

सहभागिता से सीखना और बदलाव की साझा पहल (पीएलए)

महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण



सहभागिता से सीखना और बदलाव की साझा पहल (पीएलए) महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

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।

पृष्ठभूमि

यह पुस्तिका पीएलए श्रृंखला का दूसरा भाग है। इस भाग में पोषण एवं आहार तथा महिलाओं के स्वास्थ्य के बारे में सामुदायिक बैठकों की संरचना एवं प्रक्रिया के बारे में वर्णन किया गया है। महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण के विषय आमतौर पर परिवारों, समुदायों में प्राथमिकता नहीं बनते, इसका नतीजा यह होता है कि महिलाएं कमजोर स्वास्थ्य का सामना करते हुए जीवन जीती हैं और कमजोर शिशु को जन्म देती हैं। तात्पर्य यह है कि महिलाओं का स्वास्थ्य उनके जीवन को हर तरह से प्रभावित करता है, बावजूद इसके महिलाओं के लिए स्वास्थ्य देखभाल का अर्थ गर्भावस्था तथा बच्चे के जन्म के समय दी जाने वाली मातृ स्वास्थ्य सेवाओं से अधिक कुछ नहीं रहा है। केवल बच्चे पैदा करने की क्षमता को छोड़ कर महिलाओं का स्वास्थ्य तथा उनसे सम्बंधित अन्य आवश्यकताओं को, पुरुषों की तुलना में बहुत कम आंका जाता है।

हमारा विश्वास है कि हर महिला को जीवन में समान रूप से स्वास्थ्य एवं पोषण का अधिकार है। महिलाओं के स्वास्थ्य पर न केवल महिला होने के नाते बल्कि उनके आसपास के सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक ढांचागत व्यवस्थाओं तथा राजनीतिक परिस्थितियों का भी प्रभाव पड़ता है।

इस पुस्तिका में महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य के अधिकार को पाने के लिए इन्हीं परिस्थितियों को बदलने की प्रक्रिया पर चर्चा की गई है।

1.0 पोषण एवं स्वास्थ्य की समझ - पीएलए बैठकें	5
बैठक 7 – पोषण एवं आहार	5
बैठक 8 – पोषण एवं आहार विविधता (फॉलोअप बैठक)	11
बैठक 9 – सामुदायिक पोषण योजना	15
बैठक 10 – महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण	25
बैठक 11 – महिलाओं के काम एवं स्वास्थ्य	31
बैठक 12 – महिलाओं पर तनाव एवं हिंसा का असर	38
बैठक 13 – गर्भवती एवं धात्री महिलाओं की विशेष देखभाल	48
बैठक 14 – गर्भावस्था में आहार एवं खतरे की पहचान	53
बैठक 15 – महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के निदान हेतु रणनीति एवं योजना बनाना	58
2.0 गर्भवती/धात्री महिलाओं के संबंधी पढन सामग्री	62
3.0 विश्लेषण में सुगमकर्ता की भूमिका	66
4.0 सहभागियों के विचारों एवं अनुभवों को सुनना	68
5.0 अवलोकन	70
6.0 दस्तावेजीकरण	71

इस पुस्तिका का उद्देश्य

यह पुस्तिका पीएलए श्रृंखला की दूसरी पुस्तिका है। पहली पुस्तिका में हमने पीएलए की अवधारणा एवं स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं पर व्यापक स्तर पर चर्चा की थी। साथ ही स्वास्थ्य एवं पोषण की प्राथमिकताओं को निर्धारित करने के लिए विचार विमर्श किया था। इस पुस्तिका में प्राथमिकता में आने वाली स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं का विभिन्न बैठकों के माध्यम से हम विस्तृत विश्लेषण करेंगे एवं उन समस्याओं के निदान के लिए रणनीति एवं कार्रवाई के बिन्दुओं के बारे में चर्चा करेंगे। पोषण एवं आहार विविधता तथा महिलाओं के काम, तनाव एवं गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं के बारे में चर्चा करेंगे एवं इन समस्याओं के निदान के लिए कार्रवाई हेतु योजना बनायेंगे।

आशा है यह पुस्तिका उक्त विषयों पर मिलकर सीखने एवं कार्रवाई के बिन्दुओं को निर्धारित करने तथा पीएलए बैठकों को आयोजित करने के लिए उपयोगी साबित होगी।

1.0 पोषण एवं स्वास्थ्य की समझ - पीएलए बैठकें

बैठक 7 - पोषण एवं आहार

परिचय

पोषण एवं आहार या भोजन हर व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण चर्चा का विषय है। इस बैठक में हम पोषण के अर्थ एवं उसके महत्व को समझेंगे साथ ही हम समुदाय में पोषण से जुड़ी भ्रांतियों एवं समस्याओं को भी जानेंगे। समुदाय में इस मुद्दे पर एक साझी समझ बनाने के लिए संवाद करना चाहिए ताकि समुदाय में पोषण के प्रति लोगों की जानकारी और समझ तथा संवेदनशीलता बढ़ सके। हम इस संवाद को कुछ चर्चा एवं कहानियों तथा कुछ अभ्यास के जरिये करेंगे।

बैठक के उद्देश्य

- पोषण के बारे में समुदाय की साझा समझ विकसित करना
- समुदाय में पोषण के संबंध में भ्रांतियों को समझना
- पोषण से संबंधित समस्याएं और चुनौतियों को समझना

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● स्वागत एवं परिचय● पोषण का अर्थ● पोषण समस्याएं	<ul style="list-style-type: none">● खुली चर्चा● कहानी	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● हरा एवं सूखा पेड़ का चित्रकार्ड

बैठक का संचालन

नए सदस्यों के परिचय के साथ ही बैठक के उद्देश्य को स्पष्ट किया जाना चाहिए। इस बैठक में दो गतिविधियाँ होंगी।

बैठक की शुरुआत पिछली सामुदायिक बैठक में लिए गए निर्णयों की समीक्षा से करें।

सहभागियों को बताएं कि पिछले दिनों हम सब ने समुदाय के साथ मिलकर एक बड़ी बैठक का आयोजन किया था और मिलकर कुछ निर्णय भी लिए थे। हम उन निर्णयों को एक बार याद कर लेते हैं। सहभागियों से सामुदायिक बैठक में हुई चर्चा और निर्णयों को बताने के लिए प्रेरित करें और इसे किसी चार्ट पर लिखें। कोई बात छूट गयी हो तो जोड़ें।

गतिविधि 1 - कोई हरा भरा, कोई सूखा क्यों ?

समय :
20 मिनट

बोर्ड पर या चार्ट पेपर पर हरे एवं सूखे पेड़ की तस्वीर बनायें। इन दोनों तस्वीरों पर चर्चा कराएं कि -

- एक पेड़ हरा है, यह क्यों हरा भरा है?
इसके कारणों को लिखें।
- एक पेड़ सूखा है, यह क्यों सूखा है?
इसके कारणों को लिखें। ध्यान रखें कि सभी कारण निकलकर आयें।

इस उदाहरण को व्यक्ति के स्वास्थ्य से तुलना करें।



कौन तंदुरुस्त और कौन बीमार?

स्वस्थ होने के कारण	बीमार होने के कारण



सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- सुगमकर्ता हरे एवं सूखे पेड़ का चित्र बनायें या आसपास सूखे एवं हरे भरे पेड़/पौधे दिख रहें हों तो उनका उदाहरण भी लिया जा सकता है।
- सहभागियों को इस उदाहरण को समझने के लिए पूरा अवसर दें ताकि वे अपने अनुभव से कुछ बात रख सकें।



परिणाम सहभागियों की पोषण के अभाव से उत्पन्न होने वाली स्थितियों पर समझ बनेगी

गतिविधि 2 - पोषण का मतलब एवं महत्व

समय :
20 मिनट

इस गतिविधि के माध्यम से पोषण के अर्थ और महत्व के बारे में चर्चा की जायेगी। सहभागियों को नीचे लिखी कहानी पढ़कर सुनाएं एवं उस पर चर्चा करें। कहानी, बैठक में उपस्थित सदस्यों से ही पढ़ने के लिए कहें।



मीना की कहानी

मीना पिपरी गांव के एक छोटे किसान परिवार से है, वह घर में पति बिरजू एवं देवर तथा सास-ससुर के साथ रहती है। मीना का एक 2 साल का छोटा बच्चा सुरेश भी है। खेती से पूरे साल भर का खर्चा नहीं चलता। बिरजू और मीना मजदूरी करने भी जाते हैं। बिरजू कम जमीन की वजह से कोई पशु नहीं पालते, केवल 2 मुर्गियां हैं।

मीना सुबह परिवार के लिए रोटी बनाती है, कभी चटनी तो कभी सब्जी के साथ रोटी खायी जाती है। मीना मजदूरी के लिए जाते समय साथ में भी रोटी ले जाती है। मीना के घर में अनाज का उत्पादन कम होता है, अनाज की कमी राशन की दुकान से अनाज लेकर पूरी की जाती है। पर कभी-कभी राशन समय से नहीं मिलता।

मीना का कहना है कि घर में काम बहुत है और सारे काम उसे अकेले ही करने पड़ते हैं। शाम को घर में खाना पकाने के बाद पहले बच्चे, ससुर, सास और पति, देवर को खाना परोसा जाता है और उसके बाद मीना खाना खाती है। कभी-कभी दाल/सब्जी खतम हो गयी तो मीना को रोटी-चटनी के साथ ही खाना पड़ता है।

मीना का छोटा बच्चा सुरेश आंगनवाड़ी जाता है। एक दिन मीना भी बच्चे को लेकर आंगनवाड़ी गयी तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने उसका वजन लिया और बताया कि उसका वजन कम है। अब वह चिंता में थी। उसे थकान भी जल्दी आती थी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने मीना से कहा कि 'कुछ खाया पिया करो, इतनी कमजोरी क्यों आ रही है'। सुरेश के लिए आंगनवाड़ी से पोषण आहार ले जाया करो और उसे खिलाओ। मीना सोचती रही और उसने परिवार में खानपान की जरूरतों के बारे में परिवार में चर्चा की पर पति ने कहा कि हम मजदूर लोग हैं, रोज अच्छे खानपान में ज्यादा पैसा लगता है, कहां से लायेंगे? मीना ने कहा कि क्या हम अपने घर के पीछे कुछ सब्जी भाजी लगा सकते हैं? क्या हम एक गाय पाल सकते हैं ताकि सुरेश को दूध मिल सके? इस तरह एक उपाय की बात मीना ने सोची।

चर्चा के सवाल

- क्या मीना की चिंता उचित है?
- मीना के परिवार की क्या समस्या है?
- क्या मीना के घर में सब एक साथ भोजन करते हैं?
- क्या मीना एवं परिवार को भरपूर पोषण मिल पा रहा है?
- क्या हम बिना ज्यादा खर्च के भी स्थानीय परिस्थिति के अनुरूप भरपूर भोजन एवं पोषण का इंतजाम कर सकते हैं?

ये तो रही मीना की बात, आइये चर्चा करते हैं हम सब के खाने में क्या होता है? क्या हम सब एक जैसा खाना खाते हैं?

समुदाय द्वारा बताये गए अलग-अलग खाद्य पदार्थों को लिखें और उनके ग्रुप बनायें एवं उसमें देखें कि उनके खाने की थाली में क्या-क्या शामिल है और क्या शामिल नहीं हो पा रहा है। यहां यह भी ध्यान रखें कि समुदाय में यह संदेश नहीं देना चाहिए कि आप यह नहीं खा रहे हैं बल्कि जो नहीं मिल पा रहा है उसके महत्व को बताएं।

इस सवाल को लेकर समुदाय में थोड़ी हिचक भी हो सकती है, यदि लोग बताने में हिचकें तो उन्हें बताने के लिए दबाव न बनायें। जो लोग बताना चाहें उन्हें ही बोलने दें।

इस कहानी से निकले मुख्य बिंदुओं और समुदाय से चर्चा के बिंदुओं को आगे की चर्चा से जोड़ बनाते हुए स्पष्ट करें कि पोषण केवल भरपेट खाना/भोजन मिलना ही पर्याप्त नहीं है अपितु पोषण, भरपेट भोजन के साथ ही उसमें विविधता यानि शरीर की जरूरतों को पूरा करने वाले पोषक तत्वों की उपस्थिति तथा उसे शरीर द्वारा ग्रहण करने से संबंधित है। पोषण की परिभाषा को स्पष्ट करें एवं सवालों के माध्यम से जानें कि समुदाय ने उसे कैसे समझा है?


सवाल -

- पोषण से हम क्या समझते हैं? हम इसे अपनी भाषा में कैसे समझते और कहते हैं?
- पर्याप्त भोजन एवं संतुलित पोषण में क्या कोई अंतर है?
समुदाय में पोषण की क्या प्रमुख समस्याएं हैं?
- पोषण की कमी से किस तरह की समस्या का सामना हमें करना पड़ सकता है?

समाज में पोषित, अपोषित, सुपोषित, कुपोषित, अति-पोषित, सूखा, सूखी, दुबला, कमजोर, ठिगना, नाटा शब्द प्रचलित हैं और इसे समुदाय अपनी भाषा और शैली के अनुसार उपयोग करता है। इन शब्दों की व्याख्या समुदाय के साथ कर सकते हैं।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- बैठक हेतु पूर्व से समय एवं स्थान तय करें?
- कहानी को किसी सहभागी से ही पढ़ने के लिए कहें।
- सहभागियों को उनके खाने में शामिल खाद्य पदार्थों को बताने के लिए कोई दबाव न बनायें। वे सहजता से जो बतायें, वही लिखें।




परिणाम सहभागी पोषण के अर्थ एवं महत्व को समझ सकेंगे।

बैठक का सार


आज बैठक में हुई चर्चा का सार सहभागियों के साथ मिलकर निकालें। सवाल करें कि आज की बैठक में क्या-क्या बात हुई और इस बातचीत से क्या समझ बनी है। सहभागियों की प्रतिक्रिया को सुनें और अपनी बात जोड़ें। आज की बैठक में मुख्य बातों को दोहराएं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- 
- जिस प्रकार से पानी एवं मिट्टी में पोषक तत्वों की कमी से पौधा सूख जाता है, उसी तरह पोषक तत्वों की कमी से हमारा शरीर कमजोर और बीमारियों से लड़ने की ताकत खो देता है।
 - पर्याप्त भोजन के साथ ही स्थानीय उपलब्धता अनुसार भोजन में पोषक तत्वों का समावेश होना जरूरी है।
 - समुचित पोषण के निरंतर अभाव से अपोषण एवं बीमारियों की स्थिति बनती है।

अगली बैठक के विषय के बारे में बताएं एवं बैठक की तिथि एवं स्थान निर्धारित करें। ऊर्जादायक गीत के साथ बैठक का समापन करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- 
- बैठक का दिन एवं स्थान तथा समय पूर्व से निश्चित कर लें।
 - यह बैठक पिछली सामुदायिक बैठक के बाद की बैठक है अतः सामुदायिक बैठक से इसका तारतम्य स्थापित करें।
 - बैठक में उपयोग होने वाली सामग्री जैसे कहानी एवं चित्र आदि अपने साथ रखें।



बैठक 8 - पोषण एवं आहार विविधता (फॉलोअप बैठक)

परिचय

यह बैठक हम पिछली बैठक के फॉलोअप में कर रहे हैं, इस बैठक में हम आहार विविधता एवं उसके महत्व को समझेंगे साथ ही हम अपने भोजन की पोषकता के बारे में भी जानेंगे। हम इस संवाद को कुछ चर्चा एवं अभ्यास के जरिये करेंगे।

बैठक के उद्देश्य

- परिवार में भोजन उपभोग स्वरूप को समझना एवं भोजन के समान वितरण को प्रोत्साहित करना।
- आहार विविधता एवं उसके महत्व को समझना

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● पोषण एवं पोषक आहार● आहार विविधता	<ul style="list-style-type: none">● खुली चर्चा● आहार विविधता अभ्यास	<ul style="list-style-type: none">● अनाज, सब्जियां, तेल, दूध, फल आदि (समुदाय द्वारा उपलब्ध)

बैठक का संचालन

आज की बैठक में नए आये सहभागियों का स्वागत करें एवं बैठक की आगे की प्रक्रिया के लिए गीत, कहानी, अन्य तरीके से सहज माहौल बनायें।

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में लिए गए निर्णयों की समीक्षा से करें।

सहभागियों से पिछली बैठक में ही चर्चा को बताने के लिए कहें। सहभागियों के उत्तरों को किसी बोर्ड या चार्ट पर लिखें। सहभागियों के जवाब आ जाने के बाद यदि कोई बात छूट गयी हो तो जोड़ें।

गतिविधि 1 - पोषण एवं आहार विविधता

समय :
90 मिनट

इस गतिविधि को समुदाय के साथ करने का उद्देश्य है कि वे आहार विविधता और उसके उनके स्वास्थ्य से संबंध को समझ सकें, साथ ही यह भी कि किस आहार में पोषक तत्व अधिक हैं और किन आहार सामग्री को हमारे भोजन में शामिल होना आवश्यक है, इसके बारे में लोग विचार कर सकें।

- इस गतिविधि में हम स्थानीय स्तर पर भोजन में शामिल विभिन्न खाद्य पदार्थों (अनाज, दालें, सब्जियां, फल, तेल एवं घी, गुड़ एवं शकर, मांसाहारी समुदाय होने पर अंडे आदि) को कुछ मात्रा में एक स्थान पर सबके सामने रखेंगे। यह सामग्री पहले से समुदाय से एकत्र करवा लें, यदि दिक्कत हो तो इसके चित्रकार्ड ले आयें।
- उपलब्ध खाद्य सामग्री को उनके गुण एवं कार्य के अनुसार अलग-अलग समूहों में बांटेंगे। यह कार्य बैठक में उपस्थित लोग ही करेंगे। एक-एक करके खाद्य सामग्री को एक-एक व्यक्ति आगे आकर उठाएंगे एवं उसके गुण एवं कार्य को बताते हुए अलग-अलग समूहों में रखेंगे।
- सभी खाद्य अलग-अलग समूह में बंट जाने के बाद एक अवसर और दिया जायेगा कि यदि किसी को लगता है कि कोई खाद्य गलत समूह में रखा है तो उसे उसकी विशेषता बताकर गलती को सुधार सकते हैं। अंत में सुगमकर्ता दल के सदस्य भी सुधार कर सकते हैं।

खाद्य विविधता क्यों जरूरी है और इसका महत्व क्या है, किस खाद्य में कौन से जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं, इन पर भी चर्चा करें। यहाँ यह देखना जरूरी होगा कि पोषक तत्वों के बारे में उदाहरणों सहित इस तरह से चर्चा हो कि समुदाय को समझने में आसानी हो।

इस प्रकार से समुदाय द्वारा मिलकर पोषण एवं उसके स्रोतों के बारे में समझ बनायी जा सकेगी। अंत में कुछ सवालों को रखते हुए चर्चा को समाप्त करें -

- क्या समुदाय में खाद्य एवं पोषण विविधता के लिए जरूरी संसाधन एवं तरीके मौजूद हैं?
- क्या समुदाय में सभी वर्ग के लोगों को समुचित पोषण युक्त आहार मिल पा रहा है?
- क्या परिवार में सभी सदस्यों को हर तरह के खाद्य पदार्थ मिल पाते हैं?
- सभी लोगों की समुचित पोषण सुरक्षा हेतु हमें मिलकर क्या उपाय करने होंगे?

भोजन की थाली कम से कम तीन रंगों (तिरंगा) वाली

- **हरा** - यानि विभिन्न प्रकार की सब्जियां, हरे फल एवं चटनी आदि।
- **पीला** - यानि दाल, कुछ फल एवं तेल आदि।
- **सफ़ेद** - चावल, रोटी, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, शकर आदि।

भोजन की थाली में चार और उससे अधिक रंग भी हो सकते हैं, यहाँ आशय यह है कि खाने की थाली में कम से कम तीन रंग का खाना तो जरूरी है। यदि खाने की थाली में तीन रंग शामिल नहीं हैं तो हमें अपने खाने के तौर तरीकों में कुछ बदलाव के बारे में



सोच-विचार करना होगा। यहां यह आशय नहीं है कि सभी को खाने में हर दिन सेव, संतरा, अंगूर, मछली, अंडे, घी आदि ही शामिल हो बल्कि स्थानीय उपलब्धता के अनुसार मौसमी फल एवं सब्जियां, दूध आदि खाने में विविधता बढ़ाते हैं।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- खाद्य पदार्थों को एक किनारे रखवाएं एवं एक स्थान में अलग-अलग खाद्य समूह का कॉर्नर (गोला या डिब्बा) बनाये एवं इसमें पर्ची पर या चूने आदि से उस खाद्य समूह का नाम लिख दें।
- सभी खाद्य समूह स्पष्ट रूप से अलग अलग दिख जाएं और इसकी एक बढ़िया खाद्य आकृति भी बन जाए, जैसे किसी पेड़ जैसा या चक्र जैसा दिखे।
- हर समूह में कम से कम 2-3 खाद्य पदार्थ जरूर हों।
- यह भी सुनिश्चित करें कि तीन रंगों का समावेश खाद्य समूहों में हो जाए।

बैठक का सार

आज की बैठक का सार सहभागियों से चर्चा करते हुए निकालें। सहभागियों से सवाल करें कि आज की बैठक से क्या समझ बनी है और हमने आज क्या सीखा है। सहभागियों की प्रतिक्रिया को सुनें एवं निकले बिन्दुओं को सारांशित करें।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- भोजन में विविधता हमारी सेहत का प्रमुख आधार है।
- स्थानीय स्तर पर हमारे आहार में अनेक खाद्य पदार्थ शामिल हैं।
- स्थानीय स्तर पर हम छोटे प्रयासों से भी अपने भोजन में विविधता ला सकते हैं।

परिणाम

सहभागियों की आहार की विविधता एवं स्थानीय स्तर पर भोजन में विविधता के प्रति समझ बनेगी।

मुख्य संदेश

- हमारे भोजन में कम से कम तीन रंग के खाद्य पदार्थों का होना बेहद जरूरी।
- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल करने हेतु अपनी फसल योजना बनाएं।
- अपने घर के आसपास खाली जगह में कुछ सब्जियां एवं फल का उत्पादन करें।

सभी को धन्यवाद के साथ बैठक समाप्त की जायेगी। साथ ही अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान भी तय कर लिया जाये। यह भी बताया जाए कि अगली बैठक में भी सभी लोग शामिल हों।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- बैठक के पूर्व की तैयारी सुनिश्चित करें।
- सभी तरह के अनाज, सब्जियों, फल, दूध, मीठा एवं अन्य खाद्य पदार्थ समुदाय से एकत्र करवाने हेतु पूर्व से जिम्मेदारी तय कर लें।
- यदि यह सामग्री समुदाय में एकत्र होने में दुविधा हो तो साथ ले जाएं या चित्रकार्ड बनाकर ले जाएं।

बैठक 9 - सामुदायिक पोषण योजना

परिचय

हमें पिछली बैठकों में खाद्य एवं पोषण समस्याओं एवं आहार विविधता के बारे में चर्चा की थी। इस बैठक में हम स्थानीय स्तर पर खाद्य एवं पोषण समस्याओं के निदान के लिए कार्रवाई के बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे। हम समुदाय के साथ मिलकर उन खाद्य पदार्थों को भोजन की आदतों में शामिल करने के लिए जरूरी उपायों को खोजेंगे जो आसानी से समुदाय द्वारा किये जा सकते हैं।

बैठक के उद्देश्य

- समुदाय में स्थानीय स्तर पर मौजूद संसाधनों के माध्यम से खाद्य विविधता बढ़ाने की योजना पर समझ बनाना।
- खाद्य योजना को क्रियान्वित करने के लिए मिलीजुली रणनीति एवं जिम्मेदारियां तय करना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• खाद्य विविधता बढ़ाने की योजना• खाद्य एवं पोषण योजना एवं रणनीति	<ul style="list-style-type: none">• खुली चर्चा• खाद्य संसाधन मैपिंग• जिम्मेदारियों का निर्धारण	<ul style="list-style-type: none">• चार्ट पेपर• खाद्य संसाधन मानचित्रण हेतु चूना/ रंगोली

बैठक का संचालन

आज की बैठक में नए आये सहभागियों का स्वागत करें एवं बैठक की आगे की प्रक्रिया के लिए गीत, कहानी, अन्य तरीके से सहज माहौल बनायें।

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में लिए गए निर्णयों की समीक्षा से करें।

सहभागियों से पिछली बैठक में ही चर्चा को बताने के लिए कहें। सहभागियों के उत्तरों को किसी बोर्ड या चार्ट पर लिखें। सहभागियों के जवाब आ जाने के बाद यदि कोई बात छूट हो गयी हो तो जोड़ें।

गतिविधि 1 - स्थानीय खाद्य संसाधनों की मैपिंग

समय :
60 मिनट

समुदाय के साथ मिलकर स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य संसाधनों की मैपिंग करें। इसे चार्ट पेपर पर या किसी चबूतरे या समतल जमीन पर किया जा सकता है। इस मैपिंग में शामिल करें -

- कितने परिवारों में खेती की जमीन है?
 - कौन सी फसलें उगाई जाती हैं?
 - कितने परिवारों में पूरे साल भर का अनाज उत्पादन होता है?
 - कितने परिवारों में किसी भी स्रोत से साल भर का अनाज उपलब्ध है?
 - कितने परिवार मुर्गी पालन करते हैं?
 - कितने परिवार पशुपालन करते हैं?
 - कितने परिवार मजदूरी करते हैं?
 - कितने परिवारों में किचन गार्डन है?
 - गांव में कोई तालाब/जलस्रोत है, जिसमें मछली का उत्पादन होता है?
 - क्या समुदाय में कोई बीज बैंक है?
 - कितने परिवार जैविक/कम्पोस्ट खाद तैयार करते हैं?
 - किन फसलों को बढ़ावा दिया जा सकता है?
 - कितने परिवार ऐसे हैं जिन्हें खाद्य असुरक्षा यानी पूरे साल भर या कुछ महीनों तक अनाज की कमी का सामना करना पड़ता है?
 - हमारे आसपास खाद्य के कौन से स्रोत - तालाब, नदी, जंगल-भाजी, कंद, फल आदि मौजूद हैं?
- इस तरह से मैपिंग करके हम समुदाय में खाद्य की जरूरतों एवं संभावनाओं का आकलन कर सकते हैं। इस मैपिंग अभ्यास से हमें गांव का एक खाका मिलेगा जिसके आधार पर हम कुछ रणनीति के तहत कार्रवाई के लिए योजना बना सकते हैं। मसलन -
- क्या हम खेती के तौर-तरीकों में बदलाव करके कुछ फसलों की लागत में कमी और उत्पादन बढ़ा सकते हैं?
 - कुछ फसलों को और अपनी खेती में शामिल कर सकते हैं?

- अपने घर के आसपास किचन गार्डन लगा सकते हैं ?
- क्या अपने गांव के जलस्रोतों में मिलकर मछली का उत्पादन करने का तरीका बना सकते हैं या मछली उत्पादन बढ़ा सकते हैं ?
- क्या कुछ परिवार शासकीय योजनाओं / सामुदायिक मदद से मुर्गी / बकरी / खरगोश / भैंस आदि का पालन कर सकते हैं ?

हम इन संभावनाओं का आकलन करके एक ठोस योजना एवं रणनीति तैयार कर सकते हैं ताकि समुदाय में सभी परिवारों में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा की स्थिति बन सके।

खाद्य पदार्थों का मौसमी कैलेंडर तैयार करें -

मौसमवार खाद्य पदार्थों की उपलब्धता

खाद्य पदार्थ	सर्दी	गर्मी	बरसात
अनाज			
दालें			
सब्जियां एवं भाजी			
फल			
कंद			
दूध			
तेल			
अंडे/मांस/मछली आदि			

उपरोक्त कैलेंडर के माध्यम से हम समुदाय में पूरे साल भर संतुलित भोजन एवं आहार विविधता का आकलन कर सकते हैं।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- संसाधन मैपिंग के लिए चार्ट पेपर या बैठक के स्थान के आस-पास समतल जगह का चयन पहले से कर लें।
- सहभागियों की सहमति से ही विभिन्न समुदायों में संसाधनों का वितरण निश्चित करें।
- सहभागियों से विचार-विमर्श करके आजीविका के संभावित साधनों की योजना बनायें।

परिणाम समुदाय स्तर पर खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के लिए जरूरतों एवं संभावनाओं का आकलन हो सकेगा।

गतिविधि 2 - खाद्य एवं पोषण सुरक्षा हेतु रणनीति एवं योजना

**समय :
60 मिनट**

पिछली गतिविधि में हमने समुदाय में खाद्य संसाधनों की मैपिंग की है एवं आवश्यकताओं तथा संभावनाओं का एक मोटा आकलन किया है। इस गतिविधि में जरूरतों को पूरा करने के लिए रणनीतियों एवं उसे क्रियान्वित करने के लिए विस्तृत चर्चा करेंगे, जैसे -

- हम जरूरतों को पूरा करने के लिए क्या रणनीति अपनाएंगे?
- क्या-क्या काम या गतिविधियां करेंगे?
- इस कामों एवं गतिविधियों को करने के लिए कौन जिम्मेदारी लेगा आदि?

उपरोक्त बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए सुगमकर्ता योजना का एक खाका उपस्थित सहभागियों से तैयार कराएंगे -

समस्या	समस्या को हल करने की रणनीति	जिम्मेदारी/ भूमिका	कब करेंगे	रिमार्क

उक्त योजना बन जाने के बाद इस पर नजर रखना होगा ताकि समय-सीमा अनुसार कार्रवाई हो सके। योजना बनते समय ही इस पर नजर रखने एवं देखरेख करने हेतु भी जिम्मेदारियां तय कर ली जाएं।

परिणाम समुदाय द्वारा मिलकर जरूरतों के अनुरूप योजना बन सकेगी।

बैठक का सार

बैठक के अंत में आज हुई चर्चा एवं निर्णयों पर सहभागियों के विचारों एवं अनुभवों को सुनें। अपने अनुभवों को भी सहभागियों से साझा करें।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- मिलकर खाद्य सुरक्षा एवं पोषण के लिए योजना बनाना जरूरी है।
- स्थानीय संसाधनों एवं समुदाय के कौशल से खाद्य एवं पोषण सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाया जा सकता है।
- जिम्मेदारियों को बांटकर पोषण सुरक्षा के लिए बेहतर रणनीति को क्रियान्वित किया जा सकता है।

मुख्य सन्देश


- अपने आसपास खाद्य स्रोतों की मैपिंग करें।
- स्थानीय खाद्य संसाधनों के अनुरूप खाद्य एवं पोषण सुरक्षा की योजना बनाएं।
- स्थानीय योजना में समुदाय की सशक्त भागीदारी सुनिश्चित करें।

सभी को धन्यवाद के साथ बैठक समाप्त की जायेगी। साथ ही अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान भी तय कर लिया जाये। यह भी बताया जाए कि अगली बैठक में भी सभी लोग शामिल हों।


सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- बैठक का दिन एवं स्थान तथा समय पूर्व से निश्चित कर लें।
- समुदाय में सक्रिय रूप से सामुदायिक कार्यों में रुचि रखने वाले सक्रिय लोगों को चिन्हित कर लेवें ताकि वे जिम्मेदारियों को लेने में आगे आ सकें।
- सक्रिय महिला पंचों/ग्रामसभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति के सदस्यों/सहयोगिनी मातृ समित के सदस्यों को भी इस बैठक में शामिल करें।

पोषण के संबंध में पठन सामग्री




पोषण सुरक्षा को मानव सभ्यता की शुरूआत से ही देखा जाता रहा है। यह लोगों की जिंदगी खासकर महिलाओं एवं बच्चों से जुड़ा एक अहम मुद्दा है जिस पर हर नागरिक की समझ होना जरूरी है। हम सब जानते हैं कि वायु एवं जल के साथ भोजन हमारी बुनियादी आवश्यकता है। भोजन के बिना हम जीवित नहीं रह सकते। भोजन से ही हमारे शरीर को पोषण मिलता है एवं हम अपने दैनिक कार्यों को सही ढंग से कर पाते हैं। साथ ही समुचित पोषण से हम अपनी शरीर को बीमारियों से बचा भी सकते हैं। तात्पर्य यह है कि पोषण हमारे लिए बेहद जरूरी है और इसीलिए हम सब को इसके बारे में सोच-विचार करने की जरूरत है।



समुचित पोषण के अभाव में अपोषण एवं कुपोषण की स्थितियां निर्मित होती हैं। हमारे देश में विकास पर लगातार बहस चल रही है और आधारभूत विकास जैसे सड़क, बिजली, भवन निर्माण आदि के क्षेत्र में काफी प्रगति हुई है पर जब हम मानव विकास संकेतकों पर नजर डालते हैं तो 58.6 प्रतिशत बच्चे एवं 53.1 प्रतिशत महिलाएं खून की कमी का शिकार हैं, जबकि 38.4 प्रतिशत बच्चे कद में छोटे एवं 35 प्रतिशत बच्चे कम वजन के हैं। यह स्थितियां पूरे देश के स्तर पर हैं जिसमें सभी क्षेत्र शामिल हैं, हम अपने गांव या जिले की तुलना करें तो स्थिति ज्यादा गंभीर है। यह स्थितियां केवल महिलाओं एवं बच्चों तक सीमित नहीं है, किशोरी बालिकाओं, गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं में पोषण का स्तर चिंताजनक है। हम पीएलए के अंतर्गत समुदाय के साथ विभिन्न बैठकों के माध्यम से पोषण पर चर्चा करेंगे और मिलकर बदलाव की प्रक्रियाओं को संचालित करेंगे।

पोषण का अर्थ

खाद्य पदार्थ और हमारे स्वास्थ्य से उसके रिश्ते को पोषण कहा जाता है। मुख्यतः ये हमारे शरीर के विकास से सम्बंधित है। दूसरे शब्दों में शरीर द्वारा आवश्यक मात्रा में भोजन/खाने के साथ पोषक तत्वों को ग्रहण करना व शरीर द्वारा उनका उपयोग किया जाना ही पोषण है।



खाद्य एवं पोषण सुरक्षा से आशय समाज के सभी लोगों के लिए जीवन चक्र में (जीवन चक्र तभी से शुरू हो जाता है, जब भ्रूण का निर्माण होता है यानि कोई भी बच्चा मां के गर्भ में आता है) पूरे समय पर्याप्त मात्रा में विविधतापूर्ण भोजन की उपलब्धता सुनिश्चित होना है। यह भोजन लोगों के रीति रिवाज, मूल्यों एवं परम्पराओं, मान्यताओं और स्थानीय पर्यावरण तथा संसाधनों के अनुरूप हो और इसे समुदाय के हर परिवार द्वारा गरिमामय तरीके से हासिल करने का सामर्थ्य हो।

हमारा भोजन

हर कोई यह जानता है कि जो हम खाते हैं वही हमारा भोजन है।

इस तरह से देखें तो : दूध भोजन है, शक्कर या चीनी भोजन है, मक्खन भोजन है, मछली भोजन है, आलू भोजन है, आम भोजन है, सब्जियां भोजन हैं, दाल एवं रोटी भोजन है, लेकिन इनमें से कोई एक शरीर के लिए पर्याप्त नहीं है। हमारे भोजन की थाली में कम से कम तीन रंगों (खाने की थाली तीन रंगों वाली) के खाद्य पदार्थों का समावेश होना चाहिए

जब हमें भूख लगती है तो हम भोजन करते हैं, लेकिन भोजन करने की असली वजह यह है कि भोजन हमारे शरीर को शक्ति देता है, ऊर्जा देता है और हमें काम करने के योग्य बनाता है। इसलिए स्वस्थ और निरोग रहने के लिए हमें अपने रोजाना के भोजन में सही प्रकार के और सही मात्रा में खाद्य पदार्थ लेने चाहिए।

हमारा शरीर भोजन से शरीर की वृद्धि, उर्जा, सुरक्षा आदि करता है। शरीर अन्य पदार्थों या वस्तुओं की तरह घिसता है एवं टूट-फूट भी होती है। अतः रखरखाव एवं टूट फूट को तुरंत ठीक करने में भी आहार एवं पोषक तत्वों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है।

हमारा भोजन पांच प्रमुख तत्वों से मिलकर बनता है :

- प्रोटीन (दाल, दूध, मांस, मछली, अण्डे)।
- वसा (तेल, घी, मक्खन जैसे चिकने पदार्थ)।
- कार्बोहाइड्रेट्स (चीनी, अनाज-गेहूं, चावल, बाजरा, मक्का, अन्य, आलू, अरबी, शकरकन्द)।
- मिनरल्स-खनिज लवण (कैल्सियम, आयरन, आयोडीन)।
- विटामिन्स।

अलग-अलग तरह के खाद्य पदार्थ उचित मात्रा में खाना क्यों जरूरी है?

क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन आवश्यक है।

- क्योंकि हमारे शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा भोजन से प्राप्त होती है।
- क्योंकि भोजन से शिशुओं, बच्चों व (किशोरों के और गर्भवती मां की कोख में पल रहे शिशु के शरीर का विकास होता है। (जरा एक बच्चे के शरीर के आकार की तुलना एक वयस्क के शरीर के आकार से कीजिए।)
- क्योंकि शरीर की विभिन्न कोशिकाओं की दिन-प्रतिदिन होने वाली टूट-फूट को ठीक करने के लिए भी भोजन आवश्यक है।

- क्योंकि विभिन्न रोगों से शरीर की रक्षा करता है और विभिन्न अंगों को अपना-अपना कार्य करने योग्य बनाता है।
- क्योंकि भोजन हमें मानसिक संतुष्टि देता है। इससे सामाजिक संबंध बढ़ाने में भी सहायता मिलती है। अच्छी शारीरिक नींव के लिए सही प्रकार का भोजन आवश्यक है। क्योंकि हमारी रुचि भोजन में बनी रहती है। क्योंकि भोजन विविधता, जैव विविधता के लिए भी उतनी ही जरूरी है।

यहां हम आईसीएमआर यानी इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च द्वारा अनुमोदित आहार तालिका दे रहे हैं।

भोजन में पाए जाने वाले प्रमुख पोषक तत्व हमारे शरीर में क्या काम करते हैं?

पोषक तत्व	कार्य
प्रोटीन	यह हमारे शरीर के निर्माण तथा ऊतकों के रखरखाव के लिए है।
वसा	यह हमारे शरीर को ऊर्जा देते हैं। साथ ही कुछ विटामिन्स (विटामिन ए, विटामिन डी आदि) वसा में आसानी से घुल जाते हैं। इन विटामिन्स को ग्रहण करने में भी वसा सहायता देता है।
कार्बोहाइड्रेट्स	कार्बोहाइड्रेट्स हमारे शरीर की मात्रा का सबसे बड़ा हिस्सा है। यह हमारे शरीर में ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है।
मिनरल्स तथा विटामिन	यह हमारे शरीर के विकास, रक्षा, ऊतकों के रख-रखाव तथा जैविक प्रक्रियाओं को सही तरीके से संचालित करने में सहायक है। ये शरीर को अन्य पोषक तत्वों का उपयोग करने में सहायता देते हैं। हालांकि इनकी बहुत कम मात्रा से शरीर का काम चल जाता है।

हमारे भोजन में पोषक तत्वों का महत्व

हमारे भोजन में कुछ रासायनिक पदार्थ पोषक तत्वों के रूप में मौजूद होते हैं। हर तत्व शरीर में एक विशेष प्रकार का कार्य करता है।

सभी खाद्य पदार्थों में सारे पौष्टिक तत्व नहीं होते। अलग-अलग चीजों में उनकी मात्रा भी अलग-अलग होती है। उदाहरण के तौर पर शक्कर या चीनी में केवल कार्बोहाइड्रेट होता है। दूसरी ओर दूध और अंडे में प्रोटीन, वसा और खनिज जैसे कई पौष्टिक तत्व होते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि हमारी रोजाना की खुराक में विभिन्न खाद्य पदार्थ होने चाहिए।

हमारे शरीर के सुचारू रूप से काम करने के लिए सबसे बुनियादी जरूरत है ऊर्जा। हमें अपने सभी कामों एवं गतिविधियों के लिए दैनिक रूप से भरपूर ऊर्जा की जरूरत होती है। जब हम नींद में होते हैं तो उस समय भी दिल को धड़कने के लिए, फेफड़ों को सांस लेने के लिए और शरीर के सभी अंगों को सक्रिय रखने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है। ऊर्जा को किलो कैलोरी में मापा जाता है पर अक्सर हम कैलोरी में इसका जिक्र करते हैं।

हमारे शरीर को कार्बोहाइड्रेट और वसा ऊर्जा प्रदान करते हैं और इसलिए इन्हें ऊर्जा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्व कहा जाता है। प्रोटीन शरीर की वृद्धि के लिए आवश्यक हैं और इससे शरीर को शक्ति भी मिलती है।

यह चावल, गेहूं, आलू, जिमीकंद, शक्कर, गुड़ और शहद जैसे खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट में मिलता है। इनसे शरीर को बहुत ऊर्जा मिलती है। घी, मक्खन, तेल, सूखे मेवे और तिलहन में वसा काफी मात्रा में होता है। वसा और तिलहन से कार्बोहाइड्रेट की अपेक्षा ज्यादा ऊर्जा मिलती है।

शारीरिक विकास और प्रोटीन


हमारे शरीर में प्रोटीन का मुख्य कार्य आधारभूत संरचना की स्थापना एवं शरीर की जैव-रासायनिक क्रियाओं को ठीक तरह से संचालन करना है। प्रोटीन के माध्यम से शरीर की रक्षा होती है। यह मुख्य रूप से हमारी मांसपेशियों, शरीर के वजन और विभिन्न अंगों में बढ़ोतरी के लिए जरूरी है।

यह प्रोटीन दूध, दूध से बने पदार्थों, गोشت, मुर्गे, अंडे, सोयाबीन और मछली में काफी मात्रा में पाया जाता है। काले चने, मूंग, मटर, राजमा, गेहूं आदि में भी प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

हमारे शरीर में खनिज

शरीर को मजबूती देने और सुचारू ढंग से बनाये रखने के लिए खनिज तत्व बेहद जरूरी हैं। हमारे दांतों और हड्डियों को बनाने में कैल्शियम और फास्फोरस की भूमिका मुख्य होती है। शरीर में रक्त के निर्माण के लिए आयरन भी बहुत जरूरी है। हमारे रोज के भोजन में आयरन या लौह तत्व की कमी से एनीमिया (खून की कमी) हो जाता है।






आयोडीन एक ऐसा खनिज तत्व है जो एक विशेष हारमोन के निर्माण के लिए जरूरी है। यह हारमोन हमारे जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। आयोडीन की कमी से शरीर में कई तरह के विकार पैदा हो जाते हैं जिनमें घेघा रोग मुख्य है।

यह अधिकांश सब्जियों, फलों एवं दूध तथ दूध से बने पदार्थों में खनिज की मात्रा पायी जाती है। यह तत्व विटामिनों के साथ गहरा तालमेल रखते हैं।


हमारे शरीर में विटामिन्स

शरीर को सही तरह से काम करने, रक्षा प्रदान करने एवं बीमारियों से बचाव हेतु विटामिन आवश्यक है। विभिन्न तरह के खाए जाने वाले पदार्थों में लगभग 16 विटामिन होते हैं। इनमें कुछ विटामिन पानी में घुले रहते हैं और कुछ वसा में होते हैं।



पानी में पाए जाने वाले विटामिन बी ग्रुप के और विटामिन सी होते हैं जो अनाज, दालों, मूंगफली, सब्जियों और फलों में पाये जाते हैं। वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी, ई और के होते हैं जो कि दूध, घी, अण्डे, हरी पत्तेदार सब्जियों लाल तथा पीले फल व सब्जियों इत्यादि में पाये जाते हैं।

हमारे शरीर को विटामिन की बहुत अत्यल्प मात्रा की ही जरूरत होती है पर इनकी कमी कई तरह के विकार पैदा करती है और कई बार मृत्यु का कारण भी बन सकती है। विभिन्न संक्रमणों से बचाने के लिए ये शरीर में प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करते हैं।

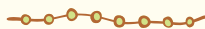


फल-सब्जियां, विशेष रूप से हरी पत्तेदार सब्जियां, लाल और नारंगी रंग के फल तथा सब्जियां और नीबू जाति के फल विटामिन से भरपूर होते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए हर रोज फल और सब्जियां खूब खाने चाहिए। दूध और दूध से बने पदार्थ, अंडे और कलेजी में विटामिन ए, डी, ई पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

भोजन में रेशे का महत्व

हमारे शरीर द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों को सही तरह से पचाने के लिए रेशे बहुत आवश्यक हैं। यद्यपि कि इन्हें पोषक तत्व नहीं माना जाता फिर भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए इसका बड़ा महत्व है। रेशे पाचन प्रणाली में भोजन के पचने को आसान बनाता है। अगर हमारे भोजन में रेशे नहीं होंगे तो हमें कब्ज हो सकती है। रेशेदार भोजन से हमें संतुष्टि का आभास होता है और जल्दी भूख नहीं लगती। हाल के अनुसंधानों से पता चला है कि रेशे आंतों के कैंसर, मधुमेह और दिल की बीमारी जैसे गम्भीर रोगों से हमारी रक्षा करते हैं।

यह मोटे अनाजों, साबुत दालों और मटर, सेम फली, कमल ककड़ी तथा मेथी और सरसों जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में यह पर्याप्त मात्रा में होता है। अमरूद में भरपूर मात्रा में रेशा होता है।



बैठक 10 - महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

परिचय

इस बैठक में हम महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल के स्तर को समझने का प्रयास करेंगे एवं यह भी समझेंगे कि जो प्रचलित मान्यताएं हैं कि महिलाएं कमजोर होती हैं, उन्हें कुछ जानकारी नहीं होती, वे अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देतीं, यह धारणाएं क्यों एवं कैसे बन गयी हैं। यह भी कि हम किस तरह से महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर में आवश्यक सुधार ला सकते हैं।

बैठक का उद्देश्य

- महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर को समझना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण● महिलाओं की पहचान	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● व्हाइट बोर्ड● व्हाइट बोर्ड मार्कर

बैठक का संचालन

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में लिए गए निर्णयों की समीक्षा से करें।

पिछली बैठक के बारे में सहभागियों से पूछें और छूटी हुई बातों को जोड़ें। इस बैठक में होने वाली चर्चा से जोड़ बनायें।

इस बैठक में दो गतिविधियां होंगी। पहली गतिविधि में कहानी चर्चा और दूसरी गतिविधि में महिलाओं की पहचान एवं आप बीती कहानी पर चर्चा होगी।

समय :
30 मिनट

गतिविधि 1 - कहानी चर्चा

गांव तिमला में रमिया एवं रामहरख अपने परिवार के साथ रहते थे। उनके पास 2.5 एकड़ जमीन थी पर उसमें से केवल आधा एकड़ ही सिंचित थी। बरसात अच्छी हो जाए तो साल भर का अनाज हो जाता था। रमिया और रामहरख सपना देखा करते थे कि इस साल फसल और अच्छी आई तो कुछ फसल बेचकर कुआ खुदवा लेंगे, पूरे खेत में सिंचाई हो सकेगी तो फसल अच्छी होगी और बैल भी खरीद लेंगे।

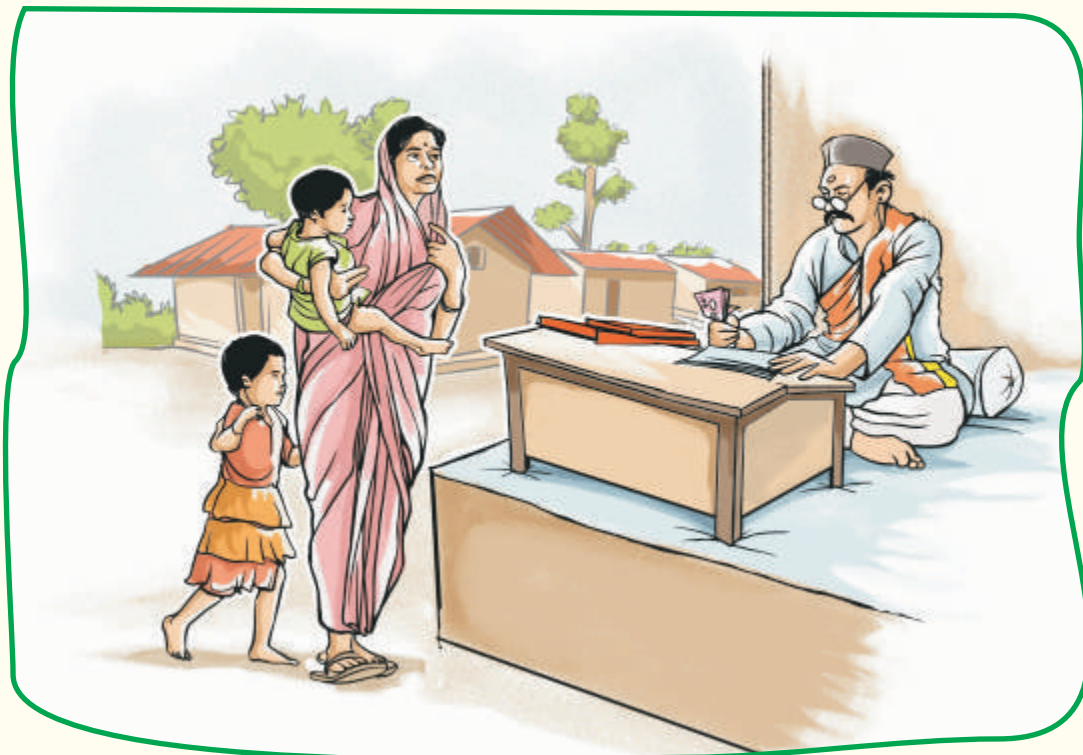


पर कुदरत ने साथ नहीं दिया, 2 साल तक लगातार बरसात नहीं हुई और फसल बहुत कम हुई, पूरे साल खाने लायक अनाज भी घर में न आया। अब रमिया और रामहरख के पास मजदूरी के अलावा कोई रास्ता नहीं बचा। लड़के की पढ़ाई छुड़वा दी, अब वह गाँव के कुछ बड़े किसानों के मवेशियों को चराने लगा। कम भोजन और दूध बेचकर किसी तरह से परिवार का गुजारा हुआ। तीसरे साल भी मौसम ने धोखा दिया और फसल नहीं हुई। अब गाँव

में भी मजदूरी नहीं मिल रही, रामहरख ने सोचा की शहर जाकर मजदूरी की जाए। रमिया ने भी रामहरख को शहर जाने के लिए हाँ भर दी। इधर फसल नहीं हुई, उधर शहर में रामहरख को कभी काम मिलता और कभी नहीं। अचानक शहर में बीमारी फैली और सब काम बंद हो गया, रामहरख बिना काम के ही शहर में रहने को मजबूर था। रमिया चिंतित थी, रमिया को घर चलाना मुश्किल हो रहा था। थोड़े दिन दूध बेचा, रमिया का छोटा



बच्चा बीमार पड़ गया, गाय बेचनी पड़ी, रमिया भी बीमार रहने लगी, उसके शरीर में खून की कमी हो गयी और उसे चक्कर आने लगे थे। अब रमिया क्या करती, थक हारकर रमिया को साहूकार से कर्जा लेना पड़ा, साहूकार के यहाँ जमीन भी गिरवी रखनी पड़ी। जमीन छुड़ाने के लिए बहुत मेहनत के बावजूद कर्जा नहीं चुका सके और अब रमिया का परिवार मजदूर बन गया।



चर्चा के लिए सवाल

- रमिया और रामहरख का परिवार क्यों मजदूर बन गया ?
- रमिया गरीब क्यों हो गयी ?
- रमिया का स्वास्थ्य एवं पोषण क्यों खराब होने लगा ?

परिणाम सहभागियों की गरीबी, स्वास्थ्य एवं पोषण के बीच रिश्तों की समझ बनेगी।

गतिविधि 2 - लिंग भेद एवं आपबीती

समय :
60 मिनट

चर्चा - महिला एवं पुरुष के व्यक्तित्व लिए उपयोग किये जाने वाले शब्द उपस्थित समुदाय से पूछें कि आमतौर पर महिला एवं पुरुषों के लिए कौन से शब्द कहे जाते हैं? - सभी जो मन में आ रहा हो बताएं।

महिलाओं के लिए संभवतः यह शब्द निकलेंगे - विनम्र, आज्ञाकारी, देवी, ममतामयी, शर्मीली, करुणाशील, सहनशील, प्रेम, दयालु आदि।

पुरुषों के लिए संभवतः यह शब्द निकलेंगे - दबंग, चालाक, बुद्धिमान, वीर, बलशाली, कठोर, कमाऊ, साहसी, निडर आदि।

इन विचारों पर चर्चा कराएं कि ऐसा क्यों है, समाज ने महिलाओं के बारे में एक ऐसी धारणा बना ली है और उसी के अनुरूप उनकी भूमिकाएं निश्चित करने और व्यवहार करने का प्रयास करता है। यह सब जेंडरसूचक बनाए गए शब्द हैं जिनका मकसद कहीं न कहीं महिलाओं को कम आंकने और उन पर नियंत्रण बनाये रखने के लिए है। एक सामाजिकरण प्रक्रिया के तहत जन्म से महिलाओं को ऐसी भूमिकाओं के लिए तैयार किया जाता है ताकि वे वैसे ही व्यवहार करें। यह किसी समाज के लिए असमान व्यवस्था है जो एक वर्ग को कमजोर एवं असहाय बनाती है।

आईए आप बीती सुनें -

समूह के सामने कुछ प्रश्न रखें और चर्चा शुरू करें।

- क्या महिलाओं को कोई नाम से बुलाता है?
- अक्सर किस नाम से महिलाओं को बुलाया जाता है?
- महिलाओं को उनके अपने नाम से क्यों नहीं बुलाते?

आमतौर पर महिलाओं की समाज में अपनी कोई पहचान ही नहीं बन पाती।

यह गतिविधि महिलाओं को चर्चा से जोड़ने के लिए बहुत उपयोगी है। चर्चा करें कि हमारे सबके जीवन में कुछ कहानियां होंगी, कुछ लोग यदि साझा करें तो इससे हमें स्वास्थ्य एवं पोषण की बात समझ आएगी। उपस्थित सहभागियों को प्रेरित करें कि वे अपने जीवन में खुद या परिवार में कोई ऐसी घटना या कहानी के बारे बताएं जिसका संबंध स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ा हुआ है। यह घटना सुखद या दुखद हो सकती है। इस काम के लिए 10 मिनट का समय दें एवं फिर उनसे बोलने के लिए कहें। इन कहानियों से मुख्य बिन्दुओं को उभारें एवं स्वास्थ्य एवं पोषण से जोड़कर चर्चा करें। इनका विश्लेषण करें और समझने का प्रयास करें कि किस तरह से स्वास्थ्य की स्थितियां बनती एवं बिगड़ती हैं।

इसके बाद कुछ महिलाओं से पूछें कि वे पिछली बार कब बीमार पड़ी थीं? और चर्चा करें कि -

तकलीफ कब शुरू हुई	परिवार को तकलीफ के बारे में कब बताया	इलाज के लिए कब गयीं



क्या महिलाएं समय से अपनी तकलीफ को परिवार में बता पाती हैं? क्या समय से इलाज हेतु व्यवस्था की जाती है? हमें इन सवालों पर विचार करना जरूरी है। क्या महिलायें घर में हो रही हिंसा एवं तनाव की परिस्थितियों (शारीरिक, मानसिक, योनिक) के बारे में किसी से कह पाती हैं? चर्चा में ऐसे उदाहरण भी सामने आ सकते हैं जहां महिलाओं का पूरा ख्याल रखा जाता है। ऐसे उदाहरण सामने आने पर उन्हें प्रोत्साहित करें, उनकी प्रशंसा करें।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- इस बैठक के लिए आवश्यक कहानी की कुछ प्रतियां अपने साथ रखें।
- आपबीती कहानी पर चर्चा के समय भावुकता के कुछ क्षण आते हैं, इन क्षणों को सहजता से संभालें।
- महिलाओं को अपनी कहानी बताने में संकोच हो या वे अपनी कहानी साझा नहीं करना चाहती हैं तो उन्हें किसी तरह से कहानी बताने के लिए दबाव न महसूस होने दें।



परिणाम

सहभागी अपने जीवन की कहानी को साझा कर सकेंगी और इन हालातों में एक दूसरे के अनुभवों से सीख सकेंगी।

बैठक का सार

आज की बैठक के बारे में सहभागियों के अनुभवों को सुनें एवं कोई बात छूट गयी हो तो जोड़ें। साथ ही आज की बैठक में हुई चर्चा के सार सारांशित करते हुए मुख्य बातों को बताएं। सभी को धन्यवाद करें एवं अगली बैठक का दिन एवं समय तय करें।



आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- गरीबी एवं स्वास्थ्य के रिश्ते में संबंध।
- अपने जीवन के अनुभव को साझा करना।
- एक दूसरे के अनुभवों से सीखना।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- इस बैठक में कुछ अधिक समय लगने की संभावना हो सकती है, अतः सहभागियों से समय के बारे में सहमति बना लेना चाहिए।
- सहभागियों से पूर्व से ही बैठक का दिन एवं समय तय कर लें, ताकि बैठक में किसी तरह का व्यवधान न हो।
- बैठक में गतिविधियों को कराने के लिए सभी आवश्यक तैयारियां पहले से कर लें।

बैठक 11 - महिलाओं के काम एवं स्वास्थ्य

परिचय

इस बैठक में हम महिलाओं के काम एवं स्वास्थ्य के बारे में चर्चा करेंगे। हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि महिलाओं को घर एवं बाहर के कामों के साथ ही बच्चों की देखरेख में अधिक समय व्यतीत करने से उनके स्वास्थ्य पर किस तरह का असर पड़ता है। साथ ही हमारे समाज में महिलाओं पर सामाजिक बन्धनों के दबाव के कारण उपजी स्थितियों एवं उनका महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को भी जानेंगे।

बैठक के उद्देश्य

- महिलाओं के काम एवं स्वास्थ्य के रिश्तों को समझना।
- महिलाओं पर सामाजिक बंधनों एवं स्वास्थ्य के बीच संबंधों को समझना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● महिलाओं के काम और अधिकार● सामाजिक बंधन	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● खेल● खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● व्हाइट बोर्ड/चार्ट पेपर● व्हाइट बोर्ड/परमानेंट मार्कर

बैठक का संचालन

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में हुई चर्चा की समीक्षा से करें।

आज की बैठक में होने वाली चर्चा से इसका जोड़ स्थापित करें। इस बैठक का संचालन दो सत्रों में होगा। पहले सत्र में काम एवं अधिकार के बारे में चर्चा होगी और दूसरे सत्र में एक खेल के माध्यम से महिलाओं के सामाजिक बन्धनों पर चर्चा की जाएगी।

गतिविधि 1 - काम और अधिकार

समय :
30 मिनट

महिलाएं घर का ही तो काम करती हैं, खाना ही तो बनाती हैं, कितनी बार यह कहकर महिलाओं के काम को पूरी तरह से नकार दिया जाता है या महत्वहीन बता दिया जाता है। चर्चा करें कि समुदाय में महिलाओं एवं पुरुषों के काम में किस तरह का विभाजन दिखाई देता है।



महिला एवं पुरुषों के काम और अधिकारों का बंटवारा

महिला एवं पुरुषों के सुबह से शाम तक के कामों को चर्चा करके एक सूची तैयार करें और यह तुलना करें कि किसके हिस्से में अधिक होता है और किसके काम को कितनी अहमियत समाज में दी जाती है। इसे एक तराजू के दो पलड़ों का चित्र बनाकर तुलना भी करें। किसके हिस्से में अधिकार का पलड़ा भारी है और किसके हिस्से में काम का पलड़ा भारी है।

लिंग	काम	अधिकार
महिला		
पुरुष		

महिलाओं के काम और अधिकार को लेकर अनेक तरह की मानसिक उलझने भी होती हैं और हमेशा तनाव और चिंता की स्थिति में महिलाओं का जीवन क्यों दिखाई देता है?

उपरोक्त खेल में यह ध्यान रखना होगा कि समुदाय में कुछ लोग सकारात्मक सोच के साथ इन भेदभावजनक व्यवस्थाओं को समझ सकें और उसके विश्लेषण हेतु सहज माहौल बन सके।

इस चर्चा को संविधान में दिए गए हर नागरिक को बराबरी के अधिकार मिलने से समाप्त करें और बताएं कि महिलाओं को संविधान के मुताबिक बराबरी का अधिकार है।

चर्चा में ऐसे उदाहरण भी सामने आ सकते हैं जहां महिला और पुरुष मिलकर काम करते हैं। ऐसे उदाहरण सामने आने पर उनकी प्रशंसा करें और सवाल करें, सभी परिवार में ऐसा क्यों नहीं होता है ?

परिणाम

सहभागियों की जेंडर आधारित काम के बंटवारे एवं महिलाओं तथा पुरुषों के अधिकारों में असंतुलन की समझ बनेगी।

सत्र - दो

गतिविधि 1 - लिंग आधारित भेदभाव 'सामाजिक बंधन का खेल'

समय :
40 मिनट

सामाजिक बंधन खेल में महिलाओं पर समाज द्वारा विभिन्न बंधनों को समझने और इन बंधनों को खत्म करने के लिए रणनीतियों पर चर्चा की जाती है।

एक महिला को बीच में या सामने खड़ा होने के लिए आमंत्रित करें, इस भूमिका में कोई भी महिला स्वेच्छा से भाग ले सकती है।

इस महिला को सहभागियों द्वारा उन अंगों पर पट्टी (कपड़े की पट्टी, गमछा, दुपट्टा, फीता आदि) बांधें जो बंधन से संबंधित है, जैसे यदि कहीं आने जाने की मनाही है तो दोनों पैर में पट्टी बांधी जायेगी। बोलने की आजादी नहीं है तो मुंह पर पट्टी बांधी जायेगी।



बैठक में उपस्थित सहभागियों द्वारा एक एक करके सामने आएंगी और महिलाओं के किसी तरह के बंधन को बताकर पट्टी बांधती जायेंगी।

इस तरह से कुछ देर में महिला का पूरा शरीर विभिन्न पट्टियों से बंधा हुआ नजर आएगा। यह पट्टियों के रूप में बंधन बोलने, सुनने, सोचने, आने-जाने, खर्च करने, देखने, खाने, मन का काम करने, बच्चे पैदा करने आदि से जुड़े होते हैं। इसके बाद उस महिला से सवाल किया जाता है कि आपको कैसा महसूस हो रहा है, तो वह कुछ इशारों या दबी जुबान से अपने अनुभव बताएगी। ज्यादातर महिलाएं कहती हैं कि घुटन महसूस हो रही हैं जल्दी से हमारे शरीर की पट्टियां खोलो यानी इन बंधनों से मुक्त करो।

इसके बाद सहभागियों के द्वारा ही एक-एक करके पट्टियों (बंधनों) को खोला जाता है, साथ ही यह भी बताया जाता है कि वे इन बन्धनों को क्यों एवं कैसे खोलेंगी? सभी बंधनों से मुक्त होने के बाद उस महिला से पुनः सवाल करें कि अब कैसा महसूस हो रहा है? जाहिर है महिला बन्धनों से मुक्त होने पर राहत महसूस करती है।

इस खेल को पांच में बेड़ियों के रूप में रूपांतरित करके भी खेला जा सकता है। एक छोटे रिबन (पतला फीता अलग-अलग रंग का) के द्वारा पांच में जंजीर की तरह विभिन्न बंधनों को बताते हुए फीता बाँधा जा सकता है और पुनः उसे बंधन से मुक्त करने के लिए एक-एक करके बेड़ियों को खोला जा सकता है।

इस खेल का विश्लेषण करवायें एवं चर्चा करें कि क्या हम सब मिलकर इन बंधनों को ढीला कर सकते हैं, खत्म कर सकते हैं और सभी महिलाओं को समान जीवन जीने का हक लेने हेतु सशक्त बनाने में मदद कर सकते हैं, ताकि महिलाएं अपने से जुड़ी व्यवस्थाओं को समझ सकें और इसमें अपने अनुकूल बदलाव लाने के लिए अपनी क्षमता को बढ़ा सकें। साथ ही यह भी चर्चा करें कि महिलाओं को सामाजिक बन्धनों से मुक्त करने में पुरुषों की क्या भूमिका बन सकती है?

चर्चा को संक्षेपित करते हुए बताएं कि भारतीय संविधान में इन विभेदजनक बर्ताव के लिए कोई स्थान नहीं है। यह कानून की दृष्टि में अपराध है और इस तरह के व्यवहारों के लिए शिकायत की जा सकती है।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- सहभागियों को बताएं कि हम जो गतिविधियाँ एवं खेल करने जा रहे हैं वह महज परिस्थिति को समझने के लिए हैं।
- सामाजिक बंधन खेल के लिए शरीर में पट्टी बाँधने के लिए कुछ गमछे, बड़ी रुमाल, दुपट्टे या कपड़े एकत्र करके रख लें।
- सामाजिक बंधन के खेल में महिलाओं को ही अधिकाधिक रूप से सहभागी बनाएं।
- यदि पुरुष उपस्थित हैं तो उन्हें देखने के लिए कहें। बाद में वे अपने विचार रख सकते हैं।

सहभागियों की लिंगभेद एवं महिलाओं के सामाजिक बंधनों एवं उसे तोड़ने के तौर तरीकों की समझ होगी।

बैठक का सार

आज की बैठक में हुई चर्चा का सार निकालें। सहभागियों से आज हुई मुख्य बातों को दोहराने के लिए कहें। सहभागियों को बातों की सुनने के बाद आज हुई चर्चा को सारांशित करें एवं चर्चा के मुख्य बिन्दुओं को बताएं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- जेंडर आधारित काम का विभाजन एवं इसका स्वास्थ्य पर प्रभाव।
- महिलाओं पर सामाजिक बंधन एवं स्वास्थ्य पर इसका असर।

बैठक का समापन महिलाओं के सशक्तिकरण से संबंधित गीत से करें। बताएं कि महिलाओं के साथ असमान व्यवस्थाएं हजारों सालों से बनी हैं, उन्हें चुनौती देने और ऐसी व्यवस्थाओं को बदलने के लिए हमें महिलाओं और समाज को सशक्त करना होगा और इस काम को आगे बढ़ाने के लिए बदलावकारी नेतृत्व विकसित करना होगा। यह काम थोड़ा लम्बा होगा, धीरे धीरे काम करके हम नया जमाना ला सकते हैं, जिसमें लिंग आधार पर भेद न हो।

अगली बैठक का दिन एवं समय तय करें एवं बैठक का समापन करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- इस बैठक में कुछ अधिक समय लगने की संभावना है, इसके लिए सहभागियों से चर्चा करके योजना बनानी चाहिए।
- महिलाओं से पूर्व से ही बैठक का दिन एवं समय तय कर लें।
- जेंडर के मुद्दों पर चर्चा की तात्कालिक प्रतिक्रिया होने की संभावना रहती है अतः सावधानी बरतें तथा सहभागियों को भी बताएं कि इस संबंध में कोई कदम सूझबूझ के साथ उठायें। व्यवस्थाओं पर सवाल एवं संवाद जरूर शुरू करें।

सत्र से संबंधित पठन सामग्री

महिला स्वास्थ्य एवं पोषण

अच्छा स्वास्थ्य केवल निरोग रहने से संबंधित नहीं है। एक ऐसा व्यक्तिगत व सामाजिक अहसास है जिसमें कोई महिला अपने आप को सक्रिय, ऊर्जावान, समझदार तथा योग्य महसूस करती है। स्वस्थ महिला अपने शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाकर शरीर की समस्याओं को ठीक करने और अपनी भरपूर क्षमता को बरकरार रख सकती है। महिलाओं की क्षमताओं व योग्यताओं को उनकी योग्यता और कुशलता के अनुसार सम्मान मिलता है। वह अपनी मर्जी से बिना किसी डर और दबाव के अपनी बात परिवार और समुदाय या समाज में रख सकती है और अपनी इच्छा से कहीं भी आ-जा सकती है।

जेंडर क्या है?

रमती गाँव के ठाकुर साहब का मकान सबसे ऊँचा एवं विशाल तथा भव्य था, हो न क्यों ठाकुर साहब कलेक्टर जो थे और उनका बेटा एसडीएम था। ठकुराइन भी एम.ए. तक पढ़ी थीं और घर का काम करती थीं। ठाकुर साहब की बेटी रजनी आईआईटी टॉप 20 में थी पर पास के कालेज में उसका प्रवेश करा दिया गया। ठकुराइन का कहना कि 'क्या करेगी ज्यादा पढ़-लिखकर, उसे नौकरी थोड़ी करना है, घर में सभी तो हैं कमाने वाले, बस बी.ए. के बाद अच्छे घर में शादी करवा देंगे, घर में बैठकर राज करेगी'।

ठकुराइन रजनी को हमेशा एक आदर्श और अच्छी बहू बनने के गुण सिखाती रहती थीं। इसे देखकर लगता जैसे रजनी को उसकी अपनी पहचान से दूर समाज की गढ़ी लड़की होने की परिभाषा वाले सांचे में ढाला जा रहा हो। साफ़ जाहिर है कि एक ऐसी महिला को गढ़ा जा रहा था जो समाज के परम्परावादी पैमानों पर खरा उतरे और खुद की पहचान के बजाय एक आदर्श बहू की पहचान बनाये, जैसा कि ठकुराइन खुद थीं।

आज भी ऐसे उदाहरण हमारे समाज में मिल जाते हैं। महिलाओं के संदर्भ में हमारा समाज हमेशा सकारात्मक परिवर्तन की वकालत करता रहा है और इसकी शुरुआत की आश भी इसने निरंतर लगाये रखी है, पर दुर्भाग्यवश वह इसका आगाज अपने घर से करने की जरूरत नहीं समझता है। हम कह सकते हैं कि महिलाएं समाज द्वारा ढाली जाती हैं। यही जेंडर की अवधारणा है।

जेंडर का अर्थ समाज में स्त्री-पुरुष के बीच असमान रिश्तों एवं संबंधों से है। यह अंग्रेजी के 'सेक्स' या हिंदी के 'लिंग' शब्द से अलग है। 'सेक्स' का संबंध महिला-पुरुष की शारीरिक की बनावट के फर्क से है। वहीं, 'जेंडर' का संबंध महिला-पुरुष के बीच सामाजिक तौर पर गढ़े गए और बनाये गए फर्क से है, जो एक सामाजीकरण प्रक्रिया के तहत बनाया जाता है। हमारे समाज में बेटे पैदा करने की चाहत, भ्रूण हत्या, महिलाओं एवं पुरुषों में भेदभाव व सामाजिक कामों में स्त्रियों का पुरुषों से निम्न दर्जा दिया जाना एक ऐसी प्रक्रिया है जो एक महिला को किसी खास भूमिका के लिए तैयार करती है।

महिला एवं पुरुष दोनों ही एक जैविक संरचना हैं, पर इनकी सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक भूमिका 'जेंडर' द्वारा निर्धारित की जाती है। शरीर का स्वरूप जितना 'प्रकृति' से निर्धारित हुआ है उतना ही 'संस्कृति' से भी। इस प्रकार महिलाओं की मौजूदा अधीनता, उनकी जैविक असमानता से पैदा नहीं होती है बल्कि यह समाज में उन पर केंद्रित सामाजिक व सांस्कृतिक मूल्यों और संस्थाओं की ही देन है।

समाज में महिला को उन गलतियों के लिए सजा दी जाती है, जबकि वह उसके लिए जिम्मेदार खुद नहीं होती हैं। यह समाज ही है जिसने हमारे दिमाग में यह बैठाया है कि लड़कियां नाजुक होती हैं, इसलिए उन्हें गुड़ियों या मिट्टी के बर्तनों से खेलना चाहिए और लड़के शक्तिशाली होते हैं, इसलिए उन्हें क्रिकेट और कबड्डी जैसे खेल खेलने चाहिए। जेंडर आधारित व्यवहार समाज-द्वारा रचित है। इन व्यवहारों को अपनाना और उसका पालन करना अच्छी महिला के मापदंड हैं।

समाज द्वारा रचित यह व्यवहार और भूमिकाएं इस तरह से सामाजिक ढांचों में फिट की गयी हैं जिसे तोड़ने के लिए नए ढांचे बनाने की जरूरत ही होगी। धर्म, रीति रिवाज, परम्पराओं के माध्यम से इन्हें मजबूत बनाया गया है। जब तक इन ढांचों को चुनौती देने एवं उसे तोड़ने के लिए महिलाएं एवं समाज मिलकर आगे नहीं आयेंगे यह गैरबराबरी पूर्ण व्यवस्थाएं फलती-फूलती रहेंगी। हम अपने आसपास महिला नेतृत्व एवं सहयोगी ढांचों की व्यवस्था मिलाकर करेंगे जो इस असमान व्यवस्थाओं को जड़ से समाप्त करेंगे। हमें पीएलए प्रक्रिया के जरिये इन परम्पराओं को बदलने का आगाज करना होगा।

पुरुषों से भिन्न है महिलाओं का जीवन

महिलायें एक समूह के रूप में, भिन्न व्यवहार का सामना करती हैं। उनके पास कम शक्ति और कम संसाधन होते हैं तथा परिवार व समाज में उनको दूसरे दर्जे का नागरिक मान लिया जाता है। इस असमानता के फलस्वरूप महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण प्रभावित होता है -

- परिवार या समुदाय में गरीबी की स्थिति उत्पन्न होने पर महिलायें गरीबी से अधिक प्रभावित होती हैं। महिलाओं को शिक्षा तथा अपने पैरों पर खड़ा हो सकने की दक्षता के अवसरों से वंचित करके उनकी क्षमता को कम किया जाता है ताकि वे नियंत्रणकारी व्यवस्थाओं का हिस्सा बिना किसी रोकटोक के बनी रहें।
- महिलाएं चुपचाप मानसिक व भावनात्मक रूप से समस्याओं से घिर जाती हैं और पुरुषों की अपेक्षा अधिक तनाव का सामना करती हैं।
- महिलाओं को महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी व उन सेवाओं तक पहुंच पुरुषों की अपेक्षा बहुत कम होती है, इस मामले में वे पुरुषों पर निर्भर होती हैं।
- महिलायें पुरुषों के मुकाबले अपनी जिन्दगी से जुड़े निर्णयों को लेने में बहुत कम स्वतंत्र होती हैं।
- भारत सरकार के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण में भी महिलाओं के ऐसे विकास संकेतकों को देखा जा सकता है।

बैठक 12 - महिलाओं पर तनाव एवं हिंसा का असर

परिचय

इस बैठक में हम महिलाओं में तनाव एवं हिंसा की परिस्थितियों एवं उनके कारणों के संबंध में चर्चा करेंगे। हम महिलाओं से यह भी चर्चा करेंगे कि क्या तनाव का कारण जिम्मेदारियों का अधिक बोझ है या उनके आसपास का माहौल ही ऐसा है जो तनाव एवं हिंसा को बढ़ाते हैं। महिलायें इन स्थितियों का सामना कैसे करती हैं, कौन उनको मदद करता है? हम मिलकर इन परिस्थितियों को महिलाओं के अनुकूल कैसे बना सकते हैं, जहां कोई तनाव एवं हिंसा का माहौल न हो।

बैठक के उद्देश्य

- महिलाओं में तनाव की स्थितियों का उनके स्वास्थ्य एवं पोषण पर असर को समझना।
- महिलाओं को तनाव की परिस्थितियों से सामना करने हेतु सशक्त बनाना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● महिला हिंसा● महिलाओं का जीवन एवं तनाव● महिला हिंसा के रूप● तनाव की स्थिति को बदलना	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● कहानी चित्रकार्ड● व्हाइट बोर्ड● व्हाइट बोर्ड मार्कर

बैठक का संचालन

इस बैठक का संचालन दो सत्रों में होगा। पहले सत्र में महिला हिंसा की समझ और कहानी चर्चा होगी एवं दूसरे सत्र में तनाव की स्थिति पर चर्चा होगी।

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक में लिए गए निर्णयों की समीक्षा से करें।

गतिविधि 1 - महिला हिंसा को कैसे जानें?

समय :
30 मिनट

महिलाओं पर काम का बोझ और उनके काम को काम न माना जाना, परिवार में ताने एवं पति की धमकियां, कई तरह के बंधन, दबाव मिलकर ऐसी स्थिति निर्मित करते हैं कि महिलाएं अन्दर ही अंदर घुटन महसूस करने लगती हैं। यह स्थिति लम्बे समय तक चलते रहने से यह निरंतर उदासी एवं अवसाद का कारण बनती हैं।

एक वस्तु (कार, जीप, बस या कोई अन्य वस्तु) को अधिकार की वस्तु की तरह प्रस्तुत करें और कहें कि वह वस्तु कहीं खो गयी है। इसे हमें दो दिन में ढूंढकर लाना है। महिलाओं और पुरुषों के दो समूह बनायें और उनसे पूछें की उन्हें ढूंढने में क्या कठिनाई आ रही है, कल्पना करके बताएं। दोनों समूहों के उत्तर सूचीबद्ध करें और उनमें तुलनात्मक अंतरों का विश्लेषण कराएं।

आमतौर पर पुरुषों की कठिनाई एवं महिलाओं की कठिनाई में अन्तर दिखेगा। महिलाएं जो कठिनाई बतायेंगी उसमें कहीं न कहीं हिंसा भी होगी, जबकि पुरुषों के समूह में कोई कठिनाई नहीं होगी। इसे अन्य कोई उदाहरण से भी समझ सकते हैं। जैसे कोई अनजान दूर की जगह पर पहली बार जाना हो तो क्या कठिनाई होगी आदि।

गतिविधि 2 - कहानी चर्चा (रधिया एवं मनकी की कहानी)

समय :
30 मिनट

रधिया की कहानी

रधिया दिन भर गुमसुम सी रहती है, कभी कभी दिन भर तक कुछ खाती पीती भी नहीं। लोग उसे झक्की और पागल तक बोल देते हैं। रधिया अपने दिल की बात किसे सुनाये। वह अपने भाग्य को कोसती रहती है, कभी-कभी कुए में कूद जाने या जल जाने का मन में ख्याल उसे आने लगे।

भेरूलाल के गुस्से ने रधिया को पागल बना दिया था। वह घंटों कहीं बैठी रहती, उठती और फिर कहीं जा बैठती। यही हाल था उसके जीवन का। भेरूलाल कभी खाने में नमक कम होने तो कभी स्वाद खराब होने के बहाने थाली फेंक देता। कभी बच्चों के खेलने जाने पर पीटता। कभी घर के जानवरों पर गुस्सा निकलता। रधिया कुछ बोलती तो उसे भी पीट देता।

रधिया के आसपास के लोग उस पर हंसते हैं, कहते हैं कि भेरू दिन भर कमाकर लाता है और यह सारा दिन पड़ी रहती है। इसे कुछ सूझता ही नहीं। पति का साथ ही नहीं देती, बच्चे भी आवारा घूमते रहते हैं।

चर्चा करें

- रधिया गुमसुम क्यों रहने लगी ?
- रधिया के तनाव का मुख्य कारण क्या हैं ?
- लोग रधिया पर ही क्यों हंसते हैं ?

मनकी की कहानी

मनकी नयी-नयी ब्याह कर अपने गांव से दूर 15 किमी दूर गांव बसना में आई थी, वह 10वीं तक पढ़ी थी। उसके पति भी 10वीं तक पढ़े थे और उनकी गांव में 2 एकड़ जमीन थी। परिवार में माता-पिता, मनकी और उसके पति सुदेश तथा एक ननद थी। कुछ खेती से और कुछ मजदूरी करके परिवार का गुजारा हो जाता था।

कुछ दिनों बाद गांव में आशा कार्यकर्ता के लिए पोस्ट निकली। मनकी के लिए यह अवसर था, मनकी 10वीं पास थी योग्य भी थी, उसका चयन हो गया। अब मनकी गांव में आशा का दायित्व निभाने लगी। मनकी को मानदेय भी मिलने लगा। मनकी अपनी कमाई का कुछ हिस्सा अपने पास रखती शेष परिवार की जरूरतों में काम आता। मनकी का आत्मविश्वास भी बढ़ रहा था और समाज में सम्मान भी। पर सुदेश को मनकी का गांव में घूमकर काम करना ठीक नहीं लग रहा था। उसके कुछ दोस्त भी सुदेश से बोलते, 'भाभी तो अब मैडम बन गयी है सबको सिखाती रहती हैं'।

सुदेश का गुस्सा अब फूट पड़ा और उसने मनकी को बात-बात में डांटना शुरू कर दिया और काम छोड़ने के लिए बोलने लगा। कभी-कभी इस बात को लेकर परिवार में तनाव भी होने लगा, सुदेश के माता-पिता भी अब मनकी को काम छोड़ने के लिए कहने लगे। मनकी को लोगों की सेवा करना अच्छा लगने लगा था। एक दिन मनकी बैठक में भाग लेने शहर गयी और देर से घर लौटी, यह बात सुदेश को नागवार गुजरी, वह मनकी पर शक करने लगा था। उसने मनकी को बहुत धमकाया, मनकी उदास होकर मायके चली गयी। यह कहकर गयी की वह अब वापस न आएगी।

चर्चा करें

- मनकी का काम करना क्या गुनाह था ?
- सुदेश को मनकी के आशा के काम से क्यों एतराज होने लगा ?
- सुदेश मनकी को क्यों डांटने और धमकाने लगा ?
- सुदेश को मनकी पर शक क्यों हुआ ?

- सुदेश के माता-पिता क्यों मनकी की मदद कर रहे थे ?
- मनकी मायके क्यों चली गयी ?

उक्त दोनों कहानियों के माध्यम से महिलाओं पर तनाव की स्थितियों का विश्लेषण कराएं और यह समझ बनाने का प्रयास करें कि हमारा सामाजिक ढांचा महिलाओं के प्रति हिंसा एवं तनाव की स्थिति निर्मित करता है। इस प्रक्रिया में महिला या पुरुष पूरी तरह से जन्मजात दोषी नहीं होते बल्कि सामाजिक प्रक्रियाएं (लिंगभेद, जाति, धर्म, परम्पराएं एवं रीति-रिवाज आदि) उन्हें हिंसा एवं तनाव की स्थिति निर्मित करने हेतु प्रेरित करती हैं। हमें इन स्थितियों में बदलाव लाना है तो सामाजिक ढांचों को बदलने के लिए समुदाय को प्रेरित करना होगा एवं उसके लिए सामुदायिक सशक्तिकरण की प्रक्रियाओं को मजबूती देना होगा।

हम विषय पर चर्चा एवं समझ बनाने के लिए अपने क्षेत्र के अनुरूप नयी कहानियां एवं नाटक/रोल प्ले आदि भी तैयार कर सकते हैं।

परिणाम सहभागियों को महिला हिंसा के विभिन्न रूपों को समझने में मदद मिलेगी।

सत्र - दो

गतिविधि 1 - तनाव की स्थिति को बदलना

समय :
30 मिनट

हमारे समाज में तनाव की स्थितियां बहुत व्यापक स्तर पर व्याप्त हैं। इसमें बदलाव लाने की मुहिम जटिल और धीमी है। हमें इन स्थितियों पर सावधानी बरतते हुए समुदाय में व्यापक चर्चा एवं संवाद कायम करना होगा।

यह मामले संवेदनशील हैं और समुदाय में इस पर खुलकर चर्चा करने के लिए लोग आगे नहीं आते। अतः समुदाय में हमें ऐसे लोग तैयार करने होंगे जो इन प्रक्रियाओं को समझ के साथ अगुवाई कर सकें। हम एक उदाहरण को समझने का प्रयास करते हैं -

एक अभ्यास करें कि गर्भस्थ शिशु से प्रारंभ करके महिलाओं पर किस-किस तरह की हिंसाएं की जाती हैं?

जीवन की अवस्थाएं	हिंसा का स्वरूप	हिंसा का असर
गर्भस्थ शिशु	भ्रूण हत्या	जन्म ही न ले पाना
नवजात शिशु	खुशी न मनाना, देखभाल एवं पोषण में भेदभाव	वजन में कमी एवं कुपोषण
छोटा बच्चा	देखभाल एवं पोषण में कमी, भेदभाव	वजन में कमी एवं कुपोषण
किशोरी अवस्था	रोक टोक, अवसरों में कमी, बाल विवाह, बंधन, काम का दबाव, डांट एवं मारपीट आदि	एनीमिया एवं खून की कमी, जिम्मेदारियों का बोझ आ जाना, स्वास्थ्य कमजोर होना, कम उम्र में गर्भधारण, पढ़ाई का छूट जाना
वयस्क महिला	शारीरिक हिंसा, भेदभाव, दहेज, प्रताड़ना, बच्चे पैदा करने पर दबाव, कार्यस्थल पर हिंसा, अवसर न मिलना आदि	तनावपूर्ण जीवन, स्वास्थ्य गिरना, कमजोर बच्चों का जन्म, परिवार टूटना, आत्महत्या, शोषण आदि
वृद्धावस्था	शारीरिक हिंसा, भेदभाव, देखरेख एवं भावनात्मक जुड़ाव में कमी	तनावपूर्ण जीवन, स्वास्थ्य गिरना, असमय मौत आदि
(उपरोक्त चार्ट महिलाओं के साथ चर्चा करके बनवाएं, इसे बताएं नहीं। बाद में जो बिंदु रह जाएं उन्हें जोड़ दें)		

चमेली महिला समूह ने महिलाओं के प्रति हिंसा से निजात का यह तरीका अपनाया -

आज चमेली महिला समूह की बैठक थी, प्रमिला बैठक में नहीं आई थी। कलीबाई ने बताया कि प्रमिला तो घर पर ही थी तो क्यों नहीं आई? फिर प्रमिला के पड़ोस में ही रहने वाली जसोदा बाई ने कहा कि आज धन्नालाल (प्रमिला के पति) से कुछ अनबन हो गयी थी, धन्नालाल सुबह चिल्ला-चिल्ला कर कुछ गुस्सा जता रहा था। कुछ पटकने और मारने-पीटने की आवाज भी आई थी। समूह ने तय किया कि कोई जाकर प्रमिला को बुलाकर लाये। रमिया बाई गयी बुलाने, प्रमिला घर में लेटी हुई थी और बोली 'मेरी

तबियत कुछ ख़राब है मैं आज मीटिंग में नहीं आऊंगी'।

समूह की सलीमा बाई ने कहा कि 'जरूर कोई गंभीर समस्या है नहीं तो प्रमिला तो हर मीटिंग में आती है'। कमली बाई ने भी कहा कि 'हमें कुछ करना चाहिए। क्यों न हम सब चलकर प्रमिला का हालचाल लें, और मीटिंग की बात वहीं कर लेंगे'। सबकी सहमति बनी और सब प्रमिला के घर पहुंच गए।

सब महिलाओं को घर आया देख प्रमिला उठकर आ गयी और सबको बैठाया। प्रमिला का चेहरा उदास था। कलीबाई ने पूछा 'क्या बात है प्रमिला कुछ परेशान लग रही हो'। पहले तो प्रमिला ने छुपाना चाहा पर सब महिलाओं के पूछने पर बताया कि 'घर में पति से झगड़ा हुआ और पति ने मारा भी और गाली-गलौज भी की है'।


समूह में सबसे अधिक उम्र की सोमवती बाई ने कहा कि 'धन्नालाल को बुलाओ हम सब मिलकर उनसे बात करेंगे'। प्रमिला बोल उठी, 'अरे नहीं उनको मत बुलाओ नहीं तो फिर से नाराज हो जायेंगे'। कली ने कहा, 'नहीं बहन अब तो बात करना जरूरी है, हम सब हैं कैसे झगड़ा करेंगे धन्नालाल'। कमली ने तुरंत धन्नालाल को आवाज लगायी और वे अटपटे मन से बाहर आये। सब महिलाएं पूछने लगीं कि 'क्या बात धन्ना क्यों घर में तनाव हुआ और प्रमिला उदास क्यों है? प्रमिला दिन भर घर के काम, मजदूरी और बच्चों की देखरेख में लगी रहती है और उसके साथ बुरा व्यवहार, यह तो नाइंसाफी है'।

धन्ना कुछ बोल नहीं पा रहा था क्योंकि गलती उसी की थी, शराब पीकर घर जो आया था रात को और घर का सामान लाने के बजाय पैसा शराब में खर्च कर दिया था।

महिलाओं ने मिलकर धन्ना को प्रमिला से माफी मांगने और तुरंत घर का सामान लाने के लिए कहा और यह भी कि जब तक माफी न मांगोगे और सामान लेकर नहीं आओगे हम यहां से नहीं जायेंगे। धन्ना मजबूर हो गया और प्रमिला से माफी मांगकर उधारी सामान लाने गया। समूह ने यह भी तय किया कि अगली तीन हफ्ते की मीटिंग प्रमिला के घर पर ही होगी। अब यह तरीका समूह का नियम बन गया।

यह तो रहा चमेली समूह का हिंसा को रोकने का तरीका, आप क्या करेंगे?

तनाव एवं हिंसा के मुद्दे	क्या कदम उठाएंगे?	कौन जिम्मेदारी लेगा?



सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- इस बैठक में महिलाओं के साथ ही कुछ सक्रिय एवं सकारात्मक पुरुषों को चिन्हित करके शामिल करें।
- हिंसा के मामलों से संबंधित कहानियों को सहभागी अपने जीवन से भी जोड़कर देख सकते हैं अतः भावुकता के क्षण आ सकते हैं, ऐसे क्षणों को सहजता से संभालें।
- तनाव एवं हिंसा के मामलों में त्वरित प्रतिक्रियाएं भी आती हैं अतः इन प्रतिक्रियाओं को सुनें और सहज माहौल बनायें।



परिणाम

सहभागियों को महिला हिंसा एवं तनाव की स्थितियों से निपटने के सामुदायिक तरीकों को समझने में मदद मिलेगी।

बैठक का सार

बैठक का सार निकालें। आज की बैठक में हुई चर्चा के बारे में सहभागियों के अनुभवों को सुनें और चर्चा की सारांशित करते हुए मुख्य बिन्दुओं को बताएं।



आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- महिलाओं एवं पुरुषों के लिए अलग-अलग चुनौतियाँ हैं।
- महिलाओं को पूरे जीवन में हिंसा का सामना करना पड़ता है।
- तनाव एवं हिंसा के मामलों से महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति गंभीर हो जाती है।

इस बैठक का समापन महिला एकता से संबंधित प्रेरक गीत से करें, ताकि चर्चा उत्साहजनक माहौल में समाप्त हो। सभी को धन्यवाद दें और अगली बैठक का दिन एवं स्थान तय करके बैठक समाप्त करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- तनाव एवं हिंसा का विषय संवेदनशील एवं जटिल है। इस पर चर्चा करते समय अधिक सजग रहना होगा, किसी मुद्दे को उतना ही खोलें जितना समुदाय तैयार हो।
- किसी व्यक्ति विशेष की दोषी ठहराने के बजाय व्यवस्थाओं एवं पूरे सामाजिक ढांचे पर सवाल खड़े करें।
- स्थानीय कहानियां खोजें एवं नाम बदल कर उन पर ही चर्चा कराना बेहतर है।
- अपने पूर्वाग्रहों को बिलकुल न आगे लायें, तटस्थ भूमिका में रहें।



सत्र से संबंधित पठन सामग्री

महिलाओं पर तनाव एवं हिंसा का असर

भारतीय संविधान देश के सभी नागरिकों को व्यक्तिगत सुरक्षा एवं आजादी का अवसर देता है। हम गर्व से कह सकते हैं कि पिछले 70 सालों में हमने बहुत तरक्की की है, महिलाएं चुप्पी तोड़कर अब बाहर निकलने लगी हैं, कई मायनों में महिलाओं की भागीदारी भी बढ़ी है, पर यह भी सत्य है कि महिलाएं तनाव एवं हिंसा से युक्त माहौल में जीने के लिए विवश हैं। हिंसा का खतरा महिलाओं की आजादी के लिए बहुत बड़ी बाधा है, चुनौती भी है।

महिलाओं के प्रति हिंसा किसी एक समुदाय, समाज, वर्ग का मुद्दा नहीं है बल्कि यह हर स्थान और समाज का मिलाजुला मुद्दा है। महिलाओं के साथ हिंसा न सिर्फ इसलिए होती है कि वह एक महिला है बल्कि महिला होने के नाते समाज में कुछ नियम कायदे, धर्म, परम्पराओं, रीति रिवाजों के नाम पर बना दिए गए हैं जिससे महिलाओं का जीवन नियंत्रित होता है। यह एक तरह से महिला एवं पुरुष के बीच संबंधों या रिश्तों का भी द्योतक है, जिसमें महिला एवं पुरुष के बीच असमान सत्ता का वितरण होता है।

संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में हर दस में से छह औरतों की यही कहानी है जो घरेलू हिंसा की शिकार होती हैं। ज्यादातर मामलों में वे महिलाएं अपने पति या करीबी साथी के जरिए की गई हिंसा की शिकार होती हैं और बात अगर भारत की करें तो यहां की स्थिति भी कोई बहुत अच्छी नहीं है। भारत में करीब 37 प्रतिशत महिलाएं अपने पतियों की वजह से घरेलू हिंसा का शिकार होती हैं। ये आंकड़े भारत सरकार के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के हैं।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे (एनएफएचएस-4-2015-16) में महिलाओं की स्थिति के बारे में कई सकारात्मक बिन्दुओं को प्रस्तुत किया गया है, खास तौर पर महिला सशक्तिकरण के संदर्भ में। सामाजिक, आर्थिक सशक्तिकरण और मुख्य स्वास्थ्य सूचकांकों में महिलाएं काफी आगे हैं। एक बात यह भी सामने आई है कि अब अधिकांश महिलाएं अपने खिलाफ होने वाली हिंसा के प्रति खुलकर बोल रही हैं। घरेलू हिंसा के मामलों में रिपोर्टों की संख्या में वृद्धि हुई है। इस सर्वे के अनुसार देश की 15 से 49 आयु वर्ग की 30 प्रतिशत महिलाएं 15 साल की उम्र से ही शारीरिक हिंसा की शिकार हैं। पिछले साल 84 प्रतिशत विवाहित महिलाएं लिंग आधारित हिंसा की शिकार हुई हैं। यानी 2005-06 के मुकाबले इस संख्या में 76.5 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। स्पष्ट है कि महिलाओं के प्रति हिंसा के मामले महिलाओं के सशक्तिकरण की अलग तस्वीर पेश करते हैं। तमाम जागरूकता और महिलाओं के पक्ष में बने कानूनों के बावजूद आज भी स्थिति ये है कि बहुत सी औरतें घरेलू हिंसा के खिलाफ मुंह खोलने से बचती हैं। चाहे कन्या भ्रूण हत्या का मामला हो या दहेज के लिए ससुराल में बहुओं को जलाया जाना हो या फिर सम्मान की खातिर पिता या भाईयों के जरिए की जा रही लड़कियों की हत्याएं हों, यह सब सच्चाई है।

यह सब मामले महिलाओं के जीवन को कठिन एवं संकट की स्थिति में डालते हैं, महिलाओं के साथ ही हिंसा एवं तनाव के मामले उनके बच्चों की जिन्दगी को भी जोखिम में डालते हैं।

हम सब अपने आसपास महिलाओं के प्रति हिंसा और अपराध के अनेक मामलों को होते हुए देखते हैं। कभी इन मामलों में कुछ हस्तक्षेप भी करते हैं तो कभी अनदेखा भी कर देते हैं। हमें मिलकर सोचने की जरूरत है कि हम इन परिस्थितियों को कैसे बदल सकते हैं, हम क्या कदम उठा सकते हैं जो महिलाओं के जीवन को एक समान नागरिक के रूप में जीने के लिए मददगार साबित हो। हमें यह भी देखना एवं समझना होगा कि हमारे गांव, जिले एवं क्षेत्र में महिलाओं ने मिलकर हिंसा के मामलों को खत्म करने के लिए किस तरह के प्रयास किए हैं।



बैठक 13 - गर्भवती एवं धात्री महिलाओं की विशेष देखभाल

परिचय

महिलाओं के स्वास्थ्य खासकर गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली माताओं के स्वास्थ्य से बच्चों का स्वास्थ्य भी जुड़ा होता है। इस बैठक में हम गर्भवती/धात्री महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल के स्तर को समझने का प्रयास करेंगे एवं यह भी समझेंगे कि किस तरह से हम गर्भवती/धात्री महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर में जरूरी सुधार ला सकते हैं।

बैठक के उद्देश्य

- गर्भवती/धात्री महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर को समझना।
- गर्भावस्था के एवं प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद समस्याओं को जानना और समझना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● गर्भवती/धात्री महिलाओं का पोषण एवं स्वास्थ्य● गर्भवती/धात्री महिलाओं में पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर में सुधार लाने की रणनीति	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● चित्रकार● व्हाइट बोर्ड● व्हाइट बोर्ड मार्कर

बैठक का संचालन

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक की समीक्षा से करें।

सहभागियों से पिछली बैठक में हुई चर्चा के बारे में पूछें एवं उनके जवाबों को सुनें, छूटी हुई बातें जोड़ें और पिछली बैठक की चर्चा से आज की बैठक को जोड़ें।

इस बैठक में दो गतिविधियाँ होंगी। पहली गतिविधि में कहानी पर चर्चा होगी एवं दूसरी गतिविधि में एक खेल होगा।

रीना की कहानी

रीना एक गरीब परिवार की लड़की थी, उसके माता-पिता मजदूरी करते थे। रीना पर 2 छोटे भाई-बहनों की देखभाल की जिम्मेदारी थी। जब उसके माता-पिता काम के लिए घर से बाहर जाते तो रीना और उसके भाई-बहनों के लिए खाना रखकर जाते और शाम को काम से लौटते थे। छोटे भाई-बहनों की देखभाल में वह अपने खानपान का ध्यान ही नहीं रख पाती थी। दिन भर भाई-बहन को संभालने में समय बिताती, बचा हुआ खाना खा लेती, कई बार उसे भूखे ही रहना पड़ता। धीरे-धीरे रीना कमजोर होने लगी। जब वह 14 वर्ष की हुई तो उसका मासिक धर्म शुरू हुआ, तो उसे अधिक रक्तस्राव हुआ और वह कमजोर होकर पीली पड़ गई।



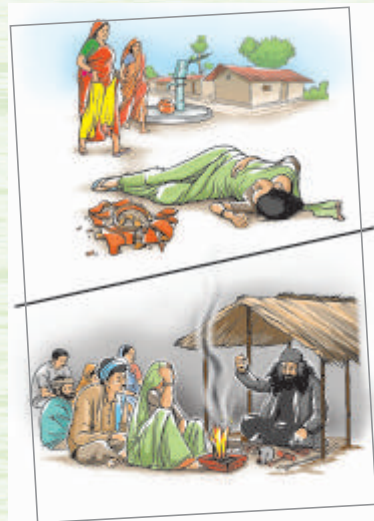
16 वर्ष की होने पर उसकी शादी हो गई, जहाँ उसे घर के काम के अलावा बाहर की मजदूरी में जाना पड़ता। कुछ समय बाद वह गर्भवती भी हो गई। रीना के पति पढ़े लिखे नहीं थे, रीना का ध्यान रखने वाला कोई नहीं था। गर्भावस्था के दौरान खानपान और आराम की ठीक स्थिति नहीं बनी। रीना का घर गांव से अलग खेत में था, वहां गांव की अन्य महिलाओं से भी मिलना जुलना कम हो पाता था। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं आशा भी दूर होने के कारण नियमित रूप से उसके घर नहीं आ पाते थे। उसकी प्रसव पूर्व जांचें भी नहीं हो सकीं और न ही उसने आयरन की गोलियां ली थीं। एक दिन आशा उसके घर पहुंची और रीना को कमजोर और अस्वस्थ देखा तो उसने उसे खून की

जांच कराने की सलाह दी, लेकिन रीना की सास ने मना कर दिया। आशा दीदी ने उसे हरी साग-

सब्जी, फल और आयरन की गोलियां लेने की सलाह दी पर कुछ घर में लगाये गए साग सब्जी के अलावा रीना ने कुछ नहीं लिया।

रीना ने 8 वें महीने में निकट के स्वास्थ्य केंद्र में ही मृत बच्चे को जन्म दिया। जन्म के बाद जब उसे अधिक रक्तस्राव होने लगा तब डॉक्टर को दिखाने पर उसे बड़े अस्पताल में जाने को कहा गया, जहाँ उसे खून चढ़ाया जा सके। उसके पास पर्याप्त पैसे भी नहीं थे, एम्बुलेंस की व्यवस्था भी न हा पाई, इसलिए परिवार वालों ने उसे घर वापस ले आने का निर्णय लिया। उसकी सास दिन में उसे सिर्फ एक बार खाना देती थी। वह भी चावल, लहसुन और नमक के साथ। उससे साथ-साथ वह घर का सारा काम भी करती थी।

एक दिन घर के काम के बाद रीना पूरी तरह थक गई व उसकी सांस फूलने लगी और जब वह कुआं पर पानी लेने गई तब बेहोश हो गई। उसके परिवार वालों ने झाड़ने-फूंकने वाले को बुलाया और ओझा को दिखाया परन्तु उसे होश नहीं आया। जब उसके पति ने अस्पताल ले जाने का निर्णय लिया तो अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ही रीना की मृत्यु हो गई।



उक्त कहानी का चित्रकार्ड बनाने के लिए समुदाय की कुछ महिलाओं को मिलकर बनाने के लिए कहें और उन चित्रों को जमीन पर क्रम से फैलाकर रखें -

सवाल

जमीन पर रखे चित्रकार्ड का इस्तेमाल करते हुए समूह से किसी एक सदस्य को कहानी दोहराने के लिए कहें और समुदाय से सवाल करें -

- इस कहानी से क्या समझ में आ रहा है? क्या हमारे गांव में भी ऐसी कहानियां देखने को मिलती हैं?

- आपके विचार से 'रीना की मृत्यु क्यों हो गई' ?
- सभी सम्भावित कारणों तक पहुंचने के लिए उपस्थित सदस्यों से पूछें।
- क्या रीना को बचाया जा सकता था ? यदि हां तो कैसे ?

सभी प्रतिक्रियाओं को नोट करें और विभिन्न कारणों को वर्गीकृत करें, जैसे परिवार, गरीबी एवं खानपान संबंधी कारण, जानकारी संबंधी कारण, स्वास्थ्य सेवाओं संबंधी कारण आदि।

परिणाम

सहभागियों की गर्भावस्था देखभाल एवं गर्भावस्था में पोषण की कमी से होने वाली समस्याओं पर समझ बनेगी।

समय :
40 मिनट


गतिविधि 2 - गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान भोजन के बारे में स्थानीय मान्यताएं और व्यवहारों को समझना

इस गतिविधि को करने के लिए हम एक खेल करेंगे जिसके माध्यम से महिलाएं चर्चा करेंगी कि समुदाय में गर्भावस्था से संबंधित व्यवहार व मान्यताएं क्या हैं और खान-पान पर किस तरह की रोक-टोक की जाती है। इस खेल के तहत एक गेंद का उपयोग करेंगे, सुगमकर्ता किसी भी एक प्रतिभागी के पास गेंद फेंकेंगी/फेंकेंगे। जिस प्रतिभागी के पास गेंद जाएगी वह गर्भावस्था से संबंधित खानपान के अनुभव को साझा करेंगी/करेंगे और किसी दूसरे सदस्य के पास गेंद फेंक देंगी। इस प्रकार गेंद एक-एक करके सभी के पास जाएगी और सभी अपना-अपना अनुभव साझा करेंगे। जिन्होंने अपने अनुभव साझा कर लिए हैं वह दोबारा गेंद पास आने पर गेंद को किसी और प्रतिभागी की तरफ फेंक देंगे।

- समुदाय में किस प्रकार के खाद्य पदार्थ गर्भवती महिलाओं के लिए उपलब्ध हैं ?
- प्रतिभागियों को यह बताने के लिए प्रेरित करें की गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान वह जब प्रतिबंधित खाद्य पदार्थ का उपयोग करते हैं तब उन्हें किस प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है ?

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- इस बैठक में कहानी मार्मिक है अतः कहानी चर्चा के समय विशेष सावधानी बरतनी होगी।
- खेल के लिए गेंद की व्यवस्था पहले से कर लें।
- खेल के समय यह ध्यान रखें की सभी सहभागियों को खेल में शामिल होने का मौका मिले।




परिणाम सहभागियों की गर्भावस्था देखभाल एवं खानपान के महत्व पर समझ बनेगी।

बैठक का सार


बैठक का सार निकालें। आज की बैठक में हुई चर्चा के बारे में सहभागियों के अनुभवों को सुनें और चर्चा की सारांशित करते हुए मुख्य बिन्दुओं को बताएं। यह मुख्य बिंदु गर्भावस्था के दौरान जुड़े महिलाओं के अनुभवों, गर्भवस्था के समय सावधानियों के हो सकते हैं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- 
- गरीबी के कारण गर्भावस्था की देखभाल में बाधाएं आती हैं, जिनका गर्भावस्था के पूर्व परिवार में तैयारी होना चाहिए।
 - गर्भावस्था की देखभाल में कमी का परिणाम भयावह हो सकता है।
 - खेल के माध्यम से गर्भावस्था में खानपान का अनुभव साझा करना आसान हुआ।

इस बैठक का समापन महिला एकता से संबंधित प्रेरक गीत से करें, ताकि चर्चा उत्साहजनक माहौल में समाप्त हो। सभी को धन्यवाद दें और अगली बैठक का दिन एवं स्थान तय करके बैठक समाप्त करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- 
- इस बैठक में ध्यान रखें कि गर्भवती एवं धात्री महिलायें तथा प्रसव देखभाल करने वाली अनुभवी महिलायें अवश्य शामिल हों।
 - यदि समुदाय में कोई गर्भावस्था से संबंधित केस स्टडी हो तो उसे नाम बदलकर चर्चा में ला सकते हैं।
 - केस स्टडी या कहानी बैठक में उपस्थित किसी सहभागी द्वारा ही पढ़ी जाए।
 - सहभागियों से कहानी का चित्रण भी करवा सकते हैं।



बैठक 14 - गर्भावस्था में आहार एवं खतरे की पहचान

परिचय

इस बैठक में हम गर्भवती/धात्री महिलाओं के आहार एवं पोषण तथा गर्भावस्था के दौरान खतरों की पहचान पर चर्चा करेंगे। हम यह भी समझने का प्रयास करेंगे कि गर्भावस्था में किस तरह की सावधानियां बरतना जरूरी है।

बैठक के उद्देश्य

- गर्भवती/धात्री महिलाओं के आहार एवं पोषण जरूरतों को समझना।
- गर्भावस्था के दौरान खतरों की पहचान पर साझी समझ बढ़ाना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● गर्भावस्था एवं आहार● गर्भावस्था की समस्याएं● गर्भावस्था के खतरे● गर्भावस्था में आवश्यक जांचें	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● कहानी● चित्रकार्ड● व्हाइट बोर्ड● व्हाइट बोर्ड मार्कर

बैठक का संचालन

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक की समीक्षा से करें।

सहभागियों से पिछली बैठक में हुई चर्चा के बारे में पूछें एवं उनके जवाबों को सुनें, छूटी हुई बातें जोड़ें और पिछली बैठक की चर्चा से आज की बैठक को जोड़ें।

इस बैठक में दो गतिविधियां होंगी। पहली गतिविधि में गर्भावस्था के दौरान आहार विविधता को समझने के लिए अभ्यास किया जायेगा। दूसरी गतिविधि में गर्भावस्था के दौरान होने वाले खतरों को समझने के लिए चित्रकार्ड पर चर्चा होगी।

गतिविधि 1 - गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान आहार

समय :
45 मिनट

सुगमकर्ता आहार संबंधी भ्रांतियों पर समझ बनाने के लिए चर्चा करेंगी/करेंगे। इस खेल में वह जमीन पर तीन गोले बनायेंगे/बनाएंगी। एक गोले में 'खाते हैं' और दूसरे गोले में 'नहीं खाते हैं', तीसरे गोले में उन पदार्थों के नाम/चित्र या खाद्य पदार्थ रखेंगे जिन्हें भोजन में शामिल करना जरूरी है। अब सुगमकर्ता सभी उपस्थित सदस्यों को जमीन पर रखे खाद्य पदार्थों/चित्र/ खाद्य पदार्थों के नाम को गोले में रखने के लिए प्रोत्साहित करेंगी/करेंगे।

यह भी चर्चा करें कि हम जो खाते हैं उनमें क्या गुण हैं और इसके अलावा जो हमारे इलाके में उपलब्ध है, उसमें क्या गुण हैं -

हम आमतौर पर क्या खाते हैं?	इनमें क्या गुण हैं?
हमारे क्षेत्र में और क्या खाद्य वस्तुएं उपलब्ध हैं?	इनमें क्या गुण हैं?
हमारे इलाके में पहले और क्या-क्या खाया जाता था?	उन चीजों में और क्या-क्या गुण होते थे?

स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री और उसके गुणों पर चर्चा करें एवं बताएं कि स्थानीय खाद्यों में भी भरपूर मात्रा में ऐसे पोषक तत्व मौजूद हैं जो गर्भावस्था में मां को भरपूर पोषण प्रदान करने में सक्षम हैं। आमतौर पर कई ऐसे फल, सब्जियां एवं मोटे अनाज हमारे गांव एवं आसपास ही मिलते हैं जिन्हें हम अपने खाने में नियमित रूप से इस्तेमाल नहीं करते हैं जिनमें पोषक तत्वों की मात्रा अधिक होती है। हम इन खाद्यों को कैसे अपने भोजन में ला सकते हैं, उस पर चर्चा करें।

सभी खाद्य सामग्री या चित्र को सात अलग-अलग कटोरे या टोकरी में रखें जो इस प्रकार होंगे-

1. **कार्बोहाइड्रेट** (पेट भरने वाले खाद्य सामग्री जैसे- गेहूँ, चावल, आलू, बाजरा, मक्का) - सफेद रंग वाला भाग।

2. **वसा** (शरीर को उर्जा देने वाले जैसे-तेल, घी) – गहरा पीला रंग वाला भाग।
3. **प्रोटीन** (शरीर को बढ़ाने वाले, पशु से मिलने वाला प्रोटीन जैसे- मांस, मछली, अण्डा, मुर्गी, दूध व दूध से बनी हुई चीजें) हल्का पीला रंग वाला भाग।
4. पेड़ पौधों से मिलने वाला **प्रोटीन** (दाल और फलियां) हल्का पीला रंग वाला भाग।
5. **विटामिन व खनिज-लवण** (शरीर को बीमारी से बचाने वाले जैसे – फल) हरा वाला भाग।
6. **हरा साग सब्जी** (हरा वाला भाग)।
7. **सहायक खाद्य सामग्री** (नमक, लहसुन, आचार)।

इन सामग्री को आसानी के लिए तीन रंगों (खाने की थाली कम से कम तीन रंगों वाली) में भी विभाजित कर सकते हैं जिसमें सफ़ेद, हरा एवं पीला रंग शामिल कर सकते हैं। समुदाय से चर्चा करें कि खाने में इन तीन रंगों के खाद्य पदार्थ क्यों जरूरी हैं।

परिणाम

सहभागियों की धात्री अवस्था में पोषण एवं आहार की जरूरतों एवं महत्व पर जानकारी का स्तर बढ़ेगा।

गतिविधि 2 – गर्भावस्था में खतरों की पहचान

समय :
60 मिनट

इस गतिविधि को करने के लिए हम चित्रकार्ड का उपयोग करेंगे और चर्चा करेंगे –

1. गर्भावस्था से संबंधित सभी चित्रकार्ड बैठक में उपस्थित महिलाओं को एक-एक करके दिखाएं।
2. महिलाओं से कहें कि जो कार्ड आपने देखा है उसे समझकर बताएं। उनसे जानने कि कोशिश करें कि वे इस चित्र के माध्यम से क्या समझ रही हैं व इस स्थिति के बारे में उनके द्वारा जानने की कोशिश करें व पूछें कि क्या यह स्थिति हमारे समुदाय में देखने को मिलती है?
3. पूछें कि स्थानीय भाषा में इस स्थिति को क्या कहा जाता है। पूछें और चर्चा करें कि क्या वे ऐसी किसी महिला को जानते हैं जो इस तरह की समस्याओं से गुजरी थीं। यदि हां तो कितनी महिलाओं को/कितने दिन पहले और समुदाय में यह समस्या कितनी आम है।



4. प्रत्येक समस्या से संबंधित कार्ड के लिए, इस प्रक्रिया को दोहराएं।
5. महिलाओं से पूछें कि कार्ड में दिखाए गए समस्याओं के अलावा यदि समुदाय में कोई समस्या है तो उसे बताएं। यदि है तो इस समस्या को शामिल करें और चर्चा करें।
6. जानने की कोशिश करें कि यह स्थिति क्यों पैदा हुई व इस स्थिति में आपके द्वारा क्या कदम उठाए जाते हैं?

प्रसव के समय गर्भवती महिलाओं की समस्या की पहचान करना - समुदाय की समझ

कार्ड नंबर	समस्या	स्थानीय भाषा में इस समस्या को किस नाम से पुकारते हैं?	आप इस स्थिति में क्या करते हैं?
गर्भावस्था			
1	प्री एक्लेम्सिया / एक्लेम्सिया		
2	खून की कमी		
3	खून का बहना		
4	मलेरिया		
प्रसव पीड़ा / प्रसव			
5	लंबा प्रसव (12 घंटे से ज्यादा)		
6	(कठिन प्रसव) प्रसव में देरी-उल्टा बच्चा		
7	(कठिन प्रसव) प्रसव में देरी-हाथ का बाहर निकलना		
8	प्लेसेन्टा (फूल) के गिरने में देरी		
प्रसव के बाद			
9	प्रसव के बाद बुखार		
10	स्तन में सूजन और दर्द तथा निप्पल का फटना		
11	प्रसव के बाद अत्यधिक खून का बहना		
12	प्रसव के बाद मानसिक अवसाद		

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- आहार पर चर्चा हेतु आवश्यक सामग्री या चित्रकार्ड पहले से तैयार कर लेवें।
- गर्भावस्था के दौरान होने वाले खतरों पर चर्चा के लिए चित्रकार्ड अपने पास रखें।
- महिलाओं से चर्चा करें कि इन चित्रों में प्रदर्शित समस्या क्या किसी महिला के साथ घटित हुई है, यदि हां तो उन्होंने क्या उपाय किया था।

परिणाम

सहभागी गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्याओं एवं खतरों की पहचान एवं समय से उसका निदान करने हेतु सक्षम होंगे।

बैठक का सार

आज की बैठक में हुई चर्चा का सार निकलवाएं। सहभागियों से पूछें कि आज की चर्चा से क्या समझ बनी है और हमने मिलकर क्या सीखा है। सहभागियों के जवाबों को सुनें और अपनी बात जोड़ें।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- गर्भावस्था में आहार एवं खानपान के प्रति सजगता।
- गर्भावस्था में खतरे की पहचान एवं बचाव के तरीके।

बैठक का समापन कोई फिल्म, चित्र, अच्छे उदाहरण से करें। चर्चा के मुख्य निष्कर्षों को सहभागियों को बतायें। सबको धन्यवाद दें एवं अगली बैठक का दिन एवं समय तय करके बैठक समापन की घोषणा करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- बैठक के पूर्व की तैयारी सुनिश्चित करें।
- सभी चित्र उपस्थित सभी महिलाओं को दिखाएं एवं उनकी बातें सुनें।
- यह सुनिश्चित कर लें कि बैठक में गर्भवती एवं धात्री महिलाएं उपस्थित हों।

बैठक 15 - महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के निदान हेतु रणनीति एवं योजना बनाना

परिचय

पिछली बैठकों में हमने महिलाओं के स्वास्थ्य, तनाव की स्थितियों, गर्भवती एवं धात्री महिलाओं की विशेष स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में चर्चा की है। इस बैठक में इन समस्याओं के कारणों का विश्लेषण करेंगे एवं उनके निदान हेतु रणनीतियां एवं योजना बनायेंगे। साथ ही इस योजना को अमल में लाने हेतु जिम्मेदारियां निर्धारित करेंगे। यह भी कि उचित कार्रवाई करने के लिए जरूरी फॉलोअप एवं आवश्यक संसाधनों एवं संबंधित संस्थाओं के साथ समन्वय स्थापित करेंगे।

बैठक के उद्देश्य

- पिछली बैठकों में निकली समस्याओं के कारणों को समझना।
- महिलाओं के स्वास्थ्य, तनाव की स्थितियों को दूर करने हेतु रणनीति एवं कार्रवाई की योजना बनाना।
- गर्भवती/धात्री महिलाओं के आहार एवं पोषण जरूरतों को पूरा करने के लिए योजना बनाना।
- गर्भावस्था के दौरान खतरों से निपटने के लिए उचित रणनीति तैयार करना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● महिलाओं के स्वास्थ्य, तनाव की स्थितियों को दूर करने हेतु रणनीति● गर्भावस्था समस्याओं एवं खतरे से निपटने के लिए उचित रणनीति● महिलाओं के स्वास्थ्य एवं गर्भावस्था समस्याओं के कारणों को समझना एवं कार्रवाई योजना	<ul style="list-style-type: none">● खुली चर्चा● योजना अभ्यास	<ul style="list-style-type: none">● चार्ट पेपर● व्हाइट बोर्ड● व्हाइट बोर्ड मार्कर

बैठक का संचालन

बैठक की शुरुआत पिछली बैठक की समीक्षा से करें।

सहभागियों से पिछली बैठक में हुई चर्चा के बारे में पूछें एवं उनके जवाबों को सुनें, छूटी हुई बातें जोड़ें और पिछली बैठक की चर्चा से आज की बैठक को जोड़ें। बताएं कि हम आज पिछली बैठकों में हुई चर्चा एवं निकलकर आई समस्याओं के कारणों को समझेंगे एवं इन समस्याओं से निपटने के लिए उचित रणनीतियां एवं कारवाई हेतु योजना तैयार करेंगे।

इस बैठक में दो सत्र होंगे एवं दो गतिविधियां होंगी। पहले सत्र एवं गतिविधि में विभिन्न समस्याओं के कारणों का विस्तृत विश्लेषण करेंगे एवं दूसरे सत्र एवं गतिविधि में हम मिलकर समस्या से निपटने हेतु रणनीति एवं कारवाई योजना तैयार करेंगे।

सत्र - एक

गतिविधि 1 - महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं के कारणों का विश्लेषण

समय :
45 मिनट

इस गतिविधि में पिछली बैठकों में हुई चर्चाओं से जो विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएं निकलकर आई हैं उन्हें कुछ पर्चियों में लिखें। इन पर्चियों को मोड़कर एक डिब्बे/थैली/बर्तन में रखें। सभी सहभागियों को उसमें से एक पर्ची उठाकर खोलने के लिए कहें। जिस महिला के हाथ में जो पर्ची आएगी, उस समस्या के कारणों को वह बताएगी। बाकी सहभागी उसमें अपनी बात जोड़ेंगे।

क्रमांक	समस्या	समस्या का मूल कारण
1.	महिलाओं की सामान्य स्वास्थ्य समस्या	
2.	काम एवं लिंगभेद संबंधी समस्या	
3.	गर्भावस्था एवं प्रसव संबंधी समस्या	

इस तरह उपरोक्त समस्याओं के कारणों का विश्लेषण हो सकेगा और इन कारणों को दूर करने की रणनीति एवं योजना बनानी होगी।

परिणाम सहभागी महिलाओं की समस्याओं के मूल कारणों का विश्लेषण करने में सक्षम होंगे।

गतिविधि 1 - रणनीति एवं योजना बनाना

पिछली बैठक में हम विभिन्न समस्याओं के कारणों को समझने का प्रयास किया है। इस बैठक में हम विभिन्न समस्याओं के निदान के लिए मिलकर रणनीति एवं कार्रवाई के लिए योजना बनायेंगे। साथ ही जिम्मेदारियां भी तय करेंगे। हम एक बार याद करें कि हमने गांव की मुख्य समस्याओं की पहचान एवं रणनीति बना चुके हैं। हम आज फिर से उस रणनीति को ध्यान में रखते हुए विस्तृत चर्चा करेंगे एवं पहल हेतु रणनीतियों को अमल में लाने हेतु सूक्ष्म योजना बनायेंगे। इस काम को खुली चर्चा के माध्यम से किया जाएगा।

क्रमांक	समस्या	मुख्य रणनीति	क्या-क्या कार्रवाई/ काम करेंगे?	कौन करेगा?	कब करेंगे?

उपरोक्त तरीके से समुदाय की क्षमता एवं रुचि के अनुसार योजना बनायें। रणनीति एवं काम में अंतर को स्पष्ट करें यानि संसय का संधान कैसे होगा, यह रणनीति होगी।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- सहभागियों को समस्या के कारणों का विश्लेषण करने में मदद करें।
- काम की योजना समुदाय के अनुसार ही बनायें यानि कौन से मुख्य 4-6 काम करेंगे, उसी पर ध्यान केन्द्रित करें, कई काम एक साथ हाथ में न लें, जो हो न सके।
- जिस समुदाय सदस्य की जो ताकत/रुचि हो, उसे उसी काम से जोड़ें।
- सहभागियों को कार्रवाई करने या किसी काम को अमल में लाने हेतु और लोगों को जोड़ने हेतु प्रेरित करें ताकि तय काम आसानी से हो सके।

परिणाम

सहभागी महिलाओं की स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याओं को दूर करने हेतु योजना बनाने में कुशल हो सकेंगे।

बैठक का सार

आज की बैठक में हुई चर्चा का सार निकलवाएं। सहभागियों से पूछें कि आज की चर्चा से क्या समझ बनी है और हमने मिलकर क्या सीखा एवं तय किया है। सहभागियों के जवाबों को सुनें और अपनी बात जोड़ें।

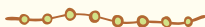
आज की बैठक में हमने क्या सीखा?

- स्वास्थ्य समस्याओं के मुख्य कारण।
- स्वास्थ्य समस्याओं के निदान हेतु रणनीति एवं योजना बनाना

बैठक का समापन उर्जादायक गीत से करें। बतायें कि यदि हम सब मिलकर प्रयास करते हैं तो इससे न केवल महिलाओं के स्वास्थ्य में बदलाव आएगा बल्कि महिलाओं का जीवन सुरक्षित होगा और साथ ही नवजात शिशुओं की भी रक्षा सुनिश्चित हो सकेगी। समुदाय एवं समाज में बदलाव आ सकेगा। सबको धन्यवाद दें एवं अगली बैठक का दिन एवं समय तय करके बैठक समापन की घोषणा करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- बैठक के पूर्व की तैयारी सुनिश्चित करें।
- इस बैठक में कुछ सक्रिय एवं सहयोगी पुरुषों को भी शामिल करें।
- सक्रिय पंचायत सदस्यों, स्वास्थ्य समिति के सदस्यों, सहयोगिनी मातृ समिति के सदस्यों को अवश्य शामिल करें।



2.0 गर्भवती/धात्री महिलाओं के संबंधी पटन सामग्री

यदि औरतों में बच्चा जनने की ताकत न होती तो संसार में इंसान नहीं होते। इन सब के बावजूद जीवन के इस दौर में महिलाओं के साथ वही नियंत्रणकारी व्यवहार, रोकटोक, भेदभाव पैदा करने वाली परिस्थितियां पैदा की जाती हैं। गर्भावस्था के दौरान भी कमोवेश यह स्थिति किसी न किसी रूप में बनी रहती है। गर्भावस्था एवं मां का बनना किसी भी महिला के लिए बेहद अहम है और यह महिलाओं के जीवन को बहुत प्रभावित करती है, साथ ही यह किसी भी मां बनने वाली महिला के लिए उम्मीदों से भरा क्षण भी है। उसके लिए यह सबसे खुशी का पल भी है।

हर महिला को उसकी गर्भावस्था के समय जरूरत इस बात की होती है कि उसे खुश रहने का पूरा माहौल मिले। यह वह समय होता है, जब महिलाओं को सबसे अधिक देखभाल और स्नेह की जरूरत होती है। साथ ही महिला के स्वास्थ्य का असर सीधे गर्भ में पल रहे शिशु पर भी होता है, अतः यह न केवल महिला की बल्कि गर्भस्थ शिशु के देखभाल की भी जरूरत होती है। यह न केवल परिवार की बल्कि समुदाय एवं समाज की भी जिम्मेदारी है कि महिलाओं गर्भावस्था में सहयोगी माहौल निर्मित करने में मददगार बने।

गर्भवती एवं धात्री महिलाओं का पोषण एवं स्वास्थ्य

आमतौर पर यह माना जाता है कि गर्भावस्था के दौरान भोजन की मात्रा दुगुना कर देना चाहिए, पर यह बात पूरी तरह से सही नहीं है। गर्भवती महिलाओं को इस समय अतिरिक्त भोजन एवं पोषण की जरूरत होती है पर यह सभी महिलाओं के लिए एक जैसी स्थिति नहीं होगी। यह पूरी तरह से महिलाओं के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। यह इस बात से तय होता है कि उस महिला का गर्भाधान के पूर्व पोषण स्तर कैसा रहा है, क्योंकि सुपोषित महिलाओं के पास विभिन्न पोषक तत्वों का संतुलन रहता है, जो गर्भावस्था के दौरान कमी आने पर कुपोषण से जच्चा-बच्चा दोनों की रक्षा करता है। हम यह कह सकते हैं कि गर्भधारण के पूर्व अच्छा पोषण स्तर बनाए रखना गर्भधारण की एक अनिवार्य आवश्यकता है। गर्भावस्था के पूर्व महिला का वजन क्या है, इसका सीधा प्रभाव गर्भस्थ शिशु के वजन पर पड़ता है।

जो महिलाएं कमजोर होती हैं या जिनमें खून की कमी होती है, उन्हें पोषण के लिए विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। इस स्थिति में गर्भावस्था के दौरान ऐसे आहार का सेवन करना जरूरी हो जाता है जो गर्भ में पल रहे शिशु की पोषण जरूरतों को भी पूरा करे। इससे महिला के साथ ही बच्चे का भी स्वास्थ्य ठीक रहेगा। जिन महिलाओं का वजन सामान्य से कम होता है, उन महिलाओं के शिशु का जन्म के समय वजन भी

कम होता है, भले ही गर्भावस्था के दौरान उनका पोषण ठीक रहा हो और उनके वजन में भी सामान्य रूप से वृद्धि हुई हो। सामान्य से अधिक वजन की महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान विभिन्न जोखिम बढ़ जाता है एवं गर्भावस्थाजन्य डायबिटीज होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

एक सामान्य महिला को प्रतिदिन 2100 कैलोरीयुक्त आहार की जरूरत होती है जबकि गर्भावस्था में यह 2400 कैलोरीयुक्त भोजन लिया जाना चाहिए। यदि गर्भवती महिला के भोजन में पर्याप्त मात्रा में अनाज, दालें, तेल, फल एवं हरी सब्जियों, दूध एवं घी आदि का समावेश हो तो कैलोरी की जरूरतें पूरी हो जाती हैं, पर अधिकांशतः हमारे भोजन में पोषक तत्वों एवं बीमारी से बचाने वाला खाना कम होता है इसलिए कुछ लोग ताकत की दवाई या टॉनिक खरीदते हैं, ये महंगे होते हैं शरीर को लगभग सभी फायदेमंद तत्व हमारे भोजन से मिल सकते हैं। हम थोड़ी मेहनत करके घर का देशी टॉनिक भी बना सकते हैं जैसे गुड़ और आंवला को मिलाकर आप पौष्टिक टॉनिक बना सकते हैं। इसके लिये तीन चौथाई हिस्सा गुड़ एवं एक चौथाई भाग आंवला लें, इसे कांच की शीशी या मिट्टी के बर्तन में ढक कर रख दें। दिन में थोड़े समय यानि लगभग आधे से एक घंटे तक धूप में रखें। एक माह बाद आपका टॉनिक तैयार है।

गर्भवती और दूध पिलाने वाली महिलाओं को तीन गुणों वाला खाना ज्यादा चाहिए, क्योंकि अपने अलावा बच्चे का स्वास्थ्य भी मां के खाने पर निर्भर होता है। गर्भवती मां को विशेषकर लोहा और कैल्शियम युक्त खाना ज्यादा लेना चाहिए। भोजन को लोहे की कढ़ाई में भी पकाया जा सकता है। बेहतर भोजन के लिए घर की, मोहल्ले की या गांव की जानकार बुजुर्ग महिलाओं से भी बात करना चाहिए।

गर्भावस्था की कुछ विशेष समस्याएं


प्री एक्लेमिसिया/एक्लेमिसिया (गर्भाक्षेप या गर्भावस्था के दौरान झटके आना)

प्री एक्लेमिसिया और एक्लेमिसिया गर्भावस्था के दौरान होने वाली एक गंभीर समस्या है। यह आमतौर पर गर्भावस्था के एक सप्ताह के बाद शुरू हो सकता है और माँ और बच्चे दोनों के लिए गंभीर किस्म की जटिलताओं को जन्म दे सकता है। एक्लेमिसिया होने से रक्त का दबाव सामान्य से अधिक (140-90) हो जाता है और तेज सिर दर्द, पेट के उपरी हिस्से में अचानक दर्द होना, चक्कर आना आदि लक्षण होते हैं। इस स्थिति में डॉक्टर के पास जाना जरूरी है ताकि इस समस्या का त्वरित निदान हो सके।

गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव (खून का बहना)

गर्भावस्था के प्रारंभिक दिनों में रक्तस्राव की संभावनाएं होती हैं और इससे गर्भस्थ शिशु को नुकसान की संभावना नहीं होती पर फिर भी इस बारे में तुरंत डॉक्टर से सलाह ली जानी चाहिए। क्योंकि कुछ मामलों में यह रक्तस्राव किसी समस्या का लक्षण भी हो सकता है और कई तरह की जटिलताएं भी जुड़ी हो सकती हैं।

खून की कमी या एनीमिया (गर्भावस्था के दौरान खून की कमी की वजह से जीभ, आंखों एवं नाखून में सफेदी आना)



आम भारतीय महिलाओं में खून की कमी एक बड़ी समस्या है। इसका मतलब है कि शरीर में हिमोग्लोबिन की कमी होना। यह फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के अनेक हिस्सों में भेजता है। महिलाओं में 12 से 15 ग्राम प्रति डीएल हिमोग्लोबिन होना चाहिए। गर्भावस्था में हीमोग्लोबिन का स्तर 11 ग्राम से कम होना एनीमिया या खून की कमी कहलाता है। एनीमिया से मां और बच्चे दोनों को नुकसान होता है। यदि एनीमिया बहुत गंभीर स्थिति में यानि हीमोग्लोबिन 6 से कम हो तो इस कारण से बच्चे का वजन कम होता है। एनीमिया से पीड़ित महिला में ताकत और प्रतिरक्षा की भी कमी होती है। ऐसी महिला में प्रसव के बाद अधिक खून बहता है।

मलेरिया - गर्भावस्था के समय बुखार

जब भी किसी गर्भवती महिला को ठण्ड लगने के साथ बुखार हो तो यह मलेरिया हो सकता है। यह मां और बच्चे दोनों के लिए बुरा है। इससे गर्भ की वृद्धि ठीक से नहीं होती है। जन्म के समय शिशु का भार कम हो सकता है या गर्भ में ही शिशु की मौत हो सकती है। मलेरिया से गर्भपात और समयपूर्व जन्म भी होने की सम्भावना रहती है। गर्भावस्था में मलेरिया से बचाव के लिए मच्छरदानी के इस्तेमाल की सलाह दें।

प्रसव में देरी (12 घंटे या अधिक समय)

प्रसव में देरी एक गंभीर समस्या है जिससे बच्चे निःशक्तता के शिकार हो सकते हैं। प्रसव में देरी के कारण संक्रमण फैलने का खतरा होता है और इस संक्रमण से नवजात के दिमाग का विकास रुक जाता है। कई गंभीर मामलों में वो सुन और बोल भी नहीं पाता है।

कठिन प्रसव (प्रसव में देरी एवं उल्टा बच्चा)

आमतौर पर गर्भाशय में बच्चे का सिर नीचे की ओर होता है। यह खासकर गर्भावस्था के आखिरी कुछ हफ्तों में महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि किसी भी समय बच्चा हो सकता है। अगर बच्चे का सिर नीचे की तरफ न हो तो प्रसव के समय खतरा हो सकता है, जब प्रसव के समय शिशु का पैर पहले बाहर आता है तो उसे उल्टा प्रसव कहते हैं। उल्टा प्रसव आराम से भी हो सकता है या इसमें समस्याएं भी आ सकती हैं। ऐसे प्रसव अस्पताल में या कुशल हाथों के द्वारा ही किए जाने चाहिए।

कठिन प्रसव (प्रसव में देरी से हाथ का बाहर निकलना)

आड़ा शिशु - अगर गर्भावस्था के आखिरी हफ्ते में पेट में शिशु का सिर नीचे न होकर किसी भी एक तरफ हो तो इसके लिए ऑपरेशन करने की ज़रूरत होती है।

प्लेसेंटा/गर्भनाल/आंवल (फूल) के गिरने में देरी

आंवला बच्चे के जन्म के बाद करीब पांच मिनट से एक घंटे की बीच बाहर आ जाता है। ऐसा न होने की स्थिति में तुरंत डॉक्टरी सहायता लें। नाल को कभी भी खींचे नहीं। खून के अधिक बहने पर चिंता हो सकती है।

प्रसव के बाद माता को बुखार आना

प्रसव के बाद मां को बुखार एक आम समस्या है। यह एक संक्रमण (इन्फेक्शन) है जो शरीर के एक हिस्से से पूरे शरीर में फैल जाता है। तेज बुखार के साथ शायद कंपकंपी भी हो सकती है और धड़कन और सांसें तेज हो सकती हैं। पेट में दर्द भी हो सकता है या कई अन्य लक्षण भी हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में तत्काल नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र या डॉक्टर के पास जाना जरूरी है।

स्तन में सूजन और दर्द तथा निप्पल का फटना

स्तन में भी संक्रमण हो सकता है जिसके कई कारण हो सकते हैं जैसे- स्तनों में दूध न निकलने के कारण, साफ सफाई न रखने के कारण आदि। संक्रमण ग्रसित स्तनों में दबाने से दर्द होता है, सूजन और लाली हो जाती है जो घाव का कारण बनते हैं। यदि तुरंत इसका इलाज न किया गया तो बीमारी ज्यादा दिन तक चलती है।

प्रसव के बाद अत्यधिक खून का बहना

जन्म पश्चात योनि मार्ग से सामान्य से अधिक खून बहना प्रसवोत्तर रक्त स्राव कहलाता है। यह प्रसव के बाद पहले 24 घंटों में कभी भी हो सकता है। यह रक्तस्राव मातृ मृत्यु का एक प्रमुख कारण होता है। अस्पतालों में प्रशिक्षण प्राप्त चिकित्सक या नर्स सा एनएम से प्रसव होना यही इसके प्रति एकमात्र रोकथाम का उपाय है। घर पर प्रसव हुआ है तो प्रसूता महिला को अस्पताल पहुंचाना बेहद जरूरी हो जाता है। इसका मुख्य कारण गर्भाशय में नाल का टुकड़ा रह जाना होता है या गर्भाशय ग्रीवा या योनि में धाव भी उसका कारण हो सकता है। यह काफी गंभीर स्थिति है और इसके लिए अस्पताल में चिकित्सक और देखभाल की जरूरत होती है।

प्रसव के बाद माता को मानसिक अवसाद

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में दो हॉर्मोन जैसे एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन की मात्रा ज्यादा होती है और डिलीवरी के बाद इनकी मात्रा अचानक से गिर जाती है, जो बच्चे के जन्म के 3 दिन बाद अपने आप संतुलित हो जाती है। इन हार्मोंस के परिवर्तन के कारण गर्भावस्था के दौरान माताओं की अलग भावनाएं हो सकती हैं, जिनमें चिंता, बेबसी तथा चिड़चिड़ापन आदि शामिल हैं। गर्भवती महिलाओं को भ्रूण के विकास या प्रसव के बाद शिशु की देखभाल संबंधी व्यवस्थाओं के बारे में चिंता हो सकती है। प्रसव के बाद अवसाद बालक की देखभाल की माता की क्षमता को प्रभावित कर सकता है तथा शिशु का शारीरिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक विकास, भावनात्मक और व्यवहारिक विकास प्रभावित हो सकता है इसलिए प्रसव के पहले से लेकर प्रसव के बाद की समयावधि तक माता के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना सम्पूर्ण रूप से परिवार की जिम्मेदारी है।

- गर्भावस्था के दौरान साफ-सफाई का महत्व।
- भोजन के साथ पानी पीने को लेकर की कुछ बातें हो सकती हैं। कितना पानी कब पिएं, कैसा पानी पिएं आदि।



3.0 विश्लेषण में सुगमकर्ता की भूमिका

हमने पहली पुस्तिका में सुगमकर्ता की भूमिका पर चर्चा की थी। इस पुस्तिका में हम विश्लेषण के बारे में बात कर रहे हैं। पीएलए बैठकों के दौरान कई अलग-अलग तरह की स्वास्थ्य एवं पोषण समस्याएं सामने आएंगी। इन समस्याओं का विश्लेषण हमें सहभागियों के साथ मिलकर करना होगा। हमें खुद विश्लेषण करने बजाय सहभागियों के साथ मिलकर विश्लेषण कराना चाहिए।

विश्लेषण करने के लिए अच्छे सवाल बनाना, कहानियां बनाना, संदर्भ ढूंढना, अवलोकन करना जरूरी है। हम सहभागियों के अनुभवों एवं विचारों को सुनें और चर्चा को खोलने के लिए सवाल बनायें।

सवाल कैसे बनाये जा सकते हैं?

हम सब जानते हैं कि सवाल हमेशा उत्तर या जवाब पाने के लिए किये जाते हैं। यह सवाल पर ही निर्भर होता है कि जवाब क्या आएगा। कई बार जवाब ठीक न आने पर हम परेशान होते हैं और हम पुनः सवाल करते हैं पर जब तक कि सवाल स्पष्ट और सटीक न हो जवाब स्पष्ट नहीं आता है। समुदाय के स्वास्थ्य एवं पोषण के संदर्भ में कई सवालों का जवाब ढूंढना चाहते हैं मसलन लोगों को खाद्य असुरक्षा का सामना क्यों करना पड़ता है? क्या समुदाय में परिवारों में अनाज की कमी है? क्या बच्चों में कुपोषण, भोजन की कमी के कारण हैं आदि ?

कुछ इस तरह सोच करके देखिये -

समाज में बच्चे कुपोषित हैं

- कौन से बच्चे कुपोषित हैं ?
- जो बच्चे कुपोषित हैं, वे समाज के किन समुदायों से हैं ?
- बच्चे कुपोषित क्यों हैं ? या इन बच्चों के कुपोषित होने के कारण क्या हैं ?
- कुछ बच्चों का वजन जन्म से ही कम होता है। ऐसा क्यों होता है ?
- जो बच्चे कुपोषित हैं, उनके परिवार की आजीविका की क्या स्थिति है ?
- क्या बच्चे को जन्म से ही माँ का दूध प्राप्त हुआ ? यदि नहीं, तो क्यों ?
- क्या छः महीने की उम्र तक बच्चे को केवल माँ का दूध (स्तनपान) हासिल हुआ ? यदि नहीं तो क्यों ?

- क्या छः की उम्र होने पर बच्चे को नरम पाचन योग्य और विविधता वाला ऊपरी आहार प्राप्त हुआ ? यदि नहीं तो क्यों ?
- परिवार की खाद्य सुरक्षा की स्थिति क्या है ? किन-किन स्रोतों से खाद्य सामग्री हासिल होती है ?
- परिवार के सदस्यों के भोजन की थाली में अनाज, दालें, हरी सब्जियां, बीज वाली सब्जियां, विभिन्न रंगों वाली सब्जियां, पशु उत्पाद, तेल/घी, फल आदि समूहों में से कितने समूह उपलब्ध हैं ? क्या कम से कम 5 समूह उपलब्ध हैं ? यदि नहीं तो क्यों ?

जो भी पहलू एक परिवार की खाद्य/पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने में योगदान देते हैं, उनके बारे में जानने की जिज्ञासा ही विश्लेषण की प्रक्रिया की शुरुआत है।

किसी भी स्थिति को देख कर, सुनकर, पढ़कर और जानकर यदि सहजकर्ता के मन में क्या, क्यों, कैसे, कौन, कब, कहाँ, किसका ? सरीखे प्रश्न आते हैं, तो यह मान लेना चाहिए कि विश्लेषण की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है।

ये सवाल इसलिए पूछे जाने चाहिए ताकि हम समस्या या विषय के कारणों और उन्हें प्रभावित करने वाले कारकों को जान सकें।

कारणों और प्रभावी कारकों को जाने बिना समाधान या बदलाव आ सकेगा क्या ?



हम कई बार खुले सवाल करते हैं और कई बार किसी चर्चा में आये बिन्दुओं को और खोलने या अधिक जानकारी हासिल करने के लिए सवाल करते हैं। हमें जवाब में भी सवाल करने पड़ते हैं। सवाल में भी सवाल करने पड़ते हैं।

सवाल बनाना बहुत कुछ परिस्थितियों एवं जरूरतों पर निर्भर होता है। खुले सवाल करने के लिए हमें क्या, कब, कैसे, कहाँ, कौन, क्यों आदि शब्दों का इस्तेमाल करना पड़ता है। यह शब्द सवाल को गढ़ने में हमारी मदद करते हैं। उदहारण के लिए आप यह कैसे कह सकते हैं ? आप क्या सोचते हैं ? आपको किसने बताया ? आप इस नतीजे पर कब पहुंचे ? आदि।

हमें सवाल करने या बनाने के साथ ही जवाब भी सोच लेना चाहिए। इससे हमें सवाल बनाने में मदद मिलेगी। हमें सवाल करने में अधिक सतर्क रहने एवं सूझबूझ के साथ काम करने जरूरत है। हमें दूसरे के सवालों को ठीक से सुनना और सवाल करते समय दूसरों की भावनाओं का भी ध्यान रखना पड़ता है कि कौन से सवाल सहभागियों को परेशान कर सकते हैं या ठेस पहुंचा सकते हैं।



4.0 सहभागियों के विचारों एवं अनुभवों को सुनना

पीएलए प्रक्रिया के दौरान हमें सहभागियों के विचारों एवं अनुभवों को महत्व देना होगा। इसके लिए जरूरी है कि सहभागियों की बातों को ध्यान से सुनें। हम समुदाय के लोगों के स्वास्थ्य एवं पोषण के संदर्भ में उनकी चुनौतियों एवं उनके अनुभवों को सुनकर किसी स्थिति को ठीक से समझ सकते हैं।

अच्छे श्रोता कैसे बनें?

सुनना एक बड़ी साधना है। सुनने के लिए अपनी जुबान, दिमाग और दिल को नियंत्रण में रखना होता है। सच तो यह है कि यदि पूरी बात सुन ली जाए, तो समस्या का आधा विश्लेषण हो जाता है।

हम कई बार अपनी बात को कहना चाहते हैं, पर हमें अपनी बात कहने के लिए उचित मौके या अवसर आने के लिए अपनी इच्छा को रोककर धैर्य से इन्तजार करना बेहतर होता है।

- श्रोता का सबसे बड़ा गुण धैर्य है। बातचीत के दौरान जब भी आपको लगे कि आपको बोलने की तत्पर इच्छा है, तब धैर्य से पहले सुनें और फिर अपनी बात कहें।
- चुप रहना भी एक कला है। बोलने से अधिक सुनने पर ध्यान दें, यह सोच कर चलें कि 'मुझे सुनना है'। कई अवसरों पर बोलने के बजाय सुनना ज्यादा मददगार होता है ताकि सामने वाला व्यक्ति खुलकर सब कुछ बोल सके।
- जब भी आप किसी की बात सुन रहे हैं या किसी से अपनी बात कह रहे हैं तो उन पर अपनी नजरों को आमने-सामने बनाये रखना चाहिए। इससे सुनाने वाला या सुनने वाला बात पर ध्यान केन्द्रित रखता है और बातचीत या सन्देश का आदान-प्रदान प्रभावी होता है।
- सुनने की प्रक्रिया में केवल कान और दिमाग नहीं, बल्कि पूरा शरीर शामिल होता है। अच्छे श्रोता बनने के लिए आपको इसका ख्याल रखना होगा कि आपके हाव भाव सकारात्मक इशारे करें।
- सुनते समय किसी की बात को अचानक काटें नहीं या बीच में रोके नहीं जब तक कि कोई आवश्यकता न हो।
- कई बार ऐसी परिस्थितियां निर्मित होती हैं जब लोग न बोलें, ऐसे में जरूरी नहीं है कि सुगमकर्ता खुद अधिक बोलने लगे या निष्कर्ष निकालने लगे। हमें संयम रखने की जरूरत को हमेशा ध्यान रखना है।

अच्छा श्रोता बनने के लिए जरूरी है कि -

- सुनने की प्रक्रिया में यह ध्यान रखें कि जिसे आप सुन रहे हैं और वे जो कह रहे हैं, उसके पीछे उनकी मंशा क्या है।
- जैसा आप सोचते हैं, उससे भिन्न विचारों को सुनने के लिए अपने कान न बंद करें।
- जिसे आप सुन रहे हैं, उसके प्रति पहले से कोई धारणा न बनायें।

अच्छे श्रोता बनने का कौशल कब प्रयोग करें -

- जब हम किसी से सवाल करते हैं।
- जब कोई यह सवाल करता है कि क्या मैं आपसे बात कर सकता हूँ?

अच्छा श्रोता बनने का प्रयोग कैसे करें?

अच्छा श्रोता होने का अर्थ यह है कि हम न केवल दूसरों की बात को सुनें और समझें बल्कि हमें यह दर्शाना भी होता है की हम उनकी बात सुन और समझ पा रहे हैं। हमें बोलने वाले के सामने अपनी दृष्टि बनाये रखना होता है और किसी तरह का हस्तक्षेप नहीं करना है।



5.0 अवलोकन

अवलोकन का मतलब होता है – आँखों से देखना, यानि अवलोकन करने वाला व्यक्ति खुद घटना स्थल पर जाकर आँखों से देखकर घटनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करता है। उदाहरण के लिए आप बस्ती से गुजर रहे हैं और देखते हैं कि बस्ती में कई जगहों पर पानी भरा हुआ है और गंदगी इकट्ठा है।

इसके बाद आप समुदाय के साथ बैठक में मौजूद हैं, जहां पता चला कि बस्ती में 10 लोग मलेरिया से पीड़ित हैं और लोगों की अपेक्षा है कि उनके इलाज के लिए गाँव में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन हो।

आप जानते हैं कि केवल स्वास्थ्य शिविर लगने से बस्ती में मलेरिया खत्म नहीं होगा। आपको ऐसा क्यों लगता है? क्योंकि आपने बस्ती में रास्तों से गुजरते हुए कई जगहों पर पानी भरा हुआ देखा है, जहां संभवतः मलेरिया फैलाने वाले मच्छर पनप रहे हैं। यह एक वैज्ञानिक विधा है जिससे विश्वसनीय एवं सत्य जानकारी मिलती है। इस जानकारी का उपयोग हम स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित स्थितियों, सामुदायिक एवं व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहारों, ढांचागत संरचनाओं आदि के बारे में कर सकते हैं। साथ ही किसी घटना के विश्लेषण या निष्कर्ष को निकालने में भी कर सकते हैं। प्राप्त जानकारी के आधार पर आवश्यक योजना बना सकते हैं।

अवलोकन कैसे करें?

- अवलोकनकर्ता को घटना या घटना से जुड़े समूह के साथ घनिष्ठ संबंध स्थापित करना चाहिये यानि उस समूह का हिस्सा बनकर अवलोकन की प्रक्रिया को पूर्ण करना चाहिए ताकि विश्वसनीय जानकारी मिल सके।
- समुदाय के साथ मिलकर किसी भी घटना का अवलोकन ध्यानपूर्वक एवं बारीकी से करें। छोटी से छोटी बातों को अवलोकन में समाहित करें।
- हम समुदाय के स्वास्थ्य व्यवहारों एवं आदतों को देखें एवं सही जानकारी दर्ज करें।
- स्थानीय स्तर पर आंगनवाड़ी एवं उपस्वास्थ्य केन्द्रों, राशन की दुकानों की वर्तमान स्थिति का समग्र अवलोकन करें एवं वहां की व्यवस्थाओं को समझें।
- अवलोकन में हम घटना/संरचना/समुदाय के व्यवहार या कार्यों के शुरु से अंत तक की सभी प्रक्रियाओं को देखें एवं समझने का प्रयास करें।
- हमें अवलोकन के साथ ही तथ्यों को फोटो, ऑडियो-वीडियो के माध्यम से रिकॉर्ड भी करना चाहिए।



6.0 दस्तावेजीकरण



हम एक प्रक्रिया में जुटे हैं। पीएलए एक बार में होने वाली गतिविधि नहीं है। इसमें एक बैठक में निर्णय नहीं होते हैं। एक बैठक में ही रणनीति बन कर तैयार नहीं हो जाती है। विश्लेषण भी लगातार चलता रहा है। अतः जरूरी है कि सभी बैठकों में क्या चर्चा हुई? क्या कारण बताये गए? क्या निर्णय लिए गए? किसकी भूमिका तय हुई? आदि बातों का विस्तार से दस्तावेजीकरण किया जाए ताकि पिछली बैठक का आज की बैठक के साथ और आज की बैठक का अगली बैठक के साथ सम्बन्ध कायम रह सके।

जब सभी बातें लिख ली जाती हैं, तो बातों के भूल जाने से प्रक्रिया के कमजोर होने का खतरा नहीं रहता है। और यह भी कि दस्तावेजीकरण के कारण सहजकर्ता और प्रतिभागी, दोनों निर्णयों या चर्चा के बिन्दुओं से मुक्त नहीं सकते हैं।

दस्तावेजीकरण से जवाबदेहिता तय हो जाती है कि यह निर्णय हुआ है और इसके क्रियान्वित किया जाना है। यदि क्रियान्वित नहीं किया जाएगा तो अगली बैठकों में सवाल पूछा जाएगा।

जब प्रतिभागी यह देखते हैं कि पीएलए का व्यवस्थित दस्तावेजीकरण हो रहा है, तो वे अपनी बात भी व्यवस्थित ढंग से रखने की कोशिश करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति या समुदाय या समूह के साथ मिलकर उनके स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहारों को समझना चाहते हैं, उनके साथ मिलकर आवश्यक बदलाव हेतु कार्रवाई करना चाहते हैं तो इस पहल में होने वाली सभी प्रक्रियाओं का दस्तावेजीकरण करना इस प्रक्रिया का हिस्सा बन जाता है। यह दस्तावेजीकरण कागजों में, रजिस्टर में, फाइलों में, कम्प्यूटर फाइलों में, फोटो में, ऑडियो-वीडियो, चित्रों आदि में हो सकता है। इस अर्थपूर्ण जानकारी का उपयोग आगे की प्रक्रियाओं या योजनाओं में किया जाता है।



दस्तावेजीकरण कैसे करें?

- पीएलए बैठकों हेतु प्रारंभ से ही सभी तैयारी बैठकों, मॉड्यूल, पठन सामग्री को एक दस्तावेज के रूप में रखें।
- बैठकों में शामिल होने वाले हर सहभागी की जानकारी को रजिस्टर में दर्ज करें।
- बैठकों में होने वाली चर्चाओं एवं मिलकर तय किये गए कार्यों को दर्ज करें।
- सभी बैठकों के फोटो एवं वीडियो क्लिपिंग बनायें।



- समुदाय द्वारा इस प्रक्रिया के दौरान व्यक्त किये गए विचारों को दर्ज करें।
- पीएलए से संबंधित सभी पत्रों, आमंत्रित सदस्यों, मीडिया में दी गयी जानकारी को सुरक्षित रखें।
- पीएलए से संबंधित प्रशिक्षणों, बैठकों के आयोजन, यात्रा आदि में हुए खर्चों का भी रिकॉर्ड रखा जाना चाहिए ताकि बदलाव की इस प्रक्रिया में हुए व्यय का लेखा-जोखा आकलन भी किया जा सके।



पीएलए को 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)

