी के दौरान बच्चे को सामान्य मात्रा में एवं बीमारी के बाद सामान्य से कुछ अधिक खाना दें।

यह व्यवहार आपके सामान्य जीवन में भी उतने ही उपयोगी हैं, जितने कि कोविड 19 के दौर में। यदि इन व्यवहारों को आप आजीवन अपनाएंगे तो ऐसी किसी भी बीमारी से बचे रहेंगे और आपका शरीर स्वस्थ रहेगा। भरपूर पोषण शरीर को किसी भी संक्रमण से लड़ने के लिए क्षमतावान बनाता है।



पीएलए की हर कदम पर मापना और जांचना

सहभागिता

1. अगर पीएलए की बैठक में 20 सदस्य/महिलायें शामिल हुईं, तो उनमें से कितनी महिलाओं ने अपनी बात खुद कही। कम से कम दो तिहाई महिलाओं/सहभागियों का चर्चा में भाग लेना अच्छा संकेत है।
2. जब दूसरी बैठक हो, तब यह देखना कि वही महिलायें बैठक में मौजूद हैं कि नहीं, जो पिछली बैठक/बैठकों में शामिल थीं।
3. यह देखना कि जब पीएलए सत्र होता है, तब सहभागी अपनी बात को अपने जीवन के अनुभवों और स्थानीय वास्तविकताओं से जोड़ कर रखते हैं या नहीं? स्थानीय अनुभवों पर आधारित चर्चा से ज्यादा परिणाम हासिल होते हैं।
4. पीएलए सत्र/बैठक खत्म होने के बाद सहभागियों का समूह वहीं रुक कर थोड़ी देर यूँ ही बातचीत करता है या नहीं? यदि करता है तो इसका मतलब है कि वे दूसरे दबावों से मुक्त होकर बैठक में आये हैं।
5. यदि सहभागिता नहीं हो रही है तो आगे बढ़ने से पहले यह जांचना जरूरी है की सहभागिता क्यों नहीं हो रही है?

सीखना

1. पीएलए की बैठक के दौरान सहभागी कोई प्रश्न पूछते हैं या अपनी जिज्ञासा सामने रखते हैं। यदि हाँ तो इसका मतलब है कि वे प्रक्रिया से जुड़ कर सीख रहे हैं।
2. जितनी ज्यादा जिज्ञासाएं होंगी, उतनी ही ज्यादा सीख होगी।
3. अपनी या अपने किसी परिचित की समस्या पर चर्चा करके, उसके समाधान के रास्ते तलाशना। यदि वे अपनी समस्या साझा करती हैं, तो इसका मतलब है कि वे समाधान के लिए तत्पर हैं।
4. यदि सीखने का माहौल नहीं बन पा रहा है, तो आगे बढ़ने से पहले यह जानना जरूरी होगा कि सीखने का माहौल क्यों नहीं बन पा रहा है?

कार्यवाही/पहल

1. हो सकता है कि बैठक/सत्र में समस्या पर खूब चर्चा हो, लेकिन पीएलए का मकसद है समस्या का हल खोजना। अतः यह देखिये कि समस्या पर चर्चा के बाद सहभागी समाधान पर चर्चा करने के लिए कितने उत्सुक हैं?
2. पीएलए के सत्र या बैठक में जब समाधान या समाधान के लिए क्या पहल की जाए, इस पर चर्चा होगी, तब देखना होगा कि सहभागी कितनी सक्रियता से उसमें भाग ले रहे हैं? यदि सक्रिय हैं, तो इसका मतलब है कि वे खुद पहल करने के लिए तैयार हो रहे हैं।
3. दूसरी बैठक में या तीसरी बैठक में यह चर्चा करना कि हमने पहले की बैठकों में पहल/कार्यवाही के लिए जो निर्णय लिए थे, क्या उनके मुताबिक सहभागियों ने कोई पहल की; जैसे कि आवेदन देना, पंचायत में प्रस्ताव पारित करवाना, आंगनवाड़ी की सेवाओं की निगरानी करना या अन्य। यदि पहल नहीं हो रही है, तो आगे बढ़ने से पहले यह जांचना जरूरी है कि पहल क्यों नहीं हो रही है?

सन्दर्भ

1. पीएलए गाइड (इंट्रेक फार सिविल सोसायटी)
2. पीएलए (यूनिवर्सिटी ऑफ वाल्वरहेम्पटन, सेंटर फॉर इंटरनेशनल डेवलपमेंट एंड ट्रेनिंग)
3. पार्टिसिपेटरी लर्निंग एंड एक्शन - अ ट्रेनर्स गाइड (इंटरनेशनल इंस्टिट्यूट फॉर एन्वायरनमेंट एंड डेवलपमेंट)
4. पीएलए - आशा मेनुअल (राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन)
5. एकजुट संस्थान द्वारा प्रदत्त सामग्री
6. पार्टिसिपेटरी मेथड्स (इंस्टिट्यूट ऑफ डेवलपमेंट स्टडीज़)

