



सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार



आजीविका के साथ भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता का संबंध

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड



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

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

"खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) और आजीविका के बीच संबंध" पर यह फैसिलिटेटर गाइड, फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक संवर्गों के प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) के अंतर्गत सभी फैसिलिटेटर की मदद करने के लिए तैयार की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रतिभागियों को आर्थिक बचत और आजीविका में सुधार के लिए एफएनएचडब्ल्यू के महत्व को समझाना और एफएनएचडब्ल्यू से संबंधित व्यवहार संबंधी प्रथाओं में सुधार के लिए एसआरएलएम कर्मचारियों, संवर्गों और समुदाय को जानकारी और महत्वपूर्ण संदेशों के साथ जागरूक बनाना है। परिणामस्वरूप यह ज्ञान बेहतर व्यवहार और प्रथाओं को अपनाने में मदद करेगा जो व्यक्तिगत रूप से एसएचजी महिलाओं और उनके परिवारों में बेहतर प्रथाओं के उपयोग में सुधार करेगा। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के परिणामस्वरूप उत्पादकता में वृद्धि होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज, हालांकि एसएचजी महिलाओं के लिए है, पर पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करेगा। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के अंतर्गत 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 आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/पतियों/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था करना सुनिश्चित करना चाहिए।

उद्देश्य

सत्र के अंत तक, फैसिलिटेटर यह करने में सक्षम होगा:

- स्वयं सहायता समूह में शामिल होने के बाद परिवार के सदस्यों को होने वाले लाभों के बारे में बताने में।
- अच्छे स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति के महत्व की व्याख्या करने और यह घर में बेहतर कमाई और बचत से कैसे जुड़ा है, यह समझाने में।

सत्र आरंभ करें

इस प्रशिक्षण में भाग लेने वाले प्रतिभागियों को स्वयं सहायता समूहों का हिस्सा होने के लाभों और खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और वॉश प्रथाओं पर सही ज्ञान प्राप्त करने के माध्यम से बचत और आजीविका में सुधार करने के बारे में जागरूक किया जाएगा।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि इस सत्र में सुविधाकर्ता प्रतिभागियों को सकारात्मक विचारों, सफलता की कहानियों और स्वयं सहायता समूह मंच में शामिल होने के लाभों को बनाए रखने की अनुमति देते हैं। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रतिभागी यह समझें कि वास्तव में एफएनएचडब्ल्यू और आजीविका जुड़े हुए हैं, परस्पर-निर्भर हैं और अच्छे स्वास्थ्य और पोषण से बेहतर आजीविका, बड़ी हुई बचत और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

केस स्टडी

रीमा 38 वर्ष की थी और उसके पति बलराम की मृत्यु के समय उसकी तीन बेटियां (6, 14 और 18 वर्षीय) थीं। वह पास के खेतों में दिहाड़ी मजदूर के रूप में काम करती है, और उसे अपने घर का खर्च चलाने में बहुत मुश्किल आती है।

खाने-पीने का बढ़ता खर्च, रोजमर्रा की ज़रूरतें, बच्चों की पढ़ाई, छत टपकने से, घर की मरम्मत और बड़ी बेटी की शादी की सोच उसकी चिंता बढ़ा रही थी। इसके अलावा, अक्सर परिवार का कोई न कोई सदस्य बीमार पड़ जाता था और अचानक दवा और डॉक्टर पर खर्च उसके खर्च के बोझ को बढ़ाते रहते थे, जिससे उसे मानसिक तनाव होता था जिससे वह थकी और कमजोर दिखती थी। गांव में एक सक्रिय एसएचजी सदस्य वाणी ने उसे देखा, जिसने रीमा की समस्या को समझा और उसकी मदद करने की कोशिश की।

- ▶ रीमा से उसके क्या सवाल हो सकते हैं?
- ▶ उसकी समस्या के समाधान के क्या उपाय हैं?

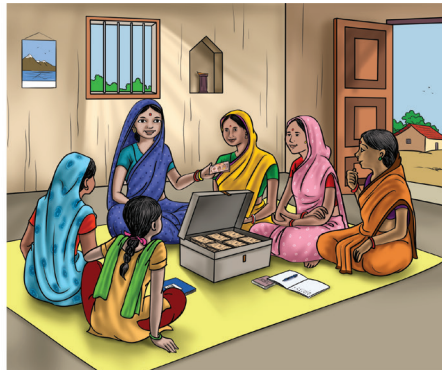
नोट - अभी कोई उत्तर न दें, समूह का क्या कहना है, इसे सुनें।

चरण 1: किसी को स्वयं सहायता समूहों में क्यों शामिल होना चाहिए?

प्रतिभागियों से प्रश्नों के साथ चर्चा शुरू करें और उन्हें एसएचजी सदस्य के रूप में शामिल होने के बाद अपने अनुभव साझा करने के लिए कहें और एसएचजी सदस्य होने के नाते मिलने वाले सहयोग और लाभों को सूचीबद्ध करें।

समूह से पूछें: स्वयं सहायता समूह में शामिल होने के बाद हमें किस प्रकार का सहयोग मिलता है?

- क्या आपने स्वयं सहायता समूहों में शामिल होने के बाद कोई परिवर्तन देखा है?
- क्या आपने कुछ नया सीखा?

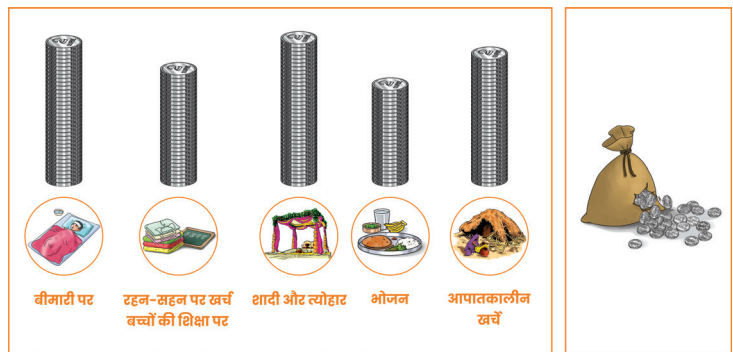


चर्चा के बिंदु: चर्चा को आसान बनाएं, और यह सुनिश्चित करें कि नीचे दिए गए बिंदुओं पर चर्चा हो, इनमें से प्रत्येक सवाल के बाद उदाहरण पूछें।

- आसानी से उधार मिलना।
- विभिन्न प्रशिक्षण जो बचत को बढ़ाते हैं और आजीविका में मदद करते हैं।
- महिलाओं और गरीबों में एकता, साहस और जागरूकता बढ़ती है।
- एक दूसरे की मदद करना सीखते हैं।
- एसएचजी सदस्यों की बैठक के दौरान महिलाओं को विभिन्न सामाजिक विकास विचारों, सरकार की योजनाओं और उनकी पात्रताओं के बारे में पता चलता है।

चरण 2: हमारी मेहनत की कमाई कहाँ खर्च होती है?

अब, घर के विभिन्न प्रकार के खर्चों पर चर्चा करें। प्रतिभागियों से उनकी दिन-प्रतिदिन की आवश्यकताओं के बारे में पूछें जिनकी घर में जरूरत होती है और फिर अप्रत्याशित खर्चों के बारे में पूछें। यह भी चर्चा करें कि कुछ बचत के बाद भी ऐसा क्या हो सकता है जिससे बचाये हुए पैसे अचानक समाप्त हो सकते हैं। चर्चा के दौरान दैनिक खर्च, शिक्षा, भोजन, कपड़े, त्योहार, शादी और अन्य विविध खर्चों जैसे सभी बिंदुओं पर ध्यान रखना सुनिश्चित करें।



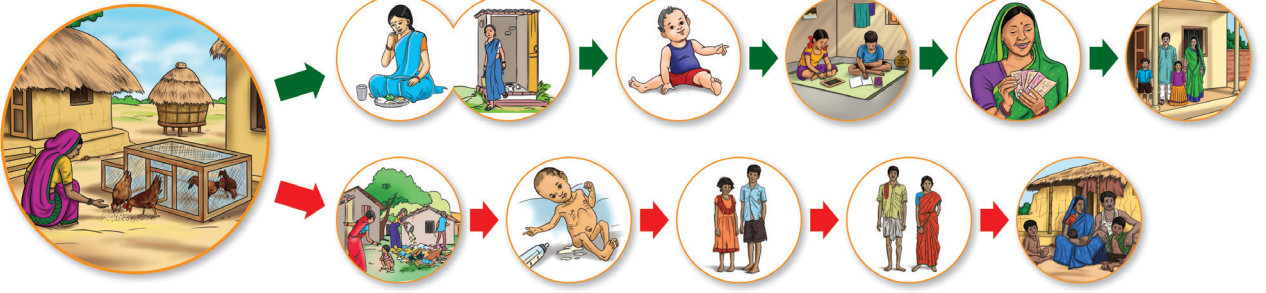
प्रश्न और चर्चा बिंदु

रोज़मर्रा की जिंदगी में कुछ ऐसे खर्चे हैं जिन्हें हम टाल नहीं सकते हैं जैसे कि भोजन, शिक्षा, त्योहार और प्राकृतिक आपदाएँ आदि। कुछ खर्चों को नियंत्रित किया जा सकता है जैसे कि उत्सव, शादी, कपड़े, जीवन शैली, आदि। लेकिन कुछ अप्रत्याशित खर्च हैं जिसे रोका नहीं जा सकता है लेकिन बचाया जा सकता है। इस तरह के खर्च हमारी मेहनत की कमाई को खत्म कर देते हैं। ये खर्च रोग और कुछ बीमारियों पर होते हैं, जिन्हें कुछ उचित और स्वस्थ व्यवहार और प्रथाओं का पालन करके टाला जा सकता है। इसकी चर्चा हम अगले सत्रों में करेंगे।

चरण 3: आजीविका के साथ उचित भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के संबंध को जानें

फैसिलिटेटर को प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करनी चाहिए ताकि वे अच्छे भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता की प्रथाओं के महत्व को समझ सकें और यह भी कि यदि इनका पालन नहीं किया जाता है तो इसके परिणाम क्या होंगे।

प्रतिभागियों को यह भी समझाना चाहिए कि आजीविका/बढ़ी हुई आय और अच्छा स्वास्थ्य एक दूसरे से जुड़े हैं। स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को अच्छे भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता प्रथाओं पर ध्यान देना होगा, न केवल अपने लिए बल्कि पूरे परिवार के लिए एवं तभी वह बेहतर कमाई करने में सक्षम होगा। ख़राब स्वास्थ्य अपर्याप्त पोषण और गंदगी परिवार के लिए लंबे समय तक प्रतिकूल और ख़राब स्थिति का कारण बन सकते हैं।



इसलिए एफएनएचडब्लू पर ध्यान नहीं देने से एक दुष्चक्र बन जाएगा-

- हमारा पैसा बार-बार होने वाले रोग और बीमारियों पर खर्च होगा।
- इसका असर न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है।
- बच्चे कुपोषण से पीड़ित होते हैं जिसके कारण वे शारीरिक रूप से कमजोर हो जाते हैं और शिक्षा में पिछड़ जाते हैं।
- बार-बार बीमारी होने से परिवार में वयस्कों की काम करने की क्षमता कम हो जाती है और इसलिए कमाई की क्षमता भी कम हो जाती है।
- कमजोर और रोगग्रस्त माता-पिता, विशेषकर माताएं कमजोर बच्चों को जन्म देती हैं।

इस प्रकार यह दुष्चक्र तब तक चलता रहता है, जब तक कि परिवार में बार-बार होने वाले रोग और बीमारियों की रोकथाम के बारे में कुछ नहीं किया जाता है।

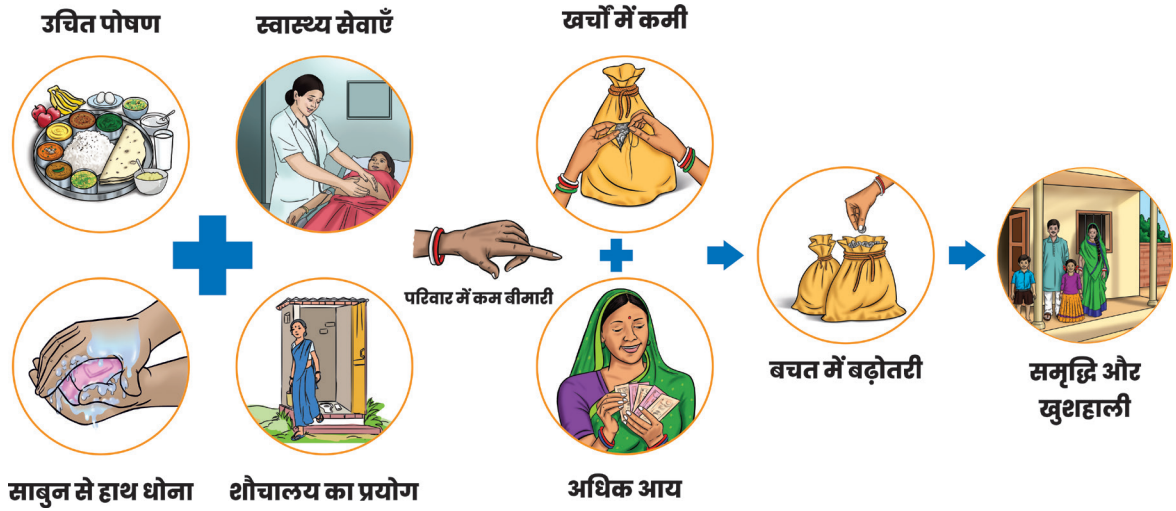
चरण 4: बीमारियां जिन्हें होने से रोका जा सकता है, उनपर पैसा खर्च करने से कैसे बचें?

प्रतिभागियों के साथ चर्चा जारी रखें कि इन रोकथाम योग्य और अवांछित बीमारियों पर खर्च को कम करने के लिए हम क्या उपाय कर सकते हैं।

समूह से पूछें कि इन बीमारियों के कारण और समाधान क्या हो सकते हैं, उनके अनुसार इन बीमारियों के लिए और नीचे दिए गए बिंदुओं पर चर्चा करें-

- परिवार के सभी सदस्यों, विशेषकर बच्चों, गर्भवती माताओं, स्तनपान कराने वाली माताओं को अच्छे पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है।
- घर में चालू शौचालय हो, परिवार के सभी सदस्यों द्वारा इसका उपयोग सुनिश्चित करें, स्वच्छता और सफाई को महत्व दें, महत्वपूर्ण समय पर साबुन से हाथ धोएं।

- जब भी आवश्यक हो स्वास्थ्य केंद्रों और अस्पतालों की सेवाओं का उपयोग करें। चिकित्सा सहायता प्राप्त करने में देरी न करें।
- स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता प्रथाओं का पालन करके, हम अपने काम करने की क्षमता को बनाए रख सकते हैं, और अपने परिवार की बचत और समृद्धि बढ़ा सकते हैं।



उपरोक्त बिन्दुओं को चित्र की सहायता से स्पष्ट कीजिए तथा बड़ी हुई बचत के साथ एफएनएचडब्ल्यू पद्धतियों के संबंध पर चर्चा कीजिए।

व्यवहार में बदलाव और सरकारी पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता सेवाओं तक पहुंच:

अनुशंसित पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता व्यवहार के ज्ञान और अभ्यास को बढ़ाने के लिए एक व्यापक व्यवहार परिवर्तन संचार रणनीति लागू की जानी चाहिए और महत्वपूर्ण 1000-दिन की अवधि (गर्भवस्था से 2 वर्ष की आयु) में व्यवहार पर ध्यान देने के साथ इन सेवाओं का अधिकाधिक उपयोग करना चाहिए।

इसके अलावा, क्षमता निर्माण के प्रयास और संबंधित सरकारी विभागों के साथ समन्वय भारत सरकार के आईसीडीएस और पीडीएस, स्वास्थ्य मिशनों और एसबीएम के माध्यम से उपलब्ध कराई जा रही सेवाओं और अधिकारों का अधिक से अधिक उपयोग सुनिश्चित करता है। एसएचजी सदस्यों को गोदभराई (गर्भवस्था के दौरान अजन्मे बच्चे का स्वागत करने का भारतीय समारोह), अन्नप्राशन (बच्चे का पहला भोजन समारोह) जैसे जागरूकता कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए भी जुटाया जाता है, जो आंगनवाड़ी केंद्रों में आयोजित किए जाते हैं। वीएनएचडी की योजना, खुले में शौच मुक्त गांवों, और ऐसी सभी गतिविधियों को सुनिश्चित करने के लिए अभियान चलाती है जो उचित स्वच्छता, स्वास्थ्य और पोषण व्यवहार को बढ़ावा देती हैं।

सामाजिक कार्य समितियों (एसएसी) और कम्युनिटी रिसोर्स पर्सन (सीआरपी) को आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ घनिष्ठ समन्वय में काम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि लक्षित समूह को समय पर सेवाएं पहुंच सकें।



समूह के साथ दोहराते हुए संक्षेप में बताएं कि-

- बीमारी और अचानक हुए खर्चों से हमारी बचत कम हो जाती है और इसे कम किया जा सकता है।
- एसएचजी सदस्यों को मिलनेवाले लाभ हैं;
 - अन्य महिलाओं से मिलना और सामाजिक मुद्दों पर चर्चा करना।
 - आवश्यकता पड़ने पर ऋण देना और प्राप्त करना, स्वास्थ्य संबंधी खर्चों को पूरा करने के लिए भी ऋण प्राप्त करना।
 - उपयुक्त भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता प्रथाओं पर ज्ञान प्राप्त करना और अपने परिवारों में जानकारी को पहुंचाना।
 - जिससे बीमारियों पर होने वाले अप्रत्याशित खर्च में कमी आती है, और बचत में वृद्धि होती है।
 - जिससे आजीविका और कमाई में सुधार होता है।
- यह आजीविका और एफएनएचडब्लू के बीच एक स्पष्ट संबंध स्थापित करता है।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- ▶ समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी सदस्य यह समझें कि एफएनएचडब्लू आजीविका के साथ निकटता से जुड़ा हुआ है और ये एक दूसरे पर निर्भर हैं।
- ▶ उचित जुड़ाव के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि समूह अपने क्षेत्र में प्रदान की जाने वाली एफएनएचडब्लू सेवाओं का लाभ उठाने के लिए आशा, एनएम और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ आवश्यक जुड़ाव सुनिश्चित करें।
- ▶ समूह को आवश्यकता पर चर्चा करनी चाहिए और उसके अनुसार स्वास्थ्य निधि सृजन की पहल करनी 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: केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से विचार करके सत्र समाप्त करें। प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और सत्र 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 वूमन 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

