सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

सार्वजनिक वितरण प्रणाली एवं टेक-होम राशन

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ए वाई – एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

यह फैसिलिटेटर गाइड **सार्वजनिक वितरण प्रणाली एवं टेक होम राशन** (पी.डी.एस. और टी.एच. आर) पर फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एस.एच.जी. समूहों और अन्य सामुदायिक संगठनों के बीच प्रमुख संदेशों को फैलाने के लिए राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एस.आर.एल.एम.) के अंतर्गत सभी फैसिलिटेटर की मदद करने के लिए तैयार की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफ.एन.एच.डब्ल्यू.) पर एक प्रशिक्षण सन्दर्भ सामग्री का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य पी.डी.एस. और टी.एच.आर. पर एस.आर.एल.एम. कर्मचारियों, संगठकों एवं समुदाय के लोगों को इन योजनाओं के माध्यम से प्रदान की गई सेवाओं और अधिकारों की जानकारी के साथ सशक्त बनाना है। यह जानकारी विशेष रूप से कमजोर समूहों के लिए खाद्य और पोषण सुरक्षा सेवाओं का लाभ उठाने में मदद कर सकती है परिणामतः अधिक लोगों को इन सेवाओं का लाभ उठाने में मदद कर सकती है।

यह प्रशिक्षण सन्दर्भ सामग्री, हालांकि एस.एच.जी. महिलाओं के लिए है, लेकिन भी यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि इसका उपयोग पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में होगा। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के तहत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को अपनाने एवं आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं है वल्कि परिवार में पुरुषों/पति/बड़े लड़कों के लिए भी आवश्यक है। भोजन, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता (एफ.एन.एच.डब्ल्यू.) जैसे व्यवहारों का पालन करने के लिए यदि कुछ भी आवश्यक है तो उन्हें उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करनी चाहिए।

उद्देश्य

मॉड्यूल को पढ़ने व समझने के बाद फैसिलिटेटर सक्षम होगें:

- सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस), इसके लाभों, पीडीएस प्रावधानों तक कैसे पहुंचें और एसएचजी और उनके परिवारों को पात्रता प्राप्त करने में मदद करने के बारे में समझाने में।
- एसएचजी और उनके पात्र परिवारों को टेक होम राशन (टी.एच.आर) के लाभों, टीएचआर प्रावधानों का उपयोग कैसे करें और मदद करने के बारे में समझ विकसित करने में।

सत्र प्रारम्भ

भारत सरकार देश में गरीबों और कमजोर वर्ग के लोगों की पोषण स्थिति में सुधार के लिए सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पी.डी.एस) और समेकित बाल विकास सेवाओ (ई.सी.डी.एस) के अंतर्गत टेक होम राशन (टीएचआर) प्रावधान सहित कई योजनाओं को लागू कर रही है। पिछले कुछ वर्षों में, पी.डी. एस. देश में खाद्य अर्थव्यवस्था के प्रबंधन के लिए सरकार की नीति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। इसका उद्देश्य परिवार या समाज के एक वर्ग को इसके तहत वितरित किसी भी वस्तु की संपूर्ण आवश्यकता को उपलब्ध कराना नहीं है, बल्कि यह केवल पूरक के रूप में है। आई.सी.डी.एस

के अंतर्गत टेक-होम राशन (THR) (सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर मिश्रित भोजन और ऊर्जा से भरपूर भोजन) का प्रावधान 6-36 महीने की उम्र के बच्चों और गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाओं को घर पर खपत के लिए वितरित किया जाता है। टीएचआर घर पर लक्षित आबादी द्वारा उपभोग किए गए भोजन के अतिरिक्त होने के लिए है और इसे एक विकल्प के रूप में नहीं माना जाना चाहिए।

इस सत्र में हम सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) और टेक होम राशन (टीएचआर) से लाभ, यह कैसे काम करता है, और पी.डी.एस. की पात्रता और सेवाओं का लाभ आसान तरीके से कैसे उठाएं जा सकते है इसके बारे में जानेंगे। पी.डी.एस. की कार्यप्रणाली पर जानकारी पाकर हम पी.डी.एस की सेवाओं का लाभ उठाकर एसएचजी सदस्यों और उनके परिवारों को उनकी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए उचित कदम उठाने के लिए मार्गदर्शन करने में मदद करे पाएंगे।

केस स्टडी

मीना की मौसी उसके घर आई और उसे देखकर मीना बहुत खुश हुई और उसका स्वागत किया। पिछली बार जब वह आई थीं, तो उनके पास उपलब्ध जगह पर किचन गार्डन विकसित करने का सुझाव देने के लिए उन्होंने अपनी चाची को धन्यवाद दिया। इस बार जब मौसी आई, तो मीना खुशी-खुशी बता रही थी कि उसके पोषण बगीचा में फल और सब्जियाँ फलने लगी हैं। उसने कद्दू, लौकी, करेला, हरा साग, मूली और पपीता की अपनी फसल के बारे में बताया। मीना की चाची फसल के बारे में सुनकर बहुत खुश हुई और कहा कि फल और सब्जियां मीना के परिवार की आहार विविधता और पोषण उपलब्धता में सुधार कर रही हैं। मीना की मौसी ने मीना से पूछा कि क्या वह सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली अन्य खाद्य सुरक्षा योजनाओं के बारे में जानती है? मीना इसका जवाब ठीक से नहीं दे पायी। चाची ने उन्हें दो महत्वपूर्ण योजनाएँ यानी पी.डी.एस. और टी.एच.आर के बारे में और इसके लाभ और मानक प्रावधान का लाभ कैसे उठाया जाए, इसके बारे में विस्तार से बताया? प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें|

- खाद्य सुरक्षा अधिकार क्यों महत्वपूर्ण हैं?
- आपके क्षेत्र की प्रमुख खाद्य सुरक्षा योजनाएँ क्या हैं और उस योजना के पात्र लाभार्थी कौन-कौन होते है?

नोट: प्रतिभागियों को बस सुनें कि उन्हें क्या कहना है? यहां किसी भी उत्तर की व्याख्या न करें?

सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली खाद्य और पोषण सुरक्षा पात्रताओं पर समूह के साथ चर्चा शुरू करें; खाद्य और पोषण सुरक्षा से संबधित कौन सी योजनाएं हैं, कौन पात्र/लाभार्थी होते हैं और इसके तहत क्या प्रावधान हैं? समझने में आसानी के लिए दो विषयों में विभाजित किया गया है।

- सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस)
- टेक होम राशन (THR)

चरण 1:

सभी प्रतिभागियों को पीडीएस पर अपनी समझ साझा करने के लिए कहें और एक चार्ट पेपर पर लिखकर चर्चा के बिंदुओं को सारांशित करें।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली क्या है?

सार्वजनिक वितरण प्रणाली भारत सरकार द्वारा खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्रालय के तहत भारत के चिन्हित कमजोर वर्ग के परिवारों को रियायती दरों पर खाद्य और गैर-खाद्य वस्तुओं को वितरित करने के लिए स्थापित की गई है।

पीडीएस को विनियमित करने की जिम्मेदारी केंद्र और राज्य सरकारें साझा करती हैं। जबकि केंद्र सरकार खाद्यान्न की खरीद, भंडारण, परिवहन और थोक आवंटन के लिए जिम्मेदार है, राज्य सरकारें उचित मूल्य की दुकानों (Fair Price Shops-एफपीएस) के स्थापित नेटवर्क के माध्यम से उपभोक्ताओं को इसे वितरित करने की जिम्मेदारी रखती हैं। राज्य सरकारें गरीबी रेखा से नीचे के परिवारों के आवंटन और पहचान, राशन कार्ड जारी करने और एफपीएस के कामकाज की देखरेख और निगरानी सहित परिचालन के लिए भी जिम्मेदार हैं।

- सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पी.डी.एस.) द्वारा कमजोर वर्ग के लोगों/गरीबों को कम कीमत पर राशन उपलब्ध होता है।
- अनाज, चीनी, मिट्टी के तेल जैसे खाद्य पदार्थ पूरे देश में गरीब लोगों को विशेष रूप से राज्य सरकार की मदद से उपलब्ध कराए जाते हैं।
- कुछ राज्य/केंद्र शासित प्रदेश दालें, खाद्य तेल, आयोडीनयुक्त नमक, मसाले आदि जैसी अतिरिक्त वस्तुओं का वितरण भी करते हैं।

पी.डी.एस. कैसे काम करता है?

एक सार्वजनिक वितरण की दुकान, जिसे उचित मूल्य की दुकान (FPS) के रूप में भी जाना जाता है, भारत सरकार द्वारा स्थापित भारत की सार्वजनिक प्रणाली का एक हिस्सा है जो गरीबों को रियायती मूल्य पर राशन वितरित करती है। स्थानीय रूप से इन्हें राशन की दुकानों और सार्वजनिक वितरण की दुकानों के रूप में जाना जाता है, और मुख्य रूप से गेहूं, चावल और चीनी को बाजार मूल्य से कम कीमत पर बेचा जाता है जिसे निर्गम मूल्य कहा जाता है। अन्य आवश्यक वस्तुओं की भी बिक्री हो सकती है। सामान खरीदने के लिए राशन कार्ड होना जरूरी है। ये दुकानें केंद्र और राज्य सरकार की संयुक्त सहायता से पूरे देश में संचालित की जाती हैं। इन दुकानों के सामान काफी सस्ते होते हैं लेकिन औसत गुणवत्ता के होते हैं। राशन दुकानें अब अधिकांश इलाकों, गांवों, कस्बों और शहरों में मौजूद हैं। भारत में 5.5 लाख (0.55 मिलियन) से अधिक दुकानें हैं, जो दुनिया में सबसे बड़ा वितरण नेटवर्क है।

- स्थानीय भाषा में इसे राशन की दुकान के रूप में जाना जाता है, ये दुकानें गांवों, कस्बों और इलाकों में मौजूद होती हैं। ये राशन की दुकानें प्रत्येक कार्य दिवस पर खुली रहती हैं, खुलने का समय मौसम के अनुसार निर्धारित किया जाता है।
- राशन की दुकान राज्य सरकार द्वारा निर्धारित समय पर खुलती हैं, आमतौर पर मार्च से अगस्त तक सुबह 7:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और सितंबर से फरवरी तक सुबह 8:00 बजे से दोपहर 2:00 बजे तक।

- प्रत्येक दुकान में एक बोर्ड लगा होता है, जिसमें दुकानदार का नाम और दुकान के खुलने का समय लिखा होता है।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) सस्ती कीमतों पर खाद्यान्न के वितरण के माध्यम से कमी के प्रबंधन की एक प्रणाली के रूप में विकसित हुई।

पीडीएस केंद्र और राज्य सरकारों की संयुक्त जिम्मेदारी के तहत संचालित होता है। केंद्र सरकार ने भारतीय खाद्य निगम (FCI) के माध्यम से राज्य सरकारों को खाद्यान्न की खरीद, भंडारण, परिवहन और थोक आवंटन की जिम्मेदारी संभाली है। राज्य के भीतर आवंटन, पात्र परिवारों की पहचान, राशन कार्ड जारी करना और उचित मूल्य की दुकानों (एफपीएस) के कामकाज की निगरानी आदि सहित परिचालन जिम्मेदारी राज्य सरकारों के पास है। पीडीएस के तहत, वर्तमान में गेहूं, चावल, चीनी और मिट्टी के तेल जैसी वस्तुओं को वितरण के लिए राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों को आवंटित किया जा रहा है। कुछ राज्य/केंद्र शासित प्रदेश पीडीएस आउटलेट्स के माध्यम से बड़े पैमाने पर खपत की अतिरिक्त वस्तुओं जैसे दालें, खाद्य तेल, आयोडीनयुक्त नमक, मसाले आदि का वितरण भी करते हैं।

चरण 2:

एक प्रतिभागी, जिसके पास राशन कार्ड है उनसे निम्न सवाल पूछें :-

पी.डी.एस. के तहत राशन कार्ड के लिए आवेदन कैसे किए जाते है? आवेदन करने के लिए प्रारूप क्या होते है? किससे संपर्क करना होता है? आई.डी. प्रूफ के लिए कौन से कागज जमा किए जाते हैं?

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत राशन कार्ड कैसे बनाएं?

राशन कार्ड प्राप्त करने के लिए प्रत्येक राज्य सरकार ने अलग-अलग आवेदन पत्र निर्धारित किए हैं, राशन कार्ड के लिए आवेदन मैन्युअल रूप से या ऑनलाइन जमा किया जा सकता है। अधिकांश राज्यों में अपनाई जाने वाली सामान्य प्रक्रिया है-

- राशन कार्ड के लिए आवेदन निर्धारित प्रपत्र में भरकर प्रखंड कार्यालय के लोक सेवा अधिकार काउंटर में जमा किया जाता है, जिसकी रसीद अवश्य लेनी चाहिए।
- राशन कार्ड, आधार कार्ड, मतदाता पहचान पत्र, पासपोर्ट, ड्राइविंग लाइसेंस पहचान प्रमाण के लिए उपयोग किया जा सकता है।
- पैन कार्ड, पासपोर्ट साइज फोटो और आय प्रमाण भी आवश्यक है।
- पते के प्रमाण के रूप में बिजली बिल, गैस कनेक्शन बुक, टेलीफोन बिल, बैंक पासबुक या स्टेटमेंट जैसे दस्तावेजों में से कोई एक लिया जा सकता है।
- आवेदक को आवेदन पत्र के साथ एक बुनियादी न्यूनतम शुल्क का भुगतान करना आवश्यक है।
- एक बार आवेदन जमा करने के बाद, फाइल को फील्ड सत्यापन के लिए भेजा जाता है।
- राशन कार्ड बनवाने के लिए आप वार्ड सदस्य, सरपंच, पंचायत सचिव और अपनी पंचायत के मुखिया की मदद ले सकते हैं।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत राशन कार्ड के प्रकार को जानें

फैसिलिटेटर को अपने क्षेत्र में प्रचलित राशन कार्डों और उचित मूल्य की दुकानों के माध्यम से प्रदान की जाने वाली वस्तुओं पर स्थानीय पंचायत सदस्यों/ग्राम सचिव के साथ चर्चा करनी चाहिए और तदनुसार समूह के सदस्यों को किसी भी भ्रम या गलत सूचना से बचने के लिए सूचित करना चाहिए।

राशन कार्ड भारत में राज्य सरकारों द्वारा उन परिवारों को जारी किया गया एक आधिकारिक दस्तावेज है जो राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) के तहत सार्वजनिक वितरण प्रणाली से रियायती खाद्यान्न खरीदने के पात्र हैं। वे कई भारतीयों के लिए पहचान के एक सामान्य रूप के रूप में भी काम करते हैं।

एनएफएसए के तहत, भारत में सभी राज्य सरकारों को उन परिवारों की पहचान करनी होती है जो सार्वजनिक वितरण प्रणाली से सब्सिडी वाले खाद्यान्न खरीदने के लिए पात्र हैं और उन्हें राशन कार्ड प्रदान करते हैं।

राशन कार्ड में कई श्रेणियां हैं जो किसी व्यक्ति की वार्षिक आय पर आधारित होती हैं। अलग-अलग राज्यों में अलग-अलग योजनाएं हैं, राशन कार्ड एक परिवार में कुल सदस्यों के आधार पर जारी किए जाते हैं। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 के अनुसार दो प्रकार के राशन कार्ड बनते हैं–

अंत्योदय अन्न योजना (ए.ए.वाई.): इस प्रकार का राशन कार्ड राज्य सरकारों द्वारा चिन्हित गरीब परिवारों को जारी किया जाता है। जिन व्यक्तियों की स्थिर आय नहीं होती है, वे बेरोजगार, महिलाएं और वृद्ध लोग इस श्रेणी में आते हैं। ये कार्ड धारक प्रति परिवार प्रति माह 35 किलोग्राम अनाज प्राप्त करने के पात्र हैं। उन्हें प्रति किलो चावल के लिए 3 रुपये, गेहूं के लिए 2 रुपये और मोटे अनाज के लिए 1 रुपये की रियायती कीमत पर अनाज मिलता है।

प्राथमिक परिवार (पी.एच.एच.): ए.ए.वाई. के अंतर्गत नहीं आने वाले परिवार पी.एच.एच. के अंतर्गत आते हैं। राज्य सरकारें अपने विशिष्ट, समावेशी दिशानिर्देशों के अनुसार लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली (टी.पी.डी.एस.) के तहत प्राथमिकता वाले घरेलू परिवारों की पहचान करती हैं पी.एच.एच कार्डधारकों को प्रति व्यक्ति प्रति माह 5 किलो अनाज मिलता है। इन कार्ड धारकों को चावल के लिए 3 रुपये, गेहूं के लिए 2 रुपये और मोटे अनाज के लिए 1 रुपये की रियायती कीमत पर अनाज भी मिलता है।

दोनों प्रकार के राशन कार्ड रखने वाले परिवार को सरकार द्वारा प्रतिमाह एक निश्चित दर पर एक लीटर मिट्टी का तेल दिया जाता है।

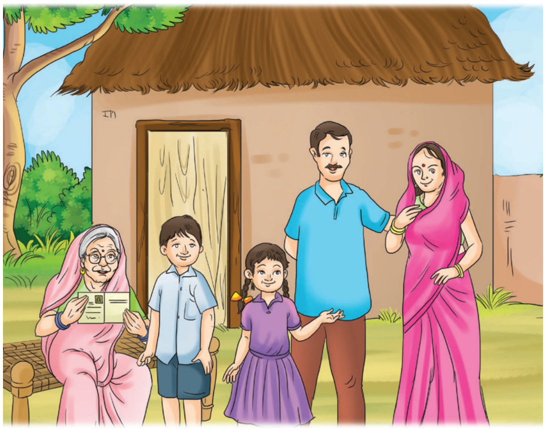
प्रतिभागियों को सूचित करें कि 2018 में शुरू किया गया **"वन नेशन, वन राशन कार्ड"**, खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए भारत के भीतर आंतरिक प्रवासियों सहित सभी के लिए आधार-आधारित राष्ट्रीय राशन कार्ड पोर्टेबिलिटी योजना है। यह लाभार्थी के ऑनलाइन सत्यापन के लिए लाभार्थी के आधार कार्ड का उपयोग करता है। यह प्रवासी श्रमिकों और उनके परिवार के सदस्यों को देश में कहीं भी किसी भी उचित मूल्य की दुकान से पीडीएस लाभ प्राप्त करने में सक्षम बनाता है, इस

प्रकार राशन की अंतर-राज्यीय पोर्टेबिलिटी के माध्यम से खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करता है। अधिकांश राज्य पहले ही इस योजना में शामिल हो चुके हैं और बाकी राज्य इस योजना में शामिल होने की प्रक्रिया में हैं।

चरण 3:

प्रतिभागियों को राशन कार्ड के लिए आवेदन करने के लिए पात्रता मानदंड पर अपनी समझ साझा करने और चर्चा के बिंदुओं को उभारने के लिए कहा जा सकता है।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत राशन कार्ड के लिए पात्रता



- राशन कार्ड प्राप्त करने के लिए व्यक्ति का भारत का नागरिक होना अनिवार्य है।
- जिस व्यक्ति के नाम से राशन कार्ड बन रहा है उसकी उम्र 18 साल से ज्यादा होनी चाहिए।
- माता-पिता के राशन कार्ड में 18 साल से कम उम्र के बच्चों का नाम शामिल है।
- एक परिवार में परिवार के मुखिया के नाम पर राशन कार्ड होता है।
- जिन सदस्यों का नाम राशन कार्ड में शामिल किया जा रहा है, उनका परिवार के मुखिया के साथ संबंध होना चाहिए।
- इसमें परिवार के सभी सदस्यों का नाम शामिल किया जा सकता है, बशर्ते पहले से कोई अन्य राशन कार्ड न हो।

आज भारत के पास जो अनाज भंडारण है वह दुनिया के सबसे बड़े अनाज भंडारणों में से एक है। पूरे देश में गरीब लोगों को खाद्यान्न का वितरण राज्य सरकारों द्वारा प्रबंधित किया जाता है। 2011 तक पूरे भारत में 505,879 उचित मूल्य की दुकानें (FPS) थीं। पीडीएस योजना के तहत गरीबी रेखा से नीचे का प्रत्येक परिवार हर महीने 35 किलो चावल या गेहूं के लिए पात्र है, जबकि गरीबी रेखा से ऊपर का परिवार मासिक आधार पर 15 किलो अनाज का हकदार है। गरीबी रेखा से नीचे के कार्ड धारक को 35 किलो अनाज और गरीबी रेखा से ऊपर के कार्ड धारक को पीडीएस के मानदंडों के अनुसार 15 किलो अनाज दिया जाना चाहिए। हालांकि, वितरण प्रक्रिया की दक्षता के बारे में चिंताएं हैं, कवरेज और सार्वजनिक व्यय में, यह सबसे महत्वपूर्ण खाद्य सुरक्षा नेटवर्क माना जाता है।

चरण 4:

सभी प्रतिभागियों से टेक होम राशन (टी.एच.आर.) पर अपनी समझ साझा करने के लिए कहें और चार्ट पेपर पर लिखकर चर्चा के बिंदुओं को प्रस्तुत करें।

टेक होम राशन-टीएचआर क्या है:

भारत सरकार के समेकित बाल विकास कार्यक्रम के तहत चिन्हित कमजोर वर्ग के परिवारों के बच्चों एवं महिलाओं का पोषण सुनिश्चित करने के लिए आंगनबाडी केन्द्रों के माध्यम से पूरक पोषाहार का वितरण किया जाता है। इस पोषण को टेक होम राशन (टीएचआर) कहा जाता है।

आंगनबाडी केंद्रों में गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और छह माह से तीन वर्ष तक के बच्चों के लिए सूखा राशन वितरित किया जाता है। यह सूखा राशन चिन्हित किशोरियों को भी उपलब्ध होता है। इसे टेक होम राशन कहते हैं।

आंगनबाडी केंद्र पर 3 वर्ष से 6 वर्ष तक के बच्चों को अन्य सेवाओं के साथ ताजा गर्म पका हुआ भोजन मिलता है।

आंगनबाडी केंद्रों पर हर राज्य सरकार हर महीने टेक होम राशन वितरण की तारीख तय करती है, जिसे ग्राम स्वास्थ्य और पोषण दिवस (वीएचएनडी) कहा जाता है। यदि निर्धारित दिन को सरकारी अवकाश हो या आंगनबाडी कार्यकर्ता उपलब्ध न हो तो अगले दिन टेक होम राशन वितरित किया जाता है ताकि पोषाहार की स्थिति बनी रह सके।

- **टीएचआर प्रदान करने के पीछे का सिद्धांत पोषण की कमी को पूरा करना और शिशुओं और छोटे बच्चों के बीच पोषण व्यवहारों (आईवाय सी एफ) में सुधार करना है। वास्तव में टीएचआर देश भर में छोटे बच्चों के पूरक आहार के लिए एक खाद्य स्रोत है।**
- **गर्भवती माताएं, शिशु और छोटे बच्चे विशेष रूप से संक्रमण के प्रति संवेदनशील होते हैं इसलिए पूरक पोषण के प्रबंधन के सभी चरणों में अत्यधिक सावधानी बरती जानी चाहिए। आईसीडीएस से आपूर्ति किए जाने वाले भोजन में स्थानीय तैयारी और प्रसंस्करण दोनों शामिल हैं, यह जरूरी है कि विभिन्न स्तरों पर एहतियाती उपाय किए जाएं।**

चरण 5:

अब आईसीडीएस से पूरक पोषण/टीएचआर प्राप्त करने के लिए पात्रता मानदंड पर प्रतिभागियों से चर्चा करें। उन्हें पात्र समूहों की सूचना दें–

टीएचआर/पूरक पोषण के लिए पात्रता

निम्नलिखित समूह इस सेवा को प्राप्त करने के लिए पात्र हैं और पात्र सदस्यों के लिए चयन आंगनबाडी केन्द्रों से आंगनबाडी कार्यकर्ताओं का सर्वेक्षण करके किया जाता है।

गर्भवती महिलाएं: हर महिला के लिए पौष्टिक आहार जरूरी है। खासतौर पर गर्भवती महिलाओं के लिए जरूरी है कि सही मात्रा में पोषण लिया जाए, इससे ताकत मिलती है, जिससे मां और बच्चे दोनों का शरीर स्वस्थ रहता है।

स्तनपान कराने वाली महिलाएं: स्तनपान कराने वाली मां को अपनी आजीविका और परिवार और बच्चों की देखभाल करनी होती है, उसे स्तनपान भी कराना होता है, इसलिए उनके लिए उचित पोषण लेना बहुत जरूरी है।

6 महीने से 3 साल तक के बच्चे: जब बच्चा 6 महीने पूरे कर लेता है तो मां का दूध ऊर्जा की जरूरत को पूरा नहीं कर पाता है, इसलिए जरूरी है कि मां के दूध के साथ पूरक आहार शुरू किया जाए। इस आयु वर्ग के गंभीर रूप से तीव्र कुपोषित (एसएएम) बच्चे अतिरिक्त पूरक पोषण के लिए पात्र हैं।

3-6 साल के बच्चे: इस उम्र में स्तनपान का लाभ नहीं मिलता है, और केवल पूरक भोजन ही उसकी ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने में सक्षम होता है, पूरक भोजन की सही मात्रा देने से बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास सही रहता है। इस आयु वर्ग के गंभीर रूप से कुपोषित (एसएएम) बच्चे अतिरिक्त पूरक पोषण के लिए पात्र हैं।

किशोरी बालिकाएं: यह अवस्था किशोरियों के प्रजनन जीवन की नींव होती है और उचित शारीरिक और मानसिक विकास के अवसर प्रदान करती है।

पात्रता का चयन आंगनबाडी कार्यकर्ताओं द्वारा सर्वेक्षण के माध्यम से किया जाता है।

आंगनबाडी केन्द्रों पर ताजा पका हुआ भोजन क्या है?

- आंगनबाडी केन्द्र में 3 वर्ष से 6 वर्ष तक के बच्चों को वर्ष में 300 दिन तथा माह में 25 दिन पका पूरक पोषाहार उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है।
- यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि आंगनबाडी केन्द्र के रसोई घर में ताजा भोजन पर्याप्त रूप से बना हो तथा हाथ धोने तथा सुरक्षित पेयजल की व्यवस्था हो।
- बच्चों को पूरक पोषाहार बांटने से पहले आंगनबाडी कार्यकर्ता यह सुनिश्चित करें कि बच्चों ने अपने हाथ साबुन और पानी से अच्छी तरह धोए हैं।
- यह सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी जिला कार्यक्रम अधिकारी एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी की होती है कि पोषण पूरक खाद्य सुरक्षा के नियमों के अनुसार अच्छा हो और लाभार्थी को निर्धारित मात्रा के अनुसार मिले।
- आंगनबाडी केंद्र में बच्चों को परोसने से पहले आंगनबाडी कार्यकर्ता या सहायिका को भोजन चख लेना चाहिए।

आईसीडीएस योजना के तहत पूरक पोषण का प्रावधान मुख्य रूप से अनुशंसित आहार भत्ता (आरडीए) और बच्चों और गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के औसत दैनिक सेवन (एडीआई) के बीच की खाई को पाटने के लिए किया गया है। फरवरी 2009 से लागू किए गए संशोधित पोषाहार और आहार मानदंडों के तहत, राज्य सरकारो/केंद्र शासित प्रदेशों से एक वर्ष में लाभार्थियों को 300 दिनों का पूरक भोजन उपलब्ध कराने का अनुरोध किया गया है, जिसमें आंगनवाड़ी केंद्रों में आने वाले 3-6 वर्ष की आयु के बच्चों को एक से अधिक भोजन देना शामिल होगा। इसमें सुबह का नाश्ता दूध/केला/अंडा/मौसमी फल/सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर भोजन के बाद गर्म पका हुआ भोजन (एचसीएम) भी शामिल है। 3 वर्ष से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए, प्रीमिक्स/खाने के लिए तैयार भोजन के रूप में टेक होम राशन (टीएचआर) प्रदान किया जाता है। इसके अलावा, 6 माह से 6 वर्ष की आयु के गंभीर रूप से कम वजन वाले बच्चों के लिए, सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर भोजन और/या टीएचआर के रूप में ऊर्जा से भरपूर भोजन के रूप में अतिरिक्त खाद्य पदार्थ प्रदान किए जाते हैं। उच्चतम न्यायालय द्वारा दिनांक 22.04.2009 के आदेश में इन मानदंडों का भी समर्थन किया गया है। विभिन्न प्रकार के लाभार्थियों को पोषक तत्वों की खुराक की मात्रा नीचे दी गई है:

लाभार्थी	कैलोरी	प्रोटीन (ग्राम)
बच्चे (6 माह से 72 माह)	500	12-15
गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे	800	20-25
गर्भवती महिला और स्तनपान कराने वाली माताएं	600	18-20

टेक होम राशन पर अन्य जानकारी

- प्रत्येक गर्भवती महिला को आंगनबाडी केंद्र में **'टेक होम राशन'** (टीएचआर) नामक पोषण की पात्रता है।
- आंगनबाडी केन्द्र में 6 माह से 6 वर्ष तक की आयु का प्रत्येक बच्चा पूरक भोजन प्राप्त करने के लिए पात्र है।
- 6-36 महीने के बच्चों को घर पर उपयोग करने के लिए टीएचआर मिलता है, जबकि 3-6 साल के बच्चों को आंगनबाडी केंद्र में गर्म पका हुआ खाना मिलता है।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अपने आहार के पूरक के लिए प्रतिदिन टीएचआर के एक हिस्से का सेवन करना चाहिए। टीएचआर माताओं को स्वास्थ्य के लिए आवश्यक अतिरिक्त ऊर्जा, प्रोटीन और सूक्ष्म पोषक तत्वों का उपभोग करने में मदद करता है और गर्भ में भ्रूण के सर्वोत्तम शारीरिक और मस्तिष्क विकास को बढ़ावा देता है।
- टीएचआर के साप्ताहिक राशन को सात भागों में विभाजित करना एक अच्छा अभ्यास है ताकि बच्चे या गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाओं द्वारा प्रतिदिन एक निश्चित हिस्से का सेवन किया जा सके। टीएचआर को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ साझा नहीं किया जाना चाहिए।
- बच्चे को खिलाया या माताओं द्वारा सेवन किया जाने वाला टीएचआर परिवार द्वारा तैयार किए गए दैनिक आहार के अलावा होना चाहिए और इसका विकल्प नहीं होना चाहिए।

Mid Day Meal Scheme

समूह के सदस्यों को सूचित करें कि स्कूल जाने वाले बच्चों की पोषण स्थिति में सुधार करने के लिए एक अन्य योजना मध्याह्न भोजन योजना है जो देश भर में स्कूली बच्चों की पोषण स्थिति को बेहतर बनाने के लिए बनाया गया एक स्कूल भोजन कार्यक्रम है। यह कार्यक्रम सरकारी, सरकारी सहायता प्राप्त, स्थानीय निकाय, शिक्षा गारंटी योजना, और सर्व शिक्षा अभियान, और राष्ट्रीय बाल श्रम परियोजना के तहत समर्थित वैकल्पिक नवीन शिक्षा केंद्रों, श्रम मंत्रालय द्वारा चलाये जा रहे राष्ट्रीय बाल श्रमिक प्रकल्प विद्यालयों, मदरसों और मकतबों में प्राथमिक और उच्च प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों के लिए स्कूल के कामकाजी दिनों में मुफ्त गर्म पका हुआ दोपहर का भोजन प्रदान करता है। 1.27 मिलियन से अधिक स्कूलों और शिक्षा गारंटी योजना केंद्रों में 120 मिलियन बच्चों की सेवा करने वाली मध्याह्न भोजन योजना दुनिया में अपनी तरह की सबसे बड़ी योजना है।

सितंबर 2021 में एमओई (शिक्षा मंत्रालय) द्वारा योजना का नाम बदलकर पीएम-पोषण (प्रधान मंत्री पोषण शक्ति निर्माण) योजना कर दिया गया है, जो इस योजना के लिए नोडल मंत्रालय है। केंद्र सरकार ने यह भी घोषणा की कि सरकारी और सरकारी प्राप्त स्कूलों में पूर्व-प्राथमिक शिक्षा प्राप्त करने वाले अतिरिक्त 24 लाख छात्रों को भी इस योजना के तहत शामिल किया जाएगा।

इस योजना का उद्देश्य प्राथमिक विद्यालय के बच्चों की पोषण स्थिति में सुधार करके प्राथमिक शिक्षा की प्रभावशीलता में सुधार करने में मदद करना है। इस कार्यक्रम के तहत कक्षा एक से पांच तक के सभी बच्चों को 300 कैलोरी और 12 ग्राम प्रोटीन वाला पका हुआ दोपहर का भोजन उपलब्ध कराया जाता है। प्रत्येक बच्चा प्रत्येक कार्य दिवस में प्राथमिक स्तर पर 100 ग्राम और उच्च प्राथमिक स्तर पर 150 ग्राम खाद्यान्न के लिए पात्र है।

स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सार्वजनिक वितरण प्रणाली और टेक होम राशन के तहत सेवाएं सभी जरूरतमंद लोगों तक पहुंचें।
- स्वयं सहायता समूह के सदस्यों की यह जिम्मेदारी होगी कि वे अपने गांव, पंचायत और प्रखंड में सही लोगों से संपर्क कर इस योजना से समुदाय के लोगों को लाभान्वित करें।
- स्वयं सहायता समूहों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत जरूरतमंद परिवारों के पास वैध राशन कार्ड हों।
- आंगनबाडी केंद्रों से पात्र लोगों को टेक होम राशन और पका हुआ भोजन भी लेना चाहिए।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में मुश्किल पाते हैं।

सत्र का समापन: सत्र का समापन प्रश्नों की समीक्षा और उनके जवाब करके करें। प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और सत्र को समाप्त करें।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय

भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA