

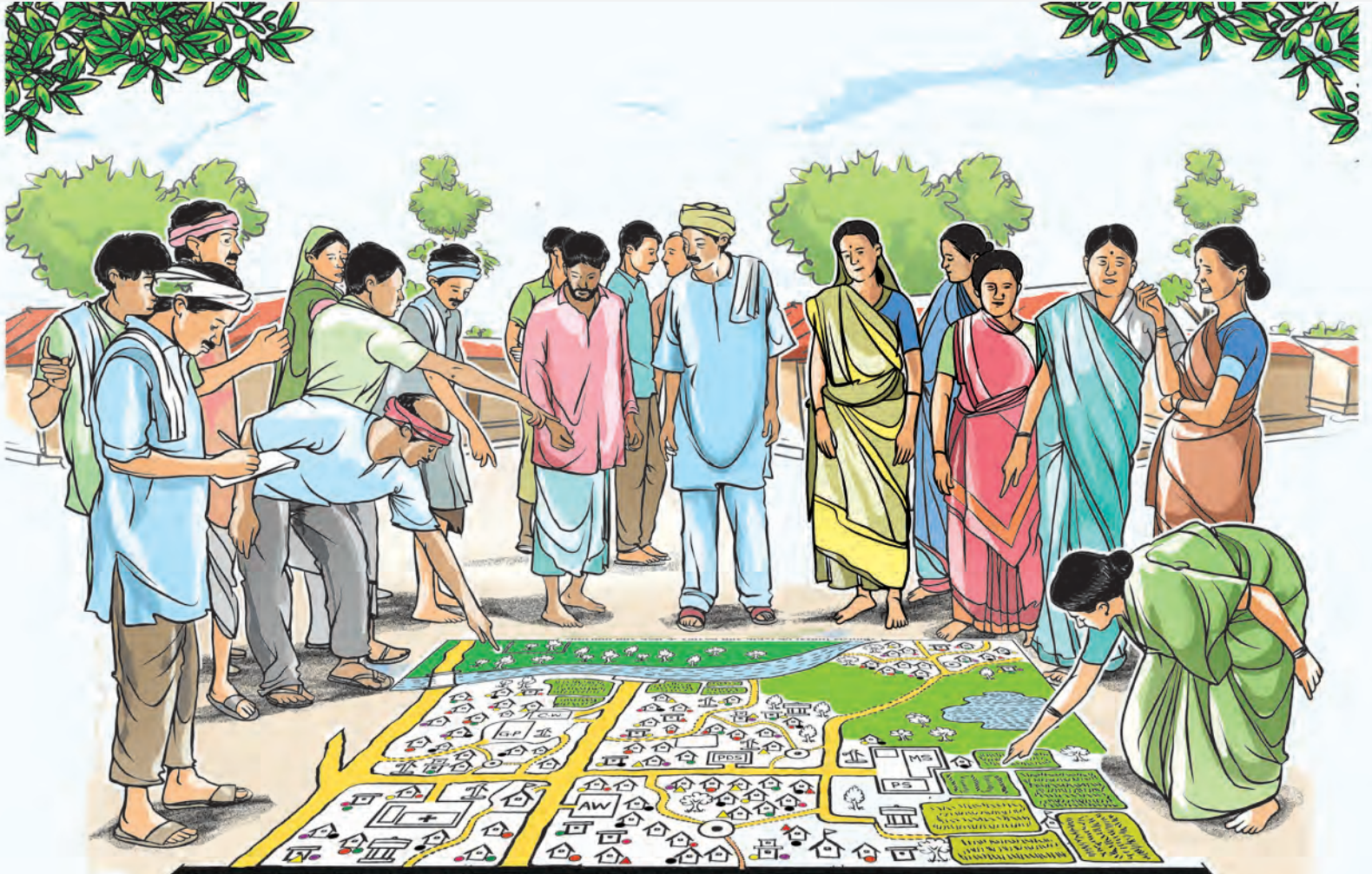


POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन



Nutrition Smart
CommUNITY

सुपोषित मध्यप्रदेश के लिए पोषण केन्द्रित ग्राम स्तरीय सूक्ष्म नियोजन प्रशिक्षण मार्गदर्शिका



सुपोषित मध्यप्रदेश का संकल्प



पोषण समृद्ध समुदाय से
पोषण समृद्ध ग्राम एवं अन्नपूर्णा पंचायत

महिला एवं बाल विकास विभाग,
मध्य प्रदेश



POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन



Nutrition Smart
CommUNITY

सुपोषित मध्यप्रदेश के लिए पोषण केन्द्रित ग्राम स्तरीय सूक्ष्म नियोजन प्रशिक्षण मार्गदर्शिका



वर्ष - जुलाई 2021

संकलन और संयोजन

- राजेश भदौरिया
- फ़रहत नशी

मार्गदर्शन

- प्रतिभा श्रीवास्तव
- सचिन कुमार जैन

विविध सहयोग

- निरंजन यादव
- प्रशांत थोरात
- राम कुमार विद्यार्थी

चित्रांकन - शिरीष श्रीवास्तव

सज्जा - प्रमोद सिंह

प्रकाशक

विकास संवाद
ए-5 आयकर कॉलोनी,
जी -3, गुलमोहर कॉलोनी, (शील पब्लिक स्कूल के पीछे) बावड़ियाकलां,
भोपाल- 462039 (मध्यप्रदेश)
फोन – 0755 – 4252789
E-mail : vikassamvad@gmail.com

प्रकाशन

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना

वेल्थुंगरहिल्फे इंडिया, A-3, स्वामी नगर, नई दिल्ली – 110017 फोन +91 (0)11 40520140
Fax +91 (0)11 40520133 www.welthungerhilfe.org

मुद्रक

इंद्रा पब्लिशिंग हाउस, ई 5/21, अरेरा कॉलोनी, हबीबगंज पुलिस स्टेशन रोड, भोपाल,
0755- 4030921/4059620

आमुख

मध्य प्रदेश शासन द्वारा सुपोषित मध्यप्रदेश की संकल्पना का पोषण नीति 2020-30 के क्रियान्वयन द्वारा प्रतिबद्धता सभी बच्चों, किशोरियों एवं महिलाओं के बेहतर पोषण और स्वास्थ्य कल्याण के लिए प्रतिबद्धता के साथ अपने दायित्व को स्वीकार करता है। इसी प्रतिबद्धता को ध्यान में रखते हुए राज्य पोषण नीति 2020-2030 को लागू किया गया है। इस नीति के अंतर्गत सुपोषित मध्य प्रदेश के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रदेश शासन द्वारा पोषण सरकार की अवधारणा को मूर्त रूप दिए जाने का उल्लेख किया गया है। इसके अंतर्गत प्रमुख रूप से अंतर्विभागीय समन्वय की व्यवस्था को मजबूत बनाना और कार्यक्रमों में समुदाय की सहभागिता को बढ़ाना और सामुदायिक नेतृत्व को मजबूत बनाना शामिल है।

इस हेतु पंचायत एवं ग्राम के अंतर्गत आने वाले वे प्रमुख विभाग शामिल हैं जो सीधे तौर पर पोषण और खाद्य सुरक्षा से जुड़े हैं, इसमें प्रमुख रूप से महिला एवं बाल विकास विभाग के साथ-साथ स्वास्थ्य विभाग, कृषि विभाग, उद्यानिकी विभाग, पशु पालन विभाग, मत्स्य पालन विभाग, लोक स्वास्थ्य एवं यांत्रिकी विभाग, पंचायतराज एवं ग्रामीण विकास विभाग के अंतर्गत (ग्राम पंचायत, एम.पी.डे. एस.आर.एल.एम. एवं मनरेगा) शामिल हैं। इन सभी विभागों द्वारा स्थानीय आंकड़ों के विश्लेषण के आधार पर विभागीय समन्वय द्वारा सुपोषित ग्राम की कार्ययोजना को तैयार कर उसका क्रियान्वयन किया जाएगा।

उपरोक्त सभी बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए यह “पोषण केन्द्रित ग्राम स्तरीय सूक्ष्म नियोजन मार्गदर्शिका” तैयार की गई है इस मार्गदर्शिका में पोषण समृद्ध समुदाय द्वारा पोषण समृद्ध ग्राम बनाने हेतु की जाने वाली प्रक्रियाओं को चरणबद्ध रूप से प्रस्तुत किया गया है। इस पुस्तिका के माध्यम से ग्राम के नागरिक, जनप्रतिनिधि, और सामुदायिक नेतृत्व विशेषकर महिलाओं की भागीदारी के माध्यम से विभिन्न विभागीय योजनाओं समन्वय से अपने ग्राम के लिए पोषण समृद्ध कार्ययोजना तैयार कर उसे ग्राम पंचायत विकास योजना में शामिल करा सकते हैं और क्रियान्वयन के दौरान उस योजना की देखरेख भी कर सकते हैं।

पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन एक सहभागी प्रक्रिया है, इस प्रक्रिया के अंतर्गत ग्राम में रहने वाले सभी नागरिकों (समुदाय के लोग, महिलाएं, युवा, पंचायत के प्रतिनिधि, स्वयं सहायता समूह की सदस्य, कृषक समूह के सदस्य, आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, संबंधित विभागों के मैदानी कर्मचारी जैसे पंचायत सचिव, ए.एन.एम., ग्रामीण कृषि विकास विस्तार अधिकारी, उद्यानिकी अधिकारी, एम.पी.डे. ग्रामीण आजीविका मिशन, मनरेगा, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग के कर्मचारी, शिक्षक आदि सदस्यों की भागीदारी होती है और सभी मिलकर अपने ग्राम का सामाजिक और संसाधन मानचित्र तैयार करते हैं, प्राथमिक और द्वितीयक आंकड़ों के आधार पर स्थितियों का विश्लेषण करते हैं, परिवारों की पात्रता के अनुसार शासन की विभिन्न योजनाओं से जोड़ने हेतु योजना तैयार की जाती है। संबंधित विभाग के मैदानी अमले द्वारा आवश्यकता वाले परिवारों के साथ मिलकर उनके पोषण स्थिति में सुधार हेतु उपलब्ध संसाधनों के आधार पर परिवार की पोषण योजना तैयार की जाती है, इसी तरह ग्राम में उपलब्ध पोषण के लिए उपयोगी संसाधनों का विश्लेषण किया जाता है और इन संसाधनों में से यदि कुछ अनुपयोगी हो गए हैं तो उनके सुधार की या नए संसाधन के लिए योजना तैयार की जाती है। ग्राम स्तर पर तैयार की गयी योजना का अनुमोदन ग्रामसभा में कराकर ग्रामपंचायत को भेजा जाता है।

यह पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन मार्गदर्शिका, ग्राम स्तरीय पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन दल के सदस्यों एवं ग्राम पंचायत विकास योजना दल के सदस्यों के लिए उपयोगी साबित होगी।

संदेश

संदेश

संदेश

क्रमांक	विषय-वस्तु	पृष्ठ क्रमांक
1.	सत्र 1 : परिचय गतिविधि-1 प्रतिभागियों का स्वागत एवं परिचय गतिविधि-2 प्रशिक्षण के बारे में	01 02 03
2.	सत्र 2 : कुपोषण/अल्प पोषण को समझना गतिविधि-1 कुपोषण या अल्प पोषण को समझना गतिविधि-2 कुपोषण/अल्प पोषण का दुष्पक्र	07 08 12
3.	सत्र 3 : पोषण सुरक्षा और खाद्य सुरक्षा गतिविधि-1 पोषण सुरक्षा एवं खाद्य सुरक्षा को समझना गतिविधि-2 दस खाद्य समूहों को समझना और भोजन विविधता को अपनाना	19 20 22
4.	सत्र 4 : पोषण समृद्ध ग्राम से अन्नपूर्णा पंचायत की अवधारणा और उपयोगिता गतिविधि-1 पोषण समृद्ध ग्राम एवं अन्नपूर्णा पंचायत का मतलब और इसके सूचक गतिविधि-2 पोषण समृद्ध ग्राम एवं अन्नपूर्णा पंचायत	25 26 28
5.	सत्र 5 : पोषण समृद्ध ग्राम हेतु पोषण केन्द्रित नियोजन में पंचायतीराज संस्थाओं की भूमिका गतिविधि-1 पोषण समृद्ध ग्राम की योजना निर्माण में पंचायती राज संस्थाओं की भूमिका	29 30
6.	सत्र 6 : पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन और ग्राम पंचायत विकास योजना गतिविधि-1 ग्राम पंचायत विकास योजना को समझना गतिविधि-2 पोषण केन्द्रित ग्राम पंचायत विकास योजना निर्माण की प्रक्रिया और चरण	36 37 39
7.	सत्र 7 : पोषण केन्द्रित ग्रामस्तरीय सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया, व्यावहारिक चरण और प्रक्रिया गतिविधि-1 गांव के एक छोर से दूसरे छोर तक संयुक्त पैदल भ्रमण गतिविधि-2 गांव की सामान्य जानकारी गतिविधि-3 ग्राम का मानचित्र गतिविधि-4 सामुदायिक मौसमी कैलेन्डर गतिविधि-5 कुपोषित बच्चे वाले परिवार की जानकारी 5.1 प्राथमिक जानकारी 5.2 बच्चे के पोषण और वृद्धि निगरानी की बुनियादी जानकारी 5.3 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता व्यवहार 5.4 घरेलू स्तर पर समस्याओं का आंकलन 5.5 भोजन के अभाव का कैलेन्डर गतिविधि-6 पोषण केन्द्रित सूक्ष्म कार्य योजना बनाना घरेलू स्तर पर चर्चा के लिए निर्देश 6.1 खेत की योजना बनाना 6.2 फसल कटाई एवं संवर्धन योजना	42 44 45 46 49 52 52 53 54 55 57 59 60 61 61

8.	सत्र 8 : पोषण केन्द्रित ग्रामस्तरीय सूक्ष्म नियोजन में अंतर्विभागीय समन्वय और शासकीय योजनाएं 1. ग्राम पंचायत विकास योजना (GPDP) पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग मध्य प्रदेश 2. म.प्र. डे. राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन 3. महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम म.प्र. राज्य रोजगार गारंटी परिषद् 4. एकीकृत बाल विकास परियोजना महिला एवं बाल विकास विभाग मध्य प्रदेश 5. कृषि विभाग 6. उद्यानिकी विभाग 7. पशु पालन विभाग 8. ग्राम सभा में भागीदारी 9. स्वच्छ भारत मिशन 10. ग्राम में पेयजल व्यवस्था: पी.एच.ई.डी. 11. खाद्य सुरक्षा योजना-लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली	66 67 67 68 68 69 70 71 71 72 72 73 73
	सत्र 9 : मानचित्र द्वारा गांव का पारिस्थितिकीय विश्लेषण और पोषण केन्द्रित कार्ययोजना तैयार करना गतिविधि-1 पोषण केन्द्रित कार्ययोजना तैयार करना गतिविधि-2 प्राथमिकता तय करना गतिविधि-3 कार्य योजना तैयार करना गतिविधि-4 ग्रामसभा में कार्ययोजना का अनुमोदन गतिविधि-5 ग्राम पंचायत विकास योजना प्रपत्र ग्राम स्तरीय पोषण केन्द्रित योजना	75 75 75 76 76 77

सत्र 1 : परिचय

विषय परिचय

प्रशिक्षण का पहला दिन बहुत महत्वपूर्ण होता है इस दिन सभी प्रतिभागी प्रशिक्षण के विषय-वस्तु और उद्देश्यों से परिचित होते हैं। इसके साथ ही वे आपस में एक दूसरे से परिचित होते हैं, एक दूसरे की रुचियों, क्षमताओं और कुशलताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। इसलिए सहजकर्ताओं को चाहिए कि वे प्रशिक्षण के पहले दिन को हल्की-फुल्की गतिविधियों और खेलों से रोचक बनाएं ताकि सभी भागीदार और सहजकर्ता एक दूसरे के साथ घुल-मिल सकें और कार्यशाला के दौरान बिना झिझक के अपनी बात रखें, प्रतिभागियों के परिचय के साथ ही इस प्रशिक्षण की जरूरत, उद्देश्य और विषयवस्तु भी प्रतिभागियों को बताएं।

उद्देश्य

- प्रशिक्षण की जरूरत, राज्य पोषण नीति, पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन, उद्देश्य और विषयवस्तु की जानकारी प्रतिभागियों के साथ साझा करना।
- प्रतिभागियों और सहजकर्ता टीम का आपस में परिचय होना। एक दूसरे की रुचियों, क्षमताओं और कुशलताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना।

सामग्री

- व्हाइट बोर्ड
- व्हाइट बोर्ड मार्कर
- जोड़ी बनाने के लिए पर्चियां
- स्केच पेन

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी प्रशिक्षण की जरूरत, राज्य पोषण नीति, पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन, उद्देश्य और विषयवस्तु की जानकारी से परिचित होंगे एवं एक दूसरे की रुचियों, क्षमताओं और कुशलताओं के बारे में जानेंगे।



गतिविधि-1 प्रतिभागियों का स्वागत एवं परिचय

तरीका

- परिचय खेल
- गतिविधि

समय
60 मिनट

प्रक्रिया

सहजकर्ता प्रशिक्षण की शुरुआत सभी प्रतिभागियों के स्वागत से करें और परिचय की शुरुआत गतिविधि के द्वारा करें। परिचय एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है इसमें सभी प्रतिभागी एक दूसरे के बारे में जानकारी प्राप्त करने के साथ-साथ उनके कौशल के बारे में भी जानकारी प्राप्त करते हैं। इसलिए यह जरूरी है कि ये सत्र जानकारी पूर्ण होने के साथ-साथ रोचक भी हों, यहां हम जोड़ियों में परिचय करने की प्रक्रिया दे रहे हैं, सहजकर्ता चाहें तो परिचय के लिए अन्य मजेदार गतिविधि का चयन भी कर सकते हैं।

परिचय

जोड़ियों में परिचय - सहभागियों के जोड़े बनाने के लिए भागीदारों के नाम की पर्चियां पहले से बना लें। कुल जितने सहभागी हैं उनमें से 50 प्रतिशत सहभागियों को एक-एक पर्ची उठाने के लिए कहें। जिस भागीदार के पास जिस नाम की पर्ची आएगी वह सहभागी उसका जोड़ीदार होगा। या कुछ चिन्हों से भी जोड़े बना सकते हैं, इसके लिए अलग अलग चिन्हों (फलों, चिड़ियों, सब्जियों आदि के चित्र) को सहभागियों की संख्या के अनुसार 2-2 संख्या में बनाएँ एवं सहभागियों में बांटें। दो समान चिन्ह वाले सहभागी जोड़ीदार होंगे।



अब साथ जोड़ा बनाकर एक-दूसरे का परिचय करेंगे। परिचय में एक दूसरे का नाम, पद, काम/व्यवसाय, ग्राम/शहर, रुचि और एक खूबी/खासियत के बारे में जानेंगे जो दूसरों को पता नहीं है। जानकारी लेने के बाद एक दूसरे का परिचय समूह के सामने प्रस्तुत करेंगे। परिचय खेल रोचक होने से सहभागियों का जुड़ाव बनता है और वे बैठकों में सहजता से भाग लेते हैं।



गतिविधि-2 प्रशिक्षण के बारे में

तरीका

- संवाद और जानकारी देना

समय
30 मिनट

प्रक्रिया

सभी प्रतिभागी और सहजकर्ता दल के सदस्य गोल घेरे में बैठें, सहजकर्ता दल के सदस्य भागीदारों का स्वागत और अभिवादन करें इसके साथ ही भागीदारों को इस प्रशिक्षण के बारे में, राज्य पोषण नीति की खास बातें, पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की जरूरत, प्रशिक्षण के उद्देश्य, प्रक्रिया और अपेक्षित परिणाम के बारे में जानकारी दें। इसके साथ ही सुपोषित मध्यप्रदेश का संकल्प 2030, कुपोषण से मुक्त मध्यप्रदेश हेतु मध्यप्रदेश शासन की नीतिगत पहल के प्रमुख बिन्दुओं पर प्रस्तुतिकरण पहले से तैयार कर लें।

पठन सामग्री

सुपोषित मध्य प्रदेश का संकल्प 2030 कुपोषण से मुक्त मध्य प्रदेश

विजन

- सुपोषित बच्चे
- सुपोषित माताएं
- सुपोषित किशोरावस्था
- सुपोषित वयस्क

रणनीति

- सभी का सामूहिक दायित्व
- अन्तर्विभागीय समन्वय
- राज्य पोषण प्रबंधन नीति
- फ्रेमवर्क का आधार

मध्यप्रदेश शासन की नीतिगत पहल

- मध्यप्रदेश शासन की प्रतिबद्धता है कि राज्य को “कुपोषण मुक्त” बनाना है।
- राज्य पोषण नीति 2020-30 तैयार की गयी है, जिसके तीन महत्वपूर्ण पहलू हैं –
 - कुपोषण का व्यापक नज़रिए से विश्लेषण – तात्कालिक कारण, अन्तर्निहित कारण और बुनियादी कारण;
 - सुपोषित मध्यप्रदेश के लक्ष्य को हासिल करने की रणनीति को “पोषण सरकार – सुशासित पोषण” यानी गवर्नेंस के नज़रिए से लागू करना;
 - अन्तर्विभागीय समन्वय (कन्वर्जेंस) को बढ़ावा देना;



राज्य पोषण नीति 2020-30 की प्रतिबद्धताएं (संकल्प)

समुदाय के सहयोग, सभी बच्चों, किशोरियों एवं महिलाओं के बेहतर पोषण और स्वास्थ्य कल्याण के लिए प्रतिबद्धता के साथ अपने दायित्व को स्वीकार करता है। इस हेतु विभाग द्वारा निम्न 10 मुख्य प्रतिबद्धताओं को अपनी कार्ययोजना में सम्मिलित किया गया है:-

1. मातृ और शिशु पोषण एवं स्वास्थ्य अधिकारों के लिए समुदाय-आधारित प्रबंधन के साथ एकीकृत सामुदायिक स्वास्थ्य प्रणाली को मजबूत बनाना – मैदानी कार्यकर्ता (आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता) समुदाय आधारित समूह, पंचायत एवं उससे जुड़े समूह, ग्राम/नगर वार्ड स्वास्थ्य पोषण और स्वच्छता समिति, शौर्या दल, सहयोगिनी मातृ समिति एवं अन्य स्थानीय संस्थाओं के साथ समन्वित और संयुक्त पहल पर विशेष जोर देना।
2. कुपोषण के तात्कालिक, अंतर्निहित और बुनियादी निर्धारकों के निवारण के उद्देश्य से स्वास्थ्य सेवाओं के साथ-साथ पोषण संवेदी कारकों जिसमें बहुक्षेत्रीय परिवर्तन, पोषण पारिस्थितिकी, आजीविका, पेयजल, स्वच्छता, सशक्तिकरण और सामाजिक सुरक्षा को सुनिश्चित करना।
3. साक्ष्य एवं आंकड़ों का विश्लेषण कर सभी प्रमुख विभागों में परिणाम-आधारित विकेंद्रीकृत नियोजन के प्रभावों का आकल्पन, जिसमें समावेशी, प्रतिष्ठित, पारदर्शी और जवाबदेह क्रियान्वयन के आधार पर पोषण विशेष और पोषण संवेदनशील हस्तक्षेप को लागू किया जा सके।
4. नीतिगत अनिवार्यता और समन्वित कार्यक्रमों के प्रभाव को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से स्वतंत्र मूल्यांकन, अनुसंधान और अध्ययन पर जोर देना।
5. पोषण लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आंगनवाड़ी सेवाओं एवं स्वास्थ्य सेवाओं का सामुदायीकरण करना। परिणाम स्वरूप निर्णय लेने, क्रियान्वयन, सामुदायिक निगरानी और सामाजिक अंकेक्षण में सामुदायिक स्तरों पर समूहों की उभरती भूमिका और स्थानीय निकायों (पंचायत, नगर वार्ड, शौर्यदल, सतर्कता समितियाँ, ग्राम स्वास्थ्य पोषण स्वच्छता समिति आदि) की भूमिका को संस्थागत और मजबूत बनाने हेतु प्रोत्साहित करना।
6. अनौपचारिक क्षेत्र से संबंधित कमजोर समूहों, प्रवासी श्रमिकों भूमिहीन मजदूरों, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, विशेष जरूरतों वाले व्यक्तियों और विशेष रूप से वंचित लोगों के परिवारों के पोषण एवं स्वास्थ्य सेवाओं और अधिकारों की रक्षा करने हेतु सामाजिक, आर्थिक और भौगोलिक पहलुओं के साथ सामाजिक समानता और सम्मान के दृष्टिकोण के साथ सेवाओं की प्रदायगी को सुनिश्चित करना।
7. राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013 में शामिल प्रावधानों के अनुसार लक्षित समूहों के पोषण अधिकारों से संबंधित विषयों के समाधान के लिए पारदर्शिता, जवाबदेही और शिकायत निवारण प्रणाली ग्राम, जिला और राज्य स्तर पर स्थापित कर सतत क्रियाशील बनाये रखना।



8. मैदानी कार्यकर्ताओं (आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, सहायिका और ए.एन.एम.) की क्षमता, मनोबल और प्रेरणा को मजबूत करना जिससे वे समुदाय के मध्य पोषण संवाद की निरंतरता हेतु दक्षता के साथ अपनी भूमिका निभा सकें।
9. समुदाय के व्यवहार, प्रथाओं और विश्वासों में स्थायी सकारात्मक परिवर्तन के लिए पोषण संचार की रणनीति स्थानीय आवश्यकताओं के अनुरूप तैयार करना।
10. पोषण संबंधी समस्याओं को दूर करने और राज्य पोषण नीति को बड़े पैमाने पर लागू करने के लिए वित्तीय परिव्यय को बढ़ाना और खर्च करने की छमता में वृद्धि करना।

ग्राम स्तरीय पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन के उद्देश्य, प्रक्रिया एवं जरूरत

उद्देश्य

ग्राम स्तरीय पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन का प्रमुख उद्देश्य ग्राम में सभी परिवारों को उनकी पात्रता के अनुसार शासन की योजनाओं का लाभ उपलब्ध कराते हुए उनकी ग्राम में उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों का उचित प्रबंधन करना है ताकि ग्राम में जैव विविधता और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सके।

प्रक्रिया

पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन एक सहभागी प्रक्रिया है इसके माध्यम से जिन परिवारों में कुपोषित बच्चे और महिलाएं हैं उन परिवारों के साथ मिलकर उन परिवारों की पोषण केन्द्रित योजना बनाई जाती है। उन्हें उनकी पात्रता के अनुसार शासन की विभिन्न योजनाओं से जोड़ा जाता है। साथ ही उनके पास मौजूद संसाधनों के आधार पर उन परिवारों की कृषि, पोषण बाड़ी, फलोद्यान, मुर्गी पालन, पशु पालन और प्रबंधन एवं मछली पालन की कार्य योजना का निर्माण किया जाता है। ग्राम में उपलब्ध लोगों, सेवाओं, प्राकृतिक और अन्य संसाधनों के आधार पर ग्राम के लोगों की सहभागिता से ग्राम का सामाजिक मानचित्र, संसाधन मानचित्र और प्रमुख जानकारी जमा की जाती है। ग्राम सभा सदस्यों के साथ मिलकर उपलब्ध सेवाओं, कार्यक्रमों और संसाधनों का विश्लेषण किया जाता है और सभी की सहभागिता से प्राथमिकता के आधार पर कार्य योजना तैयार की जाती है। इस तैयार की गई कार्ययोजना को ग्रामसभा में अनुमोदन कराया जाता है और कार्यवाही के लिए ग्राम पंचायत को सौंपा जाता है।

जरूरत

मध्य प्रदेश के ग्रामों में लगभग 33 प्रतिशत बच्चे कुपोषित हैं। इसी तरह किशोरियों और महिलाओं में खून की कमी (एनीमिया) एक बड़ी समस्या है, इसका प्रमुख कारण भोजन विविधता की कमी, स्वच्छता का अभाव और बार-बार



बीमार होना भी है। इसलिए पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की जरूरत है ताकि परिवारों में खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सके और LANN+ PLA* के माध्यम से समुदाय में पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के सत्रों का आयोजन किया जाए। और जरूरतमंद परिवारों को उनकी पात्रता के अनुसार शासकीय योजनाओं से जोड़ा जा सके।

इस प्रशिक्षण के उद्देश्य एवं अपेक्षित परिणाम

इस प्रशिक्षण का प्रमुख उद्देश्य प्रतिभागियों को पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन और ग्राम पंचायत विकास योजना (GPDP) की प्रक्रिया से अवगत कराना है ताकि वे अपने ग्राम में पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया में प्रमुख भूमिका निभाएं और पोषण संबंधित मुद्दों को (GPDP) में शामिल कराएं। अपेक्षित परिणाम के रूप में प्रतिभागी उपरोक्त प्रक्रियाओं पर प्रशिक्षित होंगे और उनके ग्राम के पोषण से संबंधित प्रमुख मुद्दे ग्राम पंचायत विकास योजना का हिस्सा होंगे।

* LANN+ PLA हेतु सहभागी सीख प्रक्रिया पर आधारित मार्गदर्शिका पोषण समृद्ध ग्राम म.प्र. का अवलोकन करें।



सत्र 2 : कुपोषण/अल्प पोषण को समझना

विषय परिचय

पोषण समृद्ध ग्राम बनाने और परिवारों को पोषण समृद्ध बनाने के लिए हमें पहले कुपोषण या अल्प पोषण को समझना होगा, कि यह क्या होता है, कैसे होता है, इसके प्रमुख कारण क्या हैं? इन कारणों का विश्लेषण करके और गहराई से समझकर ही हम अपने ग्राम और क्षेत्र से कुपोषण को समाप्त करने के लिए योजना बना सकते हैं।

उद्देश्य

- कुपोषण/अल्प पोषण क्या है, कैसे होता है? इसकी पहचान, और लक्षणों की समझ बनाना।

सामग्री

- व्हाइट बोर्ड
- व्हाइट बोर्ड मार्कर
- चार्ट शीट
- स्केच पेन/बोल्ड मार्कर
- टेप
- चित्र कार्ड

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी कुपोषण/अल्प पोषण की पहचान और इसके कारणों को समझेंगे।



गतिविधि-1 कुपोषण या अल्प पोषण को समझना

तरीका

- संवाद
- खुली चर्चा
- प्रस्तुतिकरण
- जानकारी देना

सामग्री

- चार्ट शीट
- स्केच पेन/बोल्ड मार्कर
- टेप

समय
60 मिनट

चर्चा के लिए प्रश्न

- कुपोषण या अल्प पोषण क्या होता है?
- इसकी पहचान एवं लक्षण क्या क्या हैं?
- इसके कारण क्या क्या हैं?

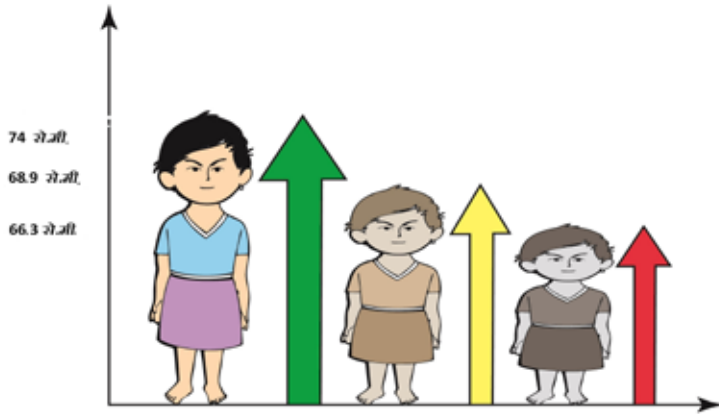
प्रक्रिया

1. उपरोक्त प्रश्नों पर समझ बनाने के लिए सहजकर्ता बारी-बारी से एक-एक प्रश्न पर चर्चा करें और प्रतिभागियों द्वारा जो भी जवाब दिए जाएं उन्हें चार्ट शीट पर या बोर्ड पर लिखते जाएं।
2. हर प्रश्न पर चर्चा पूरी होने के बाद प्रतिभागियों द्वारा दिए गए जवाबों का समूहीकरण करें फिर अगले प्रश्न पर जाएं। सभी प्रश्नों के उत्तर आ जाने के बाद चर्चा से निकले प्रमुख बिन्दुओं का सार प्रस्तुत करें और चर्चा में लोगों द्वारा छूट गए बिन्दुओं को जोड़ें।
3. स्थानीय परिस्थितियों और जरूरत के अनुसार चर्चा में अन्य प्रश्न भी जोड़े जा सकते हैं जैसे कुपोषण या अल्प पोषण को स्थानीय भाषा में लोग क्या कहते हैं। और स्थानीय स्तर पर इसका उपचार कैसे करते हैं।
4. किसी भी प्रश्न के जवाब में हर प्रतिभागी की अपनी राय हो सकती है इसलिए सहजकर्ता हर प्रतिभागी को अपनी बात रखने का मौका दें, किसी की बात को बीच में न काटें, सभी की बात ध्यान से सुनें और दर्ज करें।
5. एक सहजकर्ता का कार्य चर्चा को आगे बढ़ाना और दिशा देना है इसलिए सत्र के दौरान स्वयं किसी बहस का हिस्सा न बनें, सभी प्रतिभागियों की बात का सम्मान करें और अपनी राय न थोपें।



एक ही उम्र के बच्चों में अंतर

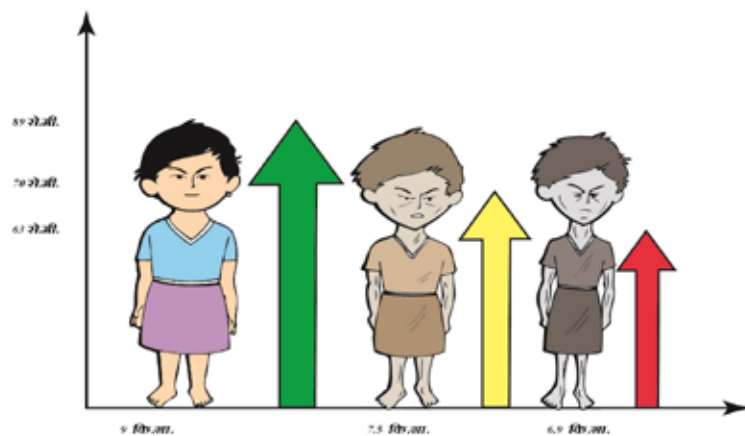
ठिगनापन



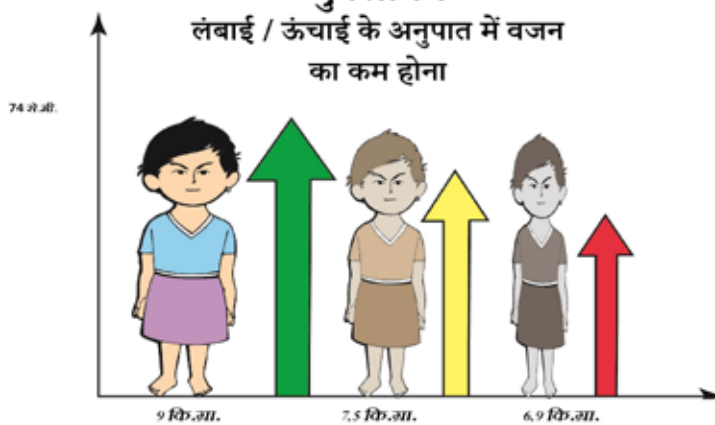
ठिगनापन
(उम्र के मान से लंबाई/
ऊंचाई कम होना)

कम वजन
उम्र और ऊंचाई के मान
से वजन कम होना

कम वजन



दुबलापन लंबाई / ऊंचाई के अनुपात में वजन का कम होना



दुबलापन
लंबाई / ऊंचाई के
अनुपात में वजन कम
होना



अल्प पोषण के लक्षण



1. सुस्त और कमजोर बच्चा



2. बार- बार बीमार पड़ने वाला



3. पेट निकला हुआ बच्चा



4. कमजोर बच्चा जिस पर मांस की कमी पसलियाँ दिख रही हैं



5. भूरे रूखे बाल वाला बच्चा



6. बहुत कमजोर बच्चा जिसकी त्वचा पर झुर्रियाँ हैं

पठन सामग्री

कुपोषण या अल्प पोषण क्या होता है ?

कुपोषण या अल्प पोषण कोई बीमारी नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी स्थिति है जो भोजन में एक या अधिक पोषक तत्वों की लगातार कमी के कारण उत्पन्न होती है। भोजन से हमारे शरीर को कई तरह के जरूरी (पोषक) तत्व मिलते हैं। इन्हीं पोषक तत्वों के कारण हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और बढ़ता है। लेकिन जब लंबे समय तक हमारे भोजन में कोई एक या एक से ज्यादा पोषक तत्व कम या ज्यादा मात्रा में हो जाते हैं और उनके कारण जो लक्षण दिखाई देने लगते हैं, उसे कुपोषण या अल्प पोषण कहा जाता है। कई बार अस्वच्छ वातावरण, गंदगी और अस्वच्छ पेयजल की स्थिति भी रोग प्रतिरोधक क्षमता को घटाने के साथ-साथ संक्रामक रोगों को बढ़ाने में सहायक होती है। यानी जो बच्चे कुपोषित होते हैं वे बार-बार बीमार होते हैं, या जो बच्चे बार-बार बीमार होते हैं वे कुपोषित हो जाते हैं।

कुपोषण या अल्प पोषण के कारण क्या हैं?

कुपोषण का मुख्य कारण भोजन में पोषक तत्वों की कमी होना है। भोजन में पोषक तत्वों की कमी के कई कारण हो सकते हैं जैसे:

भोजन की कम मात्रा मिलना जिस कारण शरीर को सही मात्रा में पोषक तत्व नहीं मिल पाना।

- कम आय और गरीबी के कारण पूरे परिवार के लिये पर्याप्त खाना नहीं मिल पाना।
- खाना पकाने व खाने की जगह का साफ सुथरा न होना। गंदे स्थान पर बैठ कर भोजन करने या गंदा पानी पीने से पेट की कई बीमारियाँ जैसे- दस्त, हैजा, पेट में कीड़े आदि हो जाना।
- यदि माँ कुपोषित और कमजोर हो तो बच्चा भी जन्म से ही कम वजन का हो सकता है।
- प्राकृतिक आपदायें जैसे भूकंप, बाढ़, सूखा, अकाल, कोविड 19 महामारी, लॉकडाउन आदि के कारण खाने की वस्तुओं की कमी हो जाना।
- कई परिवारों में यह धारणा है कि परिवार की महिलाओं को पुरुषों के खाना खा लेने के बाद भोजन करना चाहिये। इन स्थितियों में महिलायें पुरुषों के खाने के बाद बचाखुचा कम भोजन ही खा पाती हैं, जिससे उनके शरीर में कई प्रकार के जरूरी तत्वों की कमी हो सकती है।
- आजकल जंक फूड जैसे चिप्स, पप्स, नूडल्स बिस्किट, टॉफी आदि का प्रचलन काफी ज्यादा हो गया है। छोटी-छोटी दुकानों पर ये चीजें आसानी से मिल जाती हैं। ये चीजें असंतुलित भोजन का स्रोत होती हैं। इनमें नमक, तेल या शक्कर की मात्रा निर्धारित स्तर से ज्यादा होती है। जिसका बच्चे के शारीरिक मानसिक विकास पर कुप्रभाव पड़ता है।

कुपोषण अल्प पोषण के लक्षण क्या हैं?

बाहरी तौर से देखकर पहचानने वाले लक्षण कुपोषण के गंभीर होने पर ही दिखाई देते हैं परन्तु इसे शीघ्र पहचानने का एकमात्र उपाय बच्चे का हर माह वजन लेना और उसकी वृद्धि को देखना ही है। गंभीर कुपोषित बच्चे को आमतौर पर दुबला-पतला, बड़े पेट, उभरी (दिखाई दे रही) पसलियों से पहचान सकते हैं। (अल्प पोषण के लक्षण चित्र देखें।)



गतिविधि-2 कुपोषण/अल्प पोषण का दुष्चक्र

तरीका

- चित्रकार्ड के माध्यम से कहानी सुनाना,
- कहानी पर चर्चा

सामग्री

- चित्रकार्ड

समय
60 मिनट

प्रक्रिया

सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को गोल घेरे में खड़ा करें, और चित्र कार्ड के माध्यम से हाव-भाव के साथ मालती की कहानी सुनाएं। कहानी पूरी होने के बाद आगे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करें।

कहानी

14 वर्ष की मालती अभी कक्षा 8 में पढ़ाई कर रही थी, वह पढ़ने-लिखने में बहुत होशियार थी, स्कूल में सभी शिक्षक उसकी तारीफ करते थे, उसके माता-पिता भी उससे बहुत खुश रहते थे क्योंकि वह घर के काम में भी मदद करती थी।

एक दिन जब वह स्कूल से लौटकर घर पहुँची तो देखा कि घर पर कुछ मेहमान आए हुए हैं, घर में बहुत हंसी खुशी का माहौल था क्योंकि घर वालों ने मालती का विवाह तय कर दिया था। मालती ने बहुत कहा कि वह आगे पढ़ना चाहती है, अभी शादी नहीं करना चाहती है। लेकिन घर वालों ने एक नहीं सुनी, उसने अपनी बात माँ को भी समझानी चाही लेकिन माँ ने उसी को समझाया कि बड़ी मुश्किल से अच्छे घर से रिश्ता मिला है इसलिए अब उसे चुपचाप व्याह कर लेना चाहिए। रही पढ़ाई की बात तो वह शादी के बाद भी अपनी पढ़ाई जारी रख सकती है। फिर एक दिन बड़े ही धूम-धाम से मालती की शादी हो गयी, वह अपनी ससुराल में बहुत खुश थी और सभी उसके व्यवहार से बहुत खुश थे,

लेकिन उसी साल बरसात कम हुई तो फसल बिगड़ गयी और मालती के पति को काम की तलाश में शहर जाना पड़ा। जब व्याह हुआ तब मालती का पति मनोज 9 वीं में पढ़ाई कर रहा था। फसल खराब होने और शादी के कर्ज को चुकाने के चक्कर में उसकी पढ़ाई भी छूट गयी। शहर में उसने बहुत काम ढूँढा परन्तु उसे पढ़े-लिखों वाला कोई काम नहीं मिल सका और फिर उसने एक भवन निर्माण ठेकेदार के यहाँ मजदूरी का काम करना शुरू कर दिया, कुछ दिनों बाद वह अपने साथ मालती को भी ले गया, शहर के एक छोटे से कमरे को किराए पर लेकर दोनों रहने लगे, लेकिन शहर का खर्चा और अकेले मनोज की कमाई से घर चलाने में दिक्कत होती थी तो मालती भी अपने पति के साथ मजदूरी पर जाने लगी।

इसी बीच उसे पता लगा कि वह गर्भवती हो गई है लेकिन मजदूरी से फुर्सत न होने के कारण वह जांच कराने भी नहीं जा सकी। ऐसे करते करते 5 महीने बीत गए, एक दिन जब मालती काम करते-करते बेहोश होकर गिर गयी तो उसे अस्पताल ले जाया गया जहाँ डॉक्टर ने बताया कि मालती को खून की बहुत कमी है यदि खून नहीं चढ़ाया



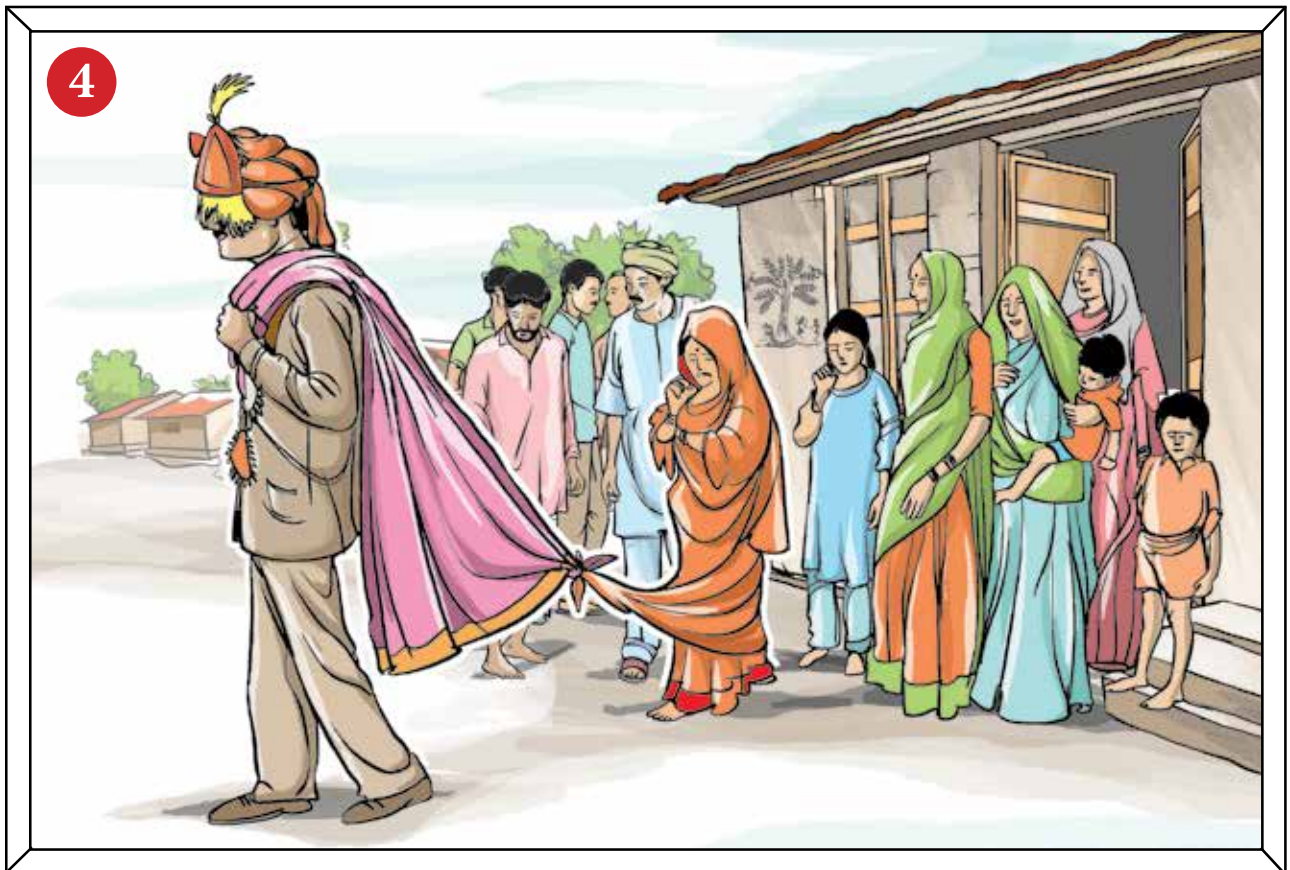
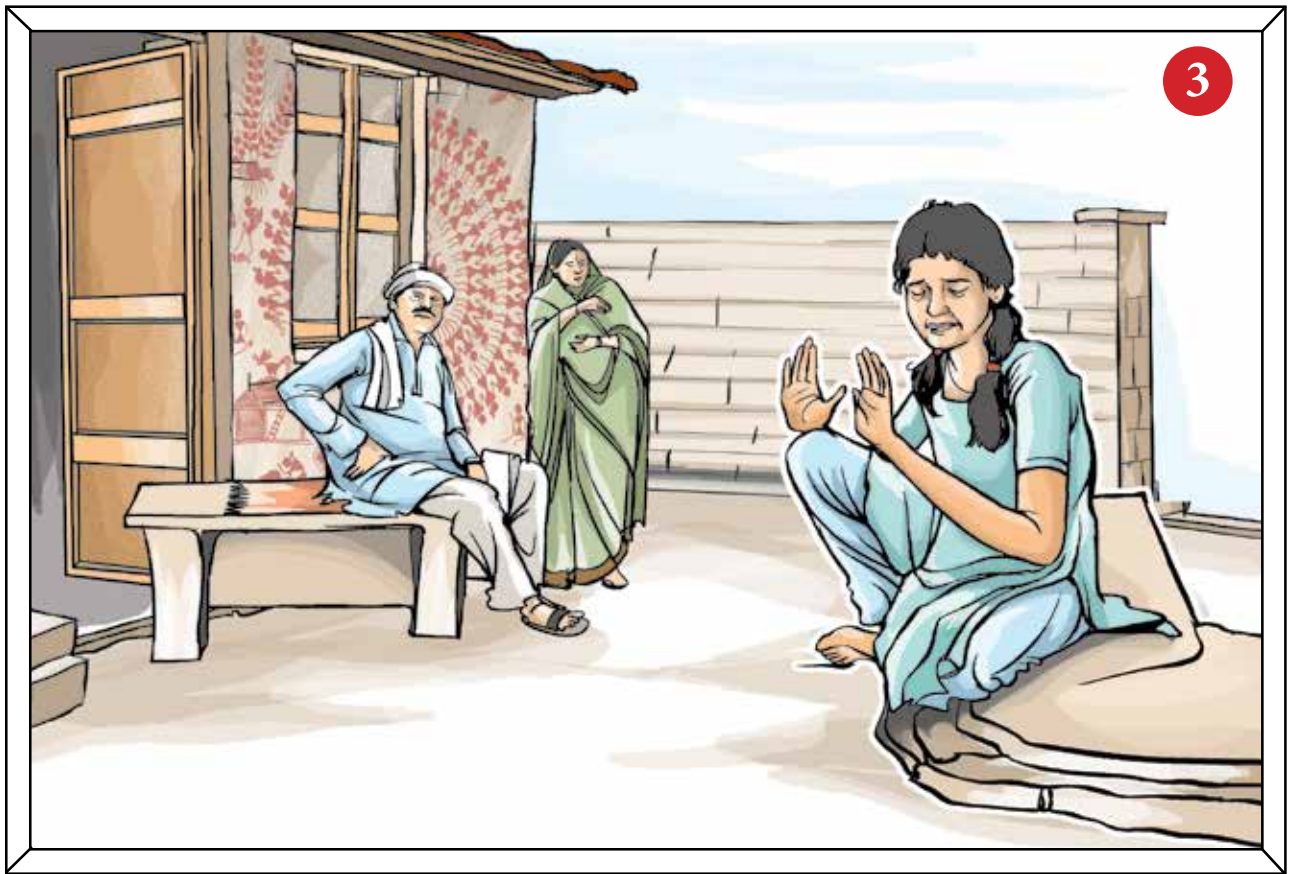
गया तो माँ और बच्चा दोनों की जान को खतरा है। तब तुरंत 2 बोतल खून की व्यवस्था की गयी और मालती को खून चढ़ाया गया, इस बीमारी के इलाज कराने के लिए ठेकेदार से कर्ज भी लेना पड़ा था, उसको चुकाने की जिम्मेदारी भी सिर पर थी तो अस्पताल से लौट कर मालती को फिर से मजदूरी पर लगाना पड़ा। इस तरह से हंसती खेलती मालती देखते-देखते कई बीमारियों से घिर गयी। फिर एक दिन उसने एक बेटी को जन्म दिया किन्तु बेटी भी बहुत ही कम वजन की पैदा हुई।

1



2



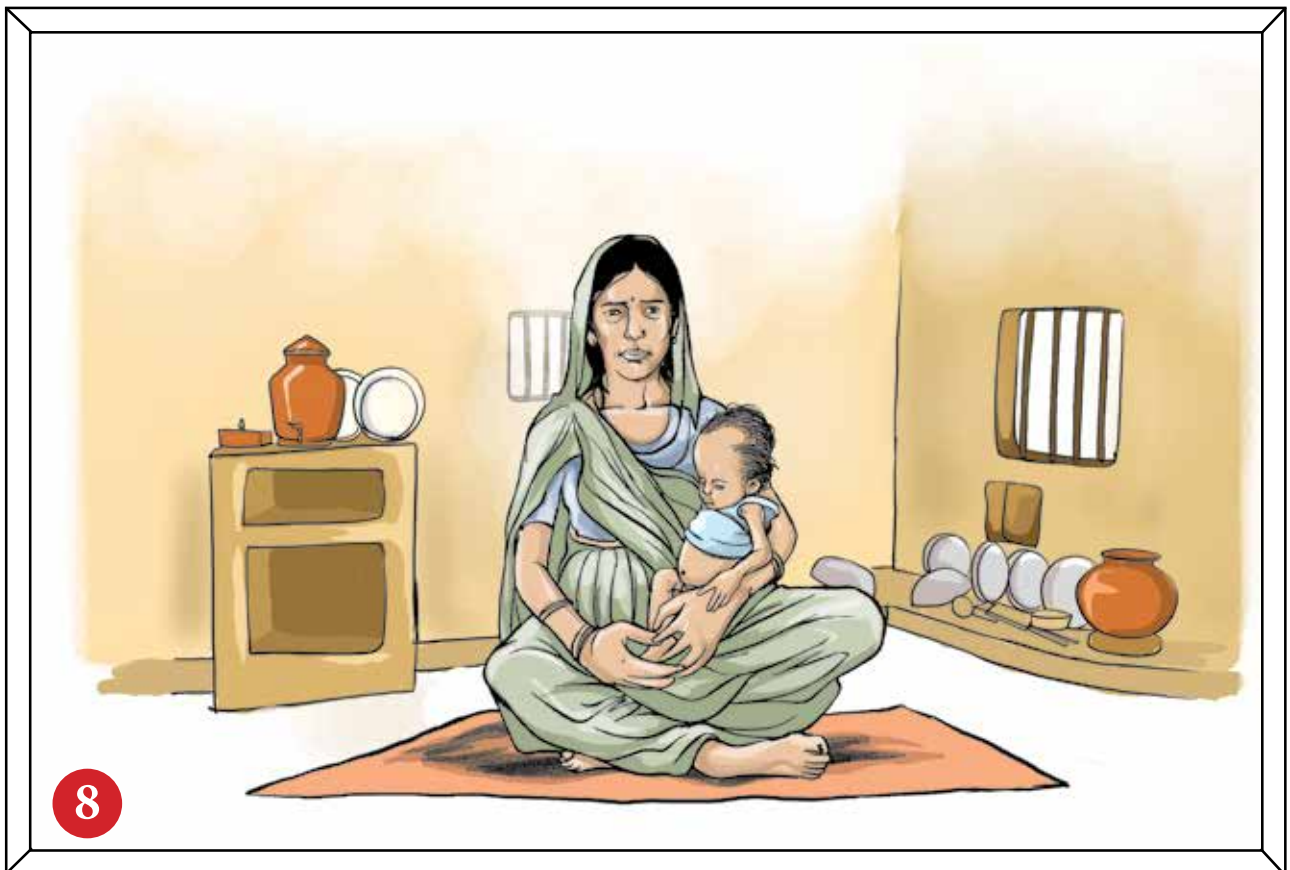


5



6





कुपोषण का दुष्चक्र

कुपोषण का संबंध अक्सर गरीबी से जोड़कर देखा जाता है, इसमें पौष्टिक भोजन का न मिलना, अपर्याप्त भोजन मिलना या गंभीर और बार-बार संक्रामक रोग होना, या अक्सर तीनों के कुछ संयोजन शामिल होते हैं। बचपन में कुपोषित बच्ची बड़ी होकर कमजोर युवा के रूप में होती है और यदि ध्यान न दिया जाए तो उसका बच्चा भी कुपोषित होता है। इस प्रकार इस दुष्चक्र के माध्यम से कुपोषण एक पीढ़ी से दूसरी तक पहुंच जाता पहुंचता है। कुपोषण के विभिन्न कारक जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में मानव शरीर को प्रभावित करते हैं।

कुपोषण के कारण



तात्कालिक कारण और पहल

सूचक – अपर्याप्त पोषण और बीमारियाँ

कार्यवाही के सम्बंधित क्षेत्र – खाद्य व्यवहार, स्वास्थ्यपरक व्यवहार, अति गंभीर कुपोषण और उनका प्रबंधन, शासकीय योजनायें और 5 वर्ष तक के बच्चों की देखरेख

1. भूमि+कृषि+पोषण व्यवहार+पेयजल और स्वच्छता, संसाधन प्रबंधन के लिए पीएलए
2. पंचायत की प्रभावी भूमिका
3. महिला समूहों की क्षमता वृद्धि



4. गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के लिए गुणवत्तापूर्ण सेवाएँ
5. आंगनवाड़ी सेवाओं का प्रभावी संचालन
6. स्वास्थ्य सेवाओं का प्रभावी उपयोग
7. टीकाकरण और वृद्धि निगरानी

अन्तर्निहित कारण और पहल

सूचक – पारिवारिक खाद्य असुरक्षा, शिशुओं की अपर्याप्त देखभाल और स्तनपान न होना, अस्वच्छता और असुरक्षित पेयजल, स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग न होना, उत्पादन एवं रोजगार संसाधनों की कमी

कार्यवाही से सम्बंधित क्षेत्र – स्थानीय भोजन और खाद्य विविधता, शिशु आहार, 1000 दिन की देखभाल, शासकीय योजनाएँ, कृषि-जल स्रोत और वन उपज

1. ग्रामस्तरीय सूक्ष्म नियोजन – सहयोगिनी मातृ समिति, शौर्य दल, वीएचएनएससी, पंचायत प्रतिनिधि, विभाग प्रतिनिधि
2. खाद्य स्रोतों की पहचान, उपलब्धता और उपयोग का आंकलन
3. व्यंजन दिवस का आयोजन
4. आंगनवाड़ी सेवाओं में समुदाय की सक्रिय भागीदारी
5. टिकाऊ-जैविक खेती, मछली पालन, बीज संधारण, सशक्त कृषक समूह, महिला किसान
6. विभागों-संस्थाओं में आपसी समन्वय – कृषि, उद्यानिकी, वन, पंचायत, ग्रामीण विकास
7. महिला समूहों, प्रथम पंक्ति कार्यकर्ताओं और समुदाय समूहों के साथ पीएलए
8. सामुदायिक व्यवहार परिवर्तन, संचार और संवाद (एसबीसीसी)

बुनियादी कारण और पहल

सूचक – संसाधनों से समाज का जुड़ाव, रोजगार, आय वृद्धि, सामाजिक पूँजी का विकास न हो पाना, आर्थिक-मानवीय विकास, सामाजिक विसंगतियाँ

कार्यवाही से सम्बंधित क्षेत्र – आजीविका, जल संरक्षण, पोषण बाड़ी, लैंगिक समानता और महिला नेतृत्व विकास, योजनाओं की सामुदायिक निगरानी

- पोषण के विषय पर समुदाय का नेतृत्व लेना/पहल करना ।
- मनरेगा, कृषि, ग्रामीण विकास, उद्यानिकी, पशुपालन, मछली पालन, वन, शिक्षा आदि विभागों की योजना का “पोषण लक्ष्यों” के साथ जुड़ाव और नियोजन ।
- जल संरचनाओं का पुनर्निर्माण ।
- सहयोगिनी मातृ समिति, VHNSC, शाला प्रबंधन समिति को मजबूत करना ।
- किशोर अवस्था (लड़कों-लड़कियों) को जीवन कौशल शिक्षा ।
- पारिस्थितिकी / बायोडायवर्सिटी का विकास, बीज बैंक, जैविक उर्वरक का उपयोग ।
- पर्यावरणीय आपातकालीन स्थितियों से निपटने के लिए समुदाय को तैयार करना ।



सत्र 3 : पोषण सुरक्षा और खाद्य सुरक्षा

विषय परिचय

पोषण सुरक्षा से मतलब कुछ भी खाकर पेट भर लेने से नहीं है बल्कि ऐसे भोजन से है जिससे हमारे शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा मिले और शरीर का विकास हो और शरीर स्वस्थ रहे। अच्छे स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक भोजन जरूरी है। इससे हमारे शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा मिलती है। इसी से गर्भवती महिला की कोख में पल रहे शिशु, बच्चों और किशोर-किशोरियों के शरीर का विकास होता है। यह शरीर की विभिन्न कोशिकाओं की दिन-प्रतिदिन होने वाली टूट-फूट को ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और विभिन्न रोगों से हमारी रक्षा करता है। हमारे भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज और विटामिन जैसे जरूरी पोषक तत्व होते हैं। इनमें से हर पोषक तत्व का हमारे शरीर में एक खास तरह का काम होता है। इन सबसे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।

उद्देश्य

- पोषण सुरक्षा और खाद्य सुरक्षा पर प्रतिभागियों की समझ बढ़ाना।
- खाद्य विविधता और 10 खाद्य समूहों और इनकी उपयोगिता को समझना ताकि नियमित भोजन में कम से कम 5 से 7 खाद्य समूहों को शामिल किया जा सके।

सामग्री

- व्हाइट बोर्ड
- व्हाइट बोर्ड मार्कर
- चार्ट शीट
- स्केच पेन/बोल्ड मार्कर
- टेप
- चित्र कार्ड

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी पोषण सुरक्षा, खाद्य सुरक्षा को समझेंगे और पोषण के लिए जरूरी खाद्य विविधता और 10 खाद्य समूहों और इनकी उपयोगिता के बारे में जानेगें।



गतिविधि-1 पोषण सुरक्षा एवं खाद्य सुरक्षा को समझना

तरीका

- छोटे समूहों में चर्चा
- प्रस्तुतिकरण
- जानकारी देना

सामग्री

- चार्ट शीट
- बोल्ड मार्कर

समय
60 मिनट

चर्चा के लिए प्रश्न

- पोषण से हम क्या समझते हैं?
- भोजन विविधता या पोषण विविधता क्या होती है?
- अपने भोजन में हम किन-किन चीजों को शामिल करते हैं

प्रक्रिया

प्रतिभागियों के 4 से 5 समूह बनाएं। इनमें से हर समूह में 5 से 6 प्रतिभागी हो सकते हैं। हर समूह में 2 - 2 लीडर्स का चयन करें एक चर्चा के संचालन के लिए और एक चर्चा के बिन्दुओं को लिखने के लिए। लीडर्स इस बात का ध्यान रखेंगे कि सभी भागीदार बोलें और समूह में अपनी बात रखें, चर्चा में सभी की बात को शामिल किया जाये। छोटे समूहों में चर्चा करने के बाद चार्ट द्वारा प्रस्तुतिकरण करेंगे। प्रस्तुतिकरण के बाद कुछ समय प्रस्तुतिकरण पर सवाल-जवाब और सुझाव के लिए भी रखें। सभी प्रस्तुतिकरण होने के बाद सहजकर्ता सभी प्रस्तुतिकरण का सार प्रस्तुत करेंगे।



पठन सामग्री

पोषण से हम क्या समझते हैं?

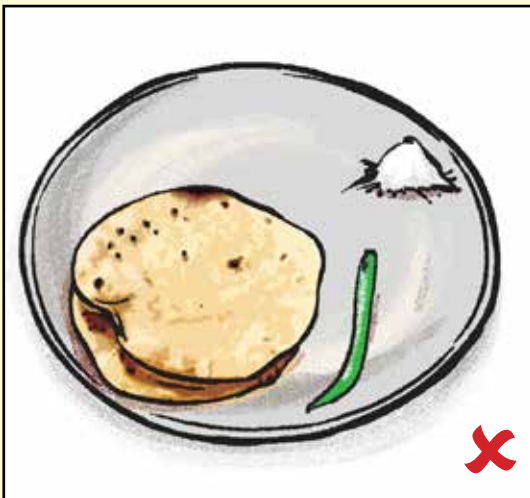
अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन आवश्यक है। इससे हमारे शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा मिलती है। इसी से शिशुओं, बच्चों, किशोरों और गर्भवती महिला की कोख में पल रहे शिशु के शरीर का विकास होता है। यह शरीर की विभिन्न कोशिकाओं की दिन-प्रतिदिन होने वाली टूट-फूट को ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और विभिन्न रोगों से हमारी रक्षा करता है।

हमारे भोजन में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज और विटामिन जैसे पोषक तत्व होते हैं। हर पोषक तत्व का हमारे शरीर में एक खास तरह का काम होता है। इन सबसे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।

सभी खाद्य पदार्थों में सारे पोषक तत्व नहीं होते हैं। अलग-अलग खाद्य पदार्थों में उनकी मात्रा भी अलग-अलग होती है। उदाहरण के तौर पर शक्कर या चीनी एक खाद्य पदार्थ है, जिसमें केवल एक ही पौष्टिक तत्व – कार्बोहाइड्रेट होता है। दूसरी ओर दूध और अंडे भी खाद्य पदार्थ हैं, जिनमें 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 ताकि शरीर के लिए सभी आवश्यक पौष्टिक तत्व हमें मिल सकें।

भोजन में खाद्य विविधता या पोषण विविधता क्या होती है?

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा का आधार पोषण विविधता है, जब हम लगातार एक ही तरह का भोजन खाते हैं उदाहरण के लिए रोज रोट्टी और आलू की सब्जी खाएं या रोज रोज दाल-चावल ही खाते हैं तो हमारे शरीर को हमारे शरीर के लिए जरूरी सभी आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं, इसलिए हमारे शरीर के सही पोषण के लिए हमें अपने भोजन में विभिन्न तरह के खाद्य समूहों को शामिल किया जाना चाहिए, पोषण युक्त भोजन के लिए हमें बाज़ार से महंगी सामग्री खरीदने की जरूरत नहीं है बल्कि ये भोजन हमें अपने आसपास स्थानीय स्तर पर आसानी से उपलब्ध मोटे अनाज, मौसमी सब्जी, मौसमी फल और वनों से प्राप्त खाद्य सामग्री से आसानी से प्राप्त हो जाते हैं।



गतिविधि-2 दस खाद्य समूहों को समझना और भोजन विविधता को अपनाना

तरीका

- छोटे समूहों में चित्र कार्ड के माध्यम से संतुलित भोजन की थाली तैयार करना
- थाली में शामिल खाद्य सामग्री के फायदे का प्रस्तुतीकरण और जानकारी देना

सामग्री

- चार्टशीट
- बोल्ड मार्कर
- 10 खाद्य समूहों के चित्र कार्ड

समय
60 मिनट

चर्चा के लिए प्रश्न

- चित्र कार्ड के माध्यम से दर्शाएं।
- हमारी भोजन की थाली में कौन कौन से भोजन पदार्थ होने चाहिए?
- हम अपनी भोजन की थाली में कौन-कौन से भोजन पदार्थ लेते हैं?
- कौन-कौन से पौष्टिक खाद्य/भोज्य पदार्थ हमारे आसपास मौजूद हैं जिन्हें हम अपनी भोजन की थाली से अलग कर चुके हैं?

प्रक्रिया

प्रतिभागियों के 4 से 5 समूह बनाएं। इनमें से हर समूह में 5 से 6 प्रतिभागी हो सकते हैं। हर समूह में 2 - 2 लीडर्स का चयन करें एक चर्चा के संचालन के लिए और एक चर्चा के विन्दुओं को लिखने के लिए। लीडर्स इस बात का ध्यान रखेंगे कि सभी भागीदार बोलें और समूह में अपनी बात रखें, चर्चा में सभी की बात को शामिल किया जाये। छोटे समूहों में चर्चा करने के बाद चित्र कार्ड के माध्यम से दर्शाएं कि हमारे भोजन की थाली में कौन-कौन से भोजन पदार्थ होने चाहिए, हम अपनी भोजन की थाली में कौन-कौन से भोजन पदार्थ लेते हैं, कौन-कौन से पौष्टिक भोज्य पदार्थ हमारे आसपास मौजूद हैं जिन्हें हम अपनी भोजन की थाली से अलग कर चुके हैं। समूहों में चार्ट द्वारा प्रस्तुतिकरण करेंगे। प्रस्तुतिकरण के बाद कुछ समय प्रस्तुतिकरण पर सवाल-जवाब और सुझाव के लिए भी रखें। सभी प्रस्तुतिकरण होने के बाद सहजकर्ता सभी प्रस्तुतिकरण का सार प्रस्तुत करेंगे।



पठन सामग्री

हमारे भोजन को कुल दस आहार समूहों में बांटा गया है। हर रोज कम से कम पांच से सात समूह हमारे भोजन में हर रोज शामिल होना चाहिए। विविधतापूर्ण समेकित खेती के द्वारा हम आसानी से इन आवश्यक दस आहार समूहों को उगा सकते हैं। ये दस आहार समूह निम्न लिखित हैं-

दस आहार समूह कौन-कौन से हैं?

क्र.	आहार समूह	खाद्य सामग्री
1.	स्टार्च युक्त (माइ युक्त) आहार	चावल, गेहूं, मक्का, ज्वार, बाजरा, साबूदाना, आलू, कंद युक्त फल आदि।
2.	फलियां और मटर आदि	स्थानीय दालें, खड़ा मूंग, राजमा, चना, लोबिया, सोयाबीन, मटर आदि।
3.	सूखे मेवे एवं बीज	मूंगफली, कद्दू के बीज, सूर्यमुखी के बीज, काजू, बादाम, नारियल आदि।
4.	दूध एवं दूध से बने पदार्थ	दूध, दही, पनीर, छेना, घी आदि।
5.	मांसाहार	मांस, मछली आदि।
6.	अंडा	सभी प्रकार के अंडे।
7.	हरी पत्तेदार सब्जियां	स्थानीय उपलब्ध हरी सब्जियां जैसे- पालक, मेथी, चौलाई, सहजन आदि।
8.	विटामिन ए से भरपूर फल एवं सब्जियां	आम, पपीता, कद्दू, गाजर, शकरकंद, एवं सभी प्रकार के लाल और पीले फल व सब्जियां।
9.	अन्य सब्जियां	फूल गोभी, पत्ता गोभी, बैंगन, टमाटर, व अन्य सभी सब्जियां।
10.	अन्य फल	संतरा, सेब, केला, अमरुद, बेर व अन्य सभी फल।



सही पोषण के लिए आवश्यक 10 आहार समूह

आवश्यक
10
आहार समूह

स्टार्च युक्त (माइयुक्त) आहार
(चावल, गेहूं, मक्का, ज्वार, बाजरा,
साबुदाना, आलू, कन्दयुक्त फल)

अन्य फल
(संतरा, सेब, केला, अमरुद,
बेर व अन्य सभी फल)

अन्य सब्जियां
(फूल गोभी, पत्ता गोभी,
बैंगन, टमाटर व
अन्य सभी सब्जियां)

विटामिन ए से भरपूर
फल एवं सब्जियां
(आम, पपीता, कदु, गाजर,
शकरकंदी व अन्य सभी प्रकार
के लाल व पीले
फल व सब्जियां)

हरी पत्तेदार सब्जियां
(सभी प्रकार की
उपलब्ध हरी सब्जियां
जैसे पालक, मैथी, चौलाई,
सहजन)

फलियां और मटर इत्यादि
(सभी प्रकार की दालें, खड़ा मूंग,
राजमा, चना, लोबिया, सोयाबीन, मटर
इत्यादि)

सूखे मेवे एवं बीज
(मूंगफली, कद्दे के बीज, सूर्यमुखी के
बीज, काजू एवं बादाम इत्यादि)

दूध व दूध से बने पदार्थ
(दूध, दही, पनीर,
छेना, इत्यादि)

मांसाहार

अण्डा



सत्र 4 : पोषण समृद्ध ग्राम से अन्नपूर्णा पंचायत की अवधारणा और उपयोगिता

विषय परिचय

पोषण समृद्ध ग्राम से आशय एक ऐसे ग्राम से है जहां हर परिवार में खाद्य सुरक्षा है, सभी परिवारों के पास पर्याप्त खाद्यान्न है, सभी परिवार अपने परिवार के जरूरत की भोजन सामग्री, फल, सब्जी आदि उगाते हैं, ग्राम में कोई भी बच्चा अल्प पोषित नहीं है और न ही महिलाओं और किशोरियों में खून की कमी है सभी स्वस्थ हैं, ग्राम में स्वच्छता है, सभी के लिए स्वच्छ पेयजल उपलब्ध है, परिवारों में भोजन संबंधित स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखा जाता है।

अन्नपूर्णा पंचायत से मतलब ऐसी ग्राम पंचायत से है जहां ग्राम के सभी लोग एक दूसरे को सहयोग करते हैं और एक दूसरे का ध्यान रखते हैं। अन्नपूर्णा पंचायत में सामुदायिक स्तर पर सभी के सहयोग से खाद्य सामग्रियों जैसे अनाज, फल, हरी साग-सब्जियां आदि को इकट्ठा किया जाता है और इस सामग्री को जिन परिवारों में अति कम वजन एवं अति गंभीर कुपोषित बच्चे हैं उन परिवारों को दिया जाता है ताकि इन समुदाय एवं परिवार के साझा प्रयासों से इन बच्चों को सामान्य पोषण स्तर पर लाया जा सके। ग्राम और पंचायत में निवास करने वाले लोग पात्रता के अनुसार शासन की योजनाओं का लाभ लेते हैं।

पोषण सरकार ग्राम पंचायत में गठित विभिन्न समितियां जैसे राशन दुकान की सतर्कता और निगरानी समिति, ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति, मातृ सहयोगिनी समिति, शाला प्रबंधन समिति आदि समितियां सक्रिय हैं, और सरकार द्वारा संचालित किए जा रहे कार्यक्रमों और योजनाओं के नियमित सामुदायिक निगरानी और सामाजिक अंकेक्षण में सहयोग करती हैं।

उद्देश्य

- पोषण समृद्ध ग्राम, अन्नपूर्णा पंचायत पर प्रतिभागियों की समझ बढ़ाना।

सामग्री

- व्हाइट बोर्ड / मार्कर
- चार्ट शीट
- स्केच पेन/बोल्ड मार्कर, टेप

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी पोषण समृद्ध ग्राम, अन्नपूर्णा पंचायत के बारे में समझेंगे और अपने ग्राम को पोषण समृद्ध बनाने हेतु पहल करेंगे।



गतिविधि 1: पोषण समृद्ध ग्राम एवं अन्नपूर्णा पंचायत का मतलब और इसके सूचक

तरीका

- छोटे समूहों में चर्चा
- प्रस्तुतिकरण
- जानकारी देना

सामग्री

- चार्ट शीट
- बोल्ड मार्कर

समय
60 मिनट

चर्चा के लिए प्रश्न

- पोषण समृद्ध ग्राम से हम क्या समझते हैं?
- अन्नपूर्णा पंचायत का क्या मतलब है?
- पोषण समृद्ध ग्राम में कौन कौन सी चीजें शामिल होती हैं?
- पोषण समृद्ध ग्राम के प्रमुख सूचक क्या हैं?

प्रक्रिया

प्रतिभागियों के 4 से 5 समूह बनाएं। इनमें से हर समूह में 5 से 6 प्रतिभागी हो सकते हैं। हर समूह में 2 - 2 लीडर्स का चयन करें एक चर्चा के संचालन के लिए और एक चर्चा के बिन्दुओं को लिखने के लिए। समूह में चर्चा के दौरान प्रतिभागी दिए गए प्रश्नों पर आपस में चर्चा करके चार्ट पर लिखेंगे और बड़े समूह में प्रस्तुत करेंगे, हर समूह की प्रस्तुतिकरण के बाद सभी भागीदारों द्वारा प्रस्तुतिकरण को समझने के उद्देश्य से प्रश्न पूछे जाएंगे। इन प्रश्नों का उत्तर प्रस्तुतकर्ता समूह द्वारा दिया जायेगा। प्रस्तुतिकरण की बेहतरी के लिए प्रतिभागियों द्वारा सुझाव भी दिए जा सकते हैं।

सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों द्वारा दिए गए प्रस्तुतिकरण में से निकले प्रमुख बिन्दुओं को एक चार्ट पर लिखते जाएं और सभी समूहों के प्रस्तुतिकरण होने के बाद इन बिन्दुओं का प्रस्तुतिकरण करें और इसमें छूटे हुए बिन्दुओं को भी जोड़ें।

छोटे समूहों में चर्चा के दौरान चर्चा सहजकर्ता इस बात का ध्यान रखेंगे कि सभी भागीदार बोलें और समूह में अपनी बात रखें, चर्चा में सभी की बात को शामिल किया जाए।



पठन सामग्री

पोषण समृद्ध ग्राम का मतलब

पोषण समृद्ध ग्राम से मतलब एक ऐसे ग्राम से है, जहां लोग पोषण को भली-भांति समझते हैं और अपने और परिवार के पोषण के लिए जरूरी कदम उठाते हैं। जरूरी दस आहार समूहों को अपने खेतों में और पोषणबाड़ियों में उगाते हैं, ग्राम में साफ-सफाई है, गलियों में कूड़ा कचरा के ढेर नहीं हैं, जगह-जगह गन्दा पानी रुका हुआ नहीं है। खुले में शौच से मुक्त हैं, सभी के पीने के लिए साफ और पर्याप्त पानी उपलब्ध है। यहां के लोग स्वस्थ हैं और बीमार कम होते हैं। सरकार की पोषण से संबंधित योजनाओं की जानकारी सभी ग्रामवासियों को है और वे योजनाओं का लाभ प्राप्त करते हैं। ग्राम स्तरीय शासकीय सेवाएं और कार्यक्रम सुचारू रूप से संचालित होते हैं। गठित सतर्कता और निगरानी समितियों से सदस्य एवं ग्रामवासी सेवाओं और कार्यक्रमों के संचालन में सहयोग करते हैं।

पोषण समृद्ध ग्राम और अन्नपूर्णा पंचायत के सूचक

- जहां सभी परिवारों के पास पर्याप्त खाद्य सामग्री है, किसी परिवार में खादय असुरक्षा और भुखमरी की स्थिति नहीं है।
- सभी बच्चे एवं माताएं सुपोषित हैं।
- समुदाय के लोग कृषि, प्राकृतिक संसाधन, स्वच्छता, पोषण शिक्षा एवं पोषण को अच्छी तरह से समझते हैं।
- सभी महिलाएं एवं बच्चे अपने भोजन में 10 में से 5 या 7 आहार समूह का सेवन करते हैं।
- जहां प्रत्येक बच्चे को घर में बना संतुलित आहार उसकी उम्र के अनुसार तय मात्रा में प्राप्त होता है।
- ग्राम स्तर पर गठित समितियां जैसे स्वयं सहायता समूह ग्राम संगठन ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति, ग्राम पंचायत आदि ग्राम स्तर पर पोषण एवं स्वास्थ्य के लिए ये समितियां सक्रिय भूमिका निभा रही हैं।
- हर परिवार अपने लिए सुरक्षित एवं जैविक अनाज, फल, सब्जियां उगाता है। साथ ही पशुपालन से दुग्ध उत्पादन में भी आत्मनिर्भर है।
- समुदाय परंपरागत व्यंजनों और जंगल से प्राप्त अनकल्टीवेटेड खादय सामग्री को अपने भोजन के रूप में उपयोग करता है।
- हर परिवार के लिए स्वच्छ पेयजल उपलब्ध है।
- हर परिवार शौचालय का उपयोग करता है और नियमित साबुन से हाथ धोता है।
- ग्राम जहां समुदाय शासकीय योजनाओं एवं अपने हक व अधिकारों के प्रति जागरूक है और अपनी पात्रता के अनुसार उनको प्राप्त करता है।



गतिविधि 2: पोषण समृद्ध ग्राम एवं अन्नपूर्णा पंचायत

तरीका

- छोटे समूहों चित्र बनाना
- प्रस्तुतिकरण और चर्चा

सामग्री

- चार्टशीट
- बोल्ड मार्कर
- स्केच पेन

समय
60 मिनट

चर्चा के लिए प्रश्न

- कैसा होगा हमारे सपनों का ग्राम?
- पोषण समृद्ध ग्राम में कौन-कौन सी चीजे होंगी?
- कौन-कौन सी चीजे नहीं होंगी?
- हमारा ग्राम अन्य गावों से किस प्रकार अलग होगा?

प्रक्रिया

प्रतिभागियों के 4 से 5 समूह बनाएं। इनमें से हर समूह में 5 से 6 प्रतिभागी हो सकते हैं। हर समूह में 2 - 2 लीडर्स का चयन करें एक चर्चा के संचालन के लिए और एक चर्चा के बिन्दुओं को लिखने और चार्ट पर नक्शा या चित्र बनाने के लिए। समूह में चर्चा के दौरान प्रतिभागी दिए गए प्रश्नों पर आपस में चर्चा करेंगे और चर्चा के बिन्दुओं को चित्र के माध्यम से चार्ट पर दर्शाएंगे। इसमें उन बातों को भी शामिल करेंगे जो उनके ग्राम में नहीं होनी चाहिए उनको क्रॉस करके दर्शाएंगे। सभी समूह चित्र बनने के बाद बड़े समूह में प्रस्तुत करेंगे, इसमें उन्होंने अपने पोषण समृद्ध ग्राम में किन चीजों को और बातों को क्यों शामिल किया है इसके बारे में बताएंगे और कौन-कौन सी चीजे नहीं होनी चाहिए और क्यों नहीं होनी चाहिए आदि बिन्दुओं पर प्रस्तुति देंगे।

सभी के प्रस्तुतिकरण होने के बाद सहजकर्ता समूहों के प्रस्तुतिकरण में छोटे बिन्दुओं को जोड़ेंगे।



सत्र 5 : पोषण समृद्ध ग्राम हेतु पोषण केन्द्रित नियोजन में पंचायतीराज संस्थाओं की भूमिका

विषय परिचय

संविधान के 73 वें संसोधन ने पंचायतीराज संस्थाओं को और अधिक सशक्त और सक्षम बनाया है, शक्तियों के विकेंद्रीकरण होने से पंचायतीराज संस्थाएं और अधिक मजबूत हुई हैं। इसी कड़ी में ग्राम पंचायतों को अपने स्वयं के विकास के लिए अपनी ग्राम पंचायत विकास योजना (GPDP) बनाने और उसको क्रियान्वित करने का अधिकार भी पंचायतीराज संस्थाओं को दिया गया है। इनमें सबसे बड़ी भूमिका ग्राम सभा की है क्योंकि GPDP की प्रक्रिया सबसे पहले ग्राम स्तर पर ग्राम सभा के सदस्यों के साथ होती है, ग्राम सभा में ग्राम विकास योजना का अनुमोदन करके ग्राम पंचायत में जाता है और ग्राम पंचायत में शामिल ग्रामों की योजनाओं को मिलाकर ग्राम पंचायत विकास योजना तैयार की जाती है।

उद्देश्य

- पोषण समृद्ध ग्राम हेतु पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन में पंचायतीराज संस्थाओं, ग्राम पंचायत एवं ग्राम सभा की भूमिका और जिम्मेदारियों को समझना।
- संविधान की ग्यारहवीं अनुसूची में दिए गए 29 विषयों और समन्वित ग्राम पंचायत विकास योजना की प्रक्रिया को समझना।
- ग्राम के समग्र विकास के लिए जनभागीदारी से पोषण केन्द्रित रणनीति तय करना और योजना बनाने की प्रक्रिया को समझना।

सामग्री

- एल.सी.डी. प्रोजेक्टर
- साउंड सिस्टम
- व्हाइट बोर्ड
- व्हाइट बोर्ड मार्कर

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी पोषण समृद्ध ग्राम हेतु पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया को जानेंगे और इसमें पंचायतीराज संस्थाओं, ग्राम पंचायत एवं ग्राम सभा की भूमिका और जिम्मेदारियों को समझेंगे।



गतिविधि 1: पोषण समृद्ध ग्राम की योजना निर्माण में पंचायती राज संस्थाओं की भूमिका

तरीका

- पंचायती राज व्यवस्था पर फिल्म प्रदर्शन,
- छोटे समूह में चर्चा
- प्रस्तुतिकरण

सामग्री

- एल.सी.डी. प्रोजेक्टर
- साउंड सिस्टम

समय
90 मिनट

प्रक्रिया

प्रतिभागियों के 4 समूह बनाएं, और समूह के सदस्यों को अपने अपने समूह के सदस्यों के साथ बैठने को कहें, इसके बाद प्रतिभागियों से त्रिस्तरीय पंचायतीराज व्यवस्था के प्रमुख बिन्दुओं पर चर्चा करें। कि पंचायत राज व्यवस्था क्या है? ये व्यवस्था कब लागू हुई? इस व्यवस्था के लागू होने से क्या फायदा हुआ?

आदि प्रश्नों पर सामान्य बात-चीत करने के बाद त्रिस्तरीय पंचायत राज व्यवस्था पर फिल्म का प्रदर्शन करें। फिल्म के प्रदर्शन के बाद चारों समूहों में प्रतिभागी दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करें और प्रस्तुतिकरण करें। चारों समूहों के प्रस्तुतिकरण के बाद छूटे हुए बिन्दुओं को सहजकर्ता दल द्वारा जोड़ा जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-1)

- 73 वां संविधान संशोधन से हम क्या समझते हैं?
- इसकी खास बातें क्या-क्या हैं?
- त्रिस्तरीय पंचायत राज व्यवस्था से हम क्या समझते हैं?
- ये तीन स्तर कौन-कौन से हैं?
- मध्य प्रदेश में यह व्यवस्था कब लागू हुई?
- मध्य प्रदेश में पंचायतराज व्यवस्था के हमारे अनुभव क्या हैं?



चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-2)

- पंचायत में हम कौन-कौन से पदाधिकारी चुनते हैं?
- इनकी भूमिका और जिम्मेदारियां क्या-क्या हैं?
- यदि चुने हुए प्रतिनिधि ठीक तरह से काम नहीं करें तो क्या किया जा सकता है?
- हमारी पंचायत में कौन-कौन सी समितियां गठित हैं?
- इन समितियों के काम क्या-क्या हैं?
- मध्य प्रदेश में ग्राम पंचायत से संबंधित हमारे अनुभव क्या हैं?

चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-3)

- ग्राम सभा क्या होती है?
- इसके सदस्य कौन होते हैं?
- ग्राम सभा वर्ष में कितनी बार और कब-कब होती है?
- ग्राम सभा को कौन बुला सकता है?
- ग्राम सभा का अध्यक्ष कौन होता है?
- ग्राम सभा के प्रमुख काम और जिम्मेदारियां क्या-क्या हैं?
- मध्य प्रदेश में ग्राम सभा के हमारे अनुभव क्या हैं?

चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-4)

- मध्य प्रदेश के सन्दर्भ में छोटे समूह में चर्चा
- जनपद पंचायत में कौन-कौन से जन प्रतिनिधि होते हैं?
- इनकी प्रमुख भूमिका और जिम्मेदारियां क्या-क्या हैं?
- जिला पंचायत में कौन-कौन से जन प्रतिनिधि होते हैं?
- इनकी प्रमुख भूमिका और जिम्मेदारियां क्या-क्या हैं?
- जनपद और जिला पंचायत में कौन-कौन सी स्थाई समितियां गठित हैं, इनकी मीटिंग कब-कब होती है?

सभी समूहों के प्रस्तुतिकरण के बाद सहजकर्ता प्रस्तुतिकरण का सार प्रस्तुत करें और प्रस्तुतिकरण के दौरान प्रतिभागियों से छूटे हुए बिंदुओं को पठन सामग्री में दिए गए बिंदुओं में से जोड़ें।



मध्य प्रदेश में पंचायती राज व्यवस्था

- म.प्र. में 73 वे संविधान संशोधन (1992) के तहत 25 जनवरी 1994 को म.प्र. पंचायती राज एवं ग्राम स्वराज अधिनियम 1993 पारित किया गया और 20 अगस्त, 1994 को लागू किया गया।
- इस अधिनियम के अनुसार पंचायती राज व्यवस्था के तीन स्तर हैं। (ग्राम पंचायत, जनपद पंचायत और जिला पंचायत) इन तीनों स्तरों का कार्यकाल 5 वर्ष का होता है।
- हर पांच वर्ष में पंचायतों के नियमित चुनाव।
- ग्राम स्तर पर ग्राम सभा की स्थापना।
- अनुसूचित जातियों/जनजातियों के लिए उनकी जनसंख्या के अनुपात में सीटों का आरक्षण।
- महिलाओं के लिए एक तिहाई सीटों का आरक्षण जो (बाद में बढ़ाकर 50 प्रतिशत किया गया है)।
- राज्य चुनाव आयोग का गठन।
- म.प्र. पंचायती राज एवं ग्राम स्वराज अधिनियम 1993 में पंचायतों को स्वशासन की संस्थाओं के रूप में काम करने हेतु आवश्यक शक्तियां और अधिकार दिए गए।

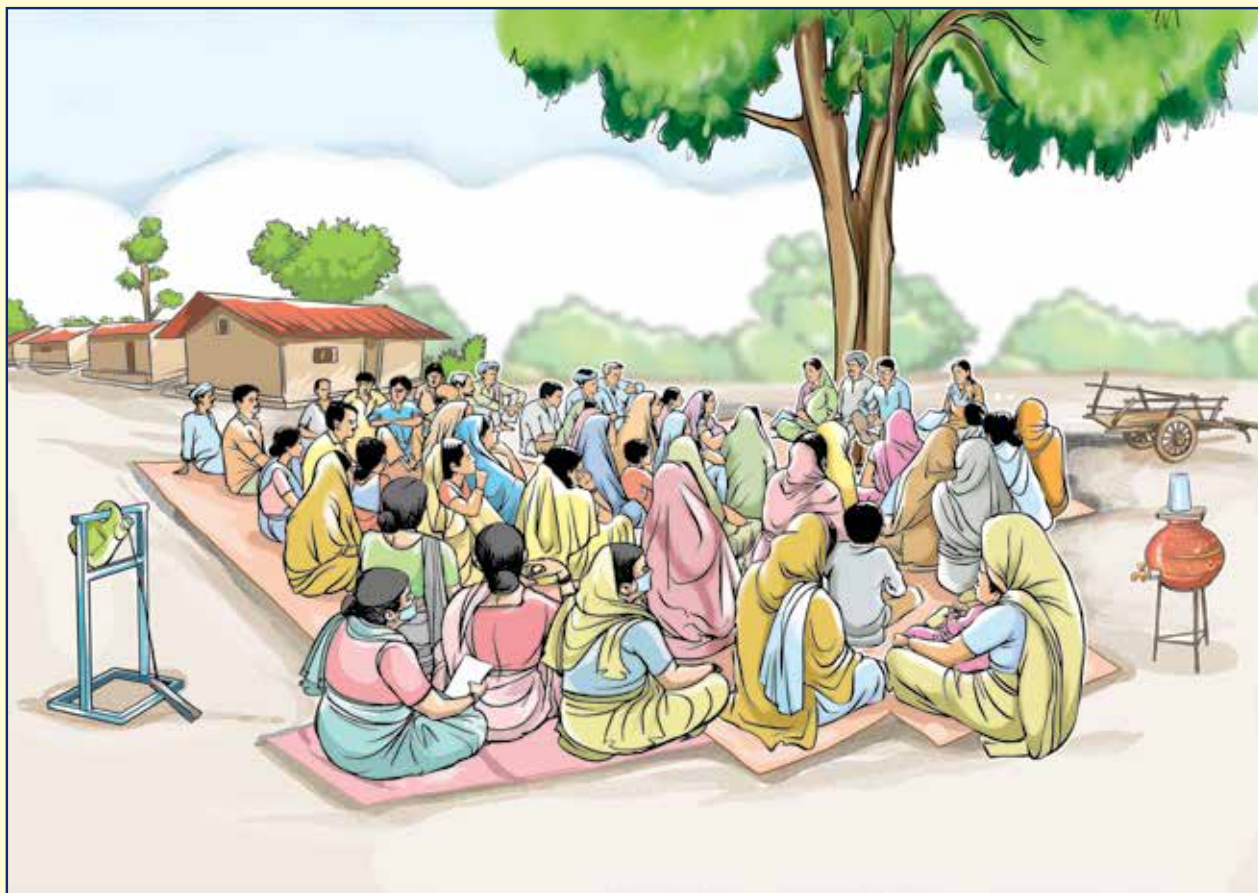
ये शक्तियाँ और अधिकार हैं

- संविधान की ग्यारहवीं अनुसूची में दिए गए 29 विषयों से संबंधित आर्थिक विकास और सामाजिक न्याय के लिए योजना तैयार करना और क्रियान्वयन करना।
- कर, ड्यूटीज, टोल, शुल्क आदि लगाने और उसे वसूल करने का अधिकार पंचायतों को है।



ग्राम पंचायत

- 1000 से अधिक आबादी पर एक ग्राम पंचायत गठित की जाती है। इस ग्राम पंचायत में एक या अधिक ग्राम हो सकते हैं।
- ग्राम पंचायत की सदस्य संख्या वार्ड संख्या के अनुसार 10 से 20 तक हो सकती है।
- इसमें निर्वाचित पंच और सरपंच होते हैं।
- ग्राम पंचायतें अपने ग्राम की सफाई, पेयजल व्यवस्था, प्रकाश व्यवस्था, आंगनवाड़ी का संचालन, ग्रामीण विकास कार्यक्रमों की निगरानी आदि कार्य करती हैं।
- वापस बुलाने का अधिकार (Right To Recall) में सरपंच निर्वाचित होने के 2 वर्ष के बाद 2/3 बहुमत द्वारा हटाया जा सकता है।
- ग्राम सभा एक सामान्य संस्था है, जबकि ग्राम पंचायत एक कार्यपालन और निर्वाचित संस्था है।
- ग्राम पंचायत को ग्राम सभा द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार अपने कर्तव्यों का पालन करना होता है।



ग्राम सभा

- हर ग्राम एक ग्राम सभा होती है।
- जिन लोगों के नाम उस ग्राम की मतदाता सूची में दर्ज हैं वे सभी उस ग्राम की ग्रामसभा के सदस्य होते हैं।



- ग्राम सभा लोगों का एक ऐसा मंच है जहां वे स्थानीय समस्याओं पर चर्चा करते हैं, और उनको हल करने के तरीके निकालते हैं।
- ग्राम में किए जा रहे प्रशासनिक कार्यों का विप्लेषण करते हैं ग्राम में संचालित योजनाओं और कार्यक्रमों की सामुदायिक निगरानी और सामाजिक अंकेक्षण करते हैं एवं पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करते हैं।
- ग्राम सभा समाज के सभी वर्गों खास तौर से वंचित वर्ग जैसे अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, दिव्यांगजन व्यक्ति, महिलाओं आदि को स्थानीय विकास कार्यक्रमों के नियोजन और क्रियान्वयन में भागीदारी करने का अवसर देती है।
- ग्राम सभा ग्राम के लिए वार्षिक योजना बनाती है, पंचायत की योजना में उस पंचायत के अंतर्गत आने वाली ग्राम सभाओं की योजनाओं को शामिल किया जाता है।
- वर्ष में ग्राम सभा की कम से कम चार बैठकें होना जरूरी है। ये बैठकें जनवरी, अप्रैल, अगस्त और अक्टूबर के महीनों में होती हैं। इनके अलावा ग्राम सभा की विशेष बैठकें भी बुलाई जा सकती हैं।
- ग्राम सभा की बैठक को ग्राम सभा का सचिव बुलाता है।
- ग्राम सभा की बैठक की अध्यक्षता सरपंच करते हैं और सरपंच की अनुपस्थिति में उपसरपंच करते हैं।

जनपद पंचायत

- 50 हजार की अधिक आबादी पर एक जनपद पंचायत का गठन किया जाता है।
- जनपद पंचायत में सदस्य संख्या 10 हो सकती है।
- जनपद पंचायत सदस्यों का चुनाव प्रत्यक्ष रूप से जनता द्वारा किया जाता है।
- जनपद पंचायत के अध्यक्ष और उपाध्यक्ष का चुनाव निर्वाचित जनपद पंचायत सदस्यों द्वारा अपने बीच से किया जाता है।
- जनपद पंचायत का सचिव मुख्य कार्यपालन अधिकारी (CEO) होता है।

जिला पंचायत

- 50 हजार या अधिक आबादी पर एक जिला पंचायत का गठन किया जाता है इसकी सदस्य संख्या 10 से लेकर 35 तक हो सकती है।
- जिला पंचायत सदस्यों का चुनाव प्रत्यक्ष रूप से जनता द्वारा किया जाता है।
- जिला पंचायत के अध्यक्ष और उपाध्यक्ष का चुनाव निर्वाचित जिला पंचायत सदस्यों द्वारा अपने बीच से किया जाता है।
- जनपद पंचायत के अध्यक्ष, विधायक, सांसद और जिला कलेक्टर जिला पंचायत के पदेन सदस्य होते हैं।
- जिला पंचायत का सचिव मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत (CEO) होता है।



संविधान की ग्यारहवी अनुसूची के अनुसार निम्न 29 विषय पंचायती राज संस्थाओं को दिए गए हैं

1. कृषि और कृषि विस्तार।
2. भूमि विकास, भूमि सुधारों को लागू करना, चकबंदी और भूमि सुरक्षा
3. लघु सिंचाई, जल प्रबंधन और वाटरशेड का विकास
4. पशुपालन, डेयरी और मुर्गी पालन
5. मछली पालन
6. सामाजिक वानिकी और फार्म वानिकी
7. लघु वन उपज
8. लघु उद्योग जिसमें खाद्य प्रसंस्करण (फ़ूड प्रोसेसिंग) उद्योग भी शामिल है।
9. खादी ग्रामीण और कुटीर उद्योग
10. ग्रामीण आवास व्यवस्था
11. पेयजल
12. ईंधन और पशुचारे की व्यवस्था
13. सड़कें पुलिया, पुल, जल मार्ग और आने-जाने के अन्य साधनों की व्यवस्था करना
14. ग्रामीणविद्युतीकरण जिसमें बिजली का वितरण भी शामिल है
15. गैर-परंपरागत उर्जा स्रोत
16. गरीबी उन्मूलन कार्यक्रम
17. शिक्षा जिसमें प्राईमरी और माध्यमिक शिक्षा भी शामिल है
18. तकनीकी प्रशिक्षण और व्यावसायिक शिक्षा
19. प्रौढ़ और अनौपचारिक शिक्षा
20. पंचायत स्तर पर पुस्तकालय
21. सांस्कृतिक कार्यक्रम
22. बाज़ार और मेले
23. स्वास्थ्य और स्वच्छता जिसमें अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और डिस्पेंसरी भी शामिल है।
24. परिवार कल्याण
25. महिला और बाल विकास
26. समाज कल्याण जिसमें दिव्यांगों और मंद बुद्धि व्यक्तियों का कल्याण भी शामिल है।
27. कमजोर वर्गों का कल्याण विशेषकर अनुसूचित जाति और जन-जाति वर्ग के लोगों का कल्याण
28. सार्वजनिक वितरण प्रणाली
29. सामुदायिक/पंचायत की संपत्तियों की देखभाल और रख-रखाव



सत्र 6 : पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन और ग्राम पंचायत विकास योजना

विषय परिचय

सुपोषित मध्य प्रदेश के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रदेश सरकार द्वारा पोषण सरकार की अवधारणा को मूर्त रूप दिए जाने का उल्लेख किया गया है। इसके अंतर्गत प्रमुख रूप से अंतर्विभागीय समन्वय की व्यवस्था को मजबूत बनाना और कार्यक्रमों में समुदाय की सहभागिता को बढ़ाना और सामुदायिक नेतृत्व को मजबूत बनाने पर जोर दिया गया है। इसी हेतु ग्रामवासियों की सहभागिता से ग्राम स्तर पर पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया को शामिल किया गया है। ग्राम पंचायत में शामिल ग्रामों की विकास योजनाओं को समेकित करके ग्राम पंचायत विकास योजना का निर्माण किया जाएगा। ग्राम पंचायत द्वारा तैयार की गई यह योजना ग्राम के विकास कार्यों के लिए आधार होगी।

उद्देश्य

- ग्राम पंचायत विकास योजना को समझना।
- ग्राम के समग्र विकास के लिए पोषण केन्द्रित रणनीति और योजना बनाने की प्रक्रिया को समझना।

सामग्री

- एल.सी.डी. प्रोजेक्टर
- साउंड सिस्टम
- व्हाइट बोर्ड
- व्हाइट बोर्ड मार्कर

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन और ग्राम पंचायत विकास योजना के बारे में जानेगें।



गतिविधि 1: ग्राम पंचायत विकास योजना को समझना

तरीका

- ग्राम पंचायत विकास विकास योजना (GPDP) फिल्म प्रदर्शन एवं चर्चा।

सामग्री

- एल.सी.डी. प्रोजेक्टर
- साउंड सिस्टम

समय
90 मिनट

प्रक्रिया

प्रतिभागियों के 4 समूह बनाएं और समूह के सदस्यों को अपने अपने समूह के सदस्यों के साथ बैठने को कहें, इसके बाद प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे जानते हैं कि उनके ग्राम और ग्राम पंचायत में ग्राम पंचायत विकास योजना (GPDP) बनाई जाती है, ग्राम पंचायत विकास विकास योजना (GPDP) क्यों बनाते हैं? कौन बनाता है, इसमें कौन-कौन से विभागीय अधिकारी शामिल होते हैं इसके निर्माण में ग्राम वासियों की क्या भूमिका है।

आदि प्रश्नों पर सामान्य बात-चीत करने के बाद ग्राम पंचायत विकास विकास योजना (GPDP) पर फिल्म का प्रदर्शन करें। फिल्म के प्रदर्शन के बाद चारों समूहों में प्रतिभागी दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करें और प्रस्तुतिकरण करें। चारों समूहों के प्रस्तुतिकरण के बाद छूटे हुए बिन्दुओं को सहजकर्ता दल द्वारा जोड़ा जाए।

समूह चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-1)

- ग्राम पंचायत विकास योजना क्या होती है?
- यह कब बनाई जाती है?
- क्यों बनाई जाती है?
- कैसे बनाई जाती है? योजना निर्माण के चरण क्या हैं?
- इसे कौन बनाता है?
- इसका अनुमोदन कौन करता है?



समूह चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-2)

- विकेन्द्रित ग्राम पंचायत विकास योजना का क्या मतलब है?
- सहभागी ग्राम पंचायत विकास योजना का क्या मतलब है?
- ग्राम के किन-किन कार्यों, सेवाओं, संसाधनों को (GPDP) में शामिल किया जाता है?
- (GPDP) बनाने के दौरान ग्राम के किन-किन लोगों का शामिल होना जरूरी है?
- ग्राम पंचायत विकास योजना से संबंधित हमारे अनुभव क्या हैं?

समूह चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-3)

- ग्राम विकास योजना तैयार करने में कौन-कौन से विषय और विभाग शामिल होते हैं?
- इसे तैयार करने के लिए ग्राम की क्या-क्या जानकारी जमा की जाती है?
- प्राथमिक और द्वितीयक जानकारी किन-किन स्रोतों से और कैसे जुटाते हैं?
- (GPDP) में ग्राम के विकास के लिए क्या-क्या बातें शामिल होती हैं?

समूह चर्चा के लिए प्रश्न (समूह-4)

- रिसोर्स एनवेलप से हम क्या समझते हैं? इसमें पंचायत के कौन-कौन से टाइड फंड और अनटाइड फंड और योजनाओं की राशि शामिल होती हैं?
- पोषण समृद्ध ग्राम विकास योजना का क्या मतलब है?
- पोषण समृद्ध ग्राम विकास योजना तैयार करने के लिए कौन कौन से बिंदु, विषय, योजनाएं और विभाग शामिल होते हैं ?
- पोषण समृद्ध ग्राम के प्रमुख सूचक क्या-क्या हैं?

नोट: उपरोक्त चारों समूहों का प्रस्तुतिकरण हो जाने के बाद सहजकर्ता दल के सदस्य चारों समूहों से निकल कर आए बिंदुओं का सार प्रस्तुत करें और छूटे हुए बिंदुओं को जोड़ें।



गतिविधि 2: पोषण केन्द्रित ग्राम पंचायत विकास योजना निर्माण की प्रक्रिया और चरण

तरीका

- पॉवर पॉइंट प्रस्तुतिकरण
- चर्चा

सामग्री

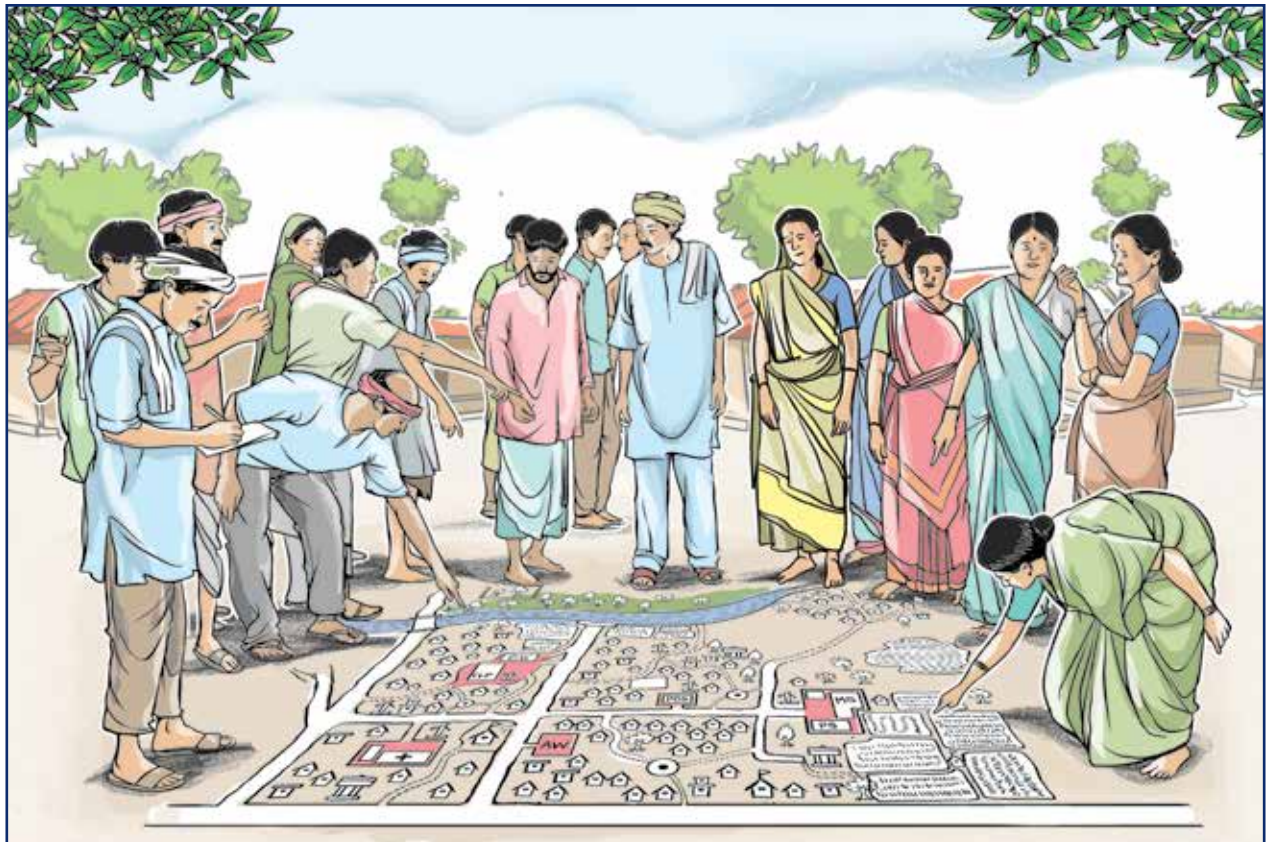
- एल.सी.डी. प्रोजेक्टर
- लैपटॉप
- LED

समय
60 मिनट

प्रक्रिया

पोषण केन्द्रित ग्राम पंचायत विकास योजना की प्रक्रिया को समझने के लिए बॉक्स में दिए गए पठन सामग्री के बिन्दुओं के आधार पर प्रस्तुतिकरण तैयार कर लें, इस प्रस्तुतिकरण में स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार फोटोग्राफ भी जोड़ लें। सत्र के दौरान फिल्म में दिखाई गई ग्राम पंचायत विकास योजना निर्माण की प्रक्रिया के दृश्यों को भी चर्चा में शामिल करें इससे प्रस्तुतिकरण और योजना निर्माण की प्रक्रिया को प्रतिभागी अपनी प्रक्रिया से जोड़ पाएंगे।

ग्राम के सामाजिक एवं संसाधन मानचित्र पर चर्चा



पठन सामग्री

पहला चरण - कुपोषित बच्चों वाले परिवारों को चिन्हित करना

- सबसे पहले आंगनवाड़ी स्तर पर ग्राम में 5 वर्ष तक के सभी बच्चों की उम्र के अनुसार ऊंचाई और वजन की जांच (हाइट वेट स्क्रीनिंग) करवाएं। इस जांच में बच्चों की उम्र, लम्बाई और वजन मापकर वृद्धि निगरानी रजिस्टर में दर्ज करें।
- बच्चों की वृद्धि निगरानी जांच के अनुसार गंभीर और मध्यम कुपोषित बच्चों वाले परिवारों को चिन्हित कर उनकी सूची बना लें।

दूसरा चरण - समुदाय के साथ बैठक करना

- ग्राम स्तरीय नियोजन की प्रक्रिया को शुरू करने के लिए पंचायत भवन, चौपाल या अन्य किसी बड़ी जगह पर ग्राम के लोगों को बुलाकर इकट्ठा करें।
- इस बैठक में ग्राम की सेवाओं और सुविधाओं से संबंधित प्रमुख लोग जैसे सरपंच, पंच, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता, शिक्षक, बड़े किसान, प्रगतिशील किसान आदि लोगों को शामिल करें।
- यह विशेष ध्यान रखें कि ग्राम में निवासरत वंचित वर्ग – अनुसूचित जाति, अनुसूचित जन जाति के लोग और महिलाएं इस प्रक्रिया में जरूर शामिल हों
- बैठक की शुरुआत में अपना परिचय दें और ग्राम में अपने आने की वजह बताएं।
- बात-चीत को आगे बढ़ाने के लिए पोषण और खेती के मुद्दों पर बातचीत शुरू करें।
- चित्र कार्ड के माध्यम से कुपोषण और ग्राम में खाद्य सुरक्षा की स्थितियों पर चर्चा करें। चित्र कार्ड के माध्यम से कहानी भी सुना कर चर्चा कर सकते हैं।
- कुपोषण की स्थिति पर समझ बनाएं, अपनी स्थानीय भाषा में आप लोग इस समस्या को क्या कहते हैं? यह किस कारण से होता है? इसका इलाज कैसे करते हैं?
- पोषण की कमी से उत्पन्न समस्या को हम कुपोषण कहते हैं, यह पर्याप्त मात्र में पौष्टिक भोजन नहीं लेने के कारण शरीर में आई कमजोरी से होता है।
- इसके साथ-साथ ग्राम में साफ-सफाई, स्वच्छ पेयजल एवं व्यक्तिगत स्वच्छता नहीं रखने पर संक्रमण का शिकार होते हैं और बार-बार बीमार होते हैं। बार-बार बीमार होने से भी कमजोरी और कुपोषण बढ़ता है।

तीसरा चरण - अध्ययन दल का गठन

- ग्राम स्तरीय बैठक के दौरान ग्राम स्तरीय अध्ययन दल का गठन करें। यह दल ग्राम की जरूरी जानकारी जुटाने इस दल में ग्राम के प्रमुख व्यक्ति जैसे ग्राम पंचायत सरपंच, सचिव, पंच, शिक्षक, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता, शाला प्रबंधन समिति के सदस्य, सहयोगिनी मातृ समिति के सदस्य, स्वयं सहायता समूह की सदस्य, किसान समूह के सदस्य, युवा समूह के सदस्य पटवारी आदि लोगों को शामिल करें।



- इस बात का विशेष ध्यान रखें कि ग्राम में निवासरत वंचित वर्ग – अनुसूचित जाति, अनुसूचित जन जाति के लोग और महिलाएं इस प्रक्रिया में जरूर शामिल हों

चौथा चरण - सूचनाओं का संकलन एवं विश्लेषण

- ग्राम में कौन कौन सी सार्वजनिक सेवाएं सुविधाएँ और संपत्तियाँ हैं आदि बातों पर जानकारी संकलित करने के लिए ग्राम के प्रमुख लोगों के साथ मिलकर समूह बनाकर निम्नलिखित प्रक्रियाएँ की जाएंगी।
- **ग्राम भ्रमण** – इसमें एक समूह ग्राम में मुख्य मार्ग से होते हुए पूरे ग्राम में भ्रमण करेगा और अपने भ्रमण के दौरान प्रमुख रास्ते, बस्ती और बसाहट, पूजा स्थल, प्रमुख संसाधन जैसे तालाब, कुएं, हैण्डपम्प, नदी/नहर, जंगल, प्रमुख सेवाएँ जैसे राशन दुकान, आंगनबाड़ी, स्कूल, खेत सिंचित या असिंचित कौन-कौन से फसलें उगाते हैं, ग्राम में कौन-कौन से पशुधन हैं। जंगल से क्या-क्या सामग्री लाते हैं आदि बातों की जानकारी जमा करना।
- **घरेलू स्तर पर समस्याओं का आंकलन और समस्याओं को हल करने के लिए योजना बनाना** – समूह के कुछ सदस्यों द्वारा जिन परिवारों में कुपोषित बच्चे या महिलाएँ हैं उन घरों में जाकर समस्याओं का आंकलन करना और परिवार के पोषण के लिए कृषि और में बच्चों के पोषण के लिए योजना बनाना।
- **ग्राम का मानचित्रण** – ग्राम के सभी लोगों के साथ मिलकर ग्राम में घरों/परिवारों की सूची तैयार करना, ग्राम का सामाजिक मानचित्रण और संसाधनों का मानचित्रण करना मानचित्र में ग्राम की संपर्क सड़क, अन्दर की सभी सड़कें और गलियाँ, बस्तियाँ और बसाहटें और इनमें घरों की संख्या सहित कच्चे/ पक्के घरों को दर्शाना। ग्राम की सेवाओं जैसे आंगनवाड़ी, स्कूल, राशन दुकान, पंचायत भवन, ग्राम आरोग्य केंद्र, सुविधाएँ जैसे हैंडपंप, कुआँ, तालाब, मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, चर्च आदि, संसाधन जैसे खेत, बगीचे, नदी, जंगल पहाड़, आदि में से जो भी संसाधन ग्राम में मौजूद हों, उन्हें मानचित्र में दर्शाना। इसके साथ ही जिन घरों में गंभीर या मध्यम कुपोषित बच्चे हैं या महिलाएँ हैं उन घरों को रंगोली के अलग रंग और चिन्ह से चिन्हित करना।
- सेवाओं और संसाधनों तक लोगों की पहुंच, के साथ-साथ उपलब्धता और उपयोग की स्थिति का विश्लेषण करना ग्राम में खेती की स्थिति और खाद्य विविधता को मिलकर समझना।

पांचवां चरण - ग्राम के पोषण केन्द्रित विकास की योजना तैयार करना

ग्राम स्तर पर सेवाओं, संसाधनों और कार्यक्रमों की उपलब्धता, उपयोग और और लोगों की पहुंच के आधार पर ग्राम को पोषण समृद्ध बनाने के लिए खेती, पोषण बाड़ी, रोजगार, आजीविका, प्राकृतिक संसाधन, सरकारी योजनाएं और कार्यक्रम आदि कि बेहतरी के लिए ग्राम के लोगों की सहभागिता से योजना तैयार करना और इस योजना का अनुमोदन ग्राम सभा में करवाना।



सत्र 7 : पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया, व्यावहारिक चरण और प्रक्रिया

विषय परिचय

पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन एक ऐसी प्रक्रिया है जो कुपोषित बच्चों वाले परिवारों को ध्यान में रखकर, ग्रामसभा के सदस्यों की सहभागिता से गांव के समग्र विकास के लिए तैयार की जाती है ताकि गांव से कुपोषण दूर किया जा सके। जिन परिवारों में अल्प पोषित या कुपोषित बच्चे और महिलाएं हैं उन परिवारों पर खास ध्यान दिया जाता है। नियोजन की इस प्रक्रिया में उन परिवारों के साथ मिलकर उनके परिवार में कृषि, पोषण बाड़ी, फलोद्यान, मुर्गी पालन, मछली पालन आदि गतिविधियों के संचालन के लिए योजना बनाई जाती है ताकि उन परिवारों का न्यूनतम पोषण सुनिश्चित किया जा सके। इसके साथ ही परिवार के पास उपलब्ध संसाधन और परिवार की पात्रता के आधार पर उस परिवार को पंचायत स्तर पर शासकीय योजनाओं से जोड़ने और लाभ दिलवाने की प्रक्रिया की जाती है इसके साथ ही उस परिवार की आजीविका की बेहतरी के लिए प्रयास किए जाते हैं। इसी तरह गांव में उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों को चिन्हित किया जाता है और समाज की बेहतरी के लिए योजना बनाई जाती है ताकि गांव के प्राकृतिक संसाधनों जल, जंगल और जमीन को और समृद्ध बनाया जाए एवं गांव की कृषि योग्य भूमि को अधिकतम सिंचित और उपजाऊ बनाया जा सके।

उद्देश्य

- पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन के व्यावहारिक चरण और प्रक्रिया को समझना।
- गांव में जाकर पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया का कार्यान्वयन करके समझना।

सामग्री

- चार्ट पेपर
- बोल्ड मार्कर, स्केच पेन
- कागज, पेन, पेंसिल, रंगोली के रंग 8-10 रंग
- कुपोषित बच्चों और एनीमिक महिलाओं वाले परिवारों की सूची

तरीका

सूक्ष्म नियोजन दल के सदस्य दिए गए बिन्दुओं के आधार पर एक प्रस्तुतिकरण तैयार कर लें। सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया हेतु ग्राम में जाने से पहले प्रमुख बिन्दुओं, प्रपत्रों और प्रक्रियाओं पर प्रतिभागियों का उन्मुखीकरण और अभ्यास किया जाएगा इसके लिए 1 दिन उन्मुखीकरण और 1 दिन एक ग्राम में जाकर नियोजन की प्रक्रिया को करके समझना शामिल हैं।

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया, व्यावहारिक चरण और प्रक्रिया को समझेंगे।



सूक्ष्म नियोजन दल का गठन

ग्राम स्तरीय सूक्ष्म नियोजन दल में 12 से 15 सदस्य शामिल होंगे, इन सदस्यों में बेयर फुट प्लानर, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता, गांव के सरपंच और पंच, ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण समिति के सदस्य, सहयोगिनी मातृ समिति की सदस्य, शाला प्रबंधन समिति के सदस्य, प्रगतिशील किसान, स्वयं सहायता समूह की सदस्य और युवा सदस्य शामिल होंगे। इन सदस्यों का पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन करने के लिए पहले उन्मुखीकरण किया जाएगा।

सूक्ष्म नियोजन में सहयोगी सदस्य

पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया को करने के लिए गांव स्तर पर पहले से सूचना और जानकारी दी जाएगी ताकि जिन तारीखों में जानकारी जमा करने और नियोजन की प्रक्रिया की जाए उस दौरान गांव में वंचित वर्ग के लोग खास तौर से अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, और महिलाएं जरूर भागीदारी करें और अपनी बात भी रखें।

सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया के लिए गांव के गणमान्य नागरिकों जैसे सरपंच, पंच, ग्राम पटेल, पंचायत सचिव, शिक्षक, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, किसान समूह के सदस्य और पदाधिकारी, स्वयं सहायता समूह की सदस्य और पदाधिकारी, सक्रिय युवा, आदि को पहले से सूचना कर दें ताकि सूक्ष्म नियोजन की प्रमुख प्रक्रियाओं जैसे गांव के एक छोर से दूसरे छोर तक पैदल भ्रमण (ट्रांजिकट वाक) के दौरान इनमें से कुछ सक्रिय लोग साथ आएँ और सही जानकारी जमा की जा सके।

इसी तरह सामाजिक और संसाधन मानचित्र बनाने और गांव की स्थितियों एवं संसाधनों का विश्लेषण करने के दौरान गांव के इन गणमान्य नागरिकों का साथ रहेगा तो गांव का इतिहास, पोषण विविधता, जैव विविधता, समृद्धता के बारे में बात और विश्लेषण की प्रक्रिया की जा सकेगी। इसके साथ ही गांव की अच्छी पोषण परम्पराएं जो अब नहीं रहीं उनके बारे में जान सकेंगे और उनके लुप्त होने के कारण को समझेंगे और उन परम्पराओं को फिर से जीवित करने के तरीकों पर बात हो सकेगी।

सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया और चरण

सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया एक सहभागी प्रक्रिया है इस प्रक्रिया में गांव के सभी लोग भागीदारी करते हैं, मिलजुल कर अपने गांव के संसाधनों का और स्थितियों का विश्लेषण करते हैं और चर्चा और विश्लेषण के आधार पर किये जाने वाले कामों की प्राथमिकता तय करते हैं और नियोजन की प्रक्रिया करते हैं। इस प्रक्रिया में निम्न लिखित प्रमुख गतिविधियां संचालित की जाती हैं।

चूंकि मानचित्र निर्माण और टेबल में डेटा भरने और उस पर चर्चा करने और विश्लेषण करके योजना बनाने की प्रक्रिया एक साथ की जानी है इसलिए यहाँ मानचित्र और टेबल को अलग अलग नहीं रखा गया है बल्कि पहले मानचित्र और उसके साथ ही टेबल को रखा गया है ताकि विश्लेषण में सुविधा रहे।



क्र.	जानकारी का संकलन और उसे मानचित्र और टेबल में दर्शाना	प्राप्त तथ्यों का विश्लेषण करना, उनके आधार पर आगामी योजना बनाना और क्रियान्वयन करना
1	गाँव के एक छोर से दूसरे छोर तक संयुक्त पैदल भ्रमण – मानचित्र बनाना, परिवार सूची बनाना	सूचनाओं का विश्लेषण करना और अपने सपनों के गांव की रूपरेखा तैयार करना <ul style="list-style-type: none"> गांव का सामाजिक मानचित्र, संसाधन मानचित्र और मौसमी कैलेंडर को सहभागी तरीके से बनाना इन मानचित्रों के आधार पर गांव की वर्तमान स्थिति का आंकलन करना
2.	ग्राम की सामान्य जानकारी, सूचनाओं का संकलन।	
3.	सामुदायिक मौसमी कैलेंडर - विभिन्न खाद्य पदार्थों की उपलब्धता	गांव के विकास की परिकल्पना के बारे में चर्चा कि अपने गांव को कैसा देखना चाहते हैं। उसी के अनुसार उसकी रूपरेखा तैयार करना।
4.	कुपोषित बच्चों वाले परिवार की प्राथमिक जानकारी – बच्चे के पोषण और वृद्धि निगरानी की जानकारी	आंगनवाड़ी स्तर पर बच्चों की वृद्धि निगरानी करना एवं कुपोषित बच्चों वाले परिवारों में जाकर प्राथमिक जानकारी प्राप्त करना।
5.	कुपोषण या अल्प पोषण को मिटाने के उपाय- परिवारों की पोषण केन्द्रित सूक्ष्म कार्ययोजना तैयार करना।	<ul style="list-style-type: none"> वंचित व्यक्ति/ कुपोषित बच्चे और एनीमिक महिला वाले परिवार से चर्चा योजनाओं का सूचीबद्ध प्राथमिकीकरण। प्रस्तावित योजना को मानचित्र पर दर्शाना। प्राथमिकीकरण के आधार पर चयनित योजनाओं का ग्राम सभा में अनुमोदन करवाना। <p>चिन्हित कुपोषित बच्चों वाले परिवार एवं समूह से चर्चा एवं योजनाओं का सूचीबद्ध प्राथमिकीकरण करना।</p>

गतिविधि-1 गांव के एक छोर से दूसरे छोर तक संयुक्त पैदल भ्रमण

पैदल भ्रमण योजना निर्माण प्रक्रिया का एक जरूरी कदम है। इसमें सूक्ष्म नियोजन दल के लोग मिलकर गांव के एक छोर से दूसरे छोर तक तक जाते हैं गांव के अगल- बगल कोई टोले/मजरे हैं तो उन टोलों तक भी जाते हैं। इस भ्रमण के दौरान सूक्ष्म नियोजन दल के सदस्य जिन कच्चे पक्के रास्तों से गुजरते हैं उन रास्तों का मानचित्र एक कागज पर बनाते जाते हैं। इस मानचित्र में गांव की बसाहट, टोले-मोहल्ले, घरों का क्रम, व सामाजिक मानचित्रण संसाधनों की स्थिति जैसे तालाब, जंगल, खेत, नदी, नाले, कुएं, हैंडपंप, को दर्शाते जाते हैं। घरों की स्थिति, पशुओं के लिए जगह, स्वच्छता, पेयजल स्रोत, सफाई व्यवस्था, पूजा के स्थान, प्रमुख सेवाएं सुविधाएं जैसे राशन दुकान, आंगनवाड़ी, स्कूल, स्वास्थ्य सेवा, आदि की जानकारी जमा करें।

सूक्ष्म नियोजन दल के कुछ सदस्य गांव में घरों के अनुसार परिवारों की नाम वार सूची तैयार करें। कुछ सदस्य, खेतों की स्थिति, खेतों में फसलों की बारीकियों को समझेंगे कुल रकबा, इसमें से सिंचित रकबा, असिंचित रकबा, उत्पादन होने वाली प्रमुख फसलें, सिंचित रकबा को बढ़ाने के लिए सुझाव, और वापस लौट कर उन्हें मानचित्र में शामिल करेंगे। पैदल भ्रमण के दौरान लोगों से बात चीत करते हुए बहुत सारी बातें नोट करनी होती हैं इसलिए कॉपी, पेन, पेंसिल आदि साथ लेकर जाएं।



गतिविधि-2 गांव की सामान्य जानकारी

ग्राम भ्रमण के दौरान सूक्ष्म नियोजन दल के सदस्य निम्न लिखित बिन्दुओं के अनुसार गांव की जानकारी जमा कर सकते हैं। यह जानकारी गांव की स्थिति का विश्लेषण करने, कार्यों की प्राथमिकता तय करने और पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन की प्रक्रिया में उपयोगी होगी।

2.1 गांव का नाम:			
2.2 ग्राम पंचायत का नाम:			
2.3 गांव की जनसंख्या:			
जाति वर्ग	महिला	पुरुष	कुल
अनुसूचित जाति			
अनुसूचित जनजाति			
अन्य पिछड़ा वर्ग			
सामान्य			
कुल परिवार			

2.4 गांव में कुल कृषि भूमि			
कुल कृषि भूमि	सिंचित भूमि	असिंचित भूमि	कुल पड़त भूमि

2.5 कृषक परिवारों की संख्या				
भूमिहीन	सीमान्त किसान (2.5 एकड़ से कम कृषि भूमि)	छोटे किसान (2.5 से 5 एकड़ तक कृषि भूमि)	मध्यम किसान 5 से 10 एकड़ कृषि भूमि	बड़े किसान 10 एकड़ से अधिक

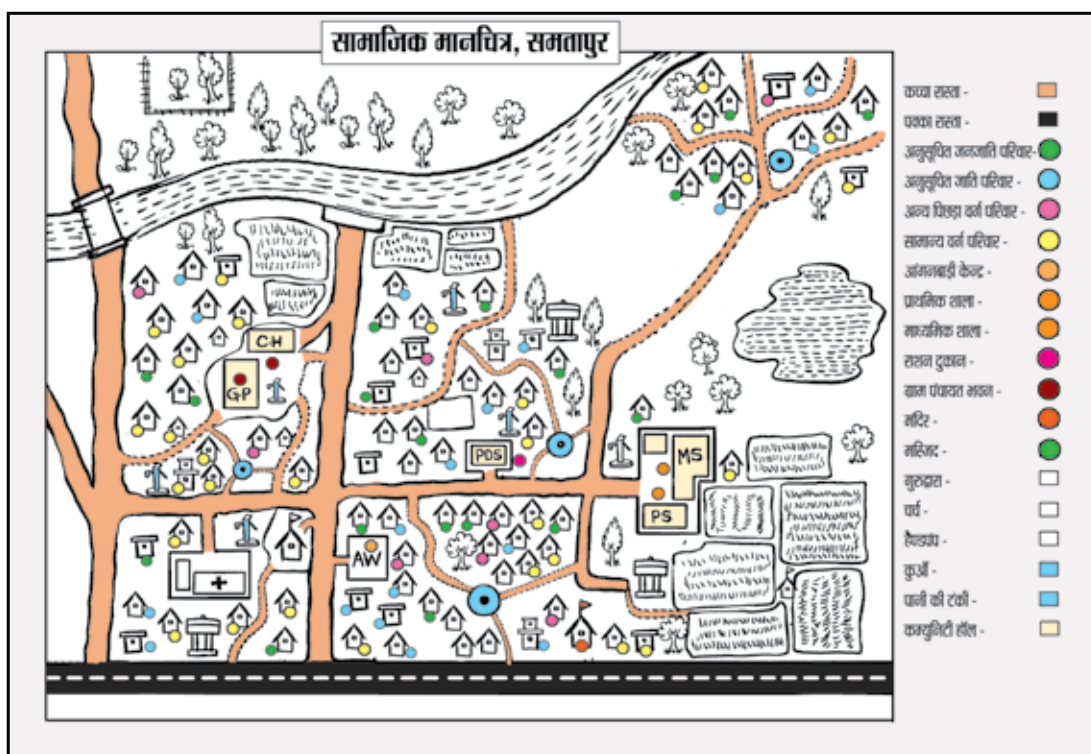


2.6 शौचालयों की जानकारी				
	गांव में कुल शौचालयों की संख्या	शौचालय युक्त घरों की संख्या	शौचालय विहीन घरों की संख्या	सामुदायिक शौचालय संख्या
कुल संख्या				
उपयोग में हैं (संख्या)				

गतिविधि-3 ग्राम का मानचित्र

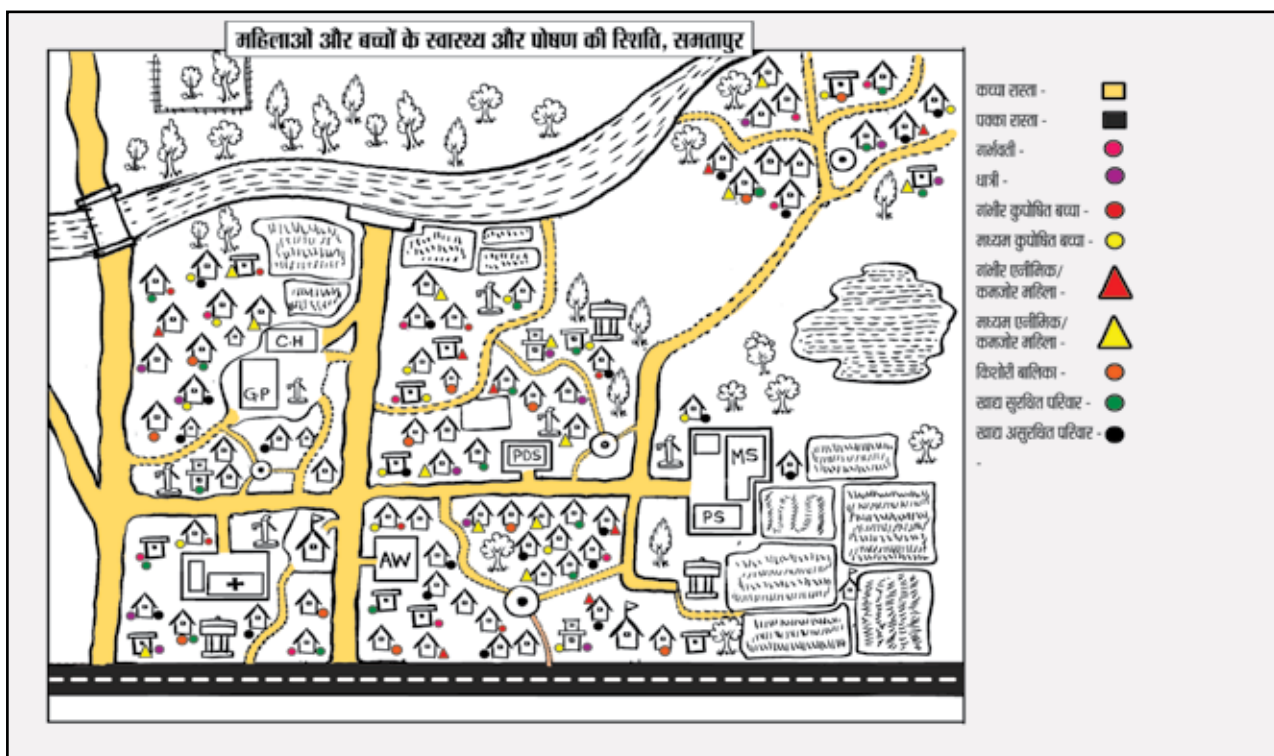
3.1 गांव का सामाजिक मानचित्र तैयार करना

सूक्ष्म नियोजन दल के सदस्य जब पैदल गांव का भ्रमण करने जाएं तो उनमें से 2 सदस्य गांव का मानचित्र बनाने की जिम्मेदारी लें दल के सदस्य गांव के एक छोर से चलना शुरू करें और जिन जिन रास्तों से होकर गुजरें उन रास्तों का रेखाचित्र कागज़ पर बनाते जाएं, साथ ही उन रास्तों पर मिलने वाली सेवाओं, संस्थाओं, संसाधनों, और भवन, कच्चा रास्ता, पक्का रास्ता, चौराहा, हैंडपंप, सार्वजनिक संस्थाओं, जैसे मंदिर/ मस्जिद/ गिरजाघर/ चर्च, पंचायत भवन, आंगनबाड़ी केन्द्र, स्कूल, राशन दुकान आदि को दर्शाएं।



3.2 परिवारों की सूची बनाना

ग्राम भ्रमण के दौरान सूक्ष्म नियोजन दल के 2 सदस्य गांव में परिवारों की सूची तैयार करें, यह सूची ग्राम पंचायत से मिल सकती है, या फिर सूक्ष्म नियोजन दल द्वारा खुद भी तैयार की जा सकती हैं। इसमें नियोजन दल के सदस्य गांव के जिस छोर से चलना शुरू करेंगे उसमें पड़ने वाले घरों के मुखिया के नामों की सूची तैयार करते जाएंगे। चाहें तो चाक से मकानों पर नंबर भी डाल सकते हैं। मकानों पर ये नंबर सामाजिक मानचित्रण के दौरान कौन सा परिवार किस घर में रहता है एवं उसके मुखिया का नाम आदि बातों को बताने में सुविधा रहेगी।



3.3 प्राकृतिक संसाधनों का मानचित्र तैयार करना

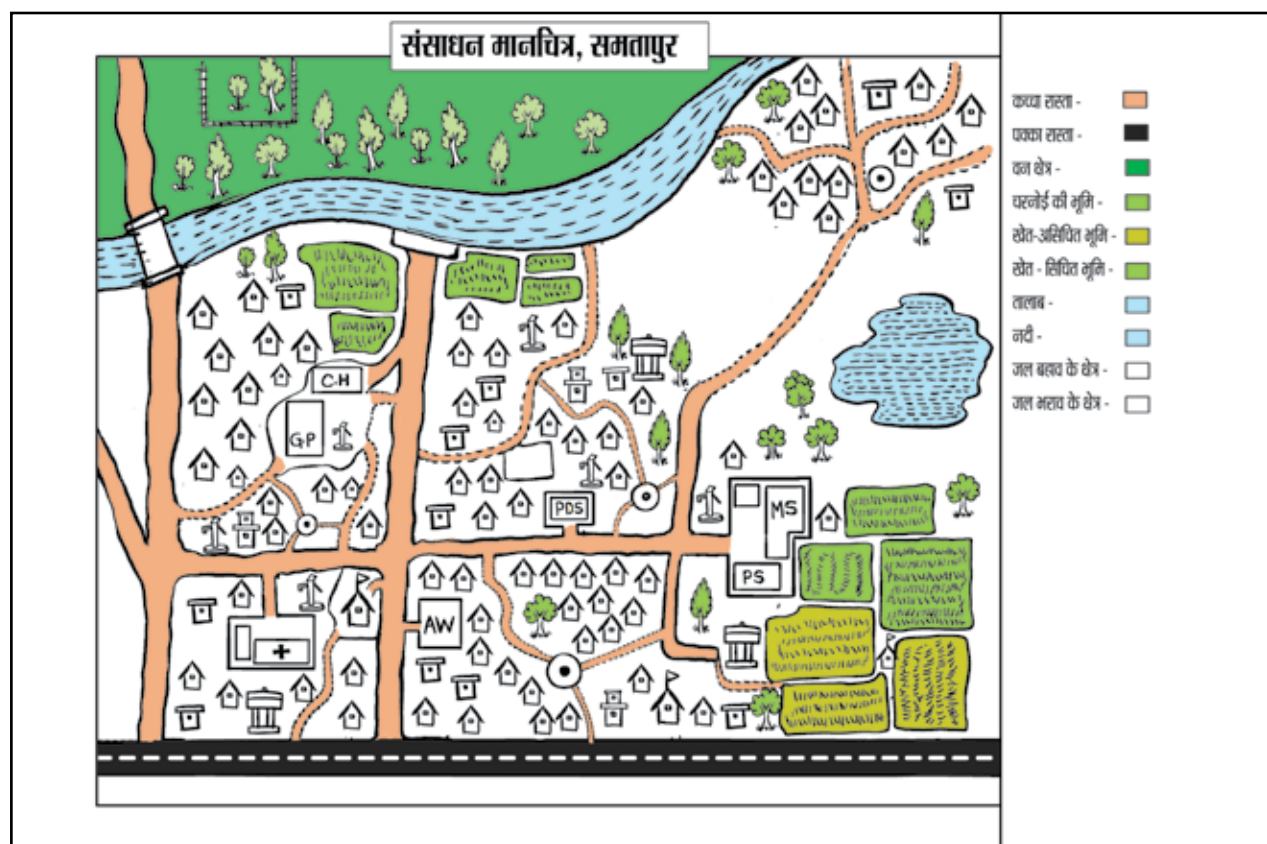
ग्राम भ्रमण के दौरान सूक्ष्म नियोजन दल के 2 सदस्य गांव में उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों को गांव का मानचित्र बनाते हुए चिह्नित करते जाएं। जैसे वन क्षेत्र, चरनोई की भूमि, कुएं, नदी, तालाब, खेत- सिंचित भूमि, असिंचित भूमि, जल बहाव का रास्ता, जल भराव के क्षेत्र आदि।

3.4 गांव में उपलब्ध सिंचाई के प्राकृतिक संसाधनों की जानकारी

संसाधन	संख्या	उपयोगी हैं (संख्या)	कितने एकड़ भूमि के लिए उपयुक्त है
तालाब			
नदी			
नाला			



कुएं			
ट्यूबवेल			
चेक डेम			
परकोलेशन टैंक (बावड़ी)			
हैंडपंप (परिवार संख्या)			
कृषि योग्य कुल जमीन (एकड़ में)			
सिंचित जमीन			
असिंचित जमीन			
बगीचा (एकड़ में)			
वन (एकड़ में)			
चरागाह (एकड़ में)			
अन्य जमीन (एकड़ में)			
अन्य संसाधन			



गतिविधि-4 सामुदायिक मौसमी कैलेन्डर

4.1 गांव में उगाई जाने वाली फसलों और फलों का विवरण (वार्षिक) – फसलों के नाम लिखें

फसलें	खरीफ	रबी	ग्रीष्म (जायद)
अनाज			
दलहन (दालें)			
तिलहन			
पोषण बाड़ी			
फल			
जंगल से प्राप्त बिन उपजाए खाद्य पदार्थ अकृषित (Uncultivated)			



सामुदायिक मौसम/माह वाल एवं उपलब्धता अनुसार खाद्य कैलेंडर

4.2 विभिन्न खाद्य पदार्थों की उपलब्धता

संकेतक	
अभाव/कमी	
मध्यम	
पर्याप्त	

खाद्य समूह	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितंबर	अक्टूबर	नवंबर	दिसंबर
अनाज												
दलहन												
हरे पत्तेदार सब्जी												
अन्य सब्जी												
फल												
जड़ एवं कंद												
अंडा, मांस, मछली												
बिन उपजाए खाद्य पदार्थ												
स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थ												



4.3 गांव में मौसमी खाद्य पदार्थ उपलब्धता सारिणी

खाद्य समूह के नाम	गर्मी		वर्षा		जाड़ा	
	खाद्य पदार्थों के नाम एवं स्रोत		खाद्य पदार्थों के नाम एवं स्रोत		खाद्य पदार्थों के नाम एवं स्रोत	
	नाम	स्रोत	नाम	स्रोत	नाम	स्रोत
अनाज						
दलहन						
अन्य फलियाँ						
हरी सब्जी						
जड़ें और कंद						
पत्तीदार शाक भाजी						
मसाले						
तेल						
पशु प्रोटीन						
फल						
अन्य (मशरूम, बांस की शाखा, बीज आदि)						
जंगल से प्राप्त बिन उपजाए खाद्य पदार्थ						
स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थ						



गतिविधि-5 कुपोषित बच्चे वाले परिवार की जानकारी

5.1 प्राथमिक जानकारी

जिन परिवारों में कुपोषित बच्चे हैं उनके घरों पर जाकर बच्चे के माता-पिता और परिवार के सदस्यों के साथ बात-चीत करें और पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन के बिंदुओं के आधार पर उस परिवार की पोषण केन्द्रित सूक्ष्म कार्ययोजना तैयार करें।

5.1 सामान्य जानकारी:

माता का नाम		पिता का नाम	
घर संख्या		गांव का नाम	
ग्राम पंचायत			
बच्चे का नाम		जन्म तिथि	
आयु माह में		लम्बाई/ऊँचाई	
वजन		ग्रेड	

चर्चा के बिंदु

- आपका बच्चा कुपोषित/कमजोर अल्प पोषित है ये बात आपको कब पता चली?
- क्या आपने पोषण शिविर में भाग लिया?
- क्या बच्चे को पोषण पुनर्वास केन्द्र (NRC) में भर्ती कराया या लेकर गये?
- आपके अनुसार बच्चा कुपोषित क्यों है?



5.2 बच्चे के पोषण और वृद्धि निगरानी की जानकारी

अति/मध्यम कुपोषित बच्चे का नाम		बच्चे की पूर्व हस्तक्षेप की तस्वीर
पिता का नाम		
माता का नाम		
बच्चे की आयु माह में		
गांव का नाम		
ग्राम पंचायत		बच्चे की हस्तक्षेप के बाद की तस्वीर
ब्लॉक का नाम		
बच्चे की जन्म तिथि		
श्रेणी-रंग		
रेफेरल- यदि हो		
पोषण शिविर में भाग लेना (हाँ/नहीं)		

वृद्धि निगरानी का विवरण

संकेतक	बेस लाइन	पहली तिमाही	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही
आयु (माह में)				
वजन (कि.ग्रा. में)				
लंबाई/ऊंचाई (से.मी.)				
MUAC (मि.मी. में)				
दिनांक				
स्थान				



5.3 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता व्यवहार

सूक्ष्म नियोजन दल परिवार से निम्न बिन्दुओं की जानकारी प्राप्त करें

प्रश्न	जवाब	ऐसा क्यों?	परिवर्तन की इच्छा
वर्जित भोजन			
हाथ धोना			
भोजन बनाने में स्वच्छता की आदतें			
बच्चे को खिलाने के मानक			
शौचालय का उपयोग			
संपूर्ण टीकाकरण			
प्रसव पूर्व एवं प्रसव पश्चात् जांच			

घरेलु स्तर पर चर्चा के लिए निर्देश

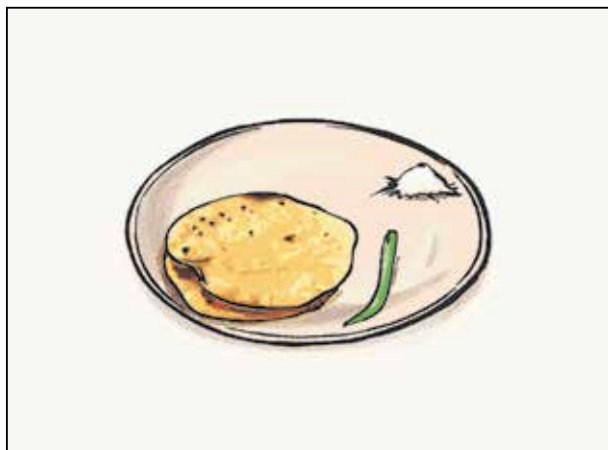
- अपना मत न थोपें।
- पूर्वाग्रह से मुक्त रहें।
- परिवार के सदस्यों की बात को आदरपूर्वक सुनें।
- उनकी बात को बीच में न काटें और न ही एक दम से नकारें।
- अपनी बात को तथ्यों के साथ और तर्क के साथ रखें।



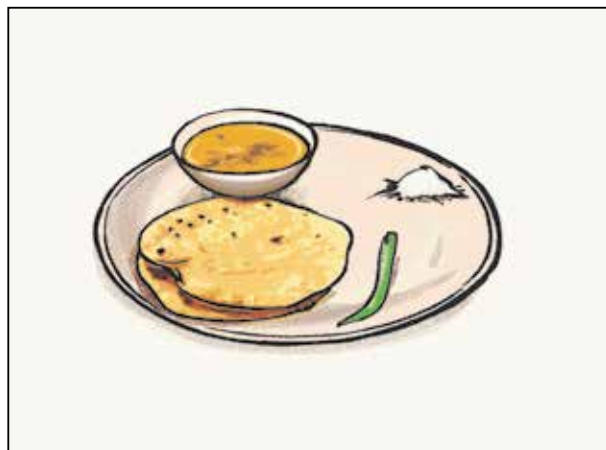
5.4 घरेलू स्तर पर समस्याओं का आंकलन

चित्रकार्ड के द्वारा परिवार में पोषण से संबंधित समस्याओं पर चर्चा करें

- आपके घर में इनमें से कौन सी समस्या है पहचानें।
 - अपर्याप्त आहार
 - खाद्य विविधता में कमी
 - कम खेती
 - सरकारी सेवाओं/सुविधाओं तक पहुंच न होना
 - घरेलू देखभाल में कमी
 - पेयजल एवं स्वच्छता का अभाव
- उपरोक्त सभी कुपोषण को जन्म देने वाले कारक हैं।



अपर्याप्त आहार



खाद्य विविधता में कमी



कम खेती

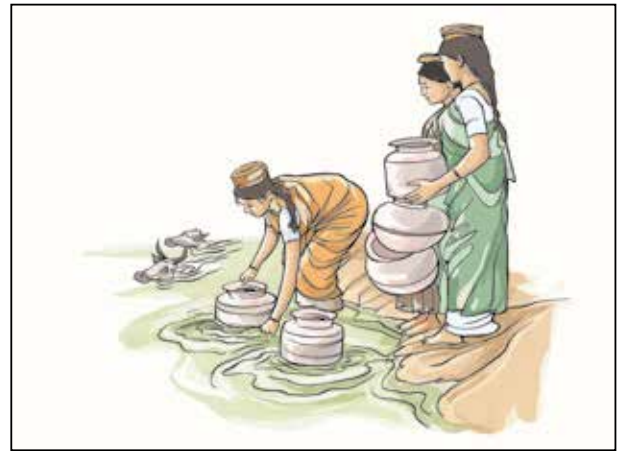


सरकारी सेवाओं/सुविधाओं तक पहुंच न होना





बच्चों की देखभाल में कमी



पेयजल एवं स्वच्छता का अभाव



आर्थिक रुप से कमजोर परिवार

घरेलू स्तर पर चर्चा के लिए निर्देश

- हर परिवार में कुपोषण के अलग अलग कारण हो सकते हैं अतः अपना मत ना थोपें।
- प्रत्येक परिवार के संसाधन अलग होते हैं।
- कुपोषण केवल भोजन में कमी के कारण नहीं होता इसके अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे भोजन में संतुलन नही होना, पेयजल, स्वच्छता की कमी अपर्याप्त खेती मां बच्चे के पोषाहार में कमी आदि।
- पूर्वाग्रह से मुक्त रहें।
- आदर से परिवार की बात सुनें।



5.5 भोजन में खाद्य विविधता के अभाव का कैलेंडर

भोजन समूह	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितंबर	अक्टूबर	नवंबर	दिसंबर
अनाज												
दाल – दलहन												
हरे पत्तेदार सब्जी												
अन्य सब्जी												
फल												
जड़ एवं कंद												
अंडा, मांस, मछली												
बिन उपजाए खाद्य पदार्थ												
स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थ												

परिवार स्तर पर चर्चा के लिए निर्देश

- सहजकर्ता पूछे खाद्य पदार्थों की कमी/अभाव कब रहता है।

अधिक		मध्यम		कम	
------	--	-------	--	----	--

- भोजन की उपलब्धता मानचित्रण के उपरान्त स्रोत को मानचित्र में दर्शाएं
 - स्वयं की उपज
 - उधार या उपहार से
 - बाजार से
 - सरकारी राशन दुकान से
- उनकी पूर्ति कैसे करते हैं?
- परिवार से चर्चा करें कि, मौसम आधारित खाद्य प्रसंस्करण कैसे करें?
- स्थायी समेकित कृषि योजना के अनुसार उपरोक्त 10 भोजन समूहों में से 5 का सेवन अनिवार्य है पोषण के दृष्टिकोण से।
- यदि 3 या 3 से कम भोजन समूहों का सेवन किया जा रहा है तो वह असंतुलित भोजन की श्रेणी में आएगा।

निष्कर्ष

अपना भोजन उत्पादन एवं संवर्धन अभाव के समय में भोजन एवं पोषण सुरक्षा पर संकट का समाधान है।



कुपोषण या अल्पपोषण मिटाने के उपाय

अपने पास उपलब्ध संसाधनों को समझना

परिवार के साथ बच्चे के कुपोषण के कारणों को समझने, स्वास्थ्य और स्वच्छता की आदतों, पोषण व्यवहार और भोजन अभाव के कैलेण्डर आदि बिन्दुओं को समझने एवं गहन चर्चा के बाद उस परिवार में कुपोषण को मिटाने के लिए पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन करने हेतु निम्न लिखित बिन्दुओं पर परिवार के लोगों के साथ चर्चा करें।

अपने खेत के उत्पादन को समझना

- परिवार के पास कितनी जमीन है, जमीन सिंचित है या असिंचित, खेत में कौन-कौन सी फसल उगाई जाती हैं, ये फसल परिवार के कितने महीनों के लिए भोजन उपलब्ध कराती है।

अपने संसाधनों को समझना

- परिवार के पास खेती के अलावा और क्या-क्या संसाधन हैं जिनसे उसकी आजीविका को बेहतर बनाया जा सकता है। क्या मुर्गी पालन के लिए जगह है, क्या मछली पालन के लिए तालाब है इसी तरह अन्य संसाधनों पर चर्चा करें।

भोजन में खाद्य विविधता के अभाव को समझना

- खाद्यान की उपलब्धता को समझना

स्वास्थ्य और पोषण संबंधी आदतों को समझना

- परिवार स्वास्थ्य और पोषण की कौन-कौन सी अच्छी आदतें हैं एवं कौन कौन सी आदतों के लिए कार्ययोजना बनाने की जरूरत है।
- शौचालय का उपयोग, हाथ धोने की आदतें, पीने के साफ पानी की उपलब्धता, व्यक्तिगत स्वच्छता आदि।

भोजन विविधता को समझना

- परिवार अपने भोजन में कौन-कौन से खाद्य पदार्थों का उपयोग करता है, अन्य खाद्य पदार्थों को उपयोग क्यों नहीं करता है। अनुपलब्धता के कारण क्या हैं, क्या परिवार अपने खेत की योजना इस तरह से बनाने के लिए तैयार है कि उसे वर्ष भर भोजन में विविधता मिले। क्या परिवार अपने घर में पोषणबाड़ी लगाने के लिए तैयार हैं?

बाजार की निर्भरता को समझना

- अपने भोजन की किन किन जरूरतों के लिए हम बाजार पर निर्भर हैं, यदि जरूरी भोजन सामग्री को हम अपने खेत में ही उगा लें तो उससे क्या-क्या फायदे होंगे?
- क्या परिवार को पोषण मिलने के साथ-साथ कुछ पैसे की बचत भी होगी? जो समान हम बाजार से खरीदते हैं यदि वह हमारे घर में ही पैदा हो जाएगा तो क्या इससे कुछ फायदा होगा?
- अपने परिवार की पोषण जरूरतें पूरी होने के बाद क्या हम कुछ उत्पादन बाजार में भी बिक्री कर पाएंगे?



गतिविधि-6 पोषण केन्द्रित सूक्ष्म कार्य योजना बनाना

खेत की योजना बनाना

- खरीफ में कौन-कौन सी फसलें उगा सकते हैं?
- रबी में कौन-कौन से फसलें उगा सकते हैं?
- जायद में कौन-कौन सी फसलें उगा सकते हैं?
- जैविक खाद और जैविक कीटनाशक तैयार करने की तैयारी?

पोषण वाटिका लगाने हेतु योजना तैयार करना

- इसमें हरी पत्तेदार सब्जियां, कंद एवं सब्जियों के उत्पादन के लिए योजना बनाना।
- वर्ष भर फल और सब्जी प्राप्त करने की योजना बनाना।

मुर्गी पालन

- जिन परिवारों के पास जगह है और घर के आस-पास मुर्गी घूम फिर सकती हैं उन परिवारों के लिए मुर्गी पालन की योजना तैयार करवाना, इससे परिवार में बच्चों को भोजन में नियमित अंडा भी मिलेगा।

मछली पालन

- जिन परिवारों के पास खेत तालाब है या समुदाय के पास तालाब है ऐसी स्थिति में परिवार से स्तर पर एवं समुदाय के स्तर पर मछली पालन भी किया जा सकता है।

खाद्य प्रसंस्करण

- फसलों की कटाई के बाद एवं प्राप्त वनोपज से विभिन्न प्रकार के खाद्य प्रसंस्करण भी तैयार किए जा सकते हैं, परिवार द्वारा तैयार की गई इन सामग्रियों को परिवार के पोषण के लिए उपयोग किया जाएगा और अधिक मात्रा में होने पर बाजार में बिक्री भी कर सकते हैं।

घरेलू योजना तैयार करना

- परिवार की स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित विभिन्न आदतों और व्यवहार के लिए कार्य योजना बनाई जा सकती है जैसे- हाथ धोने की आदत, शौचालय का उपयोग, स्वच्छ भोजन यानी भोजन पकाने परोसने और खाने के दौरान स्वच्छता।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे नियमित स्नान, नियमित नाखून काटना, बाल धोना।
- घर के आसपास सफाई होना, कूड़ा कचरा जमा नहीं होने देना, पानी जमा नहीं होने देना।
- परिवार की जरूरत एवं पात्रता के अनुसार सरकार की योजनाओं जैसे, मनरेगा, राज्य आजीविका मिशन, आंगनवाड़ी, कृषि, उद्यानिकी, पंचायत, सामाजिक न्याय, आदि विभागों की योजनाओं से जोड़ना।



घरेलू स्तर पर चर्चा के लिए निर्देश

- सूक्ष्म नियोजन दल के सदस्य हर परिवार में कुपोषण संबंधित समस्याओं के आधार पर संभावित उपाय चिन्हित करने में परिवार के सदस्यों की सहायता करें पर अपना मत ना थोपें ।
- प्रत्येक परिवार के संसाधन आधारित उपयुक्त उपायों को जानें और समझें ।
- कुपोषण केवल भोजन की कमी के कारण नहीं होता ये भोजन में संतुलन नहीं होना, पेयजल स्वच्छता की कमी अपर्याप्त खेती मां बच्चे के पोषाहार में कमी आदि से भी होता है।
- पूर्वाग्रह से मुक्त रहें।
- आदर से परिवार की बात सुनें एवं परिवार को सोचने का पर्याप्त समय दें ।



खाद्य विविधता आधारित खेती की योजना बनाना

6.1 खेत की योजना बनाना

खाद्य समूह	सम्भावना	शुरुआत करने का समय	उत्पादन समय	कठिनाईयां	उपाय समाधान
अनाज					
दालें					
हरी पत्तेदार सब्जियां					
अन्य सब्जियां					
फल					
जड़ें एवं कंद					
दुग्ध					
अंडा एवं मांस					

6.2 फसल कटाई एवं संवर्धन योजना

चित्र	उत्पाद	प्रसंकरण करने का समय	वैधता/समय अवधि	श्रेणी (उर्जा दायक/ शक्ति दायक रोग प्रतिरोधक क्षमता दायक)	मात्रा	सामग्री
अनाज						
दलहन						
सब्जी						
फल						
तिलहन						



परिवार स्तर पर चर्चा के लिए निर्देश

- सहजकर्ता परिवार में सदस्यों से पूछें कि खेत / बाड़ी किन महीनों में खाली पड़ा रहता है यानी कब उसमें कोई फसल नहीं होती है।
- परिवार कौन-कौन सा भोजन समूह नहीं उगाते हैं।
- जो नहीं उगाते हैं उन भोजन समूहों की पूर्ति कैसे करते हैं।
- संभावित फसलों पर चर्चा करें –

निष्कर्ष

- अपना उत्पादन बेहतर भोजन एवं पोषण सुरक्षा की गारंटी है।

परिवार स्तर पर चर्चा करें और दिए गए फॉर्म को भरें

- पारिवारिक स्तर पर फसल विधि एवं फसल क्रम कैलेंडर फॉर्म।
- मानचित्रण में सहयोग (पेयजल, स्वच्छता, भूमि, पूँजी, औजार, मानव संसाधन एवं अधिशेष)।
- व्यवहारिकता अभ्यास (आईवाईसीएफ, सफाई, खाद्य प्राथमिकी, सांस्कृतिक गतिविधि आदि)
- पारिवारिक स्तरीय खाद्य उपलब्धता।

पोषण समृद्ध परिवार



पठन सामग्री



सामाजिक मानचित्र, समतापुर



- कच्चा सड़ता -
- पक्का सड़ता -
- अनुसूचित जनजाति परिवार -
- अनुसूचित जाति परिवार -
- अन्य पिछड़ा वर्ग परिवार -
- सामान्य वर्ग परिवार -
- आंगनवाड़ी केन्द्र -
- प्राथमिक शाला -
- माध्यमिक शाला -
- रोटेशन दुकान -
- खाना पकवाते भवन -
- मंदिर -
- महिला -
- कुछकला -
- घर -
- हैण्डपंप -
- कुआँ -
- पानी की टंकी -
- कम्युनिटी हॉल -



गांव की स्थिति का विश्लेषण और पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन

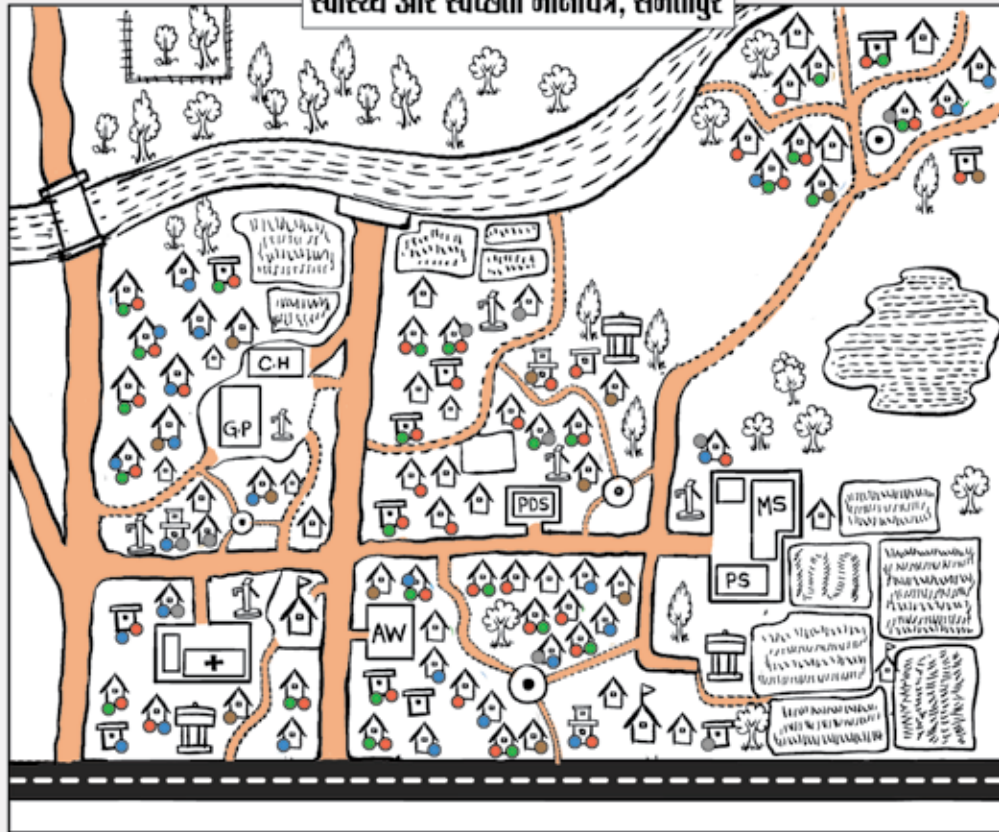
गांव का सामाजिक मानचित्रण

- सूक्ष्म नियोजन दल के सदस्य जब गांव भ्रमण करके और संबंधित पूरी जानकारी जमा करके एवं परिवारों में पोषण केन्द्रित योजना तैयार करने के बाद जब वापस आ जाएं।
- इसके बाद गांव के प्रमुख स्थान पर जहां गांव के सभी लोग आ सकें, वहां पर गांव के लोगों, युवाओं, गणमान्य नागरिकों और वंचित वर्ग के सदस्यों और महिलाओं के साथ मिलकर जमीन पर रंगोली के माध्यम से गांव का मानचित्र तैयार करें।
- इस मानचित्र में गांव, टोला या मोहल्ला में स्थित घरों, सड़कों, पगडंडियों तथा सार्वजनिक संस्थाओं, सेवाओं जैसे मंदिर/ मस्जिद/ गिरजाघर/ चर्च, पंचायत भवन, आंगनबाड़ी केन्द्र, स्कूल, राशन दुकान आदि को दर्शाएं।
- इसमें संकेतों या रंगों के माध्यम से कमजोर वर्ग के चिन्हित परिवारों (अनुसूचित जाति, जनजाति, महिला प्रधान परिवार, दिव्यांग व्यक्ति वाला परिवार एवं अन्य समूहों) आदि को अलग अलग रंगों और चिन्ह से प्रदर्शित करें। इस मानचित्र में जिन परिवारों में कुपोषित बच्चे और महिलाएं हैं उन परिवारों को अलग लाल रंग और चिन्ह से प्रदर्शित करें।
- इसी मानचित्र में मनरेगा के अंतर्गत निर्मित व्यक्तिगत परिसंपत्तियों की जानकारी भी प्रदर्शित करें। मानचित्र के तैयार हो जाने पर वंचित परिवारों के साथ उनकी लघु एवं दीर्घकालिक जरूरतों को रोजगार एवं परिसम्पत्ति निर्माण के लिए मनरेगा के संभावित उपयोग पर समूह चर्चा करें।

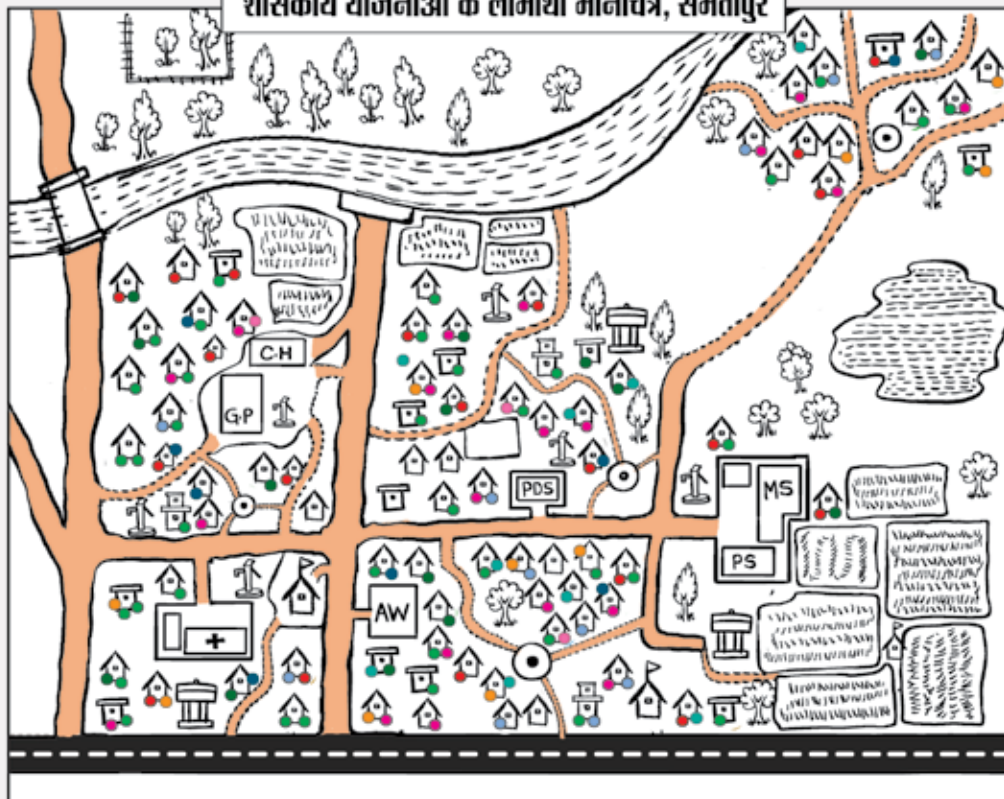


कपोषित बच्चों और एनीमिक (खून की कमी) महिलाओं

स्वास्थ्य और स्वच्छता मानचित्र, समतापुर



शासकीय योजनाओं के लाभार्थी मानचित्र, समतापुर



सत्र 8 : पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन में अंतर्विभागीय समन्वय और शासकीय योजनाएं

विषय परिचय

पोषण समृद्ध ग्राम हेतु पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन में अंतर्विभागीय समन्वय की बड़ी भूमिका है। इसके माध्यम से जिन परिवारों में कुपोषित बच्चे और महिलाएं हैं उन परिवारों को चिन्हित करना और लक्षित परिवारों को ग्राम पंचायत विकास योजना से जोड़ना और उन परिवारों को उनकी पात्रता के अनुसार अन्तर्विभागीय समन्वय के माध्यम से विभिन्न सामाजिक और आर्थिक योजनाओं से जोड़ना और विभिन्न योजनाओं का लाभ दिलवाना ताकि उन परिवारों में खाद्य और पोषण सुरक्षा के संकट को कम किया जा सके और भोजन विविधता को बढ़ाया जा सके। ग्राम स्तर पर आजीविका, और खाद्य सुरक्षा से संबंधित कुछ प्रमुख योजनाओं का विवरण निम्नलिखित है।

उद्देश्य

- प्रतिभागियों की पोषण केन्द्रित प्रमुख शासकीय योजनाओं पर समझ बढ़ाना। ताकि वे अपने गांव में जरूरतमंद व्यक्ति एवं परिवारों की खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए उनकी पात्रता के अनुसार योजनाओं का लाभ दिलवा सकें।

सामग्री

- एल.सी.डी. प्रोजेक्टर
- व्हाइट बोर्ड
- व्हाइट बोर्ड मार्कर

तरीका

पीपीटी प्रस्तुतीकरण, चर्चा और जानकारी देना

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र में प्रतिभागी प्रतिभागियों की पोषण केन्द्रित प्रमुख शासकीय योजनाओं को समझेंगे। ताकि वे अपने गांव में जरूरतमंद व्यक्ति एवं परिवारों को उनकी पात्रता के अनुसार योजनाओं का लाभ दिला सकें।



प्रक्रिया

सहजकर्ता आगे दी गयी प्रमुख पोषण संबंधित योजनाओं के प्रमुख बिन्दुओं पर केन्द्रित एक प्रस्तुतिकरण तैयार कर लें इस प्रस्तुतिकरण में हर योजना के साथ उस योजना का फायदा किसको मिल सकता है से संबंधित फोटोग्राफ भी लगा लें, इससे प्रतिभागियों को पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन हेतु चर्चा के दौरान पात्र हितग्राहियों को पहचानने एवं प्राथमिकता के अनुसार उनका चयन करने में आसानी होगी।

1. ग्राम पंचायत विकास योजना (GPDP), पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग, मध्य प्रदेश

- योजना का प्रमुख उद्देश्य बहु-आयामी और अंतर्विभागीय कार्यपद्धति के माध्यम से ग्राम पंचायत विकास योजना (GPDP) तैयार करना। इसके अंतर्गत ग्राम के सभी लोगों खास तौर से वंचित वर्ग के लोगों के साथ मिलकर ग्राम का सामाजिक और संसाधन मानचित्र तैयार करना इस मानचित्र में गांव के प्रमुख मार्ग, बस्तियां, सेवाएं, पेयजल स्रोत, प्राकृतिक संसाधन-जल, जंगल जमीन की उपलब्धता, पोषण विविधता के अंतर्गत ग्राम की प्रमुख फसलें- खाद्यान्न, फल और सब्जियां आदि का उत्पादन और उपलब्धता की स्थिति, गांव में उपलब्ध प्राकृतिक संसाधन जल, जंगल और जमीन से संबंधित क्या क्या स्रोत और संसाधन उपलब्ध हैं, इनके उपयोग की क्या स्थिति है, का विश्लेषण एवं बेहतरी के लिए अन्तर्विभागीय समन्वय से ये योजना तैयार की जाएगी। इसमें मनरेगा, राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन, स्वच्छ भारत मिशन, महिला एवं बाल विकास विभाग, स्वास्थ्य विभाग, कृषि विभाग, उद्यानिकी विभाग, पशु पालन विभाग, मत्स्य विभाग, खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग, और स्वयं सेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि शामिल होंगे। इसमें संबंधित विभाग स्वयं अपने विभाग से संबंधित कार्यों की योजना बनाएंगे और उनका क्रियान्वयन सुनिश्चित करेंगे। इन योजनाओं में हितग्राहियों का चयन संबंधित योजना में दी गई पात्रता के अनुसार किया जाएगा। ग्राम पंचायत विकास योजना (GPDP) के अनुमोदन एवं समीक्षा के लिए विशेष ग्रामसभा या विशेष पोषण सभा का आयोजन किया जाएगा। पोषण समृद्ध ग्राम से अन्नपूर्णा पंचायत की पोषण केन्द्रित सूक्ष्म नियोजन प्रक्रिया के अंतर्गत तैयार की गई योजना को ग्रामसभा द्वारा अनुमोदन के पश्चात् ग्रामपंचायत को दिया जाएगा और पंचायत द्वारा अपने कार्यक्षेत्र में आने वाली ग्राम सभाओं की योजनाओं को समेकित कर ग्राम पंचायत विकास योजना तैयार की जाएगी।

2. म.प्र. डे. राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन

- योजना का प्रमुख उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र के गरीब परिवारों (बीपीएल) में सामुदायिक संस्थाओं का विकास कर उन्हें आजीविका के स्थायी अवसर उपलब्ध कराना है।
- ग्राम स्तर पर गठित गरीब परिवारों के स्व-सहायता समूहों को ग्रेडिंग के आधार पर प्रति समूह कम से कम 10,000 रुपए तथा अधिकतम 15,000 रुपए तक का रिवाल्विंग फण्ड प्रदान किया जाता है। इसके साथ ही ग्राम संगठन के माध्यम से समूहों को सामुदायिक निवेश निधि उपलब्ध कराई जाती है। यह राशि प्रति समूह अधिकतम रुपए 1,10,000/- के मान से ग्राम संगठन के 50 प्रतिशत समूहों की संख्या के अनुसार प्रदाय की जाती है। स्व- सहायता समूहों/व्यक्तिगत लाभार्थी को बैंकों से प्रति सदस्य 03 लाख रुपए तक के लिए ग ए ऋण के लिये 7 प्रतिशत प्रति वर्ष से अधिक ब्याज पर तुरन्त पुनर्भुगतान पर आधारित ब्याज अनुदान का लाभ मिलेगा।



- गरीबी रेखा के नीचे जीवन-यापन करने वाले चयनित परिवार इस योजना के तहत सहायता के लिए पात्र हैं।
- ग्राम स्तर गठित स्वयं सहायता समूहों एवं उनके सदस्यों को मिशन द्वारा संचालित कृषि आधारित एवं गैर कृषि आधारित आजीविका गतिविधियों से जोड़ना। म.प्र. डे. राज्य आजीविका मिशन की पोषण से संबंधित कृषि आधारित आजीविका गतिविधियों जैसे कम लागत उन्नत कृषि, जैविक कृषि और पोषण वाटिका के लिए योजना बनाना और समूह सदस्यों की क्षमतावृद्धि।
- म.प्र. डे. राज्य आजीविका मिशन आजीविका मिशन की गैर कृषि आधारित आजीविका गतिविधियों में से संबंधित गावों के लिए आजीविका गतिविधियों का चयन और क्रियान्वयन के लिए योजना बनाना और क्रियान्वयन करना।
- मिशन द्वारा विकासखण्ड स्तर पर रोजगार मेलों का आयोजन किया जाता है। सभी बेरोजगार युवा जो बाहर जाकर निजी कम्पनियों/संस्थाओं में कार्य करना चाहते हैं, उनके लिए रोजगार के अवसर उपलब्ध कराए जाते हैं। बेरोजगार युवाओं के लिए रोजगार उन्मुखी प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है, जिससे युवाओं को प्रशिक्षण उपरान्त नियोजन का लाभ मिलता है।

3. महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम म.प्र. राज्य रोजगार गारंटी परिषद्

- योजना का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र में निवास करने वाले परिवारों के अकुशल श्रम (मजदूरी) करने के इच्छुक वयस्क सदस्यों को श्रम मूलक रोजगार उपलब्ध कराकर आजीविका सुरक्षा प्रदान करना है। इसके साथ ही ग्रामीण क्षेत्रों में स्थायी परिसंपत्तियों का सृजन करना है। प्रदेश के समस्त 51 जिलों में महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम 2005 के अनुसार क्रियान्वित की जा रही है।
- इस योजना का लाभ ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाले परिवारों के वयस्क सदस्य को मिलेगा। लाभ लेने के इच्छुक परिवार को ग्राम पंचायत में परिवार का पंजीयन कराना होगा। पंजीकृत परिवार को ग्राम पंचायत निःशुल्क जॉबकार्ड प्रदान करती है। जॉबकार्ड धारक द्वारा रोजगार का आवेदन करने पर 15 दिवस के अंदर रोजगार उपलब्ध कराया जाता है। यदि किसी आवेदक को 15 दिन के भीतर रोजगार उपलब्ध नहीं कराया जाता है तो उसे बेरोजगारी भत्ते की पात्रता है।
- अधिनियम के प्रावधानों के अनुसार इस योजना में लक्षित वर्ग के हितग्राहियों को लाभान्वित करने के साथ-साथ स्थाई परिसम्पत्तियों के सृजन हेतु हितग्राहीमूलक और समुदायमूलक उपयोजनाएं भी संचालित की जा रही हैं।
- **पात्रता** – मनरेगा के अंतर्गत हितग्राही मूलक और सामुदायिक विकास कार्यों के लिए अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और गरीबी रेखा से नीचे के परिवार एवं लघु एवं सीमांत कृषकों के लिए सिंचाई सुविधा, बागवानी और भूमि विकास सुविधा के कार्य किये जाते हैं।
- हितग्राही मूलक विकास कार्य के तहत कपिल धारा उपयोजना में निजी भूमि पर सिंचाई सुविधाओं के विकास हेतु नवीन सिंचाई कूप, भू-जल पुनर्भरण, खेत तालाब, मेसनरी चेक डेम, स्टॉप-डेम, आरएमएस, लघु तालाब का निर्माण कराया जाता है। कपिल धारा कूप हेतु पात्र हितग्राहियों के पास कम से कम एक एकड़ असिंचित भूमि होना चाहिए।
- नंदन फलोद्यान उपयोजना में ग्रामीण क्षेत्रों में फलों के पौधों का रोपण कर फलोद्यान विकसित किए जाते हैं, जो पर्यावरणीय स्थिरता और पारिस्थितिकी संतुलन बनाने के साथ-साथ ग्रामीणों की आय सृजन का स्थायी स्रोत भी



उपलब्ध कराते हैं। इस उपयोजना में आम, आंवला, अमरूद, संतरा, नींबू, मौसंबी इत्यादि फलदार पौधे रोपित किये जाते हैं। एक एकड़ भूमि धारकों को भी नंदन फलोद्यान उपयोजना का लाभ दिये जाने का प्रावधान है।

- भूमि समतलीकरण तथा भूमि सुधार, मेढ़ बंधान, कपिल धारा कूप, फार्म पौण्ड, नाला बंधान/लघु स्टाप डेम निर्माण, कृषि उद्यानिकी, कृषि वानिकी।
- ग्राम में पोषण विविधता बढ़ाने वाले कार्यों को बढ़ावा देना, बहु-आयामी और अंतर्विभागीय कार्यपद्धति के माध्यम से प्राकृतिक संसाधनों का प्रबंधन, कृषि जैविक कृषि हेतु नाडेप और वर्मी कंपोस्ट पिट का निर्माण, और संबद्ध गतिविधियां, आजीविका संबंधित कार्य, पोषण से संबंधित कृषि आधारित आजीविका गतिविधियों जैसे कम लागत उन्नत कृषि, जैविक कृषि और पोषण वाटिका के लिए हितग्राहियों का चयन एवं उनका क्षमतावर्धन करना, जिन परिवारों में अल्प पोषित बच्चे हैं उन परिवारों में पोषण बाड़ी लगवाना।
- आजीविका गतिविधियों जैसे मुर्गी पालन, मछली पालन के लिए हितग्राहियों का चयन एवं उनका क्षमतावर्धन करना। पात्र हितग्राहियों की स्वयं की भूमि पर पशु शेड, बकरी शेड, मुर्गी शेड, शूकर पालन हेतु शेड, पशुओं के चारे के लिये अजोला पिट एवं चारागाह विकास निर्माण कार्य कराये जाते हैं।
- सामुदायिक कार्य के तहत रेशम उपयोजना (हितग्राहीमूलक भी है), शैल-पर्ण, वान्या उपयोजना, सहस्र धारा, निर्मल नीर, नदी-नालों पर श्रृंखलाबद्ध जलसंरचनाओं का निर्माण, लघु सिंचाई तालाब एवं माईनर नहरों का रखरखाव, ग्रामीण क्रीड़ांगन, शांतिधाम, कामधेनु, आंतरिक पथ निर्माण, नर्मदा समग्र प्रकल्प, नर्मदा परिक्रमा पथ, भारत निर्माण राजीव गांधी सेवा केन्द्र (पंचायत भवन) आंगनवाड़ी भवन, सुदूर ग्राम संपर्क एवं खेत सड़क उपयोजना, अनाज गोदाम निर्माण, एनआरएलएम से संबद्ध स्व-सहायता समूहों द्वारा संचालित गतिविधियों हेतु सामुदायिक शेड निर्माण, सामुदायिक पोषणबाड़ी लगवाना एवं औषधीय पौधों को उगाना एवं अन्य विभागों/योजनाओं के समन्वय से सामुदायिक कार्य कराये जाते हैं।

4. आंगनवाड़ी सेवायें

महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्य प्रदेश

- बच्चों, किशोरी बालिकाओं, महिलाओं के साथ स्वास्थ्य और पोषण पर निरंतर काम करके कुपोषण के दुष्चक्र को तोड़ने में महिला एवं बाल विकास विभाग की बड़ी भूमिका है, इसके कार्यक्रमों के अंतर्गत बच्चों और माताओं के लिए टीकाकरण, स्वास्थ्य जांच, वृद्धि निगरानी, रेफरल सुविधा, पोषण आहार का वितरण, स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा आदि कार्य किए जाते हैं।
- पात्रता - 0 से 6 वर्ष तक के बच्चे, गर्भवती व धात्री महिलाएं एवं किशोरी बालिकाएं।
- आंगनवाड़ी स्तर पर बच्चों की स्वास्थ्य जांच/वृद्धि निगरानी करके सैम एवं मैम बच्चों को चिन्हित करने और ग्राम स्तर पर लक्षित समूह की पहचान करना।
- समुदाय आधारित कुपोषण प्रबंधन हेतु सैम एवं मैम बच्चों के लिए स्नेह शिविर का आयोजन।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, कृषि मित्र, आदि जमीनी कार्यकर्ताओं को LANN-PLA माड्यूल पर प्रशिक्षित करना एवं ग्राम स्तर पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के माध्यम से LANN-PLA बैठकों का आयोजन करना।
- लक्षित समूह के साथ पोषण एवं भोजन विविधता की गतिविधियों जैसे (स्थाई समेकित खेती, पोषण बाड़ी, पोषण



शिक्षा आदि के आयोजन में।

- बच्चों, महिलाओं और कुपोषित बच्चों के लिए पूरक पोषण आहार, स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा, विभिन्न दिवसों जैसे गोद भराई, अन्नप्रासन आदि दिवसों का आयोजन। आयरन फोलिक एसिड की गोली का वितरण, सुपोषण अभियान आदि का क्रियान्वयन करना।
- **प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, मातृत्व सहायता योजना का लाभ-** जरूरतमंद महिलाओं को उनकी पात्रता के अनुसार प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, मातृत्व सहायता योजना, मुख्य मंत्री श्रमिक सेवा (प्रसूति सहायता) योजना का लाभ दिलवाना।
- **ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण दिवस का आयोजन -** ग्राम स्तर पर ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस का आयोजन करना। ग्राम में माताओं और बच्चों का स्वास्थ्य बेहतर होना। गांव के महिला-पुरुषों, माताओं और बच्चों को ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस आयोजन में सम्मिलित होने के लिए प्रेरित करना।

5. कृषि विभाग

- कृषकों की आय को बढ़ाने के उद्देश्य से कृषि विभाग द्वारा कई योजनाएं संचालित की जा रही हैं।
- पोषण से संबंधित कृषि आधारित आजीविका गतिविधियों जैसे कम लागत उन्नत कृषि, जैविक कृषि और पोषण वाटिका के लिए लाभार्थियों के चिन्हांकन एवं उनके क्षमतावर्धन में सहयोग एवं किसानों को अनाज, दलहन, तिलहन आदि जरूरी फसलों के उगाने हेतु प्रेरित करना और इस हेतु विभाग की ओर से प्रमाणित बीज उपलब्ध कराना और कृषि संबंधी गतिविधियों में तकनीकी मार्गदर्शन एवं सहयोग हेतु योजनाएं शामिल हैं।
- अन्नपूर्णा योजना के अंतर्गत अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति लघु एवं सीमांत कृषकों को विपुल उत्पादन देने वाली खाद्यान्न फसलों की उन्नत किस्मों के बीज उपलब्ध कराना जिसे उत्पादकता एवं उत्पादन बढ़ाकर उनकी आर्थिक स्थिति में सुधार लाया जा सके।
- **जैविक खेती प्रोत्साहन योजना -** समन्वित पोषक तत्व प्रबंधन एवं उर्वरकों के संतुलित व समन्वित उपयोग द्वारा भूमि के स्वास्थ्य को बनाये रखते हुये दीर्घकाल तक टिकाऊ उत्पादन प्राप्त करना शामिल हैं। इसके अंतर्गत वर्मी कम्पोस्ट पिट निर्माण पर लागत का 50 प्रतिशत अधिकतम रु. 3000 जो भी कम हो, जैव कीटनाशक लागत का 50 प्रतिशत अधिकतम रु. 500, जैव उर्वरक/हार्मोन्स लागत का 50 प्रतिशत, अधिकतम रु. 500 तक प्रदाय किया जाता है। समस्त श्रेणी के कृषक इन सुविधाओं के लिये पात्रता रखते हैं।
- ग्राम स्तर पर स्थाई समेकित खेती हेतु लक्षित किसानों को सरकार से अनुदान पर जरूरी कृषि उपकरण उपलब्ध कराना।
- **स्प्रिंकलर -** 1.डी.पी.ए.पी जिलों के लिये कुल लागत रु. 19600/- प्रति हैक्टेयर अनुमानित है। लघु एवं सीमान्त कृषकों हेतु लागत का 50 प्रतिशत या रु. 9800/- प्रति हैक्टेयर जो भी कम हो। अन्य कृषकों हेतु लागत का 35 प्रतिशत या रु. 6860/- प्रति हैक्टेयर जो भी कम हो। 2. नॉन डी.पी.ए.पी जिलों के लिये कुल लागत रु. 19600/- प्रति हैक्टेयर अनुमानित है। लघु एवं सीमान्त कृषकों हेतु लागत का 35 प्रतिशत या रु. 6860/- प्रति हैक्टेयर जो भी कम हो। अन्य कृषकों हेतु लागत का 25 प्रतिशत या रु. 4900/- प्रति हैक्टेयर जो भी कम हो।
- **ड्रिप सिंचाई -** 1. डी.पी.ए.पी. जिलों के लिये लाइन से लाइन की दूरी 1.2 मीटर से अधिक किन्तु 2 मीटर से कम होने पर, कुल स्थापना लागत रु. 85400/- प्रति हैक्टेयर अनुमानित है। लघु एवं सीमान्त कृषकों हेतु कुल स्थापना लागत का 50 प्रतिशत या रु. 42700/- प्रति हैक्टेयर जो भी कम हो। अन्य कृषकों हेतु लागत का 35 प्रतिशत या



रु. 29890/- प्रति हेक्टेयर जो भी कम हो। 2 नॉन डी.पी.ए.पी. जिलों के लिये लाइन से लाइन की दूरी 1.2 मीटर से अधिक किन्तु 2 मीटर से कम होने पर कुल स्थापना लागत रु. 85400/- प्रति हेक्टेयर अनुमानित है। लघु एवं सीमान्त कृषकों हेतु कुल लागत का 35 प्रतिशत या रु. 29890/- हेक्टेयर जो भी कम हो। अन्य कृषकों हेतु लागत का 25 प्रतिशत या रु. 21350/- प्रति हेक्टेयर जो भी कम हो।

6. उद्यानिकी विभाग

- पोषण समृद्ध ग्राम की कार्ययोजना उद्यानिकी आधारित तैयार करवाना एवं चिन्हित किए गए परिवारों में उन परिवारों की पोषण विविधता के लिए फल और सब्जी उत्पादन को बढ़ावा देना, और इन परिवारों के लिए ऐसी कार्ययोजना तैयार करवाना जिससे कि उनके परिवारों को वर्ष भर उनके परिवार की जरूरत के अनुसार सब्जियां और फल प्राप्त होते रहें। इस हेतु उद्यानिकी विभाग की प्रमुख योजनाएं निम्नलिखित हैं।
- **बाड़ी (किचिन गार्डन) योजना** - गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन करने वाले लघु एवं सीमांत किसानों एवं खेतीहर मजदूरों को साग सब्जी बीज के रु. 75/- के पैकेट निःशुल्क वितरण किया जाता है। जिसमें लौकी, भिण्डी, सेम, करेला, गिलकी, पालक, बरवटी के सब्जी बीज सम्मिलित है।
- **समन्वित सब्जी विकास कार्यक्रम** - समस्त जिला मुख्यालयों एवं औद्योगिक प्रतिष्ठानों के 20 किलोमीटर की परिधि में सब्जी उत्पादन में वृद्धि की दृष्टि से यह योजना संचालित है। योजना के लिए पात्रता - सामान्य वर्ग के कृषकों को रु. 1500/- प्रति हेक्टेयर अनुदान सहायता में रु. 1400/- के संकर / उन्नतशील बीज तथा रु. 100/- बीजोपचार के औषधि तथा अनुसूचित जाति/जनजाति के कृषकों को रु. 2250/- प्रतिहेक्टेयर अनुदान में रु. 2100/- सहायता के संकर /अन्नतशील बीज तथा रु. 150/-
- **फल पौधा रोपण योजना** - इस योजना में कृषकों को आम अमरूद, संतरा, मौसंबी, सीताफल, बेर, चीकू, एवं अंगूर, अनार, स्ट्राबेरी एवं केला, मुनगा एवं पपीता तथा नींबू के ड्रिप सहित फल पौध रोपण पर कृषकों को इकाई लागत का 40 प्रतिशत अनुदान 60:20:20 के अनुपात में तीन वर्षों में दिया जाता है। योजना के अन्तर्गत प्रत्येक कृषक को 0.25 से 4.00 हेक्टेयर तक फल पौध रोपण पर अनुदान देय है। योजना का क्रियान्वयन कृषक की निजी भूमि में किया जाता है। हितग्राही के पास सिंचाई के पर्याप्त साधन उपलब्ध होना चाहिए।
- **व्यवसायिक उद्यानिकी फसलों की संरक्षित खेती को प्रोत्साहन योजना** - यह योजना सभी कृषकों के लिए है इस योजना के अंतर्गत ग्रीन हाऊस, शेडनेट, लो-टनल एवं प्लास्टिक मल्टिप्लिंग, पक्षी/ओला रोधी जाली तथा पॉली हाऊस/शेडनेट हाऊस में उगाई गई सब्जियां एवं फूलों पर इकाई लागत का अधिकतम 50 प्रतिशत भारत सरकार द्वारा एकीकृत बागवानी विकास मिशन की गाइड लाईन में निर्धारित घटकवार अनुदान देय है।

7. पशु पालन विभाग

- पोषण समृद्ध ग्राम की कार्ययोजना में पशुपालन संबंधित बिन्दुओं को शामिल करवाना एवं चिन्हित किए गए परिवारों की पोषण विविधता को ध्यान में रखते हुए सहयोगी गतिविधियों से जोड़ना। इनमें पशु पालन आधारित पोषण एवं आजीविका गतिविधियों जैसे मुर्गी पालन, बकरी पालन, एवं अन्य दुधारू एवं कृषि कार्य हेतु पशु पालन एवं उनकी देखभाल और प्रबंधन आदि के लिए ग्राम स्तर पर हितग्राहियों का चयन और उनका क्षमतावर्धन करना।
- ग्राम स्तर पर चिन्हित किये गए कुपोषित बच्चों वाले परिवारों में मुर्गी पालन, बकरी पालन, एवं अन्य दुधारू पशु पालन



की कार्ययोजना तैयार करवाना जिससे कि उनके परिवार को जरूरत के अनुसार दूध, अंडा एवं मांस प्राप्त होते रहें। पशु पालन विभाग की प्रमुख योजनाएँ निम्न लिखित हैं।

- कुक्कुट पालन के द्वारा हितग्राहियों की आर्थिक स्थिति में सुधार एवं कड़कनाथ नस्ल का संरक्षण एवं संवर्धन करना। यह योजना सभी वर्ग के हितग्राहियों के लिए है। इस योजना के अंतर्गत हितग्राहियों को 28 दिवसीय 40 चूजे प्रदाय किए जाते हैं। इस योजना के अंतर्गत कुल लागत का 75 प्रतिशत विभाग द्वारा एवं 25 प्रतिशत अंश हितग्राही द्वारा वहन किया जाता है। योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए हितग्राहियों चयन एवं अनुमोदन ग्राम सभा में किया जाता है। ग्राम सभा द्वारा अनुमोदित हितग्राहियों का अनुमोदन जनपद पंचायत की सभा किया जाता है। जनपद पंचायत से अनुमोदन होने के बाद जिला पंचायत की कृषि स्थाई समिति की बैठक में कड़कनाथ कुक्कुट पालन योजना हेतु हितग्राहियों का अनुमोदन किया जाता है। योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए अपने जिले या ब्लॉक के पशु चिकित्सा अधिकारी/पशु औषधालय के प्रभारी/उपसंचालक पशु चिकित्सा से संपर्क करें।
- अनुदान पर कुक्कुट इकाई का प्रदाय बिना लिंग भेद के 28 दिवसीय 40 रंगीन चूजों की बैकयार्ड इकाई – पात्रता एवं लाभ लेने की प्रक्रिया उपरोक्त अनुसार ही है।
- राष्ट्रीय पशुधन मिशन - ग्रामीण बैकयार्ड कुक्कुट विकास योजना भारत सरकार द्वारा सभी वर्गों के गरीबी रेखा से नीचे (बी.पी.एल.) हितग्राहियों के लिए संचालित है। इस योजना में कुक्कुट पालन इकाई की कुल लागत का 60% केन्द्रांश, 20% राज्यांश तथा 20% हितग्राही अंश होता है। इस योजना के अंतर्गत प्रत्येक हितग्राही को बिना लिंग भेद वाले 4 सप्ताह के लो-इनपुट टेक्नोलॉजी के 45 पक्षी दो चरणों में 16 सप्ताह के अंतराल से प्रदाय किए जाते हैं। इसके साथ ही 25 पक्षियों के लिये दड़बा बनाने हेतु रुपये 1500/- का अनुदान दिए जाने का प्रावधान भी है।

8. ग्राम सभा में भागीदारी

- अपने मुद्दे ग्रामसभा के एजेंडा में शामिल करवाना।
- ग्रामसभा की निर्णय प्रक्रिया में भूमिका निभाना।
- स्वयं सहायता समूह की नियमित बैठकों में तय कर गांव के स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित मुद्दे ग्रामसभा में ले जाना।
- ग्रामसभा में अपने मुद्दे को तर्क के साथ रखना ताकि मुद्दे की गंभीरता को देखते हुए उसे हल किया जाए।
- सामुदायिक निगरानी और सामाजिक सामाजिक संपरीक्षा को बढ़ावा देना।

9. स्वच्छ भारत मिशन

- ग्राम से स्वच्छता को बढ़ावा देना,
- ग्राम में कूड़ा कचरा को इधर-उधर न फेंक कर निश्चित स्थान पर फेंकने के लिए प्रेरित करना।
- जैविक कचरा (गीला कचरा) को एक जगह जमा करने के लिए प्रेरित करना और कम्पोस्ट खाद बनाना।
- गलियों में और जलस्रोतों के पास पानी जमा न होने के लिए प्रेरित करना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का प्रसार - व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए प्रेरित करना - जैसे साबुन से हाथ धोना, नियमित स्नान, साफ कपड़े पहनना, आदि ताकि बीमारी न हों।



10. ग्राम में पेयजल व्यवस्था: पी.एच.ई.डी.

- सभी परिवारों को स्वच्छ और पर्याप्त पेयजल उपलब्ध कराना
- ग्राम में पेयजल व्यवस्था की निगरानी करना
- हैंडपंप एवं पेयजल स्रोत के पानी की जाँच कराना
- खराब जल स्रोतों को सुधार करवाना

11. खाद्य सुरक्षा योजना-लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली

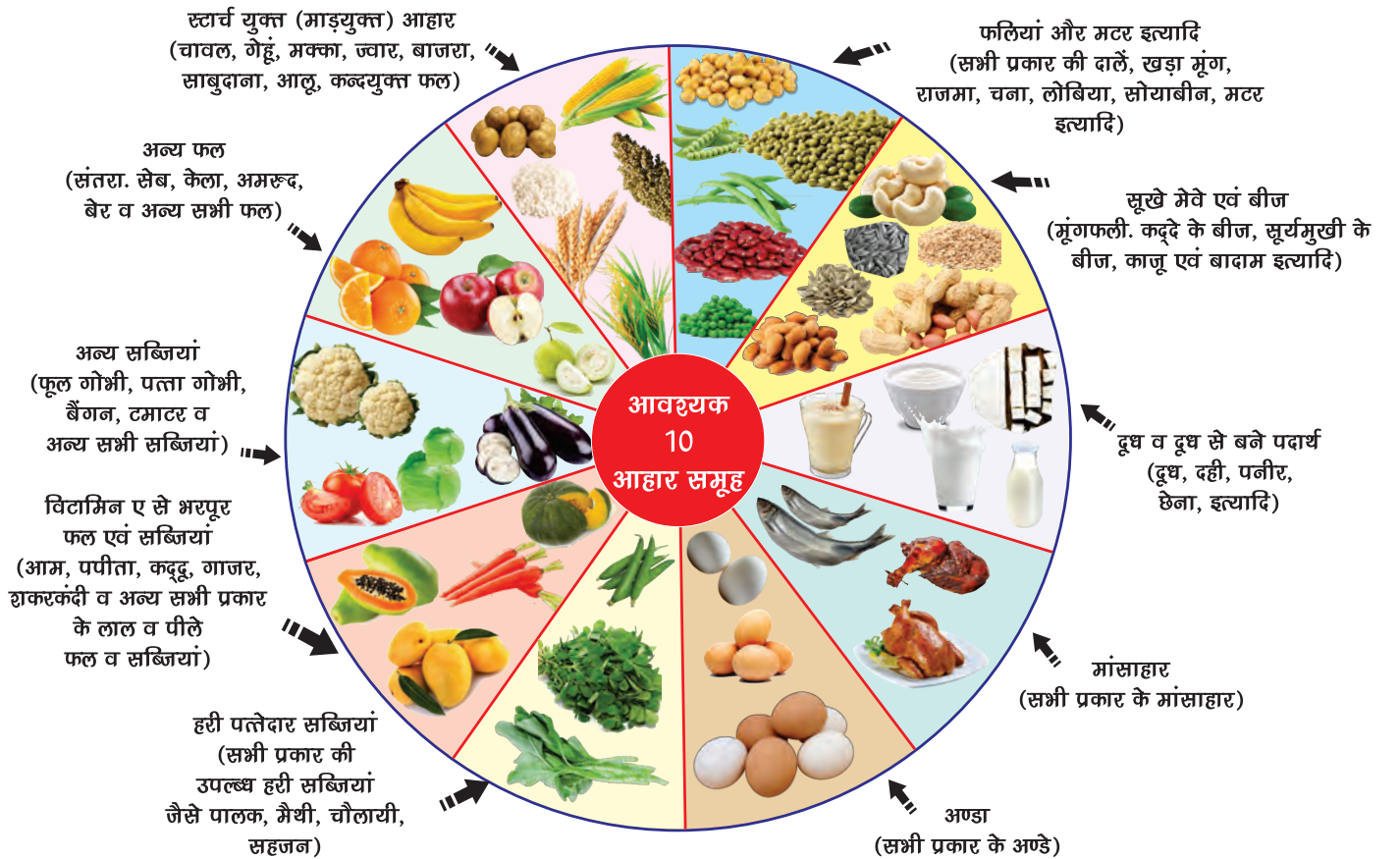
- पोषण समृद्ध ग्राम की कार्ययोजना तैयार करने के दौरान यह ध्यान रखना होगा कि ग्राम में निवासरत सभी परिवारों की खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित हो सके इसके लिए राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 के उद्देश्यों के अनुरूप सभी पात्र परिवारों को चिन्हित कर लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली से जोड़ने की कार्ययोजना एवं प्रक्रिया करना।
- लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत पात्र परिवारों को उचित मूल्य की दुकान से राशनकार्ड धारक परिवारों को आवश्यक अनाज (गेहूं एवं चावल तथा मोटे अनाज), दालें, नमक, मिट्टी का तेल सस्ते मूल्य पर दिया जाता है। इसके 2 मुख्य उद्देश्य हैं 1. कमजोर वर्ग के उपभोक्ताओं को सस्ती दर पर वस्तुएं उपलब्ध कराना ताकि कीमतों के उतार-चढ़ाव पर सुरक्षा मिलती रहे। 2. जनसंख्या के न्यूनतम पोषण स्तर को कायम रखना।
- राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013 के प्रावधानों के अनुरूप पात्र परिवारों को दो श्रेणियों में बांटा गया है - 1. अन्त्योदय अन्न योजना के परिवार 2. प्राथमिकता श्रेणी के परिवार इनमें (समस्त बी.पी.एल. परिवार सहित 24 श्रेणियों को प्राथमिकता परिवार के रूप में सम्मिलित करने का मध्यप्रदेश शासन द्वारा निर्णय लिया गया है।) राशन व्यवस्था के अंतर्गत अन्त्योदय श्रेणी के परिवारों को प्रति परिवार 35 किलोग्राम खाद्यान्न (गेहूं, चावल एवं मोटे अनाज) रु. 1.00 प्रति किलोग्राम की दर से एवं प्राथमिकता वाले परिवारों को प्रति व्यक्ति 5 किलोग्राम के मान से खाद्यान्न (गेहूं, चावल एवं मोटे अनाज) रु. 1.00 प्रति किलोग्राम की दर से प्रदान किया जाता है।
- सार्वजनिक वितरण प्रणाली यानी उचित मूल्य की दुकान से लाभ प्राप्त करने के लिये निम्नानुसार कार्यवाही आवश्यक होगी-
 - ♦ पात्र परिवार को अपना विवरण समग्र पोर्टल पर दर्ज कराते समग्र परिवार आई.डी. प्राप्त करनी होगी। ग्रामीण इलाकों में पंचायत सचिव तथा शहरी क्षेत्र में वार्ड प्रभारी को आवेदन करना होगा।
 - ♦ हितग्राही परिवार जिस पात्रता श्रेणी की पात्रता पूरी करता है उस श्रेणी में पंजीयन हेतु आवश्यक दस्तावेज सहित विभागीय अधिकारी को आवेदन प्रस्तुत कर अपना नाम दर्ज कराना होगा।
 - ♦ नाम दर्ज होने के बाद हितग्राही को अपने पंजीयन के दस्तावेज प्रस्तुत करते हुए समग्र परिवार आई.डी. संबंधित स्थानीय निकाय से संबंधित पात्रता श्रेणी सत्यापित करानी होगी।
 - ♦ स्थानीय निकाय द्वारा हितग्राही को संबंधित पात्रता श्रेणी में सत्यापन के बाद हितग्राही का विवरण डी.एस.ओ. लॉग-इन (खाद्य विभाग) में उचित मूल्य दुकान से संलग्न (मेपिंग) हेतु प्रदर्शित होगा, जिससे हितग्राही परिवार का नाम उनके निवास क्षेत्र की उचित मूल्य दुकान में नाम जुड़ जायेगा।
 - ♦ मेपिंग यानि नाम जुड़ने के अगले माह में एन.आई.सी. भोपाल मुख्यालय से पोर्टल अपडेट किये जाने के बाद पात्रता पर्ची पोर्टल पर प्रदर्शित होने लगेगी।
 - ♦ स्थानीय निकाय/जे.एस.ओ. लॉग-इन से पात्रता पर्ची निर्मित होने पर संबंधित स्थानीय निकाय के अधिकृत अधिकारी एवं सहायक/कनिष्ठ आपूर्ति अधिकारी की सील एवं संयुक्त हस्ताक्षर से हितग्राही को पात्रता पर्ची जारी होगी।



- ♦ यदि किसी हितग्राही की पात्रता पर्ची गुम अथवा कट फट जाती है, तो डुप्लीकेट पात्रता पर्ची प्राप्त करने हेतु फोटोयुक्त परिचय पत्र की छायाप्रति एवं समग्र परिवार आई.डी. के साथ क्षेत्रीय कनिष्ठ आपूर्ति अधिकारी को आवेदन प्रस्तुत करेगा।
- ♦ हितग्राही के परिवार के पते में सदस्यों की संख्या में कमी अथवा वृद्धि होने पर आवश्यक प्रमाण सहित संबंधित स्थानीय निकाय से अपनी समग्र परिवार आई.डी. में संशोधन कराना आवश्यक होगा। समग्र परिवार आई.डी. की संशोधित प्रति के साथ हितग्राही क्षेत्रीय कनिष्ठ आपूर्ति अधिकारी को पात्रता पर्ची में संशोधन हेतु आवेदन करेगा, जिसकी यथा आवश्यक जाँच उपरांत कनिष्ठ आपूर्ति अधिकारी हितग्राही की जानकारी एन.एफ.एस.ए. पोर्टल पर संशोधित करेगा। कनिष्ठ आपूर्ति अधिकारी द्वारा पोर्टल पर किये गये संशोधन का एन.आई.सी. भोपाल से अपडेशन होने पर हितग्राही को संशोधित पात्रता पर्ची जारी होगी। (new beneficiary management system is to be introduced).
- ♦ हितग्राही यदि चाहे तो अपनी पात्रता एवं पात्रता पर्ची <http://www.nfsa.samagra.gov.in> पर देख सकता है।



सुपोषित मध्यप्रदेश



आवश्यक 10 आहार समूह

