पी.एल.ए. (सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन) पद्धति पर मार्गदर्शिका

भाग–1

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सत्यमेव जयते
राजस्थान सरकार

मार्गदर्शिका के विकास एवं प्रकाशन में योगदान

संरक्षक

श्री. सुधीर कुमार शर्मा
मिशन निदेशक, एन.एच.एम एवं विशिष्ट सचिव,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, राजस्थान

प्रेरक

डॉ. एल. एस. ओला, निदेशक – आर.सी.एच.
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, राजस्थान

मार्गदर्शक

डॉ. एस. लाल, वी.एच.एस.एन.सी., नोडल आफिसर
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, राजस्थान

परामर्शदाता

श्रीमती. वीणा शर्मा, वी.एच.एस.एन.सी., प्रोग्राम ऑफिसर
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, राजस्थान

संपादन

एकजुट
आई.पी.ई. ग्लोबल प्रा. लि.
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान (सीफू)

अनुक्रमणिका

1.	**परिचय**	1
	मार्गदर्शिका का उद्देश्य	
	मार्गदर्शिका आपको किस प्रकार मदद करेगी	
2.	**पी०एल०ए० (सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन)**	2
	2.1 पी०एल०ए० के चरण	
	2.2 पी०एल०ए० बैठकों के आयोजन का सिद्धांत	
	2.3 पी०एल०ए० प्रक्रिया का प्रभाव	3
	2.4 पी०एल०ए० की बैठकों में किसको भाग लेना चाहिए?	4
	2.5 प्रत्येक बैठक की शुरुआत एवं अंत में अपनाये जाने वाले दिशा–निर्देश	5
	2.6 मार्गदर्शिका का विषय	8
3.	**माँ व बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण एवं कम वजन के शिशु की देखभाल पर आधारित बैठकें**	
	बैठक संख्या 1: परियोजना का परिचय	9–15
	बैठक संख्या 2: महिलाओं व बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व प्राथमिकीकरण	16–19
	बैठक संख्या 3: रणनीतियां बनाना	20–24

1 परिचय

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए सामुदायिक स्तर पर कई कार्यक्रम किए जा रहे है। वी०एच०एस०एन०सी० राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की मुख्य रणनीतियों और कार्यक्रमों में से एक है, जो सभी स्तरों पर समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करने का एक माध्यम है। इस पहल में पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से वी०एच०एस०एन०सी० की बैठकों का आयोजन कर स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में सुधार लाने का एक प्रयास है। यह कार्यक्रम माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण के स्तर में सुधार लाने के उद्देश्य से राजस्थान के पाँच जिलों (उदयपुर, डुंगरपुर, प्रतापगढ़, बांसवाड़ा एवं बारां) में शुरू किया गया है।

यह मार्गदर्शिका राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत समुदाय स्तर पर होने वाली पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से बैठकों को संचालित करने में आशा की मदद करेगी। इस कार्यक्रम के अंतर्गत आशा अपने कार्यक्षेत्र में हर माह वी०एच०एस०एन०सी० की बैठकों को पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से आयोजित करेगी। इस कार्यक्रम के अंर्तगत बैठकों का आयोजन सहभागी तरीके से किया जाएगा जिसमें वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों के साथ समुदाय के सभी लोग शामिल हो सकेंगे। इस कार्यक्रम के अंतर्गत चरणवार बैठकों की श्रृंखला निरंतर जारी रहेगी। कार्यक्रम का उद्देश्य माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य सूचकांकों को बेहतर करना, जन्म के समय कम वज़न के बच्चों में कमी एवं पोषण के स्तर में सुधार लाने का प्रयास एवं उनकी देख–भाल के मुद्दों पर चर्चा करना है।

मार्गदर्शिका का उद्देश्य

- पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से वी०एच०एस०एन०सी० की बैठकों के आयोजन के लिए एक रूप रेखा प्रदान करना।
- माँ एवं बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण एवं जन्म के समय कम वज़न के शिशु की देख–भाल के मुद्दों पर समुदाय, आशा एवं वी०एच०एस०एन०सी० को मिल कर काम करने की आवश्यकता को समुदाय स्तर पर लोगों के बीच स्थापित करना।
- समुदाय में व्याप्त असमानता के प्रति संवेदनशीलता और सम्मानजनक नजरिये के साथ काम करने में मदद करना।

मार्गदर्शिका आपको किस प्रकार मदद करेगी–

- सहभागी तरीके से बैठक की तैयारी करने में...
- दी गई गतिविधियों के अनुसार सहभागी तरीके से बैठकों का आयोजन करने में...
- समुदाय को सहभागी तरीके से माताओं एवं शिशु के स्वास्थ्य व पोषण संबंधी स्थानीय समस्याओं पर चर्चा करने में...
- पी०एल०ए० बैठकों के दौरान पहचानी गई समस्याओं के छिपे हुए कारणों को समझने में...
- स्थानीय संसाधनों का उपयोग कर रणनीतियों का नियोजन व क्रियान्वयन करने में...
- समुदाय के स्वयं के कार्यों का सहभागी मूल्यांकन करने में...

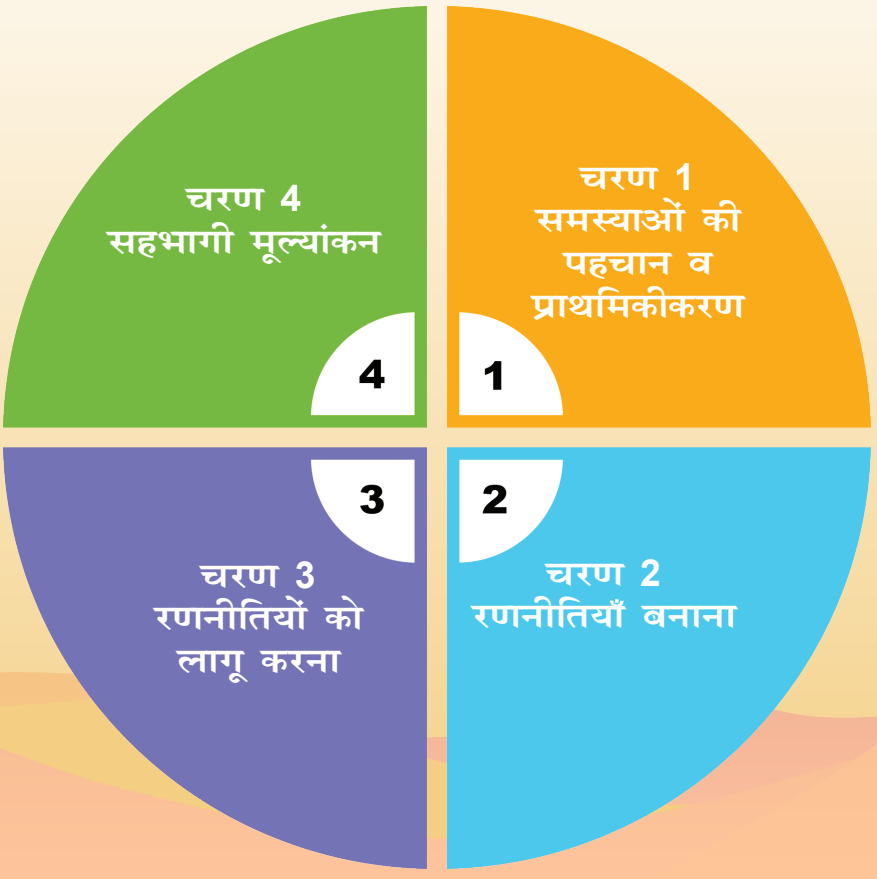
2. पी०एल०ए० (सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन)

पी०एल०ए० प्रक्रिया समुदाय को एकजुट हो कर वहाँ व्याप्त सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करने, उन्हें समझने व उन पर कार्य करने के लिए मदद करती है। इस प्रक्रिया में कई बैठकों के माध्यम से समूह को उनके स्थानीय स्वास्थ्य मुद्दों पर चर्चा करने, सीखने व सहभागी रुप से निर्णय लेने की प्रेरणा मिलती है जिस पर वह एक साथ मिलकर काम करते हैं। पी०एल०ए० प्रक्रिया झारखण्ड, उड़ीसा व मध्यप्रदेश में क्रियान्वित की गई है, जिसके मुल्यांकन से यह प्रमाणित हुआ है कि इससे नवजात मृत्यु दर में कमी आती है एवं पोषण के स्तर में सुधार होता हैं। इन अनुभवों को ध्यान में रखते हुए पी०एल०ए० की बैठकों को सामुदायिक प्रक्रियाओं के सुदृढीकरण का हिस्सा बनाया गया है।

2.1 पी०एल०ए० के चरण

जैसा दर्शाया गया है कि पी०एल०ए० प्रक्रिया के चार चरण होते हैं। प्रत्येक चरण में उससे संबधित बैठकें शामिल होती हैं।

- पहले चरण में समुदाय के साथ बैठक के दौरान चित्र कार्ड की मदद से समस्याओं की पहचान एवं प्राथमिकीकरण करते हैं।
- दूसरे चरण में चुनी गयी समस्याओं के सम्भावित समाधानों पर चर्चा करते हैं और समस्याओं को दूर करने के लिए रणनीति बनाते हैं। इस चरण के अंत में समूह के लोग रणनीतियों को बड़े समूह में साझा करते हैं।
- तीसरे चरण में रणनीतियों का क्रियान्वयन करते हैं।
- चौथे चरण में प्रतिभागी क्रियान्वित किए गये सभी प्रयासों का मूल्यांकन करेंगे कि वे क्या कर पाए एवं क्या और बेहतर तरीके से कर सकते थे।



2.2 बैठकों के आयोजन का सिद्धांत

बैठक का स्थान चिन्हित करते समय निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखें –

- बैठकों का आयोजन अधिकांशतः खुले स्थान पर (उदाहरण के लिए पेड़ के नीचे) किया जाना चाहिए ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग इस बैठक में शामिल हो सकें।
- बैठकों का आयोजन ऐसी जगह होना चाहिए जहाँ कमजोर एवं वंचित समुदाय के लोग अधिक संख्या में भाग ले सकें (उदाहरण के लिए दूर–दराज के टोले/फले/मोहल्ले)।
- समूह की जरूरत व सुझाव के अनुसार बैठक का स्थान समय–समय पर बदला जा सकता है।
- पी०एल०ए० बैठकें समुदाय के सभी लोगों के लिए खुली होनी चाहिए।
- बैठकों में समुदाय की सहभागिता स्वेच्छा (बिना किसी प्रलोभन के) से होनी चाहिए।
- पद्धति उपदेशपूर्ण न होकर सहभागी होनी चाहिए।
- आशा एवं सभी प्रतिभागियों को समान स्तर पर गोले में बैठ कर बैठकों में भाग लेना चाहिए।
- बैठक के दौरान सभी प्रतिभागियों को एक–दूसरे के विचारों को सुनना एवं उनका सम्मान करना चाहिए।

2.3 पी०एल०ए० प्रक्रिया का प्रभाव

ऐसा देखा गया है कि पी०एल०ए० प्रक्रिया के द्वारा समुदाय अपनी समस्या निवारण की क्षमताओं को बेहतर बना पाते हैं। प्रमाण बताते हैं कि समुदाय में आने वाले बदलाव स्थाई होते हैं, यह तरीका उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं को उपयोग करने में सहयोग करता हैं। यह महिला सशक्तिकरण का भी काम करता है जो स्वास्थ्य व पोषण के कई निर्धारकों में से एक है।

पी०एल०ए० प्रक्रिया से बैठकें

एक साथ मिल कर सीखना, रणनीतियां बनाना एवं रणनीतियों को लागू करना

बैठकों की सीख को अन्य लोगों के साथ साझा करना

उचित व्यवहारों को अपनाना

2.4 पी०एल०ए० की बैठकों में किसको भाग लेना चाहिए?

- वी०एच०एस०एन०सी० एवं समुदाय के सभी सदस्यों को बैठकों में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाना चाहिए।
- प्रजनन उम्र की महिलाएं विशेषकर गर्भवती महिलाएं, धात्री माताएं एवं नव–विवाहिताओं व किशोरी बालिकाओं को बैठक में शामिल करने के लिए प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- वंचित परिवार विशेष रूप से अत्यंत गरीब परिवार के सदस्यों को बैठकों में शामिल करने के लिए प्रयास किये जाने चाहिए।
- बुजुर्ग महिलाएं व पुरुष जो गर्भावस्था व प्रसव के दौरान खान–पान व उपरी आहार से जुड़े निर्णय लेते हैं जैसे पति और सास/ससुर।
- वहीं कार्यरत स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्थानीय लीडर व अन्य हितभागी जैसे वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्य जो समुदाय के निर्णयों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं उन्हें बैठकों में शामिल किया जा सकता है।

बैठकों में भाग लेने वाले प्रतिभागियों की संख्या में अंतर हो सकता है क्योंकि स्वास्थ्य एवं पोषण के मुद्दों पर आयोजित इन बैठकों में सभी के लिए खुली सदस्यता होती है। समय के साथ बैठकों में भाग लेने वाले सदस्यों की संख्या में वृद्धि होती है। ज्यादा से ज्यादा सहभागिता सुनिश्चित हो इसके लिए प्रत्येक बैठक में औसतन 25–30 सदस्यों की उपस्थिति होनी चाहिए। यदि बैठकों में 10 से कम सदस्यों की उपस्थिति हो तो अन्य सक्रिय सदस्यों के साथ मिलकर गाँव के लोगों को बैठकों में शामिल होने के लिए प्रेरित करें। यदि उपस्थिति फिर भी कम हो तो बैठक अन्य उपयुक्त समय के लिए स्थगित की जा सकती है।

2.5 प्रत्येक बैठक की शुरुआत एवं अंत में अपनाये जाने वाले दिशा–निर्देश

प्रत्येक बैठक के शुरुआत में.....

- प्रतिभागियों व समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अनौपचारिक बातचीत करना।
- प्रतिभागियों को गोल घेरे में बैठने के लिए प्रेरित करना।
- बैठक में शामिल होने के लिए स्वागत व धन्यवाद करना।
- बैठक के उद्देश्य को साझा करना।

प्रत्येक बैठक के अंत में.....

- बैठक की सीख का सार प्रस्तुत करना।
- प्रतिभागियों ने बैठक से क्या सीखा उन्हें क्या अच्छा लगा, क्या अच्छा नहीं लगा इसके बारे में पूछना।
- अगली बैठक की तारीख, समय व स्थान को सुनिश्चित करना।
- अगली बैठक के विषय के बारे में जानकारी देना।
- प्रतिभागियों व समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अनौपचारिक बातचीत करना।
- बैठक में भाग लेने के लिए प्रतिभागियों का धन्यवाद करना।
- यह सुनिश्चित करना कि सभी आवश्यक जानकारी लिखी गई है।

पी०एल०ए० बैठकों को करने में औसतन 1.5 – 2 घण्टे लग सकते है। बैठकों के दौरान होने वाली गतिविधियों को आशा निम्न तरीके से विभाजित कर सकती है।

क्र. स.	गतिविधियां	समय (मिनट)
1	परिचय	5–10
2	पिछली बैठक का दोहराव	10–12
3	रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा	5–7
4	बैठक का उद्देश्य एवं गतिविधियां	30–45
5	वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों द्वारा निर्धारित मुद्दों पर चर्चा	15–20
6	बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण	5–10
7	अगले महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम के विषय पर चर्चा	10
8	अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करना	5

परिचय
5–10 मिनट
पिछली बैठक का दोहराव
10–12 मिनट
रणनीतियों
रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा
5–7 मिनट
उस दिन की बैठक का उद्देश्य एवं गतिविधियां
30–45 मिनट
वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों द्वारा निर्धारित मुद्दों पर चर्चा
15–20 मिनट
बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण (सार)
5–10 मिनट
अगले महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम के विषय पर चर्चा
10 मिनट
अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करना
5 मिनट

2.6 मार्गदर्शिका का विषय भाग – 1

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	आवश्यक सामग्री	अपेक्षित परिणाम
1	परियोजना का परिचय	1. पी०एल०ए० प्रक्रिया पर समझ बनाना। 2. वी.एच.एस.एन.सी के उद्देश्यों पर चर्चा करना। 3. समाज में व्याप्त सामाजिक असमानता को समझना। 4. वी.एच.एस.एन.सी की संरचना पर समझ बनाना।	आपसी चर्चा, लकड़ी का खेल एवं कदम का खेल (पावर वॉक गेम)	दो से तीन लकड़ियां, लकड़ियों का एक गट्ठर, कदम के खेल के लिए सवालों व चरित्रों की पर्चियां, पेन और रजिस्टर।	1. वी.एच.एस.एन.सी के उद्देश्यों एवं संरचना को समझ सकेंगे। 2. जो लोग सेवाओं के लाभ से छूट जाते हैं,समुदाय के लोग मिलकर उनकी मदद कर पाएंगे।
2	महिलाओं व बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व प्राथमिकीकरण	1. कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर समझ बनाना। 2. 1000 दिनों में पोषण के महत्व पर चर्चा करना। 3. कुपोषण की स्थिति के लिए उत्तरदायी समस्याओं की पहचान व उनकी प्राथमिकता तय करना।	कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर चर्चा व "चुनाव का खेल	कुपोषण के वंशानुगत चक्र का फ्लेक्स, समस्या चित्र कार्ड, छोटे–छोटे पत्थर, पेन, व रजिस्टर	1. कुपोषण एवं इससे होने वाले खतरों पर समझ बनेगी। 2. कुपोषण से होने वाली समस्याओं का प्राथमिकीकरण कर सकेंगे।
3	रणनीतियां बनाना	1. प्राथमिक समस्याओं के कारणों एवं समाधानों की पहचान करना। 2. समाधान को लागू करने के लिए रणनीतियां बनाना।	कहानी सुनाना, चेन का खेल	कहानी एवं कहानी पर आधारित चित्र, शिशु की डमी एवं लाल, पीले, हरे, नीले रंग के रिबन, पेन व रजिस्टर	1. सामुदायिक स्तर पर पोषण से संबंधित समस्याओं के कारणों को समझ पाएंगे। 2. मिलकर इन समस्याओं के स्थानीय समाधान निकाल पाएंगे। 3. समाधानों को लागू करने के लिए रणनीतियां बना पाएंगे।

बैठक संख्या 1
परियोजना का परिचय

बैठक के उद्देश्य :

1. पी०एल०ए० प्रक्रिया पर समझ बनाना।
2. समूह में कार्य करने के लाभों को समझते हुए वी०एच०एस०एन०सी० के उद्देश्यों पर चर्चा करना।
3. समाज में व्याप्त सामाजिक असमानता को समझते हुए वी०एच०एस०एन०सी० की संरचना पर समझ बनाना।

आवश्यक सामग्री : दो से तीन लकड़ियां, लकड़ियों का एक गट्ठर, कदम के खेल के लिए सवालों व चरित्रों की पर्चियां, पेन और रजिस्टर।

अवधि : 1:30 से 2 घंटे।

पद्धति : आपसी चर्चा, ''लकड़ी का खेल'' एवं "कदम का खेल" (पावर वॉक गेम)।

बैठक के आयोजन का तरीका :

गतिविधि 1. अपना और पी०एल०ए० प्रक्रिया का परिचय

- सबसे पहले आशा सभी उपस्थित प्रतिभागियों को अपना परिचय देंगी।
- अब आशा बैठक में उपस्थित प्रत्येक प्रतिभागी को अपना परिचय देने के लिए प्रेरित करेंगी और यह सुनिश्चित करेंगी कि कोई भी सदस्य परिचय से नहीं छूटे।
- परिचय के बाद आशा बैठक के उद्देश्य पर चर्चा करेगी और बताएगी अब हम वी०एच०एस०एन०सी० की बैठकें पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम करेंगे। पी०एल०ए० बैठकों के माध्यम से गर्भवती, धात्री व शिशु के स्वास्थ्य व पोषण की स्थिति को बेहतर बनाने हेतु चर्चा की जाएगी। इस कार्यक्रम के माध्यम से समुदाय को स्वास्थ्य व पोषण के संबंध में सकारात्मक व्यवहार अपनाने में भी मदद मिलेगी।
- आशा निम्न बिन्दुओं की सहायता से पी०एल०ए० प्रक्रिया पर चर्चा करेगी।
- पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से हम प्रत्येक माह बैठक करेंगे जिसमें स्वास्थ्य, स्वच्छता पोषण जैसे विभिन्न विषयों पर रोचक तरीके से चर्चा करेंगे और इन्हें बेहतर बनाने का प्रयास करेंगे।
- इस प्रक्रिया के माध्यम से बैठक करने से आसानी से समुदाय तक प्रभावी सीख पहुंचायी जा सकेगी और समुदाय स्वयं अपनी स्थितियों को सुधारने के लिए आगे आ सकेंगे।
- पी०एल०ए० बैठकों में वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों के साथ–साथ समुदाय के सभी सदस्यों की उपस्थिति का स्वागत किया जाएगा। बैठकों में गर्भवती महिलाओं, धात्री माँ, 3 वर्ष तक के शिशु की माँ व किशोरी बालिकाओं की भागीदारी महत्वपूर्ण होगी।
- पी०एल०ए० प्रक्रिया में महिलाओं और शिशु के स्वास्थ्य व पोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए समुदाय को स्थानीय उपायों को खोजने और एक साथ काम करने के लिए प्रेरित किया जाएगा।
- पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से हम समुदाय को उपलब्ध संसाधनों के बेहतर उपयोग के लिए स्थानीय उपायों को खोजने में मदद करेंगे।
- यह प्रक्रिया महिलाओं का आत्मविश्वास बढ़ाकर उन्हें सामुहिक रूप से काम करने के लिए प्रेरित करेगी व महिलाएं सामुदायिक विकास की गतिविधियों में भाग लेने के लिए स्वयं आगे आएंगी।
- पी०एल०ए० एक सशक्त प्रक्रिया है जो समुदाय को अपनी समस्याओं के स्थानीय उपायों को खोजकर उन पर कार्य करने के लिए उन्हें दक्ष बनाती है।

इसके बाद आशा बात करेगी कि आज की बैठक की शुरुआत हम एक खेल से करेंगे।

गतिविधि 2.1 समूह में साथ मिलकर काम करने के लाभों को समझना

खेल में भाग लेने के लिए सदस्यों को प्रेरित करने के लिए आशा सवाल करेगी –

- क्या आप लोगों ने कभी कोई खेल खेला है?
- आज के खेल में कौन भाग लेना चाहेगा?

इसके बाद आशा समूह में साथ मिलकर काम करने के महत्व पर समझ बनाने के लिए प्रतिभागियों के साथ ''लकड़ी का खेल'' कराएगी। इस खेल को कराने के लिए आशा निम्न प्रक्रिया को अपनाएगी–

- समूह में से किसी एक सदस्य (प्राथमिकता में महिला) को आगे आने के लिए कहें।
- महिला को एक लकड़ी दें और उसको लकड़ी को तोड़ने के लिए कहें–महिला आसानी से लकड़ी को तोड़ देगी।
- अब समूह की दूसरी महिला को बुलाएं और उसे दो लकड़ियां दें और उसे एक साथ तोड़ने के लिए कहें– महिला थोड़ा जोर लगाकर उन दोनों लकड़ियों को तोड़ देगी।
- अब आशा किसी और महिला को बुलाएं और लकड़ियों का एक गट्ठर (बंडल) दें और उसको तोड़ने के लिए कहें– इस बार महिला लकड़ियों के गट्ठर को नहीं तोड़ सकेगी।

अब समूह के सदस्यों को इस खेल के अनुभवों को निम्न प्रश्नों के आधार पर साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें –

- महिलाओं से पूछें कि एक लकड़ी या दो लकड़ियां क्यों टूट गई?
- लकड़ी का गट्ठर (बंडल) क्यों नहीं टूटा?
- इस खेल से क्या सीख मिली?

उपरोक्त प्रश्नों पर प्रतिभागियों को विस्तार से चर्चा करने के लिए प्रेरित करें। प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया को सुनने के बाद आशा समूह में काम करने के लाभों के बारे में सभी के साथ चर्चा करेगी जैसे –

- जब सभी आपस में मिलकर समूह के रूप में काम करते हैं तो आपस में मित्रता होती है और एक–दूसरे का सहयोग कर पाते हैं, जिससे वे कभी अकेलापन महसूस नहीं करते। संगठित होने से एक सामुदायिक तंत्र का निर्माण होता है, जो मुश्किल निर्णय लेने में सभी सदस्यों के लिए सहायक होता है।
- समूह में सदस्य एक–दूसरे के अनुभवों से सीख सकते हैं, वह आपस में अपने अधिकारों के बारे में चर्चा कर सकते हैं और सामूहिक तौर पर अधिक मजबूती के साथ निर्णय ले सकते हैं।
- एक अकेले की तुलना में समूह से अधिक विचार व विकल्प निकल सकते हैं।
- समूह समाज के सदस्यों व महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव को दूर करने में उनकी मदद कर सकता है।
- संगठित होने से सदस्यों/महिलाओं को सामुदायिक कार्यों में निर्णय लेने का अवसर मिलता है। समूह के सदस्य/महिलाएं समूह में रहकर अपनी क्षमताओं को विकसित करती हैं, और समुदाय में अपनी भूमिका को स्थापित कर पाती है।
- समूह में रहने से महिलाएं समुदाय में मजबूती के साथ स्वयं को प्रस्तुत कर पाती हैं।

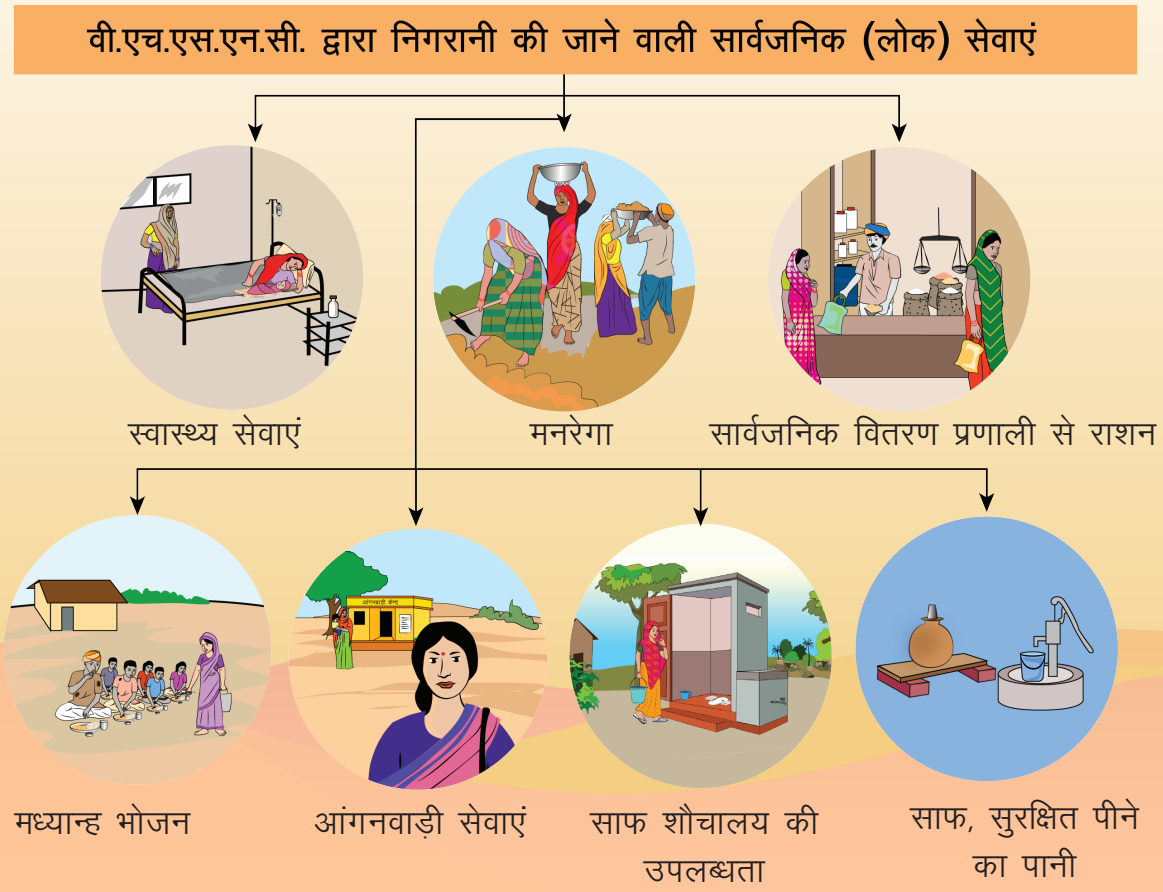
- एक साथ मिलकर समूह की तरह काम करने से अधिक लोगों तक आसानी से पहुँचा जा सकता है, और इसका प्रभाव भी समुदाय पर लम्बे समय तक रहता है।
- समूह में रहकर संसाधनों का निर्माण व उपयोग करना सीखते हैं।

गतिविधि 2.2 वी०एच०एस०एन०सी० के उद्देश्यों पर चर्चा करना।

अब आशा वी०एच०एस०एन०सी० के विषय में चर्चा करेगी और बताएगी–समूह के उपरोक्त फायदों को देखते हुए ग्रामीण विकास में समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एन.एच.एम.) ने ग्राम स्तर पर समूह के रुप में वी०एच०एस०एन०सी० का गठन किया है। इस समिति में कुल 15 या उससे अधिक सदस्य होते हैं, जो समुदाय के सभी वर्गों का प्रतिनिधित्व करते हैं, और स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमों को लागू करने, उनकी निगरानी करने एवं स्वास्थ्य कार्यक्रमों की गतिविधियों पर आधारित योजना बनाने में भागीदारी निभाते हैं।

इसके बाद आशा निम्न बिन्दुओं की मदद से वी०एच०एस०एन०सी० सदस्यों की जिम्मेदारियों पर चर्चा करेगी।

1. स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण, शिक्षा, पर्यावरण संरक्षण जैसे अलग–अलग मुद्दों पर समुदाय में जागरूकता फैलाना।
2. ग्राम स्वास्थ्य योजना बनाना (Village health Plan या VHP)।
3. स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं की पहचान करना।
4. स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के लिए सही कदम उठाना।
5. ए.एन.एम (ANM) एवं एम.पी.डब्लु (MPW) की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
6. वार्षिक कैलेण्डर बनाना।
7. अनटाइड निधि का प्रबंधन।



गतिविधि 3 : समाज में व्याप्त सामाजिक असमानता को समझते हुए वी०एच०एस०एन०सी० की संरचना पर समझ बनाना

अब आशा प्रतिभागियों से पूछेगी कि आपको क्या लगता है–वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्य कौन–कौन होने चाहिए?

प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाएं आ जाने के बाद आशा चर्चा करेगी कि वी०एच०एस०एन०सी० में समुदाय के सभी समूहों एवं वर्गों का प्रतिनिधित्व होना चाहिए। इसको बेहतर समझने के लिए हम "कदम का खेल" खेलेंगे। "कदम का खेल" खेलने के लिए आशा उन प्रतिभागियों को आमंत्रित करेगी, जिनके साथ वह पहले से तैयारी कर चुकी होगी।

खेल की पूर्व में तैयारी

- आशा खेल को प्रभावी बनाने और चरित्रों की बेहतर भागीदारी के लिए बैठक के पूर्व ही चुने हुए प्रतिभागियों के साथ खेल का अभ्यास कर लें।
- चरित्रों का चुनाव महिलाओं की सहभागिता के साथ करें।
- ध्यान रखें कि चरित्र का चुनाव इस प्रकार हो कि किसी की भावना को चोट न पहुंचे, हालांकि चरित्र उनकी सामाजिक स्थानीय परिस्थितियों पर आधारित ही होते हैं।
- चरित्र का चुनाव करते समय यह भी ध्यान रखें कि चरित्र अपनी वास्तविक सामाजिक स्थिति की भूमिका में नहीं हो। प्रत्येक चरित्र को स्पष्ट रूप से बताएं कि उसे खेल के दौरान कब रूकना है, और कब आगे बढ़ना है। यदि सम्भव हो तो चरित्रों के साथ एक–दो बार खेल का अभ्यास पहले ही कर लें।

आशा "कदम का खेल" के बारे में विस्तृत चर्चा नहीं करते हुए प्रतिभागियों से कहेगी कि हम सभी इस खेल को ध्यान से देखेंगे है और इस खेल के दौरान साथियों से पूछे जाने वाले सवाल भी ध्यान से सुनेंगे जिस पर हम खेल के बाद चर्चा करेंगे।

अब आशा नीचे दी गई प्रक्रिया की मदद से प्रतिभागियों को "कदम का खेल" खिलाएगी–

- सबसे पहले आशा उन 6 सदस्य को खेल खेलने के लिए बुलाएं, जिनके साथ पूर्व में अभ्यास किया गया था।
- एक बार फिर सभी सदस्यों को (चर्चा बाकी सदस्यों से गुप्त रखते हुए) उनके चरित्र के बारे में बताएं और उनको अपना चरित्र गुप्त रखने को कहें।
- खेल को शुरू करने के लिए सभी सदस्यों को समूह के बीच एक समान रेखा में खड़े होने को कहें।
- अब आशा सरकारी सुविधाओं से सम्बंधित कुछ सवाल पूछना शुरू करे।
- प्रश्न स्पष्ट, धीरे–धीरे व साफ आवाज़ में पूछें ताकि सभी प्रतिभागी ठीक से सुन सके। सवाल का दोहराव अवश्य करें।
- सवाल को सुन कर वे सदस्य जिन्होंने वह सुविधा प्राप्त की होंगी वह एक कदम आगे बढ़ेंगे और कुछ सदस्य रूके रहेंगे।

खेल के चरित्र

उदाहरण के लिए 6 चरित्र नीचे दिए गए हैं।

चरित्र 1 : दूर दराज क्षेत्र में रहने वाली गर्भवती महिला।
चरित्र 2 : आंगनवाड़ी केन्द्र के निकट रहने वाली महिला/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ सर्म्पक में रहने वाली गर्भवती महिला।
चरित्र 3 : गाँव के मुखिया या प्रधान की बहू।
चरित्र 4: 4 शिशु की माँ।
चरित्र 5 : दिव्यांग गर्भवती महिला।
चरित्र 6 : कभी स्कूल नहीं गई माँ।

आशा की मदद के लिए सवाल व उन पर होने वाली प्रतिक्रिया को नीचे दर्शाया गया है –

पूछे जाने वाले सवाल	प्रश्नों पर प्रतिक्रिया
1. आप में से कितनी महिलाओं ने अपने गर्भ का पंजीकरण करवाया था? कृपया एक कदम आगे आएं।	दूर दराज में रहने वाली गर्भवती महिला (चरित्र 1) वहीं पर रूक जाएगी व अन्य महिलाएं आगे बढ़ जाएंगी।
2. आप में से कितनी महिलाओं ने आंगनवाड़ी से पोषाहार प्राप्त किया हैं, कृपया एक कदम आगे आएं।	दिव्यांग गर्भवती महिला (चरित्र 5) वहीं पर रूक जाएगी एवं अन्य चरित्र 2, 3, 4 व 6 आगे बढ़ जाएंगे।
3. आप में से कितनी महिलाओं की 4 प्रसव पूर्व जाँच हुई हैं और परिवार नियोजन का परामर्श मिला है, कृपया एक कदम आगे आएं।	कभी स्कूल नहीं गई माँ (चरित्र 6) एवं 4 शिशु की माँ (चरित्र 4) वहीं पर रूक जाएगी व अन्य चरित्र 2 एवं 3 आगे बढ़ जाएंगे।
4. आप में से कितनी महिलाओं के बच्चों का पूर्ण टीकाकरण हुआ है एवं बच्चों को कृमिनाशक की दवा प्राप्त हुई है? कृपया एक कदम आगे आएं।	आंगनवाड़ी केन्द्र के निकट रहने वाली गर्भवती और गाँव के मुखिया या प्रधान की बहू (चरित्र 2 और 3) आगे बढ़ जाएंगी। बाकी महिलाएं अपनी जगह पर खड़ी रहेंगी।

- इस प्रकार सभी प्रश्न पूछने के बाद आशा प्रतिभागियों के बड़े समूह से पूछेगी कि खेल के अन्त में अब क्या दिखाई दे रहा है?

आशा प्रतिभागियों के बड़े समूह को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित करेगी और उनकी प्रतिक्रिया के बाद उनसे निम्न सवाल पूछेगी –

- आपके अनुसार समुदाय के कौन लोग हैं जो आगे तक आए हैं? और वे लोग आगे तक क्यों आ पाए?
- वह कौन लोग हैं जो पीछे छूट गए हैं और क्यों?
- वह कौन लोग हैं जो बीच में खड़े हैं और क्यों?

उपरोक्त सवालों पर अधिकांशतः बैठक में उपस्थित प्रतिभागी वही अंदाजा लगा पाते हैं जो कि आशा ने चरित्र बनाये थे। बड़े समूह के द्वारा चरित्रों की पहचान करने और उनकी स्थिति पर चर्चा के बाद अब आशा चरित्रों से एक–एक कर पूछेगी कि वे कौन हैं और इस स्थिति में क्यों हैं?

- अब तक की चर्चा से बैठक में उपस्थित प्रतिभागी यह समझ पायेंगे कि समुदाय में कौन लोग हैं जो सभी सेवाएं ले पाते हैं, कौन लोग हैं, जो कुछ सेवाओं का लाभ ले पाते हैं और ऐसे कौन लोग हैं, जो कोई भी सेवा का लाभ नहीं ले पाते हैं।
- अब आशा चर्चा करेगी कि हमारे गाँव में भी बहुत सारे लोग सुविधाओं का लाभ लेने से वंचित रह जाते हैं, और यदि स्वास्थ्य और पोषण सेवाओं की बात करें तो जो लोग स्वास्थ्य सेवाएं नहीं ले पाते हैं, इन लोगों की स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी नहीं होती है, और कभी–कभी स्वास्थ्य और पोषण की सेवाएं न मिल पाने के कारण उनके बीच मृत्यु दर की भी अधिकता रहती है।
- आशा अब प्रतिभागियों के बड़े समूह व चरित्रों से पूछेगी कि क्या हम अपने गाँव में ऐसी ही स्थिति चाहते हैं? क्या हम दूर–दराज और वंचित समुदाय के छूटे हुए लोगों को आगे ला सकते हैं? और इसके लिए हमें क्या करना होगा?
- इस प्रकार आशा चर्चा के माध्यम से सभी को आगे की ओर एक पंक्ति में लाने का प्रयास करेगी और सभी को प्रेरित करेगी कि हम सब मिलकर यह सुनिश्चित करें कि हमारे गाँव में सभी को सेवाओं का लाभ मिले और गाँव की स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति में सुधार हो सके।
- इसके बाद आशा चर्चा करेगी कि स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित सभी सेवाएं समुदाय के सभी समूहों और सभी वर्गों तक पहुंच सके उसके लिए यह भी आवश्यक है कि गाँव के विकास की योजना बनाने और उससे संबंधित चर्चाओं में सभी समूहों और सभी वर्गों की समान भागीदारी हो। इसे ध्यान में रखते हुए ही वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों का चुनाव किया जाता है।

प्रतिभागियों को ''कदम का खेल'' के चरित्रों की याद दिलाते हुए आशा निम्न बिंदुओं पर चर्चा करेगी।

वी०एच०एस०एन०सी० में निम्न व्यक्तियों की भागीदारी महत्वपूर्ण होती है–

- ग्राम पंचायत के निर्वाचित सदस्य विशेष रूप से गाँव की निवासी महिला सदस्य को नेतृत्व करने के लिए आगे लाना चाहिए।

- स्वास्थ्य से सम्बन्धित सेवाओं के लिए काम कर रहे सभी लोगों (आशा सहयोगिनी, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम आदि) को भाग लेने के लिए आगे लाना चाहिए।
- स्वास्थ्य सुविधाओं का उपयोग करने वाले लोग विशेष रूप से माँ को शामिल करना चाहिए।
- समुदाय के सभी समूहों से, विशेष रूप से गरीब और अधिक कमज़ोर वर्गों का प्रतिनिधित्व होना चाहिए।
- सभी बस्तियों व टोलों/फला से लोगों का प्रतिनिधित्व होना चाहिए।

आशा प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें

- पी०एल०ए० पक्रिया के माध्यम से प्रत्येक माह वी०एच०एस०एन०सी० की बैठके की जाएंगी जिसमें समुदाय में स्वास्थ्य व पोषण की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक व्यवहार अपनाने के संदर्भ में चर्चा की जाएगी।
- समूह में कार्य करने के अनेक लाभ होते हैं।
- विभिन्न कार्यक्रमों में किए गए अलग–अलग प्रयासों के बाद भी कुछ लोग सेवाओं के लाभ से छूट जाते हैं।
- समुदाय के लोग साथ मिलकर छूटे हुए लोगों की मदद कर उन्हें सुविधाओं का लाभ दिला सकते हैं।

बैठक का समापन :

- बैठक के अन्त में आशा इस महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम (जैसे : जनसंख्या पखवाड़ा, दस्त नियंत्रण पखवाड़ा, सास–बहू सम्मेलन, स्तनपान दिवस, गोदभराई, अन्नप्राशन, योग दिवस, मिशन इन्द्रधनुष, कोविड टीकाकरण, वेक्टर कंट्रोल गतिविधि आदि में से कोई) पर चर्चा करेगी और सभी प्रतिभागियों को इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- इसके बाद वह अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करेगी और प्रतिभागियों के साथ चर्चा करके यह सुनिश्चित करेगी कि अगली बैठक में अधिक से अधिक महिला सदस्यों की भागीदारी हो।
- अंत में आशा अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेगी।

बैठक संख्या 2

महिलाओं व बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व प्राथमिकीकरण

बैठक के उद्देश्य :

1. कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर समझ बनाना।
2. जीवन के शुरूआती 1000 दिनों में पोषण के महत्व पर चर्चा करना।
3. कुपोषण की स्थिति के लिए उत्तरदायी समस्याओं की पहचान व उनकी प्राथमिकता तय करना।

आवश्यक सामग्री : कुपोषण का वंशानुगत चक्र का फ्लेक्स, समस्या चित्र कार्ड, छोटे–छोटे पत्थर, पेन, व रजिस्टर।

अवधि : 1:30 से 2 घंटे।

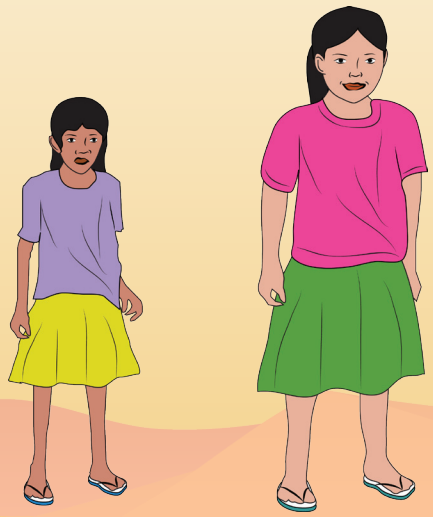
पद्धति : कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर फ्लेक्स के माध्यम से चर्चा व चित्र कार्ड के माध्यम से "चुनाव का खेल"।

बैठक के आयोजन का तरीका :

गतिविधि 1. पिछली बैठक का दोहराव

- आशा उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिए कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे।
- बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक में मिली जानकारियों व सीख को नए सदस्यों के साथ साझा करने को कहेंगी।
- पिछली बैठक के दोहराव के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करेगी व उनकी मदद करेगी।
- आशा इस बैठक का विषय बताते हुए सभी प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से सहभागिता निभाने के लिए प्रेरित करेगी।

गतिविधि 2. कुपोषण के वंशानुगत चक्र को समझना व समस्याओं की पहचान करना



- कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर चर्चा करने से पूर्व आशा प्रतिभागियों से पूछेगी कि आप कुपोषण के बारे में क्या जानते हैं? उन्हें अपनी बात कहने के लिए प्रेरित करेगी।
- प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया के बाद आशा कुपोषण के बारे में बतायेगी। कुपोषण एक ऐसी अवस्था है, जिसमें शिशु का शारीरिक और मानसिक विकास बाधित होने लगता है। इस चर्चा के लिए आशा कुपोषित शिशु के चित्र कार्ड का उपयोग करेगी और चर्चा को आगे बढ़ाते हुए सभी को बताएगी कि यदि शिशु में कुपोषण की स्थिति लम्बे समय तक बनी रहे तो उसके पूरे जीवन को प्रभावित करता है।
- कुपोषण के शिकार शिशु में बीमारी की संभावनाएं भी बढ़ जाती है, और बार–बार बीमार होने से वे शिशु जीवन भर कुपोषण के चक्र में फॅसे रहते है।

कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर फ्लेक्स के माध्यम से चर्चा

आशा कुपोषण पर चर्चा करने के बाद फ्लेक्स के माध्यम से कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर निम्न बिन्दुओं की मदद से चर्चा करेगी –

- आशा फ्लेक्स दिखाते हुए प्रतिभागियों से पूछेगी कि वह इस चक्र से क्या समझ रहे हैं? सभी प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाएं आ जाने के बाद सहजकर्ता बताएगी कि कुपोषण एक चक्र के रुप में आगे बढ़ता रहता है, और ध्यान नहीं देने से यह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक भी बढ़ता चला जाता है, जैसा कि आप इस फ्लेक्स में देख रहे है।
- यदि हम बाल्यावस्था से देखें तो एक छोटी बच्ची जो कुपोषण का शिकार है, उसकी किशोरावस्था में भी कुपोषित होने की सम्भावना बढ़ जाती है। एक कमजोर किशोरी आगे चलकर एक कमजोर विवाहिता बनती है। जब एक कमजोर विवाहिता माँ बनती हैं तो वह स्वयं तो कुपोषित होती ही है, और ज्यादातर कम वज़न के शिशु को जन्म देती है।
- जीवन के शुरूआती 1000 दिन यानि माता के गर्भधारण से लेकर शिशु के जन्म के बाद दूसरे जन्मदिन तक यदि बच्चा कुपोषित ही रहता है, तो उसके पूरे जीवन काल में उनकी वृद्धि, सीखने, काम करने की क्षमता, सफल होने की क्षमता और दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रभावित होते हैं, और यदि जन्मा शिशु लड़की है, तो कुपोषण का चक्र चलता रहता है, और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में स्थानांतरित हो जाता है।

चित्र कार्ड की मदद से कुपोषण की स्थिति के लिए उत्तरदायी समस्याओं की पहचान

अब आशा प्रतिभागियों से कहेगी कि कई समस्याओं के कारण हम जीवन चक्र के विभिन्न अवस्थाओं में कुपोषण का शिकार हो जाते हैं, जिसके कारण हमारे समाज व गाँव में यह कुपोषण की स्थिति बनी हुई है। इसलिए हमें इन समस्याओं की पहचान करके उसका अंत करना बहुत जरूरी है। आशा चित्र कार्ड के द्वारा निम्न बिन्दुओं की मदद से कुपोषण की समस्याओं पर चर्चा को आगे बढ़ायेगी।

चित्र कार्ड की सूची

1. किशोरियों एवं महिलाओं में खून की कमी।
2. किशोरावस्था में गर्भधारण एवं शिशु में कम अन्तराल।
3. गर्भावस्था एवं धात्री माँ के भोजन में खाद्य विविधता की कमी।
4. गर्भावस्था के दौरान नशीले प्रदार्थों का सेवन।
5. कम वज़न का बच्चा/समय पूर्व प्रसव।
6. नवजात को स्तनपान की शुरूआत कराने से पहले कुछ पिलाना/चटाना।
7. समय पर उपरी आहार की शुरूआत न करना।
8. आंगनवाड़ी/स्वास्थ्य सेवाओं की सुविधा से वंचित रहना।

- आशा प्रतिभागियों को एक–एक करके चित्र कार्ड देखने के लिए देगी।
- प्रतिभागियों द्वारा सभी चित्र कार्ड देखने के बाद सभी चित्र कार्डों को ज़मीन पर रखेगी और प्रतिभागियों से कोई भी एक चित्र कार्ड उठाने के लिए कहेंगी और नीचे दिए गए प्रत्येक बिन्दुओं पर चर्चा करें–
    - वह इस चित्र कार्ड में क्या देख रहे है?
    - इस समस्या को स्थानीय भाषा में क्या कहते हैं?
    - आप इस समस्या की कैसे पहचान करते हैं?
    - क्या गाँव में किसी ने इस समस्या एवं परिस्थिति का अनुभव किया है, सुना है, या देखा है?
    - यह समस्या होने पर आप स्थानीय स्तर पर क्या उपाय करते हैं ?
    - सभी चित्रों पर उपरोक्त प्रक्रिया को अपनाएं ताकि चित्र कार्ड के माध्यम से समस्याओं पर चर्चा हो सके।
    - आशा चित्र कार्ड की चर्चाओं को नोट करके रखेगी जिससे भविष्य में उनका उपयोग किया जा सके।

गतिविधि 3. महिलाओं व शिशु में कुपोषण की स्थिति के लिए उत्तरदायी समस्याओं की प्राथमिकता तय करना

आशा चित्र कार्ड के माध्यम से समस्याओं पर चर्चा हो जाने के बाद प्रतिभागियों से कहेगी कि यदि हम सब मिलकर प्रयास करें तो कुपोषण की समस्याओं को दूर करके इस चक्र को तोड़ सकते है लेकिन हम सभी समस्याओं पर एक साथ काम नहीं कर सकते। इसलिए यदि हम अपने गाँव को ध्यान में रखते हुए उन समस्याओं को प्राथमिकता में चुने जो हमें सबसे अधिक प्रभावित कर रही है, तो हम उन समस्याओं को दूर करने का काम शुरू कर सकते हैं। अब आशा प्रतिभागियों को 'चुनाव का खेल' के माध्यम से समस्याओं की प्राथमिकता चुनने में मदद करेगी।

आशा निम्न प्रक्रिया की मदद से 'चुनाव का खेल' खिलायेगी –

- सभी प्रतिभागियों को इस खेल में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सभी समस्याओं के चित्र कार्ड एक सीधी लाईन में रख दें ताकि सभी लोग आसानी से देख कर चित्र कार्ड पर पत्थर रख सकें।
- सभी प्रतिभागियों को 6–6 पत्थर दें।
- हर प्रतिभागी 6 पत्थरों को 3, 2, 1 पत्थर में बांटकर रखेंगे। 3 पत्थर उस चित्र कार्ड पर रखेंगे जो समस्या उनके गाँव को ज्यादा प्रभावित कर रही है, 2 पत्थर उस चित्र कार्ड पर रखेंगे जो समस्या उससे थोड़ा कम प्रभावित कर रही है, और 1 पत्थर उस चित्र कार्ड पर रखेंगे जो समस्या उन दोनों की अपेक्षा कम प्रभावित कर रही है।
- प्रतिभागियों से कहें कि वह ध्यान से सोचें तथा जिस समस्या को वह स्वयं ज्यादा प्रभाव डालने वाला समझते हैं, उन्हीं चित्र कार्डो पर पत्थर रखें। दूसरों को देखकर पत्थर न रखें।
- प्रतिभागियों से पत्थरों को चित्र कार्ड के किनारे रखने के लिए कहें ताकि सबको चित्र ठीक से दिखते रहे।
- जब सभी प्रतिभागी पत्थर रख लें तो कुछ सदस्य को प्रत्येक कार्ड के किनारे रखे पत्थरों को गिन कर पत्थरों की संख्या बताने के लिए कहें।

- जिस समस्या पर सबसे ज्यादा पत्थर आए हैं, वह पहली प्राथमिक समस्या है, और इस प्रकार सभी समस्याओं का प्राथमिकता क्रम निश्चित करें व समूह द्वारा चुनी गई प्राथमिक समस्याओं को सभी के सामने बताएं।
- इस प्रकार प्रारम्भिक 2/3 प्राथमिक समस्याओं को सभी के बीच दोहराएं।
- आशा गाँव की प्राथमिकता वाली समस्याओं का रिकार्ड रखने के लिए नीचे दी गई तालिका का उपयोग कर सकती है

क्र.सं.	समस्या	पत्थरों की संख्या

- यह कहते हुए आशा संक्षेप में बताएं कि चुनी गई समस्याओं पर हम आगे की बैठकों में विस्तार से चर्चा करेंगे।

आशा प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें –

- कुपोषण क्या है? कुपोषण का चक्र एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में कैसे जारी रहता है?
- बीमार शिशु में कुपोषण और कुपोषित शिशु में बीमार होने की संभावना अधिक क्यों होती है?
- बाल्यावस्था, किशोरावस्था, युवावस्था और गर्भावस्था से लेकर शिशु के जन्म के दो वर्ष तक कुपोषण के क्या कारण होते हैं?
- कुपोषण की मुख्य समस्याएं क्या हैं, और ये समुदाय में कितनी व्याप्त हैं?
- ''चुनाव के खेल'' के माध्यम से कुपोषण की समस्याओं का प्राथमिकीकरण किया जिससे प्राथमिकता के आधार पर समस्याओं पर काम की शुरूआत की जा सकेगी और कुपोषण के चक्र को तोड़ा जा सकेगा।

बैठक का समापन :

- बैठक के अन्त में आशा इस महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम (जैसे : जनसंख्या पखवाड़ा, दस्त नियंत्रण पखवाड़ा, सास–बहू सम्मेलन, स्तनपान दिवस, गोदभराई, अन्नप्राशन, योग दिवस, मिशन इन्द्रधनुष, कोविड टीकाकरण, वेक्टर कंट्रोल गतिविधि आदि में से कोई) पर चर्चा करेगी और सभी प्रतिभागियों को इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- आशा प्रतिभागियों को बतायेगी कि अगली बैठक में चुनी गई प्राथमिक समस्याओं पर विस्तार से चर्चा करेंगे इसलिए अधिक से अधिक लोगों को बैठक की जानकारी देकर उन्हें भाग लेने के लिए आप प्रोत्साहित करें।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 3
रणनीतियां बनाना

बैठक के उद्देश्य :
1. चुनी गयी समस्याओं के कारणों एवं समाधानों की पहचान करना।
2. समाधान को लागू करने के लिए समुदाय द्वारा करने योग्य रणनीतियां बनाना।

आवश्यक सामग्री : कहानी एवं कहानी पर आधारित चित्र, शिशु की डमी एवं लाल, पीले, हरे, नीले रंग के रिबन, पेन व रजिस्टर।

अवधि : 1:30 से 2 घंटे।

पद्धति : कहानी सुनाना, चेन के खेल के द्वारा कारण, समाधान व रणनीतियां तैयार करना।

बैठक के आयोजन का तरीका :

गतिविधि 1. पिछली बैठक का दोहराव

- आशा उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिए कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे।
- बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक में मिली जानकारियों व सीख को नए सदस्यों के साथ साझा करने को कहेंगी।
- पिछली बैठक के दोहराव के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करेंगी व उनकी मदद करेंगी।
- आशा इस बैठक का विषय बताते हुए सभी प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से सहभागिता निभाने के लिए प्रेरित करेंगी।

गतिविधि 2. चुनी गयी समस्याओं के कारण, असर व समाधानों को समझकर उस पर रणनीतियां बनाना

आशा इस गतिविधि को करने के लिए पहले से तैयार की गई कहानी सभी प्रतिभागियों को सुनाएगी। आशा की मदद के लिए नीचे कहानी का एक उदाहरण प्रस्तुत किया जा रहा है, जो उस गाँव में चुनी गयी प्रथम 3 समस्याओं के आधार पर बनाई गयी है।

जो तीन समस्याएं चुनी गयी है, वो है –

1. गर्भवती एवं धात्री माँ के भोजन में खाद्य विविधता की कमी।
2. कम वज़न का बच्चा।
3. समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत नहीं करना।

उपरोक्त तीनों प्राथमिक समस्याओं पर उदाहरण स्वरूप कहानी आगे दी गयी है। ध्यान रहे कि यह एक उदाहरण है। अपने गाँव में चुने गए प्राथमिक समस्याओं पर आशा अलग–अलग कहानी बना सकती है, जिसमें उस स्थान विशेष के रीति–रिवाज, मान्यताओं व व्यवहारों को कहानी में बताया जा सकता है –

बैठक में इस्तेमाल की जाने वाली कहानी बनाते व सुनाते समय ध्यान रखने वाले मुख्य बिन्दु

- कहानी प्राथमिक समस्याओं पर आधारित हो।
- कहानी में समस्याओं के दिखाई देने वाले (प्रत्यक्ष) एवं छिपे हुए (अंतर्निहित) दोनों प्रकार के कारणों के साथ सामाजिक और चिकित्सकीय कारणों को भी शामिल करें।
- कहानी सरल हो जो सहजता से समझ में आ सके।
- आशा कहानी पर समझ बनाने के लिए कारणों से सम्बंधित चित्र बनाकर रखें, जिसका इस्तेमाल कहानी सुनाते समय किया जायेगा।
- कहानी में चरित्रों का निर्माण स्थानीय संदर्भ के अनुसार होना चाहिए, लेकिन कहानी उस गाँव की किसी वास्तविक घटना पर आधारित नहीं होनी चाहिए।
- कहानी में माँ और बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण से जुड़े वर्तमान व्यवहार/रीति–रिवाज शामिल होने चाहिए।
- कहानी का अन्त सुनने वालों को संवेदित और प्रभावित करने वाला होना चाहिए।

पार्वती की कहानी

रामपुर गाँव में सुनीता नाम की एक 18 वर्ष की लड़की रहती थी। उसकी शादी पास के गाँव में रहने वाले रामू के साथ करवा दी गई। शादी के बाद रामू के साथ सुनीता भी मजदूरी का काम करने लगी। शादी के कुछ महीनों के बाद ही सुनीता गर्भवती हो गई। सुनीता ने जब यह बात सास को बताई तो वह बहुत खुश हुई और उसने सुनीता को खाना कम खाने को कहा क्योंकि उनका मानना था कि ज्यादा खाने से शिशु के बढ़ने के लिए पेट में जगह कम हो जाती है। सुनीता ने भोजन की मात्रा को पहले से कम कर दिया और दिन में केवल दो बार सिर्फ रोटी और दाल खाने लगी। काम में व्यस्तता के कारण उसने आंगनवाड़ी की किसी भी सुविधा जैसे टीकाकरण, पोषाहार, जाँच व आयरन की गोलियों का लाभ भी नहीं लिया।

कुछ समय बाद सुनीता अधिक थकान, सांस फूलना एवं कमजोरी महसूस करने लगी। इसी प्रकार समय गुजरता गया और सुनीता ने 8 माह में ही एक कम वज़न की बच्ची पार्वती को जन्म दिया। प्रसव के बाद भी सुनीता दाल–रोटी ही खाती रही ताकि पार्वती का पेट ठीक रहे। जब पार्वती 6 माह की हुई तब आशा दीदी के सलाह देने पर भी पार्वती को उसके माता–पिता अन्नप्राशन कार्यक्रम में नहीं ले गए। पार्वती के 8 माह का होने के बाद भी वह केवल अपनी माँ का दूध पीती रही क्योंकि उसकी माँ को लगता था कि उसकी बच्ची अभी कुछ नहीं खा सकती है। एक बार जब आंगनवाड़ी केन्द्र में पार्वती की माँ ने उसका वजन करवाया तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बताया कि पार्वती का वज़न उसकी आयु के अनुसार बहुत कम है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पार्वती को दिन में 4–5 बार भोजन करवाने की सलाह दी और सब्जी व दाल युक्त दलिया, खिचड़ी और मौसमी फल और साथ–साथ अपना दूध भी पिलाते रहने को कहा।

सुनीता ने पार्वती को खिचड़ी बनाकर देना शुरू किया लेकिन पार्वती खिचड़ी खाते ही उगल देती थी। पार्वती की माँ को लगा कि पार्वती सब्जी, फल, खिचड़ी नहीं खा सकती है इसलिए वह उसको केवल दूध व अधिक पानी युक्त दाल और राबड़ी दिन में 1–2 बार देने लगी। पार्वती धीरे–धीरे बहुत कमजोर दिखने लगी, उसके हाथ पैर बहुत पतले हो गये और उसकी आखें अन्दर की ओर धसी हुई दिखने लगी। यह देख पार्वती की दादी को लगा बच्ची को हवा लग गई है और उसे भोपा के पास झाड़फूंक कराने ले कर गई। इसके बाद भी उसकी स्थिति में कोई सुधार नहीं हुआ। एक दिन जब आशा दीदी ने फिर से पार्वती की जाँच की तो बताया कि पार्वती अति कुपोषित हो गयी है और इसे अब ''कुपोषण उपचार केन्द्र'' में भर्ती करना होगा, यदि अभी पार्वती का उपचार नहीं करवाया गया तो पार्वती का जीवन खतरे में पड़ सकता है।

- कहानी सुनाने के समय आशा कारणों से संबंधित चित्र–कार्ड को भी प्रतिभागियों के सामने रखती जाएगी जिससे कहानी सुनाने के बाद किसी एक प्रतिभागी को बुलाकर कहानी का दोहराव करने मे मदद मिले।

चुनी गयी समस्याओं के कारणों को समझना

कहानी का दोहराव होने के बाद आशा प्रतिभागियों को कहेगी कि पार्वती की इस हालत के लिए कई कारण जिम्मेदार हैं। अब हम इन सभी कारणों को समझने का प्रयास करेंगे जिसके कारण पार्वती की ऐसी स्थिति हो गई।

- अब आशा प्रतिभागियों को बतायेगी कि कारणों पर बेहतर समझ बनाने के लिए हम कारणों को चार भागों में बांटकर अलग–अलग रंगों के माध्यम से देखेंगे जैसे–

  - हरा रंग – **खान–पान (पोषण) से जुड़े कारण** (जैसे गर्भावस्था में उचित खान पान नहीं करना, प्रसव के बाद माँ को केवल एक बार भोजन देना, शिशु को 6 माह के बाद भी केवल अपना दूध पिलाना आदि)।
  - पीला रंग – **रीति–रिवाज से जुड़े कारण** (जैसे गर्भावस्था के समय कम खाना, शिशु का झाड़फूक करवाना आदि)।
  - नीला रंग – **सुविधाओं का लाभ नहीं लेना** (आंगनवाड़ी की सुविधाओं का लाभ नहीं ले पाना)।
  - लाल रंग – **चिकित्सकीय कारण** (जैसे चक्कर आना व साँस फूलना, शिशु द्वारा भोजन नहीं कर पाना व बच्चे का बहुत कमजोर होना–इन सब स्थितियों में चिकित्सकीय परामर्श लेना आवश्यक था)।

- आशा अब प्रतिभागियों को बतायेगी कि चारों बटे हुए भागों में कारणों, समाधानों और रणनीतियों को समझने के लिए अब हम 'चेन का खेल' खेलेंगे।
- इसके बाद आशा प्रतिभागियों के बीच रिबन को बांट देगी और कौन सा रंग कौन से कारण को दर्शाता है, इस पर पुनः स्पष्टता बनायेगी।
- अब आशा प्रतिभागियों को शिशु (काल्पनिक पार्वती) की एक डमी दिखाएगी जिसको कुर्सी या अन्य किसी वस्तु का सहारा लेकर रख देगी, जिससे सभी प्रतिभागी उसे आसानी से देख सकें।
- आशा प्रतिभागियों को बताएगी कि यह पार्वती है, जो कुपोषण का शिकार हो गयी है। आप लोगों के पास जो अलग–अलग रंग के रिबन हैं, उसको बारी–बारी से आकर पार्वती के पैर में बांधना है, और उस रंग से जुड़ा एक कारण जिससे पार्वती कुपोषित हो गई सभी को बताना है।
- इस प्रकार प्रतिभागी पार्वती के पैर पर रिबन बांधते जाएंगे और एक चेन बनती जाएगी।

समस्याओं के समाधान पर चर्चा कर रणनीतियां बनाना

- सभी रिबन बंध जाने के बाद आशा चर्चा करेगी कि इस प्रक्रिया में हमने देखा की कैसे हमारी पार्वती विभिन्न कारणों के (बेड़ियों) चेन में बंध कर कुपोषण का शिकार हो गयी है।
- क्या हम सब को मिलकर पार्वती को इन बेड़ियों से मुक्त करना चाहिए?

प्रतिभागियों को अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए समय दें।

- आशा प्रतिभागियों के साथ चर्चा करेगी कि कारण के रूप में लगी बेड़ियों का खुलना ही पार्वती के समस्याओं का समाधान है।
- पार्वती की बेड़ियाँ खुले (समाधान तक पहुँच) इसके लिए हमें मिलकर कुछ रणनीतियां बनानी होगी।

- प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं के बाद आशा प्रत्येक बेड़ी को खोलने के लिए प्रतिभागियों को एक–एक करके आमंत्रित करेगी जो समाधान के साथ आगे आयेंगे। आगे आए हुए प्रतिभागी से आशा बेड़ियों को खोलने से पहले प्रश्न ''बेड़ी खुलेगी'' **लेकिन कैसे**? पूछेगी।
- **लेकिन कैसे**? प्रश्न के मदद से हर एक समाधान तक पहुंचने के लिए रणनीतियों पर चर्चा करेंगे और सबकी सहमति होने पर आशा उसे अपने रजिस्टर में नोट कर लेगी।

उदाहरण स्वरूप यदि प्रतिभागी के द्वारा बेड़ियों को खोलने के क्रम में एक समाधान ''6 माह के बाद शिशु को उपरी आहार की शुरूआत कराना'' के लिए आशा **लेकिन कैसे**? का प्रश्न पूछेगी। इसके जवाब में कई प्रतिक्रियाएं आएंगी जिसे प्रतिभागियों की सहमती से करने योग्य रणनीति में शामिल किया जा सकता है, जैसे 6 माह के शिशु के परिवार को सही समय में उपरी आहार के महत्व को बताना। 6 माह पूरा होने वाले शिशु की माँ को अन्नप्राशन में शामिल करने के लिए प्रेरित करना आदि। इस प्रकार एक समाधान पर कई रणनीतियां निकलकर सामने आयेंगी।

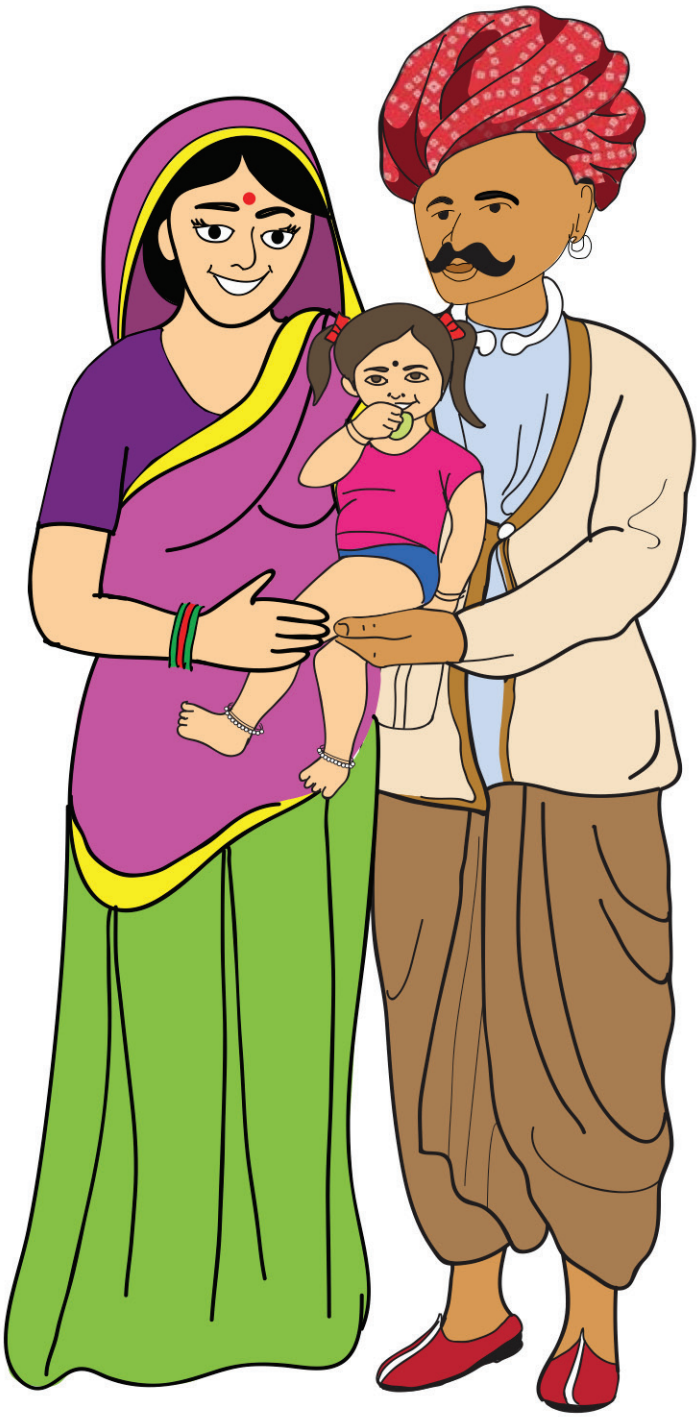
- आशा प्रतिभागियों को ऐसी रणनीतियों पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करेगी जो वे आपसी सहयोग से स्वयं कर सकते हैं।
- इस प्रकार एक–एक कर रिबन खुलते जाएंगे और समाधान व रणनीतियों पर चर्चा होती जायेगी।
- आशा प्रतिभागियों द्वारा चर्चा की गयी सभी रणनीतियों को रजिस्टर में लिख लेगी।
- प्रतिभागियों को अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करने के लिए प्रेरित करेगी।

आशा प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें–

- सामुदायिक स्तर पर स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधित समस्याओं के प्रत्यक्ष एवं अंतर्निहित कारण क्या होते हैं?
- इन समस्याओं के स्थानीय समाधान क्या हो सकते हैं?
- समाधानों पर काम करने की रणनीतियां क्या हो सकती है?

बैठक का समापन :

- बैठक के अन्त में आशा इस महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम (जैसे : जनसंख्या पखवाड़ा, दस्त नियंत्रण पखवाड़ा, सास–बहू सम्मेलन, स्तनपान दिवस, गोदभराई, अन्नप्राशन, योग दिवस, मिशन इन्द्रधनुष, कोविड टीकाकरण, वेक्टर कंट्रोल गतिविधि आदि में से कोई) पर चर्चा करेगी और सभी प्रतिभागियों को इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- आशा प्रतिभागियों को बतायेगी कि अगली बैठक में जिम्मेदारियों का बंटवारा एवं गर्भवती, धात्री महिलाओं व शिशु के स्वास्थ्य व पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार पर चर्चा करेंगे इसलिए अधिक से अधिक लोगों को बैठक की जानकारी देकर उन्हें भाग लेने के लिए आप प्रोत्साहित करें।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।



Together, building healthier communities

CIFF CHILDREN'S INVESTMENT FUND FOUNDATION

IPE GLOBAL Expanding Horizons. Enriching Lives.