

स्वाध्याय

स्वमन्थन

स्वावलम्बन

ॐ प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय
(उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित)

DHEN-03

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

प्रथम खण्ड
समुदाय का पोषण और स्वास्थ्य स्तर



इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय



॥ सरस्वती नः सुभगं भवस्करत् ॥

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

शान्तिपुरम् (सेक्टर-एफ), फाफामऊ, इलाहाबाद - 211013



उत्तर प्रदेश
राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

DHEN-03

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

खंड

1

समुदाय का पोषण और स्वास्थ्य स्तर

इकाई 1

समुदाय के बारे में जानना और उसके साथ काम करना 5

इकाई 2

समुदाय पोषण और स्वास्थ्य 17

इकाई 3

समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को प्रभावित करने वाले कारक 29

खंड परिचय

समुदाय की पोषणात्मक जानकारी में प्रगतियाँ, पोषण और स्वास्थ्य के बीच संबंधों को बेहतर रूप से पहचानने में सहायक होती हैं। वास्तव में दोनों शब्द - सामुदायिक स्वास्थ्य और सामुदायिक पोषण - समुदाय के संदर्भ में एक साथ इस्तेमाल किए जाते हैं, जो एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। समुदाय का पोषणात्मक स्तर विभिन्न कारकों द्वारा प्रभावित होता है। चूंकि समुदाय की पोषणात्मक समस्याएं, समुदाय के बच्चों के पोषणात्मक स्तर द्वारा घोटित होती हैं, अतः समुदाय के बारे में जानकारी, समुदाय निदान की प्रक्रिया द्वारा एकत्रित की जानी चाहिए।

खंड-1 की इकाई-1 में "समुदाय-निदान" की प्रक्रिया पर चर्चा की गई है। समुदाय के साथ कैसे काम करें और सीखें जोकि समुदाय पोषण शिक्षा का मूलाधार है। इसपर चर्चा की गई है। इकाई-2 में शिक्षार्थियों को समुदाय पोषण और स्वास्थ्य की संकल्पना से परिचित कराया गया है। समुदाय के पोषणात्मक स्तर को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा इकाई-3 में की गई है।

पाठ्यक्रम परिचय

पाठ्यक्रम-3 में आपका स्वागत है। यह पाठ्यक्रम आपको पाठ्यक्रम-1 और 2 से अर्जित जानकारी और कौशलों का प्रयोग करने में सहायक होगा ताकि आप लोगों तक पहुँच सकें - उनसे बातचीत कर सकें और उन्हें शिक्षित कर सकें।

इस पाठ्यक्रम में जिन प्रमुख विषयों पर चर्चा की गई है, वे निम्नलिखित हैं :

- खंड-1 : समुदाय का पोषण और स्वास्थ्य स्तर
- खंड-2 : पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित विषय-वस्तु
- खंड-3 : पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के लिए संचार की विधियाँ
- खंड-4 : पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के उपागम
- खंड-5 : पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में सामुदायिक कार्यनीतियाँ
- खंड-6 : पोषण कार्यक्रम

इस पाठ्यक्रम की सामग्री को पढ़ते हुए उन मुद्दों का पता लगाने और उन्हें सूचीबद्ध करने का प्रयास करें जो आपको विशेषरूप से उपयोगी लगें। यदि आप पहले से ही समुदाय के साथ काम कर रहे हैं तो आप प्रयोगात्मक पहलुओं को अपेक्षाकृत शीघ्र ही एकत्रित कर सकेंगे।

फिर भी, यदि आपको अब तक इनका अनुभव नहीं है तो निराश न हों। हमें आशा है कि कार्यक्रम पूरा कर लेने के पश्चात आप सफल पोषण और स्वास्थ्य शिक्षक के लिए अनिवार्य कौशल प्राप्त कर लेंगे। यदि आप में सृजनात्मक प्रतिभा है तो आप अनुभव-प्राप्त व्यक्तियों से बेहतर काम कर सकेंगे।

“विचारों” संबंधी एक अलग फाइल बनाना एक अच्छा विचार है। आप अखबार, मैगज़ीनों, जर्नलों आदि से ऐसी कतरनें एकत्रित कर सकते हैं जिनमें भारत तथा अन्य देशों में भिन्न-भिन्न पोषण और स्वास्थ्य कार्यक्रमों संबंधी विधियाँ, उपागम और कार्यनीतियों का वर्णन किया गया हो। समुदाय के साथ काम करते हुए ऐसे विचार आपके लिए सहायक होंगे।

इस पाठ्यक्रम के लिए प्रयोगात्मक कार्यों की नियमावली में दिए गए कार्यकलापों पर ध्यान केंद्रित करना न भूलें। यह आपको उस परियोजना कार्य के लिए तैयार करेंगे जिन्हें आप डी.एन.एच.ई-4 में करेंगे।

इकाई 1 समुदाय के बारे में जानना और उसके साथ काम करना

इकाई की रूपरेखा

- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 समुदाय के बारे में जानना
- 1.3 समुदाय के साथ काम करना
 - 1.3.1 व्यक्तियों के साथ काम करना
 - 1.3.2 समुदायिक समूहों के साथ काम करना
 - 1.3.3 अन्य संस्थाओं के साथ काम करना
- 1.4 समस्याओं की पहचान और उनका समाधान करना
- 1.5 कार्यविधि का मूल्यांकन करना
- 1.6 सारांश
- 1.7 शब्दावली
- 1.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

1.1 प्रस्तावना

सामुदायिक शिक्षा के लिए, पूर्वपिक्षा के रूप में, समुदाय को समझने की आवश्यकता होती है। इसलिए यहाँ सामुदायिक शिक्षकों के फायदे के लिए समुदाय के साथ काम करने हेतु कुछ बुनियादी तथ्यों पर विचार-विमर्श किया गया है। शुरू में सामुदायिक कार्यकर्ताओं को यह जानना जरूरी है कि समुदाय किन-किन से बनता है। इस इकाई में समुदाय के बारे में जानकारी दी गई है और समुदाय में लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाने के कुछ दिशा-निर्देश तथा उनके साथ काम करने के कौशल दिए गए हैं। सामुदायिक कार्यकर्ता द्वारा एक बार ये कौशल हासिल कर लेने के बाद आगे समुदाय की समस्याओं का विश्लेषण करने और कार्य-योजना बनाने और उसका मूल्यांकन करने का काम संभव तथा आसान हो जाता है। सामुदायिक कार्यकर्ता के इन कार्यों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी विस्तारपूर्वक दी गई है। इस प्रकार, यह इकाई सामुदायिक कार्यकर्ता को क्षेत्र में काम आसान बनाने के लिए पर्याप्त पृष्ठभूमि प्रदान करती है।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- समुदाय के लोगों के साथ अच्छे संबंध कैसे बनाए जाएं, इसके बारे में विचार-विमर्श कर सकेंगे
- समस्याओं को सुलझाने के लिए समुदाय के लोगों को संगठित करने के लिए किस प्रकार मदद की जा सकती है, इसकी व्याख्या कर सकेंगे
- समुदाय में अन्य सामुदायिक कार्यकर्ताओं के साथ किस प्रकार सहयोग करना है, यह बता सकेंगे
- समुदाय के बारे में जानकारी प्राप्त करने के स्रोतों को पहचान सकेंगे, और
- पोषण और स्वास्थ्य की मुख्य समस्याओं तथा इनके कारणों को पहचानने में समुदाय की मदद कैसे की जा सकती है, इस पर चर्चा कर सकेंगे।

1.2 समुदाय के बारे में जानना

समुदाय क्या है?

समुदाय को स्थिर, छोटी, स्वायत्तशासी (autonomous) और स्वतःपूर्ण इकाई कहा गया है, जैसे अग्रगामी आबादकारियों (pioneer settlers), आदिम जातियों की कॉलोनिजों, गाँव तथा अप्रवासियों के क्षेत्र। बड़ी-बड़ी सामूहिक आबादियों तथा एक-दूसरे पर आधारित शहरी क्षेत्रों जैसे मुम्बई में कॉलाबा क्षेत्र, दिल्ली में सफदरजंग एनक्लेव क्षेत्र तथा कलकत्ता में पार्क सर्कस आदि के लिए भी इसी शब्द का प्रयोग किया गया है। हम कस्बों और शहरों के लिए भी "समुदाय" शब्द सुनते हैं। कई बार विस्तृत, विविध, छोटी, खानाबदोशों जैसी अस्थायी इकाइयों को भी चलते-फिरते समुदाय कहा जाता है।

हरेक शहर में उपनगर (suburbs), घेड़ो, झुग्गी-बस्तियों आदि के विशिष्ट आवासीय क्षेत्र होते हैं। इन समूहों को "स्वाभाविक क्षेत्र" (natural areas) कहा जाता है क्योंकि इन्हें बनाया नहीं जाता बल्कि ये सामाजिक बलों और स्वाभाविक समूहीकरण का परिणाम होते हैं। इसलिए समुदाय तथा स्वाभाविक क्षेत्र शब्द एक-दूसरे के लिए अदल-बदल कर प्रयोग किए जाते हैं।

सामान्य रूप से कहा जा सकता है कि अध्ययन किए जाने वाले समुदाय की जटिलता का आकार भले ही जैसा भी हो, इसकी कुछ खास विशेषताएं होती हैं। इन विशेषताओं में प्रादेशिक क्षेत्र का व्यवसाय, सांझे हित, सामाजिक और आर्थिक संबंधों का सामान्य पैटर्न, भाई-चारे का बंधन, सामाजिक संस्थाओं का तंत्र (network) और कुछ हद तक सामूहिक नियंत्रण शामिल है।

बहुत से समुदायों में कई समस्याएं होती हैं जो सदस्यों की राय में उनके द्वारा नहीं सुलझाई जा सकतीं। जैसे समुदाय के सदस्य संक्रामक बीमारियों, बीमार बच्चों और अल्प जल आपूर्ति जैसी समस्याओं को स्वयं नहीं सुलझा सकते। समस्याएं सुलझाने से पहले समुदाय के सदस्यों को इनके सभी कारकों को समझना होगा। इससे उन्हें यह निर्णय लेने में मदद मिलेगी कि इन समस्याओं को सुलझाने के लिए सर्वोत्तम कार्रवाई क्या होगी।

समुदाय के सदस्यों की समस्याओं को पहचानने, समझने और उन समस्याओं को सुलझाने में मदद करने के लिए आपको उनके साथ निम्नलिखित स्थितियों में काम करना चाहिए :

- 1) समुदाय में भोजन और पोषण की समस्याएं पहचानना
- 2) मुख्य समस्या का फैसला करना
- 3) समस्या के कारण सुझाना
- 4) समस्या को सुलझाने में किन परिवर्तनों की जरूरत है, इसका फैसला करना
- 5) समस्या के कुछ समाधानों पर विचार-विमर्श करना
- 6) एक समाधान अपनाने का फैसला करना
- 7) कार्य-योजना बनाना
- 8) योजना को अमल में लाना
- 9) की गई कार्यविधि का मूल्यांकन करना

आपके सामने आई हर समस्या को सुलझाने के लिए उपरोक्त चरणबद्ध उपायों का ही प्रयोग करें। धर रखें कि हर चरण में समुदाय अवश्य भाग ले। इसके लिए जरूरी है कि आप समुदाय में व्यक्तियों, समूहों और संस्थाओं के साथ काम करना सीखें। इसके लिए निम्नलिखित विचार-विमर्श से आपको मदद मिलेगी।

1.3 समुदाय के साथ काम करना

जब तक आप समुदाय के साथ काम करने का फैसला और इसे करने का प्रयास नहीं करते तब तक समुदाय के साथ काम करना इतना आसान नहीं है। इसका कारण यह है कि आमतौर पर हमारी प्रवृत्ति अपने समूह के साथ चलने की होती है। जब हमें किसी दूसरे समुदाय के साथ काम करने के लिए कहा जाता है तो रुकावट आ जाती है। इसलिए विभिन्न समुदायों के साथ काम करना सीखने की जरूरत है।

समुदाय के साथ काम करने का कौशल प्राप्त करने के लिए कुछ संकेत नीचे दिए जा रहे हैं।

समुदाय के बारे में जानना और
उसके साथ काम करना

1.3.1 व्यक्तियों के साथ काम करना

कुछ लोग समुदाय के किसी विशिष्ट समूह के साथ संबंधित नहीं होते, परंतु उन्हें उनके काम करने की जगह पर मिला जा सकता है जैसे नदी के किनारे धुलाई करते समय। इस अवसर को आपस में जानकारी आदान-प्रदान करने, भावी, घटनाओं के बारे में पता करने जैसे कोई बैठक या समस्याओं के बारे में बातचीत करने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। ज्यों-ज्यों आपको अपने समुदाय की बेहतर जानकारी मिलती जाती है, आप लोगों से मिलने के अन्य तरीके सोच सकते हैं।



1.3.2 समुदायिक समूहों के साथ काम करना

लोगों की समस्याओं को पहचानने और उन्हें सुलझाने में उनकी मदद करने का एक तरीका यह है कि आप एक साझा/सामान्य लक्ष्य प्राप्त करने में उन्हें समूहों में संगठित होने और काम करने में उनकी मदद करें। क्या आप समूहों के साथ काम करने के कुछ लाभ बता सकते हैं? यदि हाँ तो नीचे दिए गए स्थान पर इन्हें लिखिए :

- 1)
- 2)
- 3)

आपके संदर्भ के लिए समूह के साथ काम करने के कुछ लाभ नीचे बताए जा रहे हैं:

- इससे दूसरों के साथ सहयोग करने को बढ़ावा मिलता है और इससे वे ऐसे काम कर पाते हैं जो वे अकेले शायद नहीं कर पाते।
- इससे अन्य लोगों से सम्पर्क बनता है, जिससे सदस्य अपनी जानकारी और अनुभव बढ़ा सकते हैं।

- इससे साझी समस्याओं को सुलझाने के लिए भागीदारी और सहयोग को बढ़ावा मिलता है।
- इससे प्रत्येक सदस्य के कौशल और प्रतिभा का विकास होता है।

जब किसी समस्या का प्रभाव अधिकांश लोगों पर पड़ता है, उस समय समुदाय के सदस्यों को संगठित करने का तरीका सर्वाधिक कारगर होता है। जैसे, पीने के पानी का उचित स्रोत न होना, विद्यालय न होना, पर्याप्त आहार न होना आदि। सामुदायिक समूह बनाने से समुदाय के सदस्य साझी समस्याओं पर सहमति व्यक्त करते हैं और यह महसूस करते हैं कि वे उन समस्याओं को स्वयं, या जरूरत पड़े तो बाहरी मदद से सुलझा सकते हैं।

आपको सबसे पहले व्यक्तियों से, फिर लोगों के बड़े समूहों से मिलना चाहिए। इससे आपको सामुदायिक जागरूकता पैदा करने और समस्याओं को सुलझाने के लिए जिम्मेदारी सौंपने के लिए सही नेतृत्व पहचानने में मदद मिलेगी। नेतृत्व तैयार करने की प्रक्रिया, साधारण प्रश्न पूछकर शुरू की जा सकती है, जैसे 'लोग' बीमार क्यों पड़ते हैं? इसके लिए क्या किया जा सकता है?

यह एक धीमी प्रक्रिया है, पर इससे लोग यह समझने लगते हैं कि वे अपनी समस्या स्वयं सुलझा सकते हैं। इससे सही प्रकार का नेतृत्व उभारने में भी सहायता मिलती है। एक बार नेतृत्व बन जाने पर व्यक्ति अपनी समस्याओं और दैनिक अनुभवों के बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों से बात करने की जिम्मेदारी लेता है। एक बार समूह बन जाने पर किसी प्रकार का एक संगठन, बैठक आयोजित करने की कोई प्रक्रिया तथा गतिविधियाँ करने के लिए योजनाएं बनाने के संदर्भ में सोचना शुरू करना चाहिए। समूह को यह स्पष्ट रूप से पता होना चाहिए कि इसका गठन क्यों किया गया है। फिर, इसे समुदाय की उन समस्याओं का समाधान करने के लिए योजनाएं बनानी और चलानी चाहिए जिनके लिए वे इकट्ठे हुए हैं।

युवा क्लब, महिला मंडल जैसे अनेक समूह, समुदाय में पहले से ही गठित हो सकते हैं। वे स्थानीय समस्याओं को पहचानने में आपकी मदद कर सकते हैं। आप भोजन और पोषण में सुधार लाने संबंधी कार्यों को करने के लिए उन्हें बेहतर रूप से संगठित करने में मदद कर सकते हैं। इन समूहों के सदस्यों का पहले से ही इकट्ठे मिलकर काम करने का अपना एक तरीका होता है और वे समुदाय को और उसकी समस्याओं को जानते हैं। आप इन समूहों की बैठकों में पोषण और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देने की कोशिश करें तथा उनमें इसके बारे में दिलचस्पी पैदा करने तथा मदद करने के लिए उत्सुक बनाने की कोशिश करें। आप समुदाय में अत्यंत विश्वसनीय लोगों की भी पहचान करें। आप देखेंगे कि दूसरे लोग अपने आप ही इनके पीछे चलेंगे। ऐसे लोग नेतृत्व संभाल कर समुदाय के सदस्यों को समस्याओं के प्रति ज्यादा जागरूक बनाने में मदद करेंगे तथा समस्याओं के समाधान के लिए क्या कर सकते हैं। इस पर सोचने के लिए समुदाय को मजबूर करेंगे। उन्हें आपका मार्गदर्शन करने दीजिए। फिर आप कारगर समाधान निकालने के लिए अपने विचारों को उनके विचारों के साथ मिलाइए। अब अगला प्रश्न यह उठता है कि इन समूहों को इकट्ठा कैसे रखा जाए?

सभी समूह किसी खास कारण के लिए संगठित होते हैं। समूह के सदस्यों के बीच इस बात पर सहमति होनी चाहिए कि यह समूह क्यों बनाया गया था तथा इसके द्वारा क्या लक्ष्य प्राप्त करने हैं? उन्हें यह भी समझना चाहिए कि वे समूह द्वारा चलाई जाने वाली गतिविधियों में निकटता से जुड़े हैं और इनमें उनका भी कुछ योगदान है। समूहों को अच्छी तरह काम करने के लिए कार्रवाई की स्पष्ट योजनाएं बनाने की जरूरत है। समूह के लिए कार्रवाई की योजना कैसे बनाई जाए? आपके हित के लिए कुछ संकेत नीचे दिए जा रहे हैं :

- क्या काम पूरा करना है, इसका निर्णय करें और लिख लें
- समूह के सदस्यों से पूछें कि उनकी क्या रुचियाँ हैं और वे गतिविधि में किन संसाधनों का योगदान दे सकते हैं
- किए जाने वाले सभी कामों की सूची बना लें
- क्रियाओं को जिस क्रम (प्राथमिकता के अनुसार) में करना है उस क्रम अनुसार लिख ले, प्रत्येक कार्य में लगने वाला समय और उनका आनुपातिक महत्व भी लिख लें
- विभिन्न कार्य को करने में किस चीज की जरूरत पड़ेगी, इसका फैसला करें (उदाहरण के लिए समय, धन, दक्षता/कौशल आदि)
- काम करने के लिए समूह के सदस्यों के साथ मिलकर श्रम का फैसला करें, लोगों की योग्यता और रुचि के अनुसार उन्हें जिम्मेदारियाँ सौंपें

- काम करने के लिए समय-सीमा (काम किस तारीख तक पूरा हो जाना चाहिए) निर्धारित करें; और
- गतिविधियों का मूल्यांकन करें।

समुदाय के बारे में जानना और उसके साथ काम करना

1.3.3 अन्य संस्थाओं के साथ काम करना

समुदाय में वर्तमान पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं के कई कारण होते हैं। आम तौर पर कोई एक संस्था अकेले काम करके इनका समाधान नहीं कर सकती। समुदाय में विभिन्न संस्थाएं काम करती हैं। ये संस्थाएं हैं — स्वास्थ्य कार्यकर्ता, कृषि विस्तार कार्यकर्ता, सामुदायिक विकास कार्यकर्ता, विद्यालय शिक्षक आदि। इन सामुदायिक कार्यकर्ताओं को तालमेल और सहयोग से काम करने की जरूरत है।

अन्य संस्थाओं के साथ काम करने के कारण

समुदाय में भोजन और पोषण की गतिविधि आम तौर पर हर संस्था द्वारा स्वतंत्र रूप से चलाई जाती है। फलस्वरूप, इसकी उपलब्धियाँ निराशाजनक होती हैं। यदि सामुदायिक कार्यकर्ता कार्यक्रम चलाने वाले अन्य सहकर्मियों के सहयोग से काम करेंगे तो वे निम्नलिखित कर सकेंगे :

- संसाधनों का इकट्ठा उपयोग
- विचारों को जोड़ना/इकट्ठा करना
- खर्च की बचत
- साझे लक्ष्य वाले समूह का सदस्य बनना
- योजनाओं और परियोजनाओं तथा समुदाय से संबंधित जानकारी आपस में बाँटना
- आपस में विरोध से बचने के लिए इकट्ठी योजना बनाना, और
- इसी प्रकार का कार्य करने वाले अन्य लोगों के साथ समस्याओं और अवसरों के बारे में बातचीत।

निम्नलिखित स्थिति यह दर्शाती है कि जब सामुदायिक कार्यकर्ताओं में आपसी सम्प्रेषण और सहयोग नहीं होता तो क्या होता है।

- सामुदायिक विकास कार्यकर्ता सफाई में सुधार लाने के लिए माताओं को घर का कचरा जलाने या दबाने के लिए राजी करने हेतु अभियान चलाता है। उसी समय कृषि विस्तार कार्यकर्ता घर के कचरे से उनके खेतों के लिए कूड़ा-खाद बनाने के लिए कचरा रखने को कहता है।

आपस में तालमेल रखने वाला सामुदायिक कार्यकर्ताओं का समूह अकेले काम कर रहे कार्यकर्ताओं की तुलना में बहुत अधिक कारगर हो सकता है। कार्यकर्ता क्षेत्रीय दौरों के समय साझा वाहन प्रयोग कर सकते हैं, सूचना का रिकॉर्ड इस तरह रख सकते हैं कि अन्य लोगों इनका प्रयोग उनके और स्थानीय समुदाय के बीच तय किए गए साझे लक्ष्यों को पूरा करने के लिए कर सकते हैं।

लाभ प्राप्त करने के लिए हमें अन्य संगठनों के साथ विभिन्न कार्यक्रमों को सम्मिलित कर काम करने की कोशिश करनी चाहिए। इसे तालमेल (coordination) करना कहते हैं। निम्नलिखित स्थिति से पता चलता है कि आपस में तालमेल न होने से क्या हो सकता है।

- एक क्षेत्रीय कार्यकर्ता ने दस्त से ग्रस्त बच्चों की माताओं को सफलतापूर्वक राजी कर लिया कि वे बच्चों को पोषक आहार देंगी। फिर भी, बच्चों को दस्त लगे रहे। क्यों? क्योंकि स्थानीय जल-आपूर्ति प्रदूषित थी।

इस उदाहरण से पता चलता है कि इसमें कार्रवाई अलग-थलग होकर की गई। समूह ने समस्या के उपायों को समस्या से जोड़ा या समेकित नहीं किया। इसके कारण संबंधित लोग निराशा हो गए और उलझन में पड़ गए। इस उदाहरण से यह स्पष्ट है कि जब सामुदायिक समूह मिल-जुलकर काम करते हैं तो प्रत्येक समूह के अलग-अलग काम करने की तुलना में उसकी उपलब्धि बहुत ज्यादा होती है।

अन्य सामुदायिक कार्यकर्ताओं के साथ मिल-जुलकर काम करने के बहुत लाभ हैं। समुदाय में अन्य संस्थाओं के साथ बातचीत करना और उनका सहयोग लेना बहुत बड़ी सम्पत्ति है। जब लोग

मिल-जुलकर काम करते हैं तो वे स्थानीय समुदाय का विश्वास जीत लेते हैं और वे अपने प्रयासों को इकट्ठा करके दुर्लभ संसाधनों की भी बचत करते हैं। उन्हें अपने सहकर्मियों से सहायता और प्रोत्साहन मिलता है और वे अपनी समस्याएं उन्हें बताते हैं। इससे सामुदायिक कार्य एक अकेले का काम नहीं रह जाता।

बोध प्रश्न 1

1) समुदाय क्या है? समुदाय के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं? कुछ समुदायों के उदाहरण दीजिए।

.....

.....

.....

2) समस्याओं को सुलझाने के लिए सर्वोत्तम कार्यविधि कौन-कौन सी हैं?

.....

.....

.....

3) उन कुछ स्थानों का उल्लेख कीजिए जहाँ सामुदायिक कार्यकर्ता समुदाय के व्यक्तियों को मिल सकते हैं।

.....

.....

.....

4) समूहों के साथ काम करने के पाँच लाभों को सूचीबद्ध कीजिए।

.....

.....

.....

5) समुदाय की अन्य संस्थाओं के साथ काम करने के पाँच महत्वपूर्ण कारण बताइए।

.....

.....

.....

4 समस्याओं की पहचान और उनका समाधान करना

समुदाय की समस्याओं को पहचानना और उनका समाधान करना किसी भी सामुदायिक कार्यकर्ता का महत्वपूर्ण काम है। इसके लिए कार्यकर्ताओं को मुख्य समस्या को पहचानना और इसके कारणों को सूचीबद्ध करना तथा संभावित समाधान बताना आवश्यक है। फिर कार्य-योजना बनाना और उसपर अमल करना इस प्रक्रिया के अगले चरण हैं। इस भाग में हम एक-एक करके इन चरणों के बारे में जानेंगे।

क) पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानना

शुरू में समुदाय की समस्याओं को पहचानने के लिए कुछ जानकारी इकट्ठी करने की आवश्यकता होती है। समुदाय की समस्याओं पर जानकारी इकट्ठी करने के लिए हमें समुदाय के बारे में सब कुछ जानने

की जरूरत होगी। आप इस तरह की बातें जानना चाहेंगे - लोग आजीविका चलाने के लिए क्या करते हैं, वह किन परिस्थितियों में रहते हैं, उनकी पृष्ठभूमि, समस्याएं, रुचियाँ, रीति-रिवाज, परंपराएं क्या हैं, उनकी राय में जीवन में क्या लाभप्रद या अच्छा है, समुदाय में उनकी क्या स्थिति है, आप जिस विषय में उनसे बातचीत करना चाहते हैं, उसके बारे में उन्हें कितनी जानकारी है, आपके द्वारा किए जाने वाले कार्य और आपके बारे में वे क्या सोचते हैं? आपको यह जानने की भी जरूरत है कि समुदाय में आम बीमारियाँ कौन-कौन सी हैं तथा भोजन, पोषण, स्वास्थ्य समस्याएं होने के क्या कारक हैं?

इकट्टी की गई बुनियादी जानकारी से आपको समुदाय द्वारा समझी जाने वाली पोषण और स्वास्थ्य की सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण समस्याओं को पहचानने में मदद मिलेगी जैसे कुपोषण, दस्त तथा उनके कारक/कारण। जानकारी इकट्टी करने के बाद आपको लोगों से मिलकर समस्या पर बातचीत करनी चाहिए। लोगों या समूहों से मिलने और बातचीत करने से लोगों को समस्याओं के कारण गहराई से जानने में मदद मिलती है। लोगों को यह समझना जरूरी है कि समस्याएं क्यों होती हैं या क्यों नहीं होती ताकि वे समस्याओं को सुलझाने के लिए सर्वोत्तम कार्रवाई चुन सकें। समुदाय के लोग, अन्य सामुदायिक कार्यकर्ता तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता ऐसे कुछ लोगों के उदाहरण हैं आप जिनसे समस्याओं पर बातचीत करेंगे।

बातचीत व विचार-विमर्श करने का लक्ष्य समस्याओं के बारे में ज्यादा से ज्यादा संभव जानकारी प्राप्त करना है। जैसे :

- प्रत्येक समूह उनके बारे में क्या सोचता है?
- इन समस्याओं से ग्रस्त लोगों की संख्या
- समस्याएं पैदा करने वाला व्यवहार
- इस व्यवहार के संभावित कारण
- समस्याओं के अन्य कारण
- संभव समाधान क्या हैं?
- सर्वोत्तम समाधान क्या है?
- ये समाधान लोगों के जीवन में कैसे समाएंगे?
- प्रत्येक समाधान के लाभ और हानियाँ।

ख) समस्या के कारण खोजना

समस्या की पहचान हो जाने के बाद अगला चरण समस्या के कारण ढूँढना है। इन समस्याओं के कई कारण होते हैं और सर्वाधिक महत्वपूर्ण कारण पहचानने जरूरी हैं। इनमें से कुछ निम्नलिखित हो सकते हैं:

- प्रत्येक के लिए, खासकर छोटे बच्चों के लिए पर्याप्त भोजन न होना
- भोजन खरीदने के लिए बहुत कम पैसा होना
- नौकरी न होना
- पर्याप्त रूप से शिक्षित न होना
- फसल बाजार में ले जाने के लिए खराब सड़कें होना और वाहन न होना
- पर्याप्त साफ, सुरक्षित पानी न होना
- बच्चों में संक्रमण और बीमारियाँ होना
- बहुत से बच्चों वाले गरीब परिवार

पोषण संबंधी समस्याएं कुप्रथाओं से भी होती हैं, जैसे :

- भोजन के संग्रह व इस्तेमाल करने के गलत तरीके
- कचरे और मल-मूत्र का अस्वच्छ तरीके से निपटान करना
- पूरक आहार देने की गलत प्रथाएं

आपको समस्याओं के संभावित कारणों का पता लगाने तथा समस्याएं पैदा करने वाली अवांछित प्रथाओं के संभावित कारणों का पता लगाने के लिए समुदाय के साथ काम करने की जरूरत है। समस्याओं के कारण पता लगाने के बाद उनके समाधान के लिए कार्यनीति बनाएं।

ग) कार्य-योजना बनाना

चूंकि प्रायः समस्याओं के अनेक कारण होते हैं, अतः समुदाय को उनके समाधान के लिए विभिन्न क्रियाएं करने का फैसला करना चाहिए। की जाने वाली क्रिया, समस्या के प्रकार, इसके कारणों तथा इसके पीछे किए जाने वाले व्यवहार के कारणों पर निर्भर करेगी। कार्य-योजना (plan of action) बनाने में निम्नलिखित बातें सम्मिलित होंगी :

- आप जो उपलब्धि करना चाहते हैं उसकी स्पष्ट समझ होना और उसे स्पष्ट रूप से बताना
- गतिविधियों और प्रयुक्त होने वाली सामग्री का फैसला करना
- जिन व्यक्तियों को कार्य में शामिल होना है, उनकी पहचान करना
- लोगों को काम या जिम्मेदारियाँ सौंपना
- पूरी योजना के लिए एक समय सीमा निर्धारित करना जिससे पता चले कि गतिविधि कब शुरू और खत्म होगी।

1.5 कार्यविधि का मूल्यांकन करना

यदि योजना या क्रिया के शुरू में आपको यह स्पष्ट रूप से पता हो कि आप क्या चाहते हैं तो मूल्यांकन-हमें यह पता लगाने में सहायता करेगा कि क्या हमें सफलता मिली या नहीं। उदाहरण के लिए, अगर हम चाहते हैं कि कम से कम बच्चे कुपोषित हों तो हमें शुरू में यह जानना होगा कि कुपोषण के पीछे क्या कुप्रथाएं और अन्य कारण हैं। इसकी अनुपालना हेतु बनाई जाने वाली कार्यविधि का लक्ष्य इन कुप्रथाओं को बदलना और अन्य कारणों को दूर करना होगा। इसके परिणाम का मूल्यांकन करने पर पता चलेगा कि क्या कुपोषण पैदा करने वाली कुप्रथाएं कम हुई हैं और क्या लोग स्वस्थ रहने के लिए सही व्यवहार करने लगे हैं। याद रखें कि सुलझाई जाने वाली स्वास्थ्य और पोषण की समस्या की किस्म के आधार पर, गतिविधियों के परिणाम दिखाई देने में कुछ समय लग सकता है।

निम्नलिखित का पता लगाने के लिए भी मूल्यांकन महत्वपूर्ण है :

- वे क्यों ठीक हुए
- उन्होंने क्या नया व्यवहार सीखा है?
- वे अन्य समस्याओं के समाधान के लिए इस व्यवहार का प्रयोग कैसे कर सकते हैं?

इन उत्तरों से हमें तथा समुदाय को गतिविधि का मूल्यांकन करने तथा योजना या गतिविधियों से सांख्ये में मदद मिलेगी। यदि परिणाम हमारी आशा के अनुसार न रहे तो हमें इसका कारण ढूँढने की कोशिश करनी चाहिए। इसमें निम्नलिखित प्रश्नों से मदद मिलेगी :

- क्या गतिविधि चलाने में कोई समस्या आई?
- क्या इसमें शामिल हर व्यक्ति को पता था कि क्या करना है?
- क्या हर व्यक्ति वह काम कर सका जो उसे करना था?
- क्या हर व्यक्ति ने वह काम किया जो उसे सौंपा गया था?
- उसने इसे कैसे किया?
- क्या सही प्रकार की गतिविधियाँ चुनी गई थीं?

इन प्रश्नों के उत्तर से आपको और समुदाय को भविष्य में बेहतर गतिविधियों एवं कार्यक्रमों की योजना बनाने में मदद मिलेगी।

बोध प्रश्न 2

- 1) यदि आप समुदाय के साथ समस्याओं के बारे में बातचीत करेंगे तो इससे आपको कौन-से पाँच महत्वपूर्ण लाभ होंगे?

2) पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं के कुछ महत्वपूर्ण कारण कौन-कौन से हैं?

3) कार्यविधि की योजना बनाने में क्या कुछ समाविष्ट है?

4) मूल्यांकन क्यों महत्वपूर्ण है? बताइए।

1.6 सारांश

सामुदायिक शिक्षा के लिए समुदाय की गतिविधियों, दिलचस्पियों/हितों, रीति-रिवाजों आदि के बारे में जानना अत्यंत जरूरी है। सामुदायिक जागरूकता तथा समस्याओं के समाधान की जिम्मेदारी की भावना पैदा करने के लिए समुदाय के व्यक्तियों, समूहों और संस्थाओं के साथ काम करना सीखने की जरूरत है। समूहों के साथ काम करने से गतिविधियों की जानकारी आपस में बाँटने, संसाधनों, विचारों और खर्च को इकट्ठे करने तथा समूह में सहयोगी तरीके से जिम्मेदारियों और कर्तव्यों को वहन करने में मदद मिलती है। समूहों के साथ काम करने से पोषण और स्वास्थ्य संबंधी मुख्य समस्याओं और उनके संभावित कारणों की पहचान करने में भी मदद मिलती है।

समस्याओं की जानकारी प्राप्त करने के संभावित स्रोतों पर विचार करके और समस्या के संभावित समाधानों की पहचान करके कार्य-योजना बनाएं और समस्याओं का समाधान करने में मदद करने वाली गतिविधियाँ चलाएं। चलाई गई गतिविधियों के परिणामों का मूल्यांकन करके उनकी अच्छाइयों और बुराइयों का पता लगाएं। इस मूल्यांकन से भविष्य में बेहतर गतिविधियों और कार्यक्रमों की योजना बनाने में मदद मिलेगी।

1.7 शब्दावली

जागरूकता	:	जानकारी होना।
समुदाय	:	स्वतःपूर्ण इकाई में रहने वाला लोगों का समूह।
अवधारणा	:	सामान्य जानकारी।
विश्वसनीय	:	विश्वास योग्य।
निदान	:	जाँच के बाद निकला परिणाम/निर्णय।

यह जाँच करना कि योजना के हिस्से के रूप में चलाई जा रही गतिविधियाँ कैसी चल रही हैं।

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक खुशहाली की सम्पूर्ण स्थिति

कार्रवाई, करके बीच में आना।

एक ऐसी बीमारी जो व्यक्ति को एक लंबे समय तक सही प्रकार का भोजन सही मात्रा में न खाने से लगती है।

यह व्यक्ति की पोषक तत्वों के उपयोग से प्रभावित स्वास्थ्य स्थिति है।

साझी जिम्मेदारियों और हितों के कारण एक होना जैसे एक समूह के सदस्य।

1.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) समुदाय को स्थिर, छोटा, स्वायत्तशासी और स्वतःपूर्ण इकाई कहा गया है जैसे अग्रगामी आबादीकारियों, आदिम जातियों की कॉलोनियों, गाँव तथा अप्रवासियों के क्षेत्र।
समुदायों के प्रकार - कस्बे, शहर, विस्तृत, विविध, छोटी खानाबदोशों जैसी अस्थायी इकाइयाँ (इन्हें चलते-फिरते समुदाय भी कहा जाता है) मुम्बई में कोलाबा, दिल्ली में सफदरजंग एनक्लेव और कलकत्ता में पार्क सर्कस आदि।
- 2) क) समुदाय में भोजन और पोषण की समस्याओं को पहचानें
ख) मुख्य समस्या का फैसला करें
ग) समस्या के कारण सुझाएं
घ) समस्या के कुछ समाधान सुझाएं
ङ) एक समाधान पर फैसला करें
च) कार्य-योजना बनाएं
छ) योजना को अमल में लाएं
ज) किए गए काम का मूल्यांकन करें।
- 3) क) मकान/घर
ख) स्थानीय क्लिनिक
ग) पंचायत कार्यालय
घ) दुकान या बाज़ार
ङ) खेत
च) नदी के किनारे कपड़े धोते समय
छ) कोई अन्य स्थान
- 4) क) इससे लोगों के साथ सहयोग करने को बढ़ावा मिलता है।
ख) इससे वे ऐसे काम पूरे कर पाते हैं जो अकेले नहीं कर सकते थे।
ग) इससे लोगों के साथ सम्पर्क करने का मौका मिलता है जिससे सदस्यों की जानकारी और अनुभव बढ़ता है।

- घ) इससे साझी समस्याओं का समाधान करने में भागीदारी और सहयोग को बढ़ावा मिलता है।
ड) इससे अलग-अलग सदस्यों के कौशल और प्रतिभा का विकास होता है।
- 5) क) संसाधन का इकट्ठा प्रयोग करना
ख) विचारों को इकट्ठे करना
ग) खर्च की बचत करना
घ) साझे लक्ष्य वाले समूह का सदस्य बनना
ड) योजनाओं तथा परियोजनाओं तथा समुदाय के बारे में जानकारी आपस में बाँटना।

बोध प्रश्न 2

- 1) यदि हम समुदाय के साथ समस्या के बारे में बातचीत करते हैं तो इससे हमें निम्नलिखित के बारे में जानने में मदद मिलेगी :
- क) इस समस्या से ग्रस्त लोगों की संख्या
ख) वह व्यवहार जिससे समस्याएं पैदा हुईं
ग) व्यवहार के संभावित कारण
घ) समस्याओं के अन्य कारण
ड) संभव समाधान
- 2) निम्नलिखित में से कोई तीन :
- क) हरेक के लिए, खास कर बच्चों के लिए पर्याप्त भोजन न होना
ख) भोजन खरीदने के लिए बहुत कम पैसा होना
ग) नौकरी न होना
घ) पर्याप्त शिक्षा न होना
ड) फसल बाजार में ले जाने के लिए खराब सड़कें होना और वाहन न होना
च) पर्याप्त साफ, सुरक्षित पानी न होना
छ) बच्चों में संक्रमण और बीमारियाँ
ज) बहुत ज्यादा बच्चों वाले ग्रामीण परिवार
- आमतौर पर पोषण संबंधी समस्याएं निम्नलिखित जैसी कुप्रथाओं के कारण भी होती हैं :
- क) भोजन खराब तरीके से भंडार करना।
ख) कचरे और मल-मूत्र का अस्वच्छ निपटान
ग) शिशुओं को पूरक आहार देने की गलत प्रथाएं
- 3) कार्य-योजना में निम्नलिखित बातें सम्मिलित हैं :
- क) आप क्या उगलबूझ करना चाहते हैं इसकी स्पष्ट समझ होना और इसे स्पष्ट रूप से बताना
ख) गतिविधियों और जरूरत पड़ने वाली सामग्री का फैसला करना
ग) कार्य करने के लिए व्यक्तियों की जरूरत होगी, उनकी पहचान करना
घ) लोगों को काम या जिम्मेदारियाँ सौंपना
ड) पूरी योजना के लिए समय-सीमा निर्धारित करना जिससे पता चले कि गतिविधि कब शुरू और कब खत्म होगी

4) निम्नलिखित का पता लगाने के लिए मूल्यांकन करना महत्वपूर्ण है :

- क) कौन-सी कार्य-योजना अच्छी तरह चली?
- ख) वे अच्छी तरह क्यों चलीं?
- ग) कौन-कौन से नए व्यवहार सीखे गए?
- घ) वे समस्याओं को सुलझाने में इन व्यवहारों का प्रयोग कैसे कर सकते हैं?

इकाई 2 समुदाय पोषण और स्वास्थ्य

इकाई की रूपरेखा

- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 स्वास्थ्य की संकल्पना
 - 2.2.1 शारीरिक स्वास्थ्य
 - 2.2.2 मानसिक स्वास्थ्य
 - 2.2.3 सामाजिक स्वास्थ्य
 - 2.2.4 आध्यात्मिक स्वास्थ्य
- 2.3 पोषण की संकल्पना और स्वास्थ्य से उसका संबंध
- 2.4 समुदाय पोषण और स्वास्थ्य
 - 2.4.1 समुदाय स्वास्थ्य
 - 2.4.2 समुदाय पोषण
- 2.5 सारांश
- 2.6 शब्दावली
- 2.7 बोध प्रश्नों के उत्तर

2.1 प्रस्तावना

समुदाय पोषण, समुदाय में जनसंख्या समूहों की पोषणात्मक समस्याओं को पहचानने और उन्हें हल करने हेतु पोषणात्मक जानकारी के प्रयोगात्मक अनुप्रयोगों से सम्बद्ध विज्ञान है। विशिष्ट पोषणात्मक समस्याओं को पहचानने के विस्तृत ब्यौरों को पढ़ने से पूर्व समुदाय पोषण और स्वास्थ्य एवं उनके संबंध में जुड़ी संकल्पनाओं को जानना अनिवार्य है। इसके साथ-साथ पोषणात्मक और स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानने के आधार और पोषणात्मक समस्याओं के वर्गीकरण के आधार को जानना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। इस इकाई में हम इन्हीं पहलुओं के बारे में जानेंगे।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात आप :

- स्वास्थ्य की संकल्पना को समझा सकेंगे
- स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों में परस्पर संबंधों का वर्णन कर सकेंगे
- पोषण और स्वास्थ्य में संबंधों की विवेचना कर सकेंगे
- समुदाय पोषण और समुदाय स्वास्थ्य की संकल्पनाओं को समझा सकेंगे
- पोषण और समुदाय की स्वास्थ्य समस्याओं और उनके रोगकारकों को पहचान सकेंगे, और
- समुदाय की समस्याओं को हल करने के बारे में जान सकेंगे।

2.2 स्वास्थ्य की संकल्पना

“स्वास्थ्य” शब्द से हम सभी परिचित हैं। आपके विचार में इस शब्द का क्या अर्थ है? पाठ्यक्रम-1 खंड-1 की इकाई-1 में स्वास्थ्य और उसके आयामों पर की गई चर्चा संभवतः आपको याद होगी। इस इकाई के भाग 2.2 और 2.3 में की गई चर्चा, उसकी पुनरावृत्ति है।

आइए, विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा पर विचार करें। उसके अनुसार स्वास्थ्य का अर्थ है, न केवल बीमारी अथवा शारीरिक कमजोरी की अनुपस्थिति, अपितु शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ होना। इस प्रकार इसमें स्वास्थ्य के तीन आयामों - शारीरिक, मानसिक और सामाजिक - समाविष्ट है जो परस्पर घनिष्ठ रूप से सम्बद्ध हैं। हमारे देश में आध्यात्मिक आयाम (जिसको पाठ्यक्रम-1 के खंड-1 की इकाई-1 में आत्मिक आयाम की संज्ञा दी गई है) के नाम से जाने वाले आयाम को भी इसमें जोड़ा गया है।

उपर्युक्त परिभाषा से स्पष्ट होता है कि केवल बीमारी का न होना ही स्वास्थ्य नहीं है अपितु मानव की पूर्ण रूप से स्वस्थ होने की स्थिति ही स्वास्थ्य है।

कई बार हम कुछ संक्रमणों, दर्द, तनाव आदि से ग्रस्त होते हैं। इस स्थिति में हम ऐसे पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं होते। इसका अर्थ है कि कोई भी व्यक्ति सदैव पूर्णतया स्वस्थ नहीं होता। तथापि हम उस व्यक्ति को स्वस्थ कहते हैं जो बार-बार बीमार नहीं होता और अधिकांश समय स्वस्थ रहता है। आइए, हम इन चारों आयामों का एक-एक करके अध्ययन करें।

2.2.1 शारीरिक स्वास्थ्य

स्वास्थ्य के आयाम में से शारीरिक आयाम वह आयाम है जिससे हमारे में से अधिकांश लोग परिचित हैं। जब हम किसी व्यक्ति के स्वस्थ होने की बात करते हैं तो सामान्यतः इसी पहलू को ध्यान में रखकर ऐसा करते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य का पता लगाना आसान है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति दिखने में सतर्क, क्रियाशील और ओजस्वी एवं संवेदनशील होता है। शारीरिक स्वास्थ्य को मापने के लिए कुछ निश्चित परीक्षण उपलब्ध हैं। इनके प्रयोग के लिए कुछ प्रशिक्षण अनिवार्य है लेकिन कुछ बाह्य नैदानिक लक्षणों के द्वारा आप पता लगा सकते हैं कि व्यक्ति स्वस्थ है अथवा नहीं। ये लक्षण आगे दिए गए हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य के लक्षण हैं :

- साफ और कोमल त्वचा
- चमकदार एवं दीप्तिमान (साफ) आँखें और बाल
- मजबूत माँसपेशियाँ (जिनमें ज्यादा वसा न हो)
- गुलाबी रंग और घाव-रहित जीभ
- मजबूत, अच्छे गुलाबी रंग के मसूड़े
- सीधे, साफ, दाग-धब्बों रहित सफेद दाँत
- सीधी मुद्रा
- उचित/पर्याप्त भूख लगना
- निर्यामित आदतें
- गहरी और अच्छी निद्रा
- समायोजित शारीरिक चेष्टाएँ

सभी व्यक्तियों की आयु और लिंग के लिए सभी कार्य सामान्य हैं। छोटी आयु में वृद्धि और विकास तीव्र गति से होता है, और परिपक्व होने पर वजन शारीरिक बनावट के अनुपात में होता है।

2.2.2 मानसिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य की अपेक्षा मानसिक स्वास्थ्य को समझ पाना एक जटिल संकल्पना है। अंतर्द्वन्द्व से छुटकारा, डर, क्रोध, ईर्ष्या, जैसी व्यक्ति की निजी भावनाओं पर उचित नियंत्रण, दूसरे व्यक्तियों के साथ व्यवहार-कुशल होना उसे लोगों और परिस्थितियों के अनुकूल अपने को ढालना तथा दूसरों की भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता, मानसिक स्वास्थ्य को सूचित करते हैं।

इसे मापना कठिन है। हालांकि मानसिक रूप से अधिक अस्वस्थ व्यक्ति को आसानी से पहचाना जा सकता है, परंतु ~~उ~~ लोगों को पहचानना मुश्किल होता है, जो दिखने में तो सामान्य लगते हों, परंतु दूसरों के विचारों को न समझने में असमर्थ होते हैं। यदि ऐसी समस्याएं स्थायी हो जाती हैं तो यह निश्चित रूप से उस व्यक्ति को मानसिक रूप से अस्वस्थ होने का संकेत है। मानसिक अस्वस्थता शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है या स्थिति इसके विपरीत भी हो सकती है। उदाहरण के लिए, उच्च रक्तचाप का कारण है (शारीरिक अस्वस्थता) निरंतर तनाव और कठिन परिस्थितियों का सामना न कर पाने की योग्यता। इस प्रकार मानसिक अस्वस्थता, शारीरिक अस्वस्थता का कारण बनती है।

2.2.3 सामाजिक स्वास्थ्य

क्या आप जानते हैं कि खराब स्वास्थ्य क्या है? मानसिक स्वास्थ्य की भांति हमारे स्वाभाविक स्वास्थ्य के बारे में स्पष्ट रूप से पता नहीं चल पाता है। सामाजिक स्वास्थ्य के कई कारकों का पता लगाना बाकी है फिर भी सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ प्रतिपादित करने का प्रयास किया गया है। अर्थात् यदि व्यक्ति परिवार में अपनी सदस्यता को पहचानता है तो उसके द्वारा सामाजिक स्वास्थ्य की प्रथम अवस्था प्राप्त कर ली गई है। व्यक्ति द्वारा समाज में अन्य लोगों के साथ अपने संबंधों की पहचान सामाजिक स्वास्थ्य की अगली अवस्था है। यदि व्यक्ति दोनों अवस्थाओं को प्राप्त कर लेता है, उसे सामाजिक रूप से स्वस्थ कहा जा सकता है।

मानसिक और शारीरिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति के लिए परिवार और दूसरे व्यक्तियों तथा व्यापक समुदाय के साथ संबंध बनाए रखना कठिन है।

2.2.4 आध्यात्मिक स्वास्थ्य

जैसा कि आप जानते हैं, आध्यात्मिक स्वास्थ्य भारतीय संदर्भ में स्वास्थ्य का नया आयाम है। अब पश्चिमी देशों में भी इसे मान्यता दी जा रही है। यह बात ध्यान रखने योग्य है कि धार्मिक परम्पराओं और रीति-रिवाजों के अंधानुकरण से व्यक्ति अनिवार्यतः आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ नहीं बन पाता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य सामान्य लोगों की अभिवृत्तियों से संबंधित है तथा लोगों और परिस्थितियों को देखने का नज़रिया है। दूसरों के साथ सहानुभूति और मन से दूसरों की सेवा करने की इच्छा और उनकी सहायता करना ज्यादा महत्वपूर्ण है। प्रतिबद्धता, कर्तव्य और दायित्व आध्यात्मिक रूप से उत्तम व्यक्ति के लक्षण हैं। निश्चित रूप से आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्राप्त करना आसान है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए योग और ध्यान करने की सिफारिश की गई है जिसके द्वारा आत्मिक शान्ति एवं दैविक सुख प्राप्त होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य की परिभाषा में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तीनों अवस्थाओं की चर्चा की गई है और ऐसे व्यक्ति जिसने तीन अवस्थाएं प्राप्त कर ली हैं, सकारात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति माना जाता है। आहार इस सकारात्मक स्वास्थ्य-प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण कारक है।

2.3 पोषण की संकल्पना और स्वास्थ्य से उसका संबंध

पोषण एक वैज्ञानिक विधा विशेष है, जिसमें वस्तुतः आहार और उससे सम्बद्ध मुद्दे, अध्ययन का विषय होते हैं। पोषण का साधारण अर्थ 'व्यक्ति' द्वारा भोजन खाए जाने के पश्चात भोजन में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन है।

पोषण और स्वास्थ्य का परस्पर घनिष्ठ संबंध है। यदि एक व्यक्ति उपयुक्त मात्रा में अच्छा भोजन खाता है तो उसका स्वास्थ्य अच्छा होगा बशर्ते, उसमें कोई अन्य कारक बाधा न हो। दूसरी ओर, खाने के गलत-तरीके, बहुत कम खाना या ज़रूरत से अधिक खाना भी स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं।

यह मालूम होना चाहिए कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा पोषण एक निर्णायक कारक होता है। आपके द्वारा खाया जाने वाला भोजन न केवल पौष्टिक होना चाहिए बल्कि यह स्वास्थ्यप्रद, साफ और रोगाणुरहित भी होना चाहिए। अगर भोजन ऐसा नहीं है तो (चाहे भोजन पौष्टिक ही क्यों न हो) उस भोजन को खाने वाला व्यक्ति बीमार हो सकता है।

यदि व्यक्ति उचित मात्रा में सही भोजन का सेवन नहीं करता तो वह कुपोषण से ग्रस्त हो सकता है। कुपोषण कम खाने या ज्यादा खाने से भी हो सकता है। दूसरे शब्दों में, अल्पपोषण और अतिपोषण दोनों ही कुपोषण से सम्बद्ध हैं। अल्पपोषण से तात्पर्य है उचित भोजन का अपर्याप्त मात्रा में सेवन करना और अतिपोषण से तात्पर्य है - उचित भोजन का जरूरत से ज्यादा मात्रा में सेवन करना। ध्यान रखिए, अतिपोषण और अल्पपोषण, दोनों ही बुरे स्वास्थ्य के परिणाम हैं। हमारे देश में विटामिन 'ए' की कमी अल्पपोषण का एक प्रमुख उदाहरण है। जब बच्चों को विटामिन ए युक्त भोजन नहीं मिलता तो इसका उनकी आंखों पर प्रभाव पड़ता है, परिणामस्वरूप वे अंधे तक हो जाते हैं। अतिपोषण से संबंधित रोगों का संबंध अत्यधिक वजन या मोटापे से है। जब एक व्यक्ति दैनिक कार्यों में खर्च होने वाली ऊर्जा से अधिक ऊर्जा-युक्त भोजन लेता है तो उसके शरीर में वसा एकत्र हो जाती है और उसका वजन बढ़ जाता है। लगातार वजन के बढ़ने से व्यक्ति मोटा हो जाता है।

अब आप जानेंगे कि पोषण क्या है और इसका स्वास्थ्य और भोजन अंतर्ग्रहण में असंतुलन से क्या संबंध है। आप पोषण स्तर (nutritional status) शब्द से परिचित होंगे। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की वह स्थिति जो शरीर में पोषक तत्वों के उपयोग से प्रभावित होती है, उस व्यक्ति का पोषण स्तर कहलाता है। पोषण स्तर निर्धारित करने के लिए आपको निम्नलिखित के विषय में जानकारी होनी चाहिए:

- एक व्यक्ति किस प्रकार और कितनी मात्रा में भोजन ग्रहण करता है?
- उसमें बीमारी के लक्षण जैसे मसूड़ों से रक्त-स्राव, त्वचा की खराबी इत्यादि देखे जा सकते हैं
- क्या रक्त तथा मूत्र में पोषक तत्वों तथा अन्य पदार्थों के स्तर में कोई परिवर्तन है? इनका पता रक्त और मूत्र की रासायनिक जाँच द्वारा लगाया जा सकता है।

इस प्रकल्पना को उदाहरणों द्वारा अच्छी तरह समझ सकते हैं। यदि एक व्यक्ति उचित मात्रा में विटामिन-सी (सिट्रस फल, अमरूद इत्यादि) नहीं खाता है तो इस विटामिन की मात्रा उसके रक्त में कम हो जाएगी और जाँच से पता लग जाएगा कि उसमें विटामिन-सी (मसूड़ों से खून आना) की कमी है।

पोषणात्मक स्तर के स्थान पर पोषणात्मक स्वास्थ्य का प्रयोग भी किया जा सकता है, लेकिन सामान्यतः पोषण स्तर को समाज में व्यक्तियों के समृद्धि के संदर्भ में देखा जाता है। इस प्रकार की सूचना समुदाय पोषण के अंतर्गत आती है।

बोध प्रश्न :

- 1) स्वास्थ्य शब्द का अर्थ बताइए।

.....

.....

.....

- 2) स्वास्थ्य के तीन आयामों के बारे में बताइए।

.....

.....

.....

3) स्वास्थ्य के तीन आयामों में से किस आयाम को स्पष्ट रूप से मापा जा सकता है?

समुदाय पोषण और स्वास्थ्य

4) हमारे देश में स्वास्थ्य में किस नए आराम को जोड़ा गया है?

5) पोषण और स्वास्थ्य में संबंध बताइए।

2.4 समुदाय पोषण और स्वास्थ्य

वस्तुतः इन दोनों शब्दों को अलग-अलग परिभाषित नहीं किया जा सकता। चूँकि पोषण और स्वास्थ्य की समस्याएं समुदाय में साथ-साथ पाई जाती हैं और एक-दूसरे को प्रभावित करती हैं। अतः पहले इनकी सामान्य परिभाषाएं देने के पश्चात समुदाय पोषण की संकल्पना का विस्तार प्रस्तुत किया गया है।

2.4.1 समुदाय स्वास्थ्य

समुदाय स्वास्थ्य जनसंख्या के विभिन्न समूह में व्याप्त स्वास्थ्य समस्याओं से सम्बद्ध है। जनसमूहों की स्वास्थ्य समस्याओं की ओर ध्यान अनिवार्य रूप से हितों की (अर्थात् रोगों के कारण, रोकथाम और नियंत्रण, पोषणात्मक या अन्य प्रकार से) विस्तृत परिधि की ओर ले जाते हैं। इस प्रकार समुदाय स्वास्थ्य में पोषणात्मक और स्वास्थ्य दोनों समस्याओं की पहचान और रोगों के कारण और रोकथाम एवं नियंत्रण इसमें शामिल हैं। आप कई स्वास्थ्य समस्याओं से परिचित भी होंगे। क्या आप कुछ ऐसी समस्याओं के बारे में बता सकते हैं? हाँ पीलिया, अतिसार, अल्सर इत्यादि और पोषणात्मक समस्याएं जैसे एनीमिया, रतौंधी, इत्यादि इनके कुछ उदाहरण हैं।

आइए, अब समुदाय पोषण के बारे में जानकारी हासिल करें।

2.4.2 समुदाय पोषण

समुदाय पोषण से अभिप्राय भोजन और पोषण की समस्याओं की पहचान के संदर्भ में भोजन और पोषक स्थिति, रोगकारकों और रोकथाम और निदान दोनों की समस्याओं के संभावित हलों का मूल्यांकन करने संबंधी अध्ययन से है।

अब आपको ज्ञात हो गया होगा कि क्यों समुदाय और पोषण को अलग-अलग नहीं देखा जा सकता और वे किस प्रकार एक-दूसरे से सम्बद्ध हैं। समुदाय की पोषणात्मक समस्याएं समुदाय में लोगों के विभिन्न समूहों के पोषणात्मक स्तरों द्वारा ज्ञात होती हैं। किसी विशेष समुदाय में जनसंख्या समूहों का पोषणात्मक स्तर भिन्न-भिन्न प्रकार के कारणों से प्रभावित होता है। दृष्टिगत होने वाले अल्पपोषण और कुपोषण के प्रकार एवं कोटियाँ खाद्य उपलब्धता और उपभोग पद्धति में भिन्नता के कारण प्रत्येक समुदाय में अलग-अलग होती हैं। एक जनसंख्या समूह अपर्याप्त आहार पर कुछ समय के लिए जीवित रह सकता है, किन्तु वह रोग के प्रति संवेदनशील होगा और मानसिक तथा शारीरिक रूप से कम सक्रिय होगा।

भोजन अंतर्ग्रहण विभिन्न कारकों से प्रभावित होता है, जिनमें से कुछ पर चर्चा अगली इकाई में की जाएगी।

पोषणात्मक निगरानी (Nutritional Surveillance) एक अन्य शब्द है जिसे समुदाय पोषण के स्थान पर प्रयुक्त किया जा सकता है। इसे प्रकार और कोटि के संदर्भ में जो अपर्याप्त पोषण से ग्रस्त हैं, जनसंख्या में उन व्यक्तियों की संख्या को आंकलित करने के प्रयास की प्रक्रिया का वर्णन भी कहा जा

सकता है। कुपोषण (जिसका पता लगाया जा सकता है) के कारणों को पहचानने और इसके प्रभावों के प्रति समुदाय में कौन से व्यक्ति ज्यादा संवेदनशील हैं, यह भी इसी के अंतर्गत आते हैं। तब सुधारात्मक और निवारण के उपाय सुनिश्चित किए जा सकते हैं और सही कार्य-योजनाओं को कार्यान्वित करने के लिए कदम उठाए जा सकते हैं।

इस व्याख्या से यह स्पष्ट है कि पोषणात्मक निगरानी अथवा समुदाय पोषण के तीन मूल घटक हैं जो निम्नलिखित हैं :

क) समुदाय निदान (Community diagnosis)

ख) कार्य-योजना विकसित करना

ग) कार्य का मूल्यांकन।

आइए, प्रत्येक घटक के बारे में जानकारी हासिल करें।

क) समुदाय निदान

इस इकाई को पढ़ने के उपरांत, आप समुदाय और समुदाय से संबंधित कुछ सामान्य मुद्दों से अवश्य परिचित हो गए होंगे। आप समुदाय में व्याप्त सामान्य रोगों, विशेष रूप से पोषणात्मक समस्याओं से संबद्ध को जानते हैं और पहचानते हैं। अब प्रश्न है कि इन समस्याओं की पहचान कैसे की जाए? इन पोषणात्मक समस्याओं का पता लगाने के लिए आपको आहार सर्वेक्षण, नैदानिक विधि (रोग जाँच का तरीका), मानवमितीय माप और जैवरासायनिक विश्लेषण जैसे विभिन्न मूल्यांकन उपायों/विधियों को जानना होगा। पाठ्यक्रम-1, खंड-6, इकाई-25 में इन विधियों के बारे में पढ़ा हुआ आपको याद होगा। उसी जानकारी के आधार पर, यह पता लगाने का प्रयास करें कि समुदाय में कितने लोगों और किस समूह के लोग किन-किन समस्याओं से पीड़ित हैं? इससे आपको यह सूचना मिलती है कि समुदाय के कौन से समूह अति संवेदनशील हैं और वे किन समस्याओं से पीड़ित हैं।

ध्यान रहे कि पिछली इकाई में आपने समुदाय सहभागिता प्राप्त करने के जो कौशल प्राप्त किए, इन्हीं के आधार पर आप उपर्युक्त सूचना प्राप्त करने के लिए समुदाय के लोगों को शामिल करें। उपर्युक्त सूचना प्राप्त करने के लिए समुदाय की अन्य एजेंसियों के साथ तालमेल भी अवश्य करें।

अब आप पोषण और स्वास्थ्य समस्याएं घटित होने, उनके कारकों का पता लगाने पर अपना ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। यह स्मरण रखना महत्वपूर्ण है कि आहार, पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं का संयुक्त रूप से पता लगाकर रोगकारकों का निदान हो सकता है। ये तीनों समस्याएं एक-दूसरे से सम्बद्ध हैं और इनके मूल रोग कारक सामान और एक-दूसरे के साथ सम्बद्ध हो सकते हैं। आइए, इसे एक उदाहरण द्वारा समझें। यदि समुदाय के बच्चों के एक समूह में पेय जल के अपर्याप्त स्रोतों के कारण अतिसार हो जाता है तो इससे शरीर में पोषक तत्वों का अपावशोषण हो सकता है जिसके फलस्वरूप कोई भी पोषणात्मक विसंगति जैसे कि एनीमिया या रतौथी हो सकती है। अल्प आहार मिलने पर स्थिति और भी बिगड़ सकती है। इस प्रकार, समस्या प्रारंभ में तो स्वास्थ्य से सम्बद्ध थी, पर आगे इसने पोषणात्मक रूप ले लिया। इन तीन समस्याओं में एक से अधिक में मूल रोग कारक सामान्य हो सकते हैं।

एक रोग कारक शैक्षणिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, कृषि-सम्बन्धी या स्वास्थ्य इत्यादि से सम्बन्धित हो सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए आगे इन कारकों को विस्तार से बताया गया है।

शैक्षणिक

लोगों में भोजन और पोषण, बाल-देखभाल, व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता, और पोषणात्मक स्वास्थ्य स्तर से उनके सम्बन्धों के बारे में लोगों में जागरूकता का अभाव।

सामाजिक

रहन-सहन की परिस्थिति अनुकूल नहीं है। लोग भीड़-भाड़ वाले, गन्दे और अस्वच्छ वातावरण में जीवन-यापन कर रहे हैं। माताओं और बच्चों पर खेत और घर के काम का अत्यधिक बोझ होता है।

फसल पैदावार अच्छी न होने के साथ निम्न आर्थिक परिस्थितियाँ।

सांस्कृतिक

अवांछित परम्पराएं और धार्मिक विश्वास जो आहार, बच्चे में अंतराल जैसे प्रचलनों की ओर अभिवृत्तियों को प्रभावित करती है।

कृषि-सम्बन्धी

कुछ खाद्य-पदार्थों की अनुपलब्धता।

स्वास्थ्य

सुरक्षित पेयजल स्रोत, सामान्य बीमारी, कुपोषण के बारे में जागरूकता का अभाव।

यहाँ सम्मिलित कारकों की यह सूची पूरी नहीं है। आप, अकेले संभवतः इन सभी मुद्दों की विस्तृत जानकारी एकत्र न कर पाएँ। इन मुद्दों पर सूचना समुदाय के लोगों, अन्य समुदाय कार्यकर्ताओं और विभिन्न एजेंसियों से हमेशा प्राप्त की जा सकती है। चार्ट-1 में कुछ सामान्य विषयों और सूचना के संभावित स्रोतों को दर्शाया गया है।

चार्ट-1 : सामान्य विषय और सूचना के संभावित स्रोत

सामान्य मुद्दे	सूचना के संभावित स्रोत
1) पोषण और स्वास्थ्य समस्याएं — कुपोषण की व्याप्ति — सामान्य संक्रामक रोग — कुपोषण से प्रभावित लोगों के समूह	स्थानीय क्लिनिक, अस्पताल, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और स्वास्थ्य कार्यकर्ता
2) लोगों की पृष्ठभूमि संबंधी सूचना — मुख्य व्यवसाय — आवास के प्रकार — सामाजिक रीति-रिवाज — जल और स्वच्छता परिस्थिति	स्थानीय नेता, समुदाय में लोग
3) समुदाय संगठन — युवा क्लब — महिला समूह	स्थानीय नेता, अन्य समुदाय कार्यकर्ता
4) लोक सेवाएं — सड़कों के प्रकार — स्कूलों, अस्पतालों इत्यादि से दूरी — समुदाय कार्यकर्ताओं की संख्या और प्रकार	अन्य समुदाय कार्यकर्ता
5) जनसंख्या समूह — परिवारों का औसत आकार — कृषकों की औसत आयु — महिलाओं की औसत आयु — गर्भवती, स्तनपान कराने वाली महिलाओं और शालापूर्व बच्चों की संख्या	जनगणना आंकड़ा

<p>6) खाद्य उत्पादन और उपलब्धता</p> <ul style="list-style-type: none"> - लोग भोजन की व्यवस्था कैसे करते हैं - उगाई जाने वाली मुख्य फसलें - पशुधन - मौसम में उपलब्ध खाद्य पदार्थ - खान-पान पद्धतियाँ - खाद्य विश्वास और अभिवृत्तियाँ - बच्चों की आहार संबंधी प्रथाएँ 	<p>समुदाय में लोग, स्थानीय नेता, समुदाय कार्यकर्ता</p> <p>स्थानीय दुकानें और बाजार</p>
--	--

समुदाय में पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित सूचना, उनके रोगकारक समुदाय के ही सदस्यों, नेताओं और कार्यकर्ताओं से एकत्रित किए जाते हैं।

इस प्रकार, समुदाय निदान समस्या का पता लगाने में सहायता करते हैं। समस्या का पता लगाने के पश्चात, समस्या के लिए समुचित योजना निर्मित करनी चाहिए। अगले भाग में दूसरे आयाम अर्थात् पोषण निगरानी की कार्य-योजना विकसित करने के संबंध में चर्चा की जाएगी।

ख) कार्य-योजना विकसित करना

समुदाय की सहायता से एकत्रित सूचना, मुख्य समस्याओं का पता लगाने और समस्या के कारण बताने में सहायक होगी। इस तरह यह समुदाय में लोगों की कुछ समस्याओं और जरूरतों को समझने में हमारी सहायक होती है और इन समस्याओं को नियंत्रित करने के लिए उचित कार्य-योजना बनाने में सहायक होती है।

इस प्रक्रिया के माध्यम से खाद्य-भंडारण, कुपोषण और एनीमिया जैसी प्रमुख समस्याओं और उसमें शामिल कारकों को पहचाना जा सकता है। यह सूचना एकत्रित करने के उपरांत, हम लोगों से मिलकर उनसे विचार-विमर्श कर सकते हैं। लोगों से व्यक्तिगत रूप से या समूहों में मिलना और विचार-विमर्श करके उनकी अपनी समस्याओं के कारणों को गहराई से देखने में सहायक होगा। उन्हें यह बताने की आवश्यकता है कि समस्याएँ क्यों और क्यों नहीं होती ताकि वे अपनी समस्याओं को सुलझाने के लिए सर्वोत्तम कार्य चुन सकें। समुदाय में लोग, अन्य समुदाय कार्यकर्ता और क्लिनिक/स्वास्थ्य केंद्रों/ अस्पतालों के स्वास्थ्य कार्यकर्ता इन लोगों के कुछ उदाहरण हैं जिनके साथ हम समस्याओं पर चर्चा करेंगे।

इन चर्चाओं का लक्ष्य प्रत्येक समूह द्वारा कैसे सोचा जाता है, उन लोगों की संख्या जिन्हें ये समस्याएँ हैं, समस्याओं के कारणों का व्यवहार, इस व्यवहार के संभावित कारण, इन समस्याओं के अन्य कारण, इनके संभावित हल क्या हैं, इनके सर्वोत्तम हल क्या हैं, ये हल लोगों के जीवन में किस प्रकार संगत होंगे, प्रत्येक हल के लाभ और हानियाँ इत्यादि जैसी समस्याओं के बारे में यथासंभव जानना है।

खाद्य और पोषण समस्याएँ क्यों होती हैं, इसके कई कारण हैं और अधिकांश महत्वपूर्ण कारकों को पहचानना और जाँच करना महत्वपूर्ण है। इनमें से कुछ हैं -

- प्रत्येक के लिए, खास तौर पर छोटे बच्चों के लिए पर्याप्त आहार न होना
- भोजन/खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए नाममात्र का धन
- नौकरियाँ न होना
- पर्याप्त शिक्षा न होना
- खराब सड़कें और फसलों के बाजार तक ले जाने के लिए यातायात साधनों का न होना
- अपर्याप्त साफ और असुरक्षित जल

- बच्चों में रोग तथा संक्रमण
- ज्यादा बच्चों वाले निर्धन परिवार।

आप देखेंगे कि पोषण समस्याएं प्रायः खराब प्रथाओं के कारण होती हैं जैसे :

- आहार व्यवस्था और खाद्य भंडारण में साफ-सफाई का ध्यान न रखना,
- कूड़े-करकट और मानव अपशिष्ट का अस्वच्छ निपटान, और
- अनुपयुक्त पूरक आहार-संबंधी प्रथाएं।

वे प्रथाएं जो समस्याओं को जन्म देती हैं उन समस्याओं के संभावित कारकों और संभावित कारणों का पता लगाने के लिए समुदाय में काम करना आवश्यक है।

इन्हीं कारणों के आधार पर कार्य-योजना विकसित कर सकते हैं। आइए, इसके बारे में जानें।

कार्य-योजना विकसित करना

यह प्रमाणित है कि समस्याओं के प्रायः कई कारण होते हैं। हालांकि, समुदाय को अपनी समस्याओं के समाधान हेतु विभिन्न कार्यों का निर्णय लेना होगा। कौन-सा कार्य करना है, यह निश्चित करना यह समस्या के प्रकार, इसके कारणों और उसके पीछे व्यवहार के कारणों पर आधारित होगा। कार्य-योजना बनाने में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- आप जो प्राप्त करना चाहते हैं, उसे स्पष्ट रूप से समझना और व्यक्त करना
- कार्यकलाप और आवश्यक सामग्रियाँ निर्धारित करना
- आपको जिन लोगों की सहायता की जरूरत होगी उनका पता लगाना।
- लोगों को रोजगार व कार्य देना
- संपूर्ण योजना को समयावधि में रखना जिसमें दर्शाया गया हो कि कार्यकलाप कब प्रारंभ होंगे और कब समाप्त होंगे।

कार्य-योजना की प्रभाविता सुनिश्चित करने के लिए उसका मूल्यांकन करना अनिवार्य है। मूल्यांकन हम कैसे करते हैं? अगले भाग में पोषणात्मक निगरानी के तीसरे महत्वपूर्ण आयाम अर्थात् कार्य-योजना का मूल्यांकन, पर चर्चा प्रस्तुत की गई है।

ग) कार्य-योजना का मूल्यांकन

मूल्यांकन कार्यकलापों की योजना बनाने और उन्हें कार्यान्वित करने में शामिल प्रत्येक व्यक्ति के विचारों पर आधारित होना चाहिए। मूल्यांकन मौखिक या लिखित किसी भी रूप में किया जा सकता है। तथापि, हमें परिणाम सावधानीपूर्वक लिखने चाहिए ताकि घटित घटनाओं का हमारे पास रिकॉर्ड रहे। हमारी टिप्पणियाँ योजना बनाने और भावी कार्यक्रमों को ज्यादा प्रभावशाली रूप से कार्यान्वित करने में सहायक होंगी। मूल्यांकन :

- विभिन्न नज़रियों (उदाहरण के लिए समुदाय कार्यकर्ता, समुदाय सदस्यों, बाहर के अन्य समुदाय कार्यकर्ताओं के नज़रिए) से किया जाना चाहिए।
- स्पष्ट और सरल होना चाहिए, और
- में कमज़ोर और ठोस दोनों मुद्दे पूर्ण रूप से शामिल करने चाहिए।

मूल्यांकन क्यों करें?

यदि योजना के प्रारंभ में, हमारे मन में यह स्पष्ट हो कि हमारा लक्ष्य क्या है तो मूल्यांकन हमें यह जानने में सहायक होगा कि लक्ष्य प्राप्ति में हम कितने सफल रहे। उदाहरण के लिए, यदि हम यह

देखते हैं कि कुछ बच्चे कुपोषित होते जा रहे हैं तो हमें प्रारंभ में ही यह जानने कि आवश्यकता होगी कि वे कौन सी कुप्रथाएं हैं जो कुपोषण के लिए उत्तरदायी हैं, और कुपोषण के अन्य कारण कौन से हैं। ऐसे में अनुसरण किए जाने वाली कार्य-योजना का लक्ष्य होगा इन परंपराओं में परिवर्तन लाना और अन्य कारणों को सुधारना। परिणामों का मूल्यांकन करने से आपको पता चलेगा कि वे प्रथाएं जो कुपोषण का कारण हो सकती हैं ज्यादा हैं या अच्छी प्रथाएं, जो स्वास्थ्य के लिए हितकारी हो सकती हैं वे ज्यादा हैं। याद रखें, कार्यकलाप के परिणाम सामने आने में कुछ समय लगेगा और आप किस प्रकार की पोषण और स्वास्थ्य की समस्याओं का हल ढूँढ रहे हैं, उसपर निर्भर करेगा।

मूल्यांकन निम्नलिखित जानकारी प्राप्त करने में भी महत्वपूर्ण होगा क्योंकि इससे :

- यह पता चल पाएगा कि किन-किन योजनाओं के परिणाम प्राप्त होंगे और किन-किन योजनाओं के परिणाम प्राप्त नहीं होंगे
- बार-बार गलतियाँ करने से बच सकेंगे और जो गलतियाँ हम कर चुके हैं उनसे दूसरों को भी बचाने में मदद करेंगे
- इसमें हम असफल कार्यकलाप आयोजित न करके उसपर लगने वाले धन और समय की बचत कर सकते हैं
- प्राप्त परिणामों से संतुष्टि प्रदान कर सकते हैं।

कौन-सी चीजें सही रूप में घटित हुईं? ऐसा क्यों हुआ? लोगों ने कौन-कौन से नए व्यवहार सीखे हैं? इन व्यवहारों द्वारा वे अपनी अन्य समस्याओं को किस प्रकार सुलझा सकते हैं जैसे प्रश्न पूछना हमें और समुदाय को मूल्यांकन करने, योजना और कार्यकलाप से सीखने में सहायक होगा। यदि परिणाम हमारी अपेक्षा के अनुकूल नहीं होते तो हमें यह पता लगाने का प्रयास करना चाहिए कि ऐसा क्यों हुआ।

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर प्राप्त कर समुदाय पोषण के स्तर को बेहतर बनाने हेतु हमें और समुदाय को बेहतर कार्यकलापों और कार्यक्रमों की योजना बनाने में सहायक होगा :

- कार्यकलाप आयोजित करने में क्या कोई समस्याएं आईं?
- इसमें शामिल प्रत्येक व्यक्ति क्या यह जानता था कि उसे क्या करना है?
- क्या प्रत्येक व्यक्ति अपने करने योग्य कार्य को कर सका?
- क्या प्रत्येक व्यक्ति ने अपने करने योग्य कार्य को किया?
- उसने यह कैसे किया?
- क्या सही प्रकार के कार्यकलाप चुने गए?

बोध प्रश्न 2

- 1) समुदाय पोषण के तीन घटक कौन से हैं?

.....

.....

.....

- 2) समुदाय निदान के बारे में बताइए।

.....

.....

.....

3) समुदाय पोषण की स्थिति सुधारने के लिए कार्य-योजना किस प्रकार विकसित करनी चाहिए?

समुदाय पोषण और स्वास्थ्य

4) कार्य-योजना का मूल्यांकन क्या करने में सहायक होता है? समीक्षा कीजिए।

2.5 सारांश

समुदाय पोषण और स्वास्थ्य एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। समुदाय में पोषण और स्वास्थ्य समस्याएं साथ-साथ उत्पन्न होती हैं। स्वास्थ्य और समुदाय पोषण से समुदाय के विभिन्न जनसंख्या समूहों का पोषणात्मक स्तर प्रतिबिम्बित होता है। समुदाय निदान समुदाय के बारे में सूचना के स्रोतों का पता लगाने का प्राथमिक चरण है जो प्रमुख आहार, पोषण और स्वास्थ्य समस्या और उनके रोग कारकों का पता लगाने में सहायक होता है। इसके उपरांत समुदाय को सम्मिलित कर इन समस्याओं के संभावित हलों पर विचार किया जाना चाहिए। इसके बाद ही कार्य-योजना विकसित और कार्यान्वित की जाएगी जो समस्याओं को हल करने और परिणामों का मूल्यांकन करने में सहायक होगी।

कार्य-योजना कैसे विकसित करें यह जानने में भविष्य में क्या किया जाएगा यह निर्धारित करना भी शामिल होता है। इसमें कौन-कौन लोग होंगे? किन-किन विधियों और क्रियाओं का प्रयोग किया जाएगा? इसके लिए किसकी आवश्यकता होगी? इसकी शुरुआत कब होगी और यह कार्य समाप्त कब होगा? योजना का मूल्यांकन करने में यह पता लगाना भी शामिल है कि - क्या समस्याओं के बारे में लोगों के विचार भिन्न हैं, समस्याओं के बारे में ज्यादा जानते हैं और अपेक्षित परिवर्तन को अपनाया है या नहीं। कार्यकलाप के परिणामों की अपेक्षित परिणामों के साथ तुलना करने से उसकी कमियों के बारे में पता चल सकता है। प्रयुक्त विधियों की दक्षता का विश्लेषण भावी कार्यों की बेहतर योजना बनाने में सहायक होगा।

2.6 शब्दावली

नैदानिक चिन्ह	:	अवलोकनीय लक्षण।
समुदाय स्वास्थ्य	:	समुदाय में विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का प्रभाव-क्षेत्र (फैलाव)।
मोटापा	:	अत्यधिक वजन।

2.7 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) न केवल बीमारी अथवा शारीरिक कमजोरी की अनुपस्थिति, अपितु शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ होना।

- 2) स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों के बारे में आपने जो जाना, उसके आधार पर उत्तर दें।
- 3) शारीरिक स्वास्थ्य
- 4) आध्यात्मिक स्वास्थ्य
- 5) पोषण स्वास्थ्य से सम्बद्ध है। सही मात्रा में सही प्रकार का भोजन खाने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है, बशर्ते उसमें कोई अन्य कारक बाधक न हो। जरूरत से ज्यादा या कम खाने से स्वास्थ्य खराब हो जाता है। अच्छा भोजन स्वास्थ्य सुनिश्चित करने में निर्णायक कारक है। खाया जाने वाला भोजन न केवल पौष्टिक प्रत्युत पूरा और स्वच्छ भी होना चाहिए।

बोध प्रश्न 2

- 1) क) समुदाय निदान
ख) कार्य-योजना
ग) कार्य का मूल्यांकन
- 2) समुदाय निदान निम्नलिखित करता है :
 - समुदाय में पोषणात्मक और स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाना,
 - पोषणात्मक और समुदाय समस्याओं के लिए उत्तरदायी विभिन्न रोग कारकों का पता लगाना,
 - समुदाय में अधिकांश लोगों में पाई जाने वाली प्रमुख समस्याओं का विश्लेषण करना और निर्णय लेना।
- 3) कार्य-योजना विकसित करते समय निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी चाहिए:
 - पहले ही यह समझना व बताना कि हमारा लक्ष्य क्या है
 - कार्यों और सामग्री (जिसकी जरूरत होगी) के बारे में निर्णय लेना
 - जिन लोगों की आवश्यकता होगी उनका पता लगाना
 - लोगों को रोजगार और कार्य देना
 - समयावधि में पूरी योजना रखना जिसमें यह दर्शाया गया हो कि कार्य कब प्रारंभ होगा और कब समाप्त होगा।
- 4) कार्य-योजना का मूल्यांकन निम्नलिखित में सहायक होता है :
 - यह पता लगाने के लिए कि किन कार्यों के परिणाम मिलेंगे और किनके नहीं।
 - बार-बार होने वाली गलतियों से बचने और जो गलतियाँ हमने की हैं, उसे अन्य भी न करें।
 - असफल कार्यकलाप आयोजित न करके समय और धन की बचत करना।
 - परिणाम दर्शाकर संतुष्टि हासिल करना।

इकाई 3 समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को प्रभावित करने वाले कारक

इकाई की रूपरेखा

- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 समुदाय स्वास्थ्य के प्रमुख निर्धारक
 - 3.2.1 आनुवांशिकी
 - 3.2.2 स्वास्थ्य सेवाएं
 - 3.2.3 पर्यावरण
 - 3.2.4 व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार
- 3.3 आहार व्यवहार के विशिष्ट निर्धारक
 - 3.3.1 उपलब्धता
 - 3.3.2 स्वीकार्यता
 - 3.3.3 आर्थिक पहलू
 - 3.3.4 मनोवैज्ञानिक
 - 3.3.5 व्यक्तिगत
- 3.4 सारांश
- 3.5 शब्दावली
- 3.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

3.1 प्रस्तावना

भोजन के उपभोग के बाद क्या होता है और इसका स्वास्थ्य से क्या संबंध है, इस बारे में आप पढ़ चुके हैं। उपभोग से पहले सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक आदि कई कारक होते हैं जो आहार व्यवहार का और अंत में समुदाय की पोषणात्मक स्तर और स्वास्थ्य का निर्धारण करते हैं। इस इकाई में इन कारकों के ऊपर विस्तार से चर्चा की गई है।

किसी भी समुदाय के आहार में कौन-सी वस्तुएं शामिल की जाएंगी, इसका इन बातों से शायद थोड़ा ही सीधा संबंध होगा कि शारीरिक तौर पर क्या उपभोग किया जा सकता है या कौन-सा भोजन पर्याप्त पोषण प्रदान कर सकता है। प्रत्येक समुदाय ने इस बारे में - कि क्या चीजें खाने योग्य हैं और भोजन कैसे पकाया, तैयार किया व परोसा जाता है, अपनी-अपनी सीमाएं तय कर रखी हैं। हम में से ऐसे कितने हैं जिन्होंने किसी नए आहार जो पोषक भी हों को स्वीकार किया है? ऐसा इसलिए है कि हम सभी अपने खाने के बारे में अति-शंकालु होते हैं। आर्थिक कारकों से भी ज्यादा ऐसा हमारे सांस्कृतिक विश्वासों और परंपराओं जो हमारे समुदाय को उपलब्ध भोजन के प्रकार, मात्रा और सुलभता को प्रभावित करते हैं के कारण होता है। किसी समुदाय के खाद्य व्यवहार से संबंधित इस सामाजिक-सांस्कृतिक पहलू की अवहेलना नहीं की जा सकती और एक समुदाय के सामूहिक सम्मिलित विचार व अनुभव के रूप में इसका सम्मान किया जाना चाहिए। इसलिए किसी समुदाय की आहार पद्धति में सुधार के लिए इस व्यवहार की सही समझ होना आवश्यक है। इस इकाई में इस पहलू का विशद वर्णन किया गया है।

इस इकाई में आनुवांशिकी, स्वास्थ्य सेवाएं, पर्यावरण और व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार जैसे प्रमुख निर्धारकों जो समुदाय स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, की भी चर्चा की गई है।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात आप :

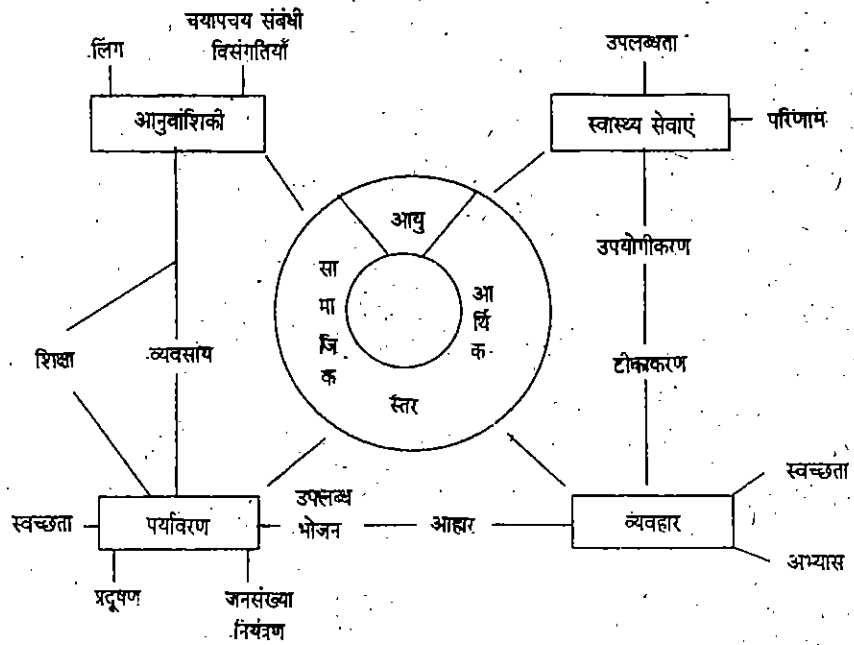
- आहार व्यवहार के प्रमुख निर्धारकों की सूची बना सकेंगे, और
- समुदाय के पोषण पर इन निर्धारकों के प्रभाव की चर्चा कर सकेंगे।

3.2 समुदाय स्वास्थ्य के प्रमुख निर्धारक

समुदाय स्वास्थ्य ऐसे कई मिश्रित कारकों की परस्पर क्रिया पर निर्भर करता है जो किसी व्यक्ति की जीवन शैली पर अपना प्रभाव डालने का प्रयास करते हैं। इनमें से कुछ तो व्यक्ति के नियंत्रण के बाहर होते हैं, जबकि अन्य ऐसे होते हैं जो व्यक्तिगत व्यवहार कौशल के अधीन होते हैं। चार प्रमुख अंतःसंबंधित निर्धारकों को पहचाना जा सकता है। ये हैं :

- 1) आनुवांशिकी
- 2) स्वास्थ्य सेवाएं
- 3) पर्यावरण
- 4) व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार

निम्नलिखित मॉडल (चित्र 3.1) में इन कारकों का वर्णन किया गया है और अंतःसंबंधों के कुछ उदाहरण दर्शाए गए हैं :



आइए, पहले प्रत्येक निर्धारक के बारे में अलग-अलग चर्चा करें और उसके पश्चात उनके अंतःसंबंधों के बारे में पढ़ेंगे।

3.2.1 आनुवांशिकी

जैसा कि आप जानते ही हैं कि सबसे पहले जिस निर्धारक पर विचार किया जाना है वह शायद सबसे अधिक आधारभूत निर्धारक है। वह है - आनुवांशिकी। यह कई तरह से कार्य करता है। कई लोग कुछ विशिष्ट आनुवांशिक असामान्यताओं के साथ ही पैदा होते हैं जिनके कारण कोई विशेष पोषणात्मक समस्या उठ खड़ी होती है। नीचे कुछ उदाहरण दिए जा रहे हैं जिनसे आप इस बात को समझ जाएंगे।

दूध के प्रति असहनशीलता (milk intolerance) एक ऐसी समस्या है जो अभी हाल ही में शिशुओं में देखने में आई है। कुछ माता-पिता इस समस्या के बारे में जानते हैं। ऐसी स्थिति में आहार में मूल परिवर्तन करने की जरूरत है। ऐसे शिशुओं को दूध की जगह अनाज-आधारित आहार देने की सलाह दी जाती है। यह सुविदित है कि मधुमेह की प्रवृत्ति पारिवारिक होती है। ऐसे बच्चों को जिनके माता-पिता दोनों ही मधुमेह से पीड़ित हों, उनके जीवन में कभी न कभी निश्चय ही इस बीमारी के विकसित होने की, संभावना चार में से किसी एक बच्चे को होती है। यदि माता-पिता में से कोई एक ही मधुमेह ग्रस्त है तो यह संभावना घटकर आठ में से एक बच्चे में होती है। आपने इस बात पर अवश्य ध्यान दिया होगा कि मोटापा सामान्यतः उन्हीं बच्चों में देखा जाता है जिनके माता-पिता स्वयं भी मोटे हैं। इस मामले में, पर्यावरण का भी प्रभाव होता है, यद्यपि निस्संदेह कुछ आनुवांशिक प्रभाव भी काम करते हैं। मोटापे की स्थिति की ओर प्रवृत्त करने के लिए व्यवसाय के संदर्भ में पर्यावरण भी उत्तरदायी हो सकता है। स्थानिकारकता हृदय रोग (Ischaemic Heart Disease) की प्रवृत्ति भी पारिवारिक दिखाई देती है। यह मानना तर्कसंगत ही होगा कि विशिष्ट रोगों के प्रति जन्मजात संवेदनशीलता होती है और इनकी गंभीरता व अभिव्यक्ति जीवन के अनुभवों का ही परिणाम है। पर्यावरण में उपस्थित कारक और व्यक्तिगत व्यवहार प्रतिकारक जितने अधिक नकारात्मक होंगे उतनी ही अधिक रोग के होने की संभावना होगी।

जो उदाहरण आपने देखे वे या तो आनुवांशिक दोष हैं जिनके पोषणात्मक परिणाम होते हैं या पोषणात्मक विसंगतियाँ हैं जिनमें कुछ वंशागत लक्षण होते हैं। आनुवांशिकी का एक अधिक मूल प्रभाव है - इसका लिंग संबंधी निर्धारण। भिन्न-भिन्न लिंगों के रोग अनुभव भिन्न होते हैं और यही भिन्नता पोषणात्मक विसंगतियों में भी देखी जा सकती है। उदाहरण के लिए, हृद धमनी रोग, पुरुषों को ज्यादा होता है जबकि लौह तत्व की कमी से होने वाली रक्ताल्पता (एनीमिया) अधिकतर प्रजनन आयु वाली स्त्रियों में ही पाई जाती है। इन उदाहरणों से आप रोग पैदा करने में आनुवांशिकी की भूमिका को अवश्य समझ गए होंगे। यह कहना भी सत्य है कि चारों स्वास्थ्य निर्धारकों में केवल "आनुवांशिकी" ही ऐसा निर्धारक है जो परिवर्तन के प्रति संवेदनशील नहीं है।

3.2.2 स्वास्थ्य सेवाएं

स्वास्थ्य सेवाओं की व्यवस्था करने से स्वास्थ्य स्तर प्रभावित होगा। उदाहरण के तौर पर, यदि कोई पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा उपलब्ध नहीं है तो लोगों को पोषणात्मक समस्याओं से संबंधित कोई सहायता नहीं मिल पाएगी। तब यह संभावना रहेगी कि विटामिन-ए की कमी से होने वाली पोषणात्मक समस्याएं बनी रहेंगी और समुदाय के पोषणात्मक स्तर में गिरावट आ जाएगी। सेवाओं का स्वरूप भी महत्वपूर्ण है, चाहे वह निरोधक हो या निदानात्मक, अन्यथा समुदाय के संवेदनशील वर्ग के बीच मृत्यु दर और रुग्णता दर में वृद्धि होने लगेगी।

इन सेवाओं की एक समस्या यह है कि अक्सर वे लोग जिन्हें इनसे सर्वाधिक लाभ होगा वे इनका पूरा फायदा नहीं उठा पाते। इसलिए इन सेवाओं को अस्पताल की बजाय समुदाय में आधारित करना चाहिए। इससे लोग अधिक संख्या में इन तक पहुँच पाएंगे और इनके उपयोग में वृद्धि होगी। इस तरह का एक उदाहरण नियमित चलता-फिरता क्लिनिक (mobile clinic) हो सकता है जिसका समय निर्धारण कामकाजी स्त्रियों के अनुकूल होना चाहिए।

3.2.3 पर्यावरण

स्वास्थ्य के लिए भौतिक और सामाजिक, दोनों ही तरह के पर्यावरणों का प्रभाव महत्वपूर्ण है। बेहतर स्वच्छता और शिक्षा, अच्छे भोजन की उपलब्धता जैसे पर्यावरण संबंधी सुधारों के कारण स्वास्थ्य बेहतर होता है और इन्हीं कारणों से देश में मृत्यु दर और रुग्णता दर में बड़ी मात्रा में कमी लाई जा सकती है। कुछ मामलों में पर्यावरण संबंधी प्रभाव प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से पोषणात्मक स्तर के लिए निर्धारक होते हैं। पोषण के मामले में, पर्यावरण एक रूपरेखा प्रदान करता है जिसके अंतर्गत व्यक्तिगत पसंद काम कर सकती है।

3.2.4 व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार

व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार द्वारा किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों पर रुचि का पता चलता है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार, खाद्य पदार्थ संबंधी रुचियों का अंतिम निर्णायक होता है। व्यक्ति स्वयं ही यह निर्णय लेंगे कि वे धूम्रपान या मदिरापान करेंगे या कसरत करेंगे या टीकाकरण आदि करवाएंगे।

व्यक्तिगत व्यवहार के स्वास्थ्य-विरोधी प्रभाव इन रूपों में देखे जा सकते हैं :

- अवांछित स्वास्थ्य आदतों को अपनाना
- स्वास्थ्य देखभाल का परित्याग/अस्वीकार और अपालन
- परीक्ष्य रूप से जोखिम-ग्रस्त पर्यावरण की रचना

अनुचित व्यवहार के कारण स्वास्थ्य समस्याएं उठ सकती हैं। अतः स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा लोगों को अपने स्वयं के सर्वोत्तम हित के लिए व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करने की दिशा में प्रयास किया जाता है।

जैसा कि मॉडल में बताया गया है (चित्र 3.1 देखें) स्वास्थ्य के संबंध में, सामाजिक-आर्थिक स्तर, एक महत्वपूर्ण तथ्य है चाहे फिर यह कारण हो या परिणाम, यह दूसरे प्रमुख निर्णायकों से जुड़ा हुआ है।

निम्न मानसिक योग्यता के कारण शिक्षा में उन्नति कर पाने में कमी हो सकती है और परिणामस्वरूप रोजगार के अवसर पाने में रुकावट आ सकती है। आय का स्तर निम्न होने से विभिन्न खाद्य पदार्थों के चयन में भी रुकावट आएगी। शिक्षा की कमी के कारण व्यक्तिगत निर्णय लेने का कौशल प्रभावित हो सकता है। ऐसे लोग सेवाओं का प्रयोग कम करते हैं और वे अपनी परंपराओं और विश्वासों से जकड़े रहते हैं। इसका नियंत्रण करने के लिए क्या किया जाना चाहिए? हम पर्यावरण और सेवाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करें या केवल लोगों के व्यक्तिगत व्यवहार को प्रभावित करने पर ही अपना ध्यान केंद्रित करें? इस सबसे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि ऐसे कई तरीके हैं जिनसे जनसंख्या के स्वास्थ्य को प्रभावित किया जा सकता है।

बोध प्रश्न 1

1) समुदाय स्वास्थ्य के प्रमुख निर्धारक क्या हैं?

2) क) किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को आनुवंशिकी किस तरह प्रभावित करती है, उदाहरण सहित बताइए।

ख) क्या आनुवंशिकी परिवर्तन के प्रति संवेदनशील है?

3) क) पर्यावरण, समुदाय को किस प्रकार प्रभावित करता है? बताइए।

की जरूरत होगी। आप इस तरह की बातें जानना चाहेंगे - लोग आजीविका चलाने के लिए क्या करते

समुदाय के बारे में जानना और

ख) पर्यावरण के दो विभिन्न प्रकार क्या हैं?

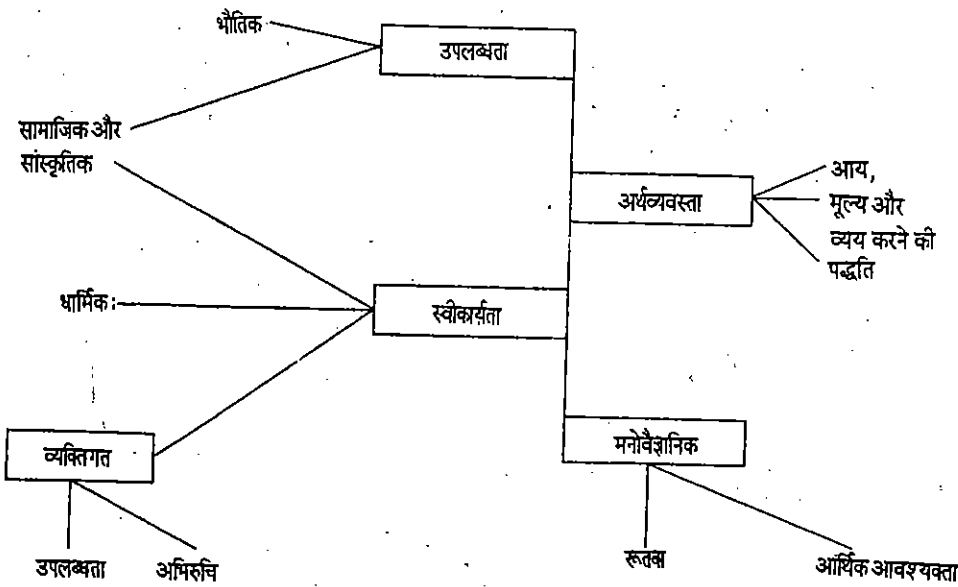
समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को प्रभावित करने वाले कारक

4) क) व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार; स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है? एक उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए।

ख) स्वास्थ्य संबंधी वह महत्वपूर्ण विचार क्या है जो अन्य निर्णायकों से जुड़ा हुआ है।

3.3 आहार व्यवहार के विशिष्ट निर्धारक

आप पहले ही जान चुके हैं कि व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवहार ही खाद्य पदार्थों के चयन का अंतिम निर्णायक होता है। तथापि यह चयन ऐसे कई कारकों द्वारा सीमित हो जाता है जो चयन की प्रक्रिया के दौरान विभिन्न अवस्थाओं में काम करते हैं। आहार व्यवहार के निर्णायक के सोपान तंत्र को बताने के लिए एक प्रयास किया गया है। यह चित्र 3.2 के मॉडल में बताया गया है :



चित्र 3.2: खाद्य व्यवहार के निर्णायक

मॉडल में पदार्थों के चयन को प्रभावित करने वाले विशिष्ट कारकों को दिखाया गया है। क्रम में नीचे की ओर दिखाए गए व्यक्तिगत और मनोवैज्ञानिक जैसे कारक तो अधिकतर व्यक्तिगत परिस्थितियों के कारण ही काम करते हैं जबकि ऊपर की ओर दिखाए गए कारक जैसे उपलब्धता, अर्थव्यवस्था और स्वीकार्यता, व्यापक सामाजिक प्रभावों को प्रकट करते हैं और प्रायः व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होते हैं। आइए, अब प्रत्येक निर्धारक के बारे में अलग-अलग अध्ययन करें।

3.3.1 उपलब्धता

खाद्य पदार्थों के चयन पर मूल प्रतिबंध उपलब्धता (availability) है। इसे सांस्कृतिक और भौतिक, दोनों कारकों के संबंध में देखा जाना चाहिए। किसी भी मानव जनसंख्या को उपलब्ध खाद्य पदार्थों की सीमा, सांस्कृतिक स्वीकार्यता द्वारा शासित की जाती है।

आइए, उपलब्धता के भौतिक पहलू की जाँच करें। जलवायु, खाद्य उपलब्धता का एक प्रमुख निर्धारक होती है। आपने इस बात पर गौर किया होगा कि दक्षिण भारत में तो अनिवार्यतः चावल उगाने वाले क्षेत्र हैं और उसी तरह उत्तर भारत में गेहूँ उगाने वाले क्षेत्र हैं। खाद्य उपलब्धता में मौसमी विविधता खाद्य पदार्थों के चयन को प्रभावित करती है। हम सभी कामकाजी महिलाओं के तौर पर काम का काफी दबाव महसूस करते हैं और इसलिए खाद्य पदार्थों को खरीदने की क्षमता रखते हुए भी बाज़ार जा कर खरीदने को सुविधाजनक नहीं पाते। यह भी घर पर खाद्य उपलब्धता को प्रभावित करता है। इस प्रकार, किसी भी व्यक्ति के लिए खाद्य उपलब्धता कई भौतिक कारकों का परिणाम होती है।

आइए, अब खाद्य पदार्थों की सांस्कृतिक उपलब्धता पर विचार करें। संस्कृति की एक मूल्य प्रणाली होती है जो यह निर्धारित करती है कि उस संस्कृति में लोग किन चीज़ों को अपने उपभोग के लिए सही समझते हैं और कौन किन चीज़ों को खा सकता है। भोजन की आदतें जन्मजात नहीं होतीं, वे माता-पिता संबंधी या मित्रों से सीख ली जाती हैं। उदाहरण के लिए, यद्यपि कई लोग शाकाहारी होते हैं, फिर भी वे माँसाहारियों के साथ बैठ, बाँट कर खाना आपत्तजनक नहीं समझते। शाकाहारी लोग माँस या माँस से बने पदार्थ नहीं खाते जबकि माँसाहारी माँस या माँस से बने पदार्थ खाते हैं। इस प्रकार संस्कृति के कारण जनसंख्या के कुछ वर्गों को कुछ खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में बाधा आती है।

3.3.2 स्वीकार्यता

स्वीकार्यता (Acceptability) भी खाद्य रुचि का एक निर्धारक है। किसी विशेष संस्कृति के लोगों का यह बंधन है कि वे कुछ विशेष खाद्य पदार्थों को ही स्वीकार कर सकते हैं। खाद्य पदार्थों की स्वीकार्यता में सामाजिक प्रचलन, संस्कृति और धर्म की एक भूमिका होती है। आइए, इसपर विचार करें।

क) सामाजिक

कई समाजों के सामाजिक (social) और धार्मिक जीवन में भोजन की सदैव एक महत्वपूर्ण भूमिका रही है। प्रत्येक समाज की, भोजन संबंधी अपनी अवधारणा होती है। सामाजिक परिवेश के साथ-साथ भोजन का रूप भी परिवर्तित हो जाता है। एक-साथ बैठ कर खाना, परिवार के सदस्यों के बीच एक सामान्य बंधन, आपसी निर्भरता और निष्ठा को प्रतिबिम्बित करता है और मिल-बैठ कर खाने वाले विभिन्न लोगों की भूमिका को परिभाषित करता है।

परिवार के सदस्यों का रुतबा : भोजन का वितरण परिवार के सदस्यों की भूमिका और रुतबे पर निर्भर करता है न कि उनकी पोषणात्मक आवश्यकताओं/खाद्य पदार्थों की आवश्यकताओं पर। आप जानते ही होंगे कि हमारे देश के कई भागों में कमाने वाले पुरुष सदस्यों को सबसे पहले और मात्रा व गुणवत्ता में सबसे अच्छा भोजन परोसा जाता है। उदाहरण के लिए, यदि घर में दो अंडे हैं तो एक अंडा परिवार के मुखिया (head of the family) को अवश्य ही परोसा जाएगा। परिवार के संवेदनशील वर्ग अर्थात् बालकों और प्रजनन आयु की स्त्रियों को बचा-खुचा भोजन मिलता है। कभी-कभी अपवाद के तौर पर (सामान्यतः खरीदे हुए) अल्पाहार बच्चों को दे दिए जाते हैं। इस प्रकार, हम देखते हैं कि भारतीय नरों में भोजन व्यक्तियों के महत्व की सामाजिक अभिव्यक्ति का माध्यम है।

परिवार के मुखिया व अन्य वयस्कों का प्रभाव : परिवार की आहार पद्धति पर, परिवार के मुखिया का प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से प्रभाव पड़ता है। गृहिणी उसी की पसंद और स्वाद का भोजन बनाने के लिए बाध्य होती है। कभी-कभी तो यहाँ तक देखा गया है कि मुखिया के स्वादानुसार ही आहार में नमक व मिर्च डाले जाते हैं। अन्य सदस्यों को ऐसा ही खाना खाने की आदत डालनी पड़ती है नहीं तो वे खाने से वंचित रह जाते हैं।

प्रायः कम उम्र वाली माताओं को परिवार के अन्य सदस्यों की मदद की ज़रूरत पड़ती है। बच्चों को आहार देने और गर्भवती व स्तनपान कराने वाली स्त्रियों के आहार के मामले में आमतौर पर वयस्क स्त्रियाँ जैसे दादी माँ, सास व माताएं ही निर्णय लेती हैं। इस तरह वयस्क स्त्रियों के निर्णय, जनसंख्या के संवेदनशील वर्ग के पोषण पर अपना प्रभाव डालते हैं और कभी-कभी इसके परिणाम खतरनाक भी सिद्ध होते हैं।

काम करने के
और

गति का प्रभाव : किसी भी संस्कृति में, भोजन का धर्म से और धर्म का भोजन से संबंध भोजन के परोसे जाने तक ही सीमित नहीं है, इससे भी कहीं आगे है। हम में से अधिकांश लोग गतिमूर्ति हैं कि धर्म चाहे जो भी हो, धार्मिक अवसरों पर पशु बलि और भोजन का भोग लगाने का एक प्रतीकात्मक मूल्य है। धार्मिक विश्वासों का केवल इस बात से ही संबंध नहीं है कि क्या खाया है बल्कि इससे भी मतलब है कि भोजन कब खाया है और कितनी मात्रा में खाया गया है? माँसाहारी हिन्दू गोय का माँस नहीं खाते और मुसलमान सुअर का माँस नहीं खाते। जैन धर्म को मानने वाले ऐसी कोई चीज़ नहीं खाते जो ज़मीन के नीचे उगती है (जैसे जड़ों वाली सब्जियाँ) ताकि उनमें उपस्थित जीव कहीं मर न जाए। कुछ समुदायों में मरे हुए जानवरों का माँस खाया जाता है और कुछ जातियों में कृन्तक प्राणी और कई प्रकार के कीड़ों को खाया जाता है। दूध, शहद, दही, चावल, घी, फल आदि जैसे खाद्य पदार्थ भगवान को अर्पित किए जाते हैं और फिर परिवार के सभी लोग इनको एक विशेष पदार्थ - प्रसाद - के रूप में बाँट कर खाते हैं। विशेष अवसरों पर बढ़िया भोजन अपरिमित मात्रा में लोगों को खिलाया जाता है जिस कारण बाकी दिनों में परिवार के आहार पर प्रभाव पड़ता है।

समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को
प्रभावित करने वाले कारक

संगी-साथियों का प्रभाव (Peer Influence) : संगी-साथियों का प्रभाव धीरे-धीरे हमारे गाँवों में भी पहुँच रहा है। पास के शहरों में फैक्टरियों और उद्योगों में बाबुओं के रूप में काम कर रहे ग्रामीण अपने शहरी भाइयों को, कई तरीके से नकल करने लगे हैं। सुबह-सवेरे अच्छा नाश्ता करके, कार्य-स्थल पर टिफिन (खाने का डिब्बा) लेकर जाने की अपेक्षा कैटॉन में चाय और कॉफी व उसके साथ कुछ अल्पाहार (जिसमें ऊर्जा और अन्य आवश्यक पोषक तत्व बहुत कम मात्रा में होते हैं) करने का प्रचलन बढ़ रहा है। दूरदर्शन और रेडियो विज्ञापनों की कृपा से ग्रामीण माताएं भी अपनी शहरी बहनों की नकल करके स्थानीय दूध के स्थान पर डिब्बाबंद पदार्थ देने लगी हैं जो इतना पतला होता है कि बच्चों को उनसे बहुत कम पोषणात्मक लाभ प्राप्त होता है। ठर्रा और जंगली स्पिरिट पीना आधुनिक समझा जाता है। घर पर बने भोजन को खाने की अपेक्षा भूखे रहना आधुनिक माना जाता है। ग्रामीण से शहरी प्रवास की ओर, युवा पीढ़ी विशेष रूप से, अधिक प्रभावित हो रही है, जिसके कारण निम्न स्वास्थ्य और पोषण स्तर के साथ-साथ रुग्णता का एक दुष्चक्र बन गया है, जिसके फलस्वरूप अनुपस्थिति और वेतन की हानि, ऋणग्रस्तता, पोषणात्मक स्तर की बदतर अतस्था और रुग्णता में वृद्धि हो रही है।

इसलिए जब आप आहार व्यवहार में परिवर्तन की योजना बनाएं तो उससे पहले आपको यह अवश्य जान लेना चाहिए कि सम्बद्ध विशिष्ट भोजनों का व्यक्ति और समुदाय के लिए क्या अर्थ है, वे किस उद्देश्य की पूर्ति करते हैं, वे किन रीति-रिवाजों, परंपराओं और स्तरों से संबंधित हैं और किन व्यवहारों से बंधे हुए हैं।

ख) सांस्कृतिक

अभी तक हम मनुष्य के आहार व्यवहार की, उसके सामाजिक परिवेश के संबंध में चर्चा कर रहे थे। अब हम आहार व्यवहार को, विशेषकर परिवार के स्तर पर, प्रभावित करने वाले सांस्कृतिक विश्वासों, परंपराओं और प्रचलनों के स्वरूप और प्रकार पर गौर करेंगे। सांस्कृतिक विश्वासों के अंतर्गत एक मनुष्य के जीवनकाल में आने वाली समस्त शरीरक्रियात्मक अवस्थाओं (जैसे गर्भावस्था, स्तनपान, शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था) के विस्तार रोग और बीमारी, ठंडे और गर्म भोजनों की संकल्पना और किसी क्षेत्र के विशिष्ट खाद्य/पिय आदि सभी समाविष्ट होते हैं। यह एक पोषण कार्यकर्ता के लिए बड़ी रुचि का विषय है।

गर्भवती स्त्रियों के लिए आहार : अनेकों समुदायों में गर्भावस्था के दौरान स्त्रियों को अतिरिक्त पोषक तत्व देने की ज़रूरत नहीं समझी जाती बल्कि इसके विपरीत उनके आहार की मात्रा व गुणवत्ता में कमी कर दी जाती है जिसके कारण उनमें ऐनीमिया (रक्ताल्पता) जैसी विविध पोषण संबंधी विसंगतियाँ हो जाती हैं। पशु-जन्य खाद्य जो इतने अधिक ज़रूरी हैं, जैसे दूध आदि भी इस विश्वास के कारण नहीं दिए जाते कि इनके कारण भ्रूण का आकार बहुत बढ़ सकता है और इसकी वजह से प्रसूति में परेशानी हो सकती है। अंडे, गुड़ व पपीता को गरम खाद्य पदार्थ माना जाता है, अतः गर्भपात के डर से वे भी नहीं दिए जाते। केले खाने से यह माना जाता है कि एक बच्चे के बाद बंध्यता हो जाएगी और इसलिए इसको खाना भी माना है। परंतु अब इसको खाने के लिए बढ़ावा दिया जाता है क्योंकि यह माना गया है कि केला खाने से भ्रूण के हिलने-डुलने और मुक्त मूत्रोत्सर्जन में सहायता मिलती है जिससे शरीर में से विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। स्पष्टतः ये प्रतीकात्मक विश्वास हैं जिनका कोई आधार नहीं है।

शैशवावस्था और बाल्यावस्था के दौरान आहार : शिशुओं के लिए किसी अन्य आहार की, पर्याप्तों को से, तुलना नहीं की जा सकती और इसके पोषणात्मक मूल्य के संबंध में भी यही बात सही है। मातृदूध बच्चे को दो वर्ष की आयु तक या अगली गर्भावस्था के दूसरे त्रिमास के अंत तक देना जारी रखा जा सकता है। प्रसव के पश्चात पहले 24-48 घंटों में स्तन से स्रावित होने वाला पीला तरल पदार्थ जिसे कोलोस्ट्रम कहते हैं, कुछ परिवारों में तो शिशुओं को दिया जाता है और कुछ परिवारों में नहीं दिया जाता (निकालकर फेंक दिया जाता है), क्योंकि इसे मवाद और रक्त के समान मानते हैं। परंतु अब कोलोस्ट्रम का महत्व सबको पता चल गया है क्योंकि इसमें विटामिन ए और कुछ अन्य महत्वपूर्ण तत्व पाए जाते हैं, जो शिशु की रोगों से रक्षा करते हैं। अतः यह ज़रूरी है कि शिशुओं को कोलोस्ट्रम देने के लिए माताओं को परामर्श दिया जाना चाहिए। पहले 48 घंटों के दौरान शिशु को शहद या मीठा पानी दिया जाता है।

अधिकांश माताएं यह सोचती हैं कि जब तक बच्चा पूरी तरह से वयस्कों वाला आहार लेने लायक होगा, तब तक के लिए स्तनपान ही शिशुओं के लिए पर्याप्त है। शिशुओं को माँ के दूध के अतिरिक्त पूरक आहार की भी आवश्यकता होती है इस बात को महत्व नहीं दिया जाता और इस संदर्भ में शिशुओं के लिए अलग से पूरक आहार बनाने का कोई प्रयास नहीं किया जाता। माताएं, पोषण कार्यकर्ताओं द्वारा बच्चों को 4-6 महीने पर पूरक पोषण देने की सलाह के विरुद्ध होती हैं क्योंकि वे यह सोचती हैं कि जब तक बच्चे के दाँत न निकल आएँ वह ठोस आहार खाने योग्य नहीं होता।

बारहवें से अठारहवें महीने के बीच बच्चा वयस्कों का आहार खाना शुरू कर देता है। यदि इसी दौरान माँ पुनः गर्भवती हो जाती है तो ऐसे में शिशुओं को स्तनपान कराना एकाएक ही छोड़ा दिया जाता है जिसके कारण बच्चे को गंभीर मनोवैज्ञानिक आघात, भूख की कमी, बीमारी और तीव्र कुपोषण हो जाता है।

अंडे और माँस जैसे भोजनों के बारे में यह माना जाता है कि इनसे पीलिया और शोथ हो जाता है और इसलिए इन्हें बच्चे के नाजुक पेट के लिए अनुपयुक्त समझा जाता है। सिट्रस फल, छाछ और दही की भी सर्दी हो जाने के डर से मनाही होती है। अतिसार होने के डर के कारण दाल भी नहीं दी जाती। वास्तव में तो इस प्रकार, वृद्धि और विकास के लिए ज़रूरी अत्यधिक महत्वपूर्ण आहार दिए ही नहीं जाते।

किशोरावस्था के दौरान आहार : माहवारी में लड़कियों को केवल मीठा भोजन ही दिया जाता है नमकीन आहार पर प्रतिबंध होता है। कई मामलों में तो गुड़, वसा, कोपरा और कच्चे अंडे में तिल का तेल मिलाकर खाने के लिए दिया जाता है जिसके पीछे यह धारणा है कि ऐसा करने से पीठ मजबूत रहती है। दूध और दूध से बने पदार्थ, सिट्रस फल, लौकी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और रागी जैसे ठंडे भोजन नहीं दिए जाते क्योंकि यह धारणा है कि इनके कारण विविध बीमारियाँ हो जाती हैं। यह भी मान्यता है कि बकरी की तिल्ली खाने से गौण लैंगिक लक्षण दब जाते हैं, जैसे लड़कों में मूँछें आना व लड़कियों के स्तनों का विकास होना। कुछ विशेष खाद्य पदार्थ जैसे वर्षा ऋतु के दौरान खाया गया खजूर का गूदा और ताड़ी व ठर्रे जैसे पेयों के बारे में यह विचार है कि ये किशोर लड़कों में जनन-श्रमता बढ़ाते हैं।

ठंडे व गर्म खाद्य पदार्थ की संकल्पना : इस संकल्पना से हम सभी परिचित हैं। इसका संबंध न तो मौसमी उपलब्धता से है न ही भोजन के चटपटेपन से है। इसका तात्पर्य स्वयं भोजन में उपस्थित स्वाभाविक गुणवत्ता से है। प्रोटीन और कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थ जैसे अंडे, चिकन, दूध, मकई, रोटी (गेहूँ), मसूर की दाल, काला चना, चना दाल इत्यादि व पपीता और आम जैसे फल और मूलकंद जैसे अरबी को गर्म खाद्य पदार्थ या गरमी पैदा करने वाला माना जाता है। उच्च नमी युक्त सभी फल और सब्जियाँ जैसे सिट्रस और तरबूज परिवार के फल, लौकी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, रागी, छाछ या दही के साथ दलिया आदि ठंडे भोजन के अंतर्गत रखे जाते हैं। तथापि स्थानीय मुख्य भोजन (local staples) निष्प्रभावी माने जाते हैं क्योंकि उनके बिना तो लोग भूखे ही मर जाएंगे। इनमें से कई संकल्पनाएँ पुरानी (outdated) हो चुकी हैं, परंतु फिर भी वे समुदाय में अभी भी प्रचलित हैं और समुदाय पोषण के एक विद्यार्थी के रूप में आपको उनकी जनकारी होनी चाहिए।

बीमारी और रोग के दौरान आहार : यह एक सामान्य धारणा है कि आहार में कुछ विशिष्ट खाद्य पदार्थों की कमी कभी-कभी रोग का कारण नहीं हो सकती। इसके विपरीत, यह मान्यता है कि अनुचित खाद्य पदार्थ खाना और/अथवा अलौकिक आत्माएं (भूत-प्रेत) रोग का कारण होती हैं। अतः बीमारी के दौरान पीलिया, शोथ, अतिसार जैसे रोगों के बढ़ने के डर से आहार संबंधी प्रतिबंध लगाए जाते हैं।

समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को प्रभावित करने वाले कारक

अधिकांश माताएं प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण में और बाल्यावस्था में होने वाली अतिसार के दौरान आहार में सभी पशु-जन्य प्रोटीन देना बंद कर देती हैं और केवल शाकाहारी भोजन जैसे दूध या दूध-रहित साबूदाने का दलिया ही देती हैं। ज्वर में चाय के साथ रोटी या डबलरोटी ही एक सामान्य आहार होता है। सर्दी और खाँसी, कृमि ग्रसन और मुखशोथ के लिए आहार संबंधी कोई प्रतिबंध नहीं होते। खसरा और छोटी माता, रोगों का एक विशेष समूह थे जिनमें इमली का गूदा, नमक के साथ चावल, पानी, ताज़ा ताड़ी और छाछ खाने के लिए दिए जाते हैं। यदि बच्चे अधिक बीमार होने के कारण भोजन नहीं माँग पाते थे तो माताएं कभी भी उन्हें जबर्दस्ती नहीं खिलाती थीं। इसका अर्थ यह हुआ कि बच्चा भूखा ही रह जाता था। सामान्यतः होने वाले हीनताजन्य तीन रोग-सूखा रोग, रतौंधी और एनीमिया (रक्ताल्पता) से संबंधित सांस्कृतिक संकल्पनाएं विशेष रूप से रुचिपूर्ण हैं क्योंकि इनके चिन्ह और लक्षण तो सुविदित हैं पर इन रोगों के पोषणात्मक आधार के बारे में किसी को जानकारी नहीं है। जादुई-चिकित्सा उपचार, विरेचक और वमनकारक के साथ-साथ आहार संबंधी कठोर प्रतिबंध भी लगा दिए जाते हैं जिनके कारण रोग की स्थिति और बदतर हो जाती है व कभी-कभी बड़ा घातक अंत भी हो जाता है।

खाद्य पदार्थ और खाद्य पदार्थों का सम्मिश्रण : लोगों का यह विश्वास है कि कुछ भोजन सम्मिश्रण हानिकारक हैं जबकि कुछ लाभकारी होते हैं। इन विश्वासों के लिए शायद संरक्षण के अपयुक्त तरीके और मनोवैज्ञानिक कारक प्रत्युत्तरदायी हैं, हमें यह ज्ञात नहीं है। हानिकारक माने जाने वाले सम्मिश्रण के कुछ उदाहरण हैं, दूध में मछली पकाना और पालक के साथ अंडे मिलाकर बनाना। वास्तव में तो दूध में मछली पकाने से काफी हद तक मछली की बू निकल जाती है और जो लोग इसकी बू पसंद नहीं करते उनके लिए यह स्वीकार्य हो जाती है। अंडे और पालक का सम्मिश्रण भी बड़ा आनंददायक होता है। लाल-खट्टी-मोठी भाजी (Redsorrel), कद्दू (लाल) और बैंगन खाने से यह माना जाता है कि जोड़ों में दर्द हो जाता है और ये स्तनपान करा रही स्त्रियों को तो खास तौर से नहीं दिए जाते। कुछ लाभकारी सम्मिश्रण हैं, आम खाने के बाद दूध पीना और तिलहन के कारण हुए पित्त दोष को हटाने के लिए मूँगफलियों के साथ गुड़ खाना। इन अधिकांश तथाकथित हानिकारक सम्मिश्रणों का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं होता। परंतु सत्य यही है कि ये पूरे भारत में पाए जाते हैं। आपके अपने घरों में भी ऐसे कई व्यवहार प्रचलित होंगे और यह आपके ऊपर है कि समुदाय पोषण के विद्यार्थी के रूप में आप पोषण के अपने ज्ञान द्वारा इनको परिवर्तित करने का प्रयास करें।

3.3.3 आर्थिक पहलू

आप शायद जानते ही होंगे कि एक परिवार में भोजन की पसंद/चयन को प्रभावित करने में उपलब्धता के बाद दूसरा महत्वपूर्ण कारक भोजन का आर्थिक पहलू है। जैसा कि मॉडल (चित्र 3.2) में बताया गया है, किसी परिवार की क्रय शक्ति, परिवार की आय और विविध भोजनों के बाज़ार में मूल्य पर निर्भर करती है। यह भी देखा गया है कि निम्न आय वर्ग के अधिकांश परिवारों में, भोजन के आर्थिक पहलू की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है और दूसरे कारक जैसे सामाजिक-सांस्कृतिक आदि की भूमिका यथासंभव न्यूनतम होती है।

भोजन के आर्थिक पहलू का दूसरा आयाम है - व्यय करने के तरीके। आपने अवश्य ध्यान दिया होगा कि लोग भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं। उदाहरण के तौर पर, कुछ परिवारों में स्वर्ण (gold), रेडियो, दूरदर्शन, वी.सी.आर. जैसी वस्तुएं खरीदने पर ज्यादा व्यय किया जाता है और भोजन पर कम। कुछ धनी परिवारों में भी, सम्पन्नता बढ़ने के साथ, भोजन की मात्रा में भी बढ़ोत्तरी होती है, गुणवत्ता में नहीं। सर्वेक्षणों द्वारा यह पता चला है कि त्यौहार, ब्याह-शादी, भ्रम्येष्टि संसार जैसे विशेष अवसरों पर होने वाला व्यय, व्यक्ति की आय का लगभग 50-150 प्रतिशत तक किया जाता है। इसके अलावा, अनेकों तथाकथित मध्यम आय के परिवारों में बचा हुआ भोजन परोसने का रिवाज़ नहीं है क्योंकि यह उनकी प्रतिष्ठा के विरुद्ध है। कुछ लोग रागी, उसना चावल (parboiled rice) आदि नहीं खाते क्योंकि इन्हें निर्धन व्यक्तियों का भोजन समझा जाता है। इस प्रकार अनेकों परिवार और खास तौर से संवेदनशील वर्ग, भोजन पर होने वाले व्यय के तरीकों से संबंधित मूल्य प्रणाली के कारण अच्छी गुणवत्ता वाले भोजन से वंचित रह जाते हैं। अब यह आपको सुस्पष्ट हो गया होगा कि किस प्रकार आर्थिक तर्क निर्धारित करता है कि क्या खाद्य पदार्थ उपलब्ध है और खरीद सकने योग्य है।

3.3.4 मनोवैज्ञानिक

खाद्य पदार्थ, सभी लोगों में एक भावात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं, पर क्योंकि हर व्यक्ति के अनुभव भिन्न-भिन्न होते हैं, अतः हर व्यक्ति की प्रतिक्रिया में भी अंतर होगा। इस प्रकार, भोजन की व्यक्तिगत आदतें निर्मित होती हैं। हम में से अधिकांश लोग जानते हैं कि भोजन का प्रयोग हमारी वास्तविक भावनाओं को प्रकट करने के लिए किया जा सकता है। यह भावना चाहे अवसाद की हो या हताशा की। भोजन उकताहट या अकेलेपन से छुटकारा पाने में भी सहायक होता है। इसके द्वारा जीवन के तनावों से भी बचा जा सकता है। लोग जब बहुत खुश होते हैं तब भी या जब अवसादग्रस्त या उदास होते हैं तब भी, ज्यादा खाने लगते हैं। इससे उनको सुरक्षा महसूस होती है। परीक्षा दे रहे विद्यार्थियों की आहार पद्धति में भिन्नता पाई जाती है। उनके द्वारा चाय और कॉफी जैसे उद्दीपकों का अंतर्ग्रहण बढ़ जाता है। मोटा होना, प्यार के अनुकूल्य के रूप में प्रयुक्त होता है। उदाहरण के लिए, प्रेम से वंचित बच्चे स्वयं को दिलासा देने के लिए प्रायः ज्यादा खाने लगते हैं।

भोजन सुपरिचित हो तो उसकी स्वीकार्यता प्रायः बढ़ जाती है। बच्चे जब नवीन/अपरिचित परिवेश में हों तो वे जाना-पहचाना भोजन ही पसंद करते हैं। इसी प्रकार, विभिन्न संस्कृतियों के प्रवासी व्यक्ति भी सुपरिचित भोजन ही चाहते हैं। इससे उन्हें सुरक्षा का अनुभव होता है। अब आप अवश्य समझ गए होंगे कि मनोवैज्ञानिक पहलू क्या हैं और व्यक्ति की भोजन की पसंद/चयन से उनका क्या संबंध है।

3.3.5 व्यक्तिगत

यहाँ लोगों की भोजन के साथ अंतःक्रिया पर विशेष ध्यान दिया जाता है। किसी व्यक्ति विशेष की भोजन के प्रति जो प्रतिक्रिया होती है उसमें भोजन के प्रति उसकी जो जानकारी है वह शामिल होती है। भोजन के प्रति जानकारी स्वास्थ्य विश्वासों और/अथवा वैज्ञानिक तर्कों पर आधारित हो सकती है। उदाहरण के लिए, कुछ लोगों का विश्वास है कि मांस एक स्वास्थ्यकर भोजन है और यदि किसी दिन मांस खाया हो तो दूसरे आहार खाने की कोई जरूरत नहीं है। यह पूरी तरह से सांस्कृतिक विश्वास है लेकिन पोषण की दृष्टि से यह सही नहीं है। दूसरा एक विश्वास यह है कि जब लड़की यौवन की आरंभिक अवस्था में आती है तब उसे तिल के बीजों और गुड़ से बना अत्याहार खाने के लिए दिया जाता है। यह बात सांस्कृतिक व वैज्ञानिक दोनों ही रूपों से सही है। अब लोगों को जन-संचार माध्यमों द्वारा पोषण के संबंध में अनेकों तथ्यों की जानकारी प्राप्त हो रही है। इस तरह, व्यक्तिगत ज्ञान, कुछ सीमा तक, भोजन की पसंद/चयन का निर्धारण करता है।

अब हम अभिरुचि (preferences) के पहलू की ओर चलेंगे। परंतु इस तरफ जाने से पहले खाद्य अभिरुचि के संदर्भ में प्रायः प्रयुक्त होने वाली कुछ शब्दों के बारे में स्पष्टीकरण कर लें। प्रयोग, अभिरुचि और पसंद कुछ ऐसे शब्द हैं जो प्रायः एक-दूसरे से मिला दिए जाते हैं। प्रत्येक शब्द को समझने के लिए बॉक्स 3.1 को देखें।

बॉक्स 3.1: खाद्य अभिरुचि के संदर्भ में प्रयोग किए जाने वाले शब्द

- **प्रयोग (use)** का तात्पर्य है कि एक व्यक्ति या व्यक्ति-समूह किसी विशेष भोजन का उपयोग करता है/व्यक्ति/समूह को करता है।
- **अभिरुचि (preferences)** चयन का स्थिति से संबंधित है यानी कि दो या अधिक खाद्य पदार्थों में से कौन-सा पदार्थ चुना जाता है। उदाहरण के लिए, केरल में एक आदमी चावल खाने की अभिरुचि रखता है। परन्तु अन्यथा उपलब्धता के कारण टोपआका को चुनता है।
- **पसंद (liking)** प्रायः शब्द के समान प्रयुक्त होती है। यह अभिरुचि का एक निर्णायक है। इसका तात्पर्य भोजन के प्रति एक सकारात्मक प्रतिक्रिया से है। उदाहरण के तौर पर एक व्यक्ति जो लज्जतकम काम के लिए काम खा रहा है, आइसक्रीम को बजाय पनीर खाना पसंद करेगा। यद्यपि उसे आइसक्रीम ज्यादा पसंद है।

क्या आपको बॉक्स 3.1 में वर्णित शब्दों में कोई संबंध दिखाई देता है?

समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को प्रभावित करने वाले कारक

इन शब्दों के बीच कुछ संबंध है। उदाहरण के लिए, उपलब्धता, मूल्य और सुविधा, प्रयोग के तो चरम निर्णायक हैं ही, परंतु ये अभिरुचि या पसंद के निर्णायक नहीं हैं। आहारों का स्वास्थ्य मूल्य, यद्यपि, अभिरुचि और प्रयोग का एक प्रबल निर्णायक है, परंतु पसंद से इसका ज्यादा वास्ता नहीं है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने यह सुझाव दिया है कि भोजन के पोषण मूल्य पर ज्यादा बल देने से यह माना जा सकता है कि उनका स्वाद शायद अच्छा नहीं होगा। शालापूर्व दो बच्चों की बातचीत से यह बात स्पष्ट हो जाती है। एक बच्ची ने दूसरी से पूछा कि वह पालक क्यों पसंद नहीं करती। दूसरी ने उत्तर दिया कि पहले तो उसे पालक पसंद था पर जिस दिन उसकी माँ ने उसे बताया कि पालक उसके लिए फायदेमंद है तभी से वह उसे नापसंद हो गया। यू.एस.ए. में हुए व्यापक अध्ययनों से यह पता चलता है संभावी खाद्य पदार्थों की स्वीकृति और अस्वीकृति के कारणों के तीन आधारिक रूप हैं। ये हैं - (क) संवेदी - भावात्मक (ख) प्रत्याशित परिणाम; और (ग) विचारमूलक कारक। आइए, इन कारकों पर एक नज़र डालें।

क) संवेदी-भावात्मक (Sensory-Affective)

कुछ पदार्थ मुख्यतः मुँह में अपने संवेदी प्रभावों अथवा गंध या रूप के कारण स्वीकृत या अस्वीकृत किए जाते हैं। स्वीकृत पदार्थ अच्छे स्वाद वाले और अस्वीकृत पदार्थ बुरे स्वाद वाले कहे जा सकते हैं। इसकी परिभाषा ऐसे दी जा सकती है कि अच्छे स्वाद का सकारात्मक प्रभाव (पसंद) होता है और बुरे स्वाद से नकारात्मक प्रभाव (नापसंद) पड़ता है। संवेदी-भावात्मक प्रतिक्रियाएं जन्मजात हो सकती हैं जैसे मोठे स्वाद की स्वीकृति और कड़वे स्वाद की अस्वीकृति। ये प्रतिक्रियाएं अर्जित हो सकती हैं। यह बड़ी दिलचस्प बात है कि संवेदी-भावात्मक श्रेणी के अंतर्गत शामिल पदार्थ लगभग वही हैं जो उस व्यक्ति की संस्कृति में हमेशा स्वीकृत खाद्य पदार्थों के अंतर्गत होते हैं।

ख) प्रत्याशित परिणाम (Anticipated consequences)

कुछ पदार्थ प्रत्याशित परिणामों के कारण स्वीकृत या अस्वीकृत कर दिए जाते हैं। ये परिणाम निम्न हो सकते हैं :

- मितली या ऐंठन जैसे तीव्र प्रभाव या तृप्ति/संतुष्टि की सुखद भावना।
- अधिक विलम्बित प्रभावों में भोजन के स्वास्थ्य मूल्य से संबंधित विश्वास और अभिवृत्तियाँ शामिल होती हैं (उदाहरण के लिए, यदि उसमें विटामिन है तो यह सकारात्मक पक्ष है या संभावित कैंसरजन हैं तो नकारात्मक है)।
- ये परिणाम सामाजिक भी हो सकते हैं, जैसे किसी विशेष भोजन को खाने के परिणामस्वरूप सामाजिक स्तर में अपेक्षित परिवर्तन।

मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रत्याशित परिणामों पर आधारित सभी स्वीकृतियों को लाभकारी श्रेणी के अंतर्गत रखा गया है और सभी अस्वीकृतियों को खतरनाक श्रेणी में रखा जाता है।

ग) विचारमूलक कारक (Ideational factors)

कुछ पदार्थों को भोजन के रूप में इसलिए स्वीकृत अथवा अस्वीकृत कर दिया जाता है क्योंकि हम जानते हैं कि ये क्या हैं और कहाँ से आते हैं। भोजन को अस्वीकृत करने में इन कारकों की ज्यादा प्रधानता है और स्वीकृत करने में इनका कम योगदान है।

- संस्कृति में अखाद्य माने जाने वाले व अस्वीकृत और अनुपयुक्त कहे जाने वाले खाद्य पदार्थ (जैसे घास, रेत और लकड़ी) की एक बड़ी संख्या।
- अरुचि की श्रेणी, जिसको तीव्रता से अस्वीकृत किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, अरुचिकर वस्तुओं से मितली पैदा होती है और यह माना जाता है इनका स्वाद बुरा है, यद्यपि अधिकांश मामलों में ऐसी वस्तुओं को कभी चखा भी नहीं गया होता।

- ऐसे पदार्थों की सुगंध, रूप और स्पर्श पर नकारात्मक भावात्मक प्रभाव होता है। इनके उदाहरण हैं — संदूषक और प्रदूषक। छोटी से छोटी मात्रा में भोजन में उनकी उपस्थिति की संभावना भी भोजन को अस्वीकार योग्य बना देती है। उदाहरण के लिए, केवल यह विचार मात्र ही कि भोजन में मल पदार्थ मौजूद हो सकता है, तत्काल अस्वीकृति के लिए प्रेरित कर सकता है। रुढ़िवादी परिवारों में, बड़ी उम्र के लोग दोपहर या शाम का बचा हुआ भोजन नहीं खाते। इसकी वजह तो स्वच्छता के संबंध में होने वाले प्रदूषण या संदूषण से संबद्ध है और कुछ इस बात पर कि वही भोजन दूसरों को, जैसे नौकरों को, दिया जा चुका है।

भोजन चयन के अध्ययन में दूसरा महत्वपूर्ण कारक है — खाद्य पदार्थों के प्रति व्यक्तियों की पसंद नापसंद।

भोजन के चयन के अध्ययन में यह दो कारणों से महत्वपूर्ण है :

- लोग किसी खाद्य पदार्थ को खाने से इसलिए कतराते हैं क्योंकि उन्हें यह बताया गया है कि इसको खाने से वे बीमार हो जाएंगे। परंतु इस वजह से उन्हें उसका स्वाद कैसे नापसंद हो सकता है?
- जन स्वास्थ्य की दृष्टि से लोगों के लिए यह अत्यधिक वांछनीय होगा कि वे उस चीज़ को पसंद करें जो उनके लिए अच्छी है और उसे नापसंद करें जो उनके लिए अच्छी नहीं है।

विशिष्ट भोजनों की पसंद और नापसंद को विकसित करने वाले तीन विषम युग्मों का यहाँ वर्णन किया गया है। प्रत्येक युग्म का पहला शब्द, भावात्मक प्रत्युत्तर से सम्बद्ध है (जैसे पसंद और नापसंद) और दूसरा नहीं। यह विषमता इस प्रकार होगी — (1) स्वादहीन के विरुद्ध खतरनाक खाद्य पदार्थ (distasteful versus dangerous), (2) स्वादपूर्ण के विरुद्ध लाभदायक वस्तुएं (good tasting versus beneficial items), (3) अरुचिकर के विरुद्ध अनुपयुक्त वस्तुएं (disgusting versus inappropriate items)।

(1) स्वादहीन के विरुद्ध खतरनाक खाद्य पदार्थ : जब कभी, भोजन के अंतःग्रहण के पश्चात मितली या उल्टी हो जाए तो लोगों में ऐसे भोजन के प्रति तीव्र अरुचि विकसित हो जाती है। भले ही ऐसा नकारात्मक अनुभव एक बार ही क्यों न हुआ हो। खाने के बाद श्वास लेने में कष्ट होना, सरदर्द व ऐंठन जैसे अनुभवों के कारण स्वाद संबंधी अरुचि दिखाई दे सकती है जिसके पश्चात लोग ऐसे खाद्य पदार्थ खाने से बचेंगे। ऐसा वे स्वादहीनता के कारण नहीं, बल्कि खतरे की आशंका से करेंगे।

(2) स्वादपूर्ण के विरुद्ध लाभदायक वस्तुएं : किसी एक विशेष भोजन को अक्सर खाने के कारण लोगों की उसके प्रति पसंद बढ़ जाती है क्योंकि बार-बार खाते रहने से उस भोजन के प्रति डर हट जाता है और वे समझ जाते हैं कि यह भोजन सुरक्षित है। भूखे व्यक्ति कम कैलोरी युक्त भोजन की सुगंध को प्राथमिकता देते हैं, इसका अर्थ है कि एक स्थिति-निर्भर पसंद पैदा करने के लिए तुरंत संतुष्टि प्राप्त करना एक प्रभावशाली तरीका प्रतीत होता है।

(3) अरुचिकर के विरुद्ध अनुपयुक्त वस्तुएं : अरुचिकर वस्तुएं सदैव पशु-जन्य होती हैं और अनुपयुक्त वस्तुएं अधिकतर अजैव होती हैं और इनका पोषण मूल्य बहुत कम होता है। अरुचि संबंधी निम्न विशेषताएं सार्वभौमिक रूप से पाई जाती हैं :

- मुँह पर एक विशेष प्रकार की अभिव्यक्ति
- इस श्रेणी में मल का समावेश
- अरुचिकर वस्तुएं मनोवैज्ञानिक संदूषकों के रूप में काम करती हैं जो थोड़े से संपर्क से ही अच्छे-खासे भोजन को अवांछित बना देती हैं।

भोजन की पसंद को प्रभावित करने वाले कारकों के उपर्युक्त विश्लेषण से यह पता चलता है कि उपलब्धता, आर्थिक पहलू, स्वीकृति, व्यक्तिगत और मनोवैज्ञानिक जैसे कारक खाद्य पदार्थों की पसंद/चयन को मिल-जुलकर प्रभावित करते हैं।

- 1) खाने व्यवहार के विशेष निर्धारक क्या हैं?
.....
.....
.....
- 2) खाने व्यवहार के कौन-से निर्धारक प्रायः व्यक्ति के वल्लाल नियंत्रण के बाहर होते हैं? बनाइए।
.....
.....
.....
- 3) आपके क्षेत्र में प्रचलित कुछ ठंडे व गर्म भोजनों की सूची बनाइए।
.....
.....
.....
- 4) आपके क्षेत्र में निम्नलिखित अवस्था के दौरान, सामान्यतः न दिए जाने वाले खाने पदार्थ कौन-से हैं?
 - क) गर्भावस्था
.....
.....
.....
 - ख) बाल्यावस्था
.....
.....
.....
 - ग) बीमारी
.....
.....
.....

3.4 सारांश

इस इकाई में समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की चर्चा की गई है। सबसे पहले, समुदाय स्वास्थ्य को निर्धारित करने वाले मुख्य निर्धारकों की समीक्षा की गई है। हमने पढ़ा है कि आनुवंशिकी, सेवाएं, पर्यावरण और व्यवहार, प्रमुख कारक हैं, जिनमें से आनुवंशिकी व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर है। अन्य तीन कारक परिवर्तन के अधीन हैं। इन तीन में से व्यवहार ऐसा है जिसके

द्वारा अन्य कारकों को नियंत्रित किया जा सकता है। अतः खाद्य व्यवहार के आधार की समीक्षा उपलब्धता, आर्थिक पहलू, सामाजिक और सांस्कृतिक पहलू, मनोवैज्ञानिक और व्यक्तिगत कारकों के संदर्भ में की गई है। खाद्य व्यवहार के संदर्भ में आज भी ऐसे कई प्रश्न हैं जिनका संतोषजनक उत्तर नहीं मिला है। इनके कुछ उदाहरण हैं - भोजन की पसंद में गुणवत्ता की बजाय मात्रा को क्यों वरीयता दी जाती है? जीवन में कुछ विशेष शरीरक्रियात्मक अवस्थाओं के दौरान कुछ खाद्य पदार्थों को न दिए जाने का क्या आधार है? लोगों में ऐसी तीव्र पसंद या नापसंद कैसे विकसित हो जाती है? इन प्रश्नों के उचित विवरण प्राप्त करने के लिए सावधानीपूर्वक सरल अध्ययनों की योजना बनाकर उसे कार्यान्वित करना आवश्यक है।

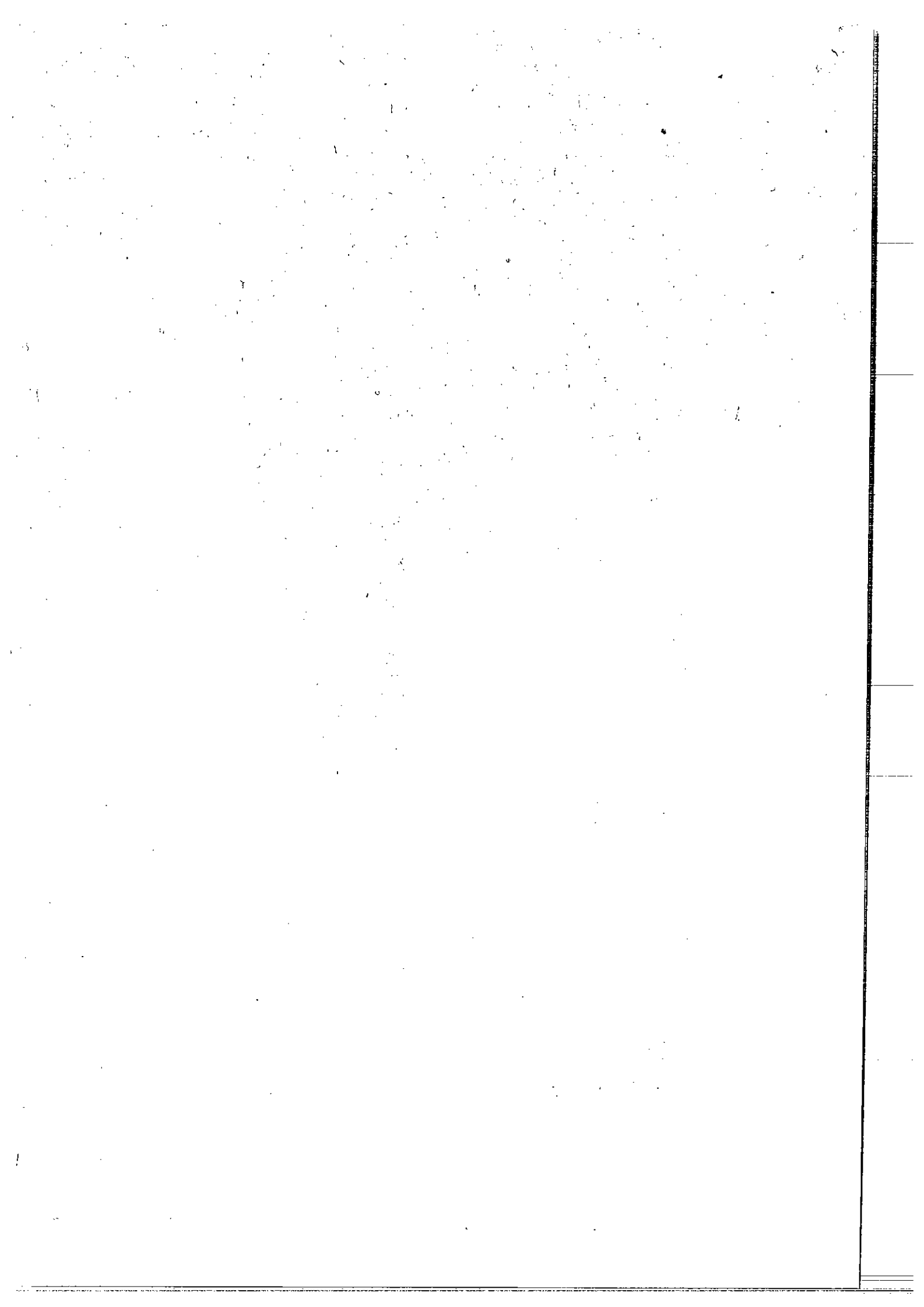
3.5 शब्दावली

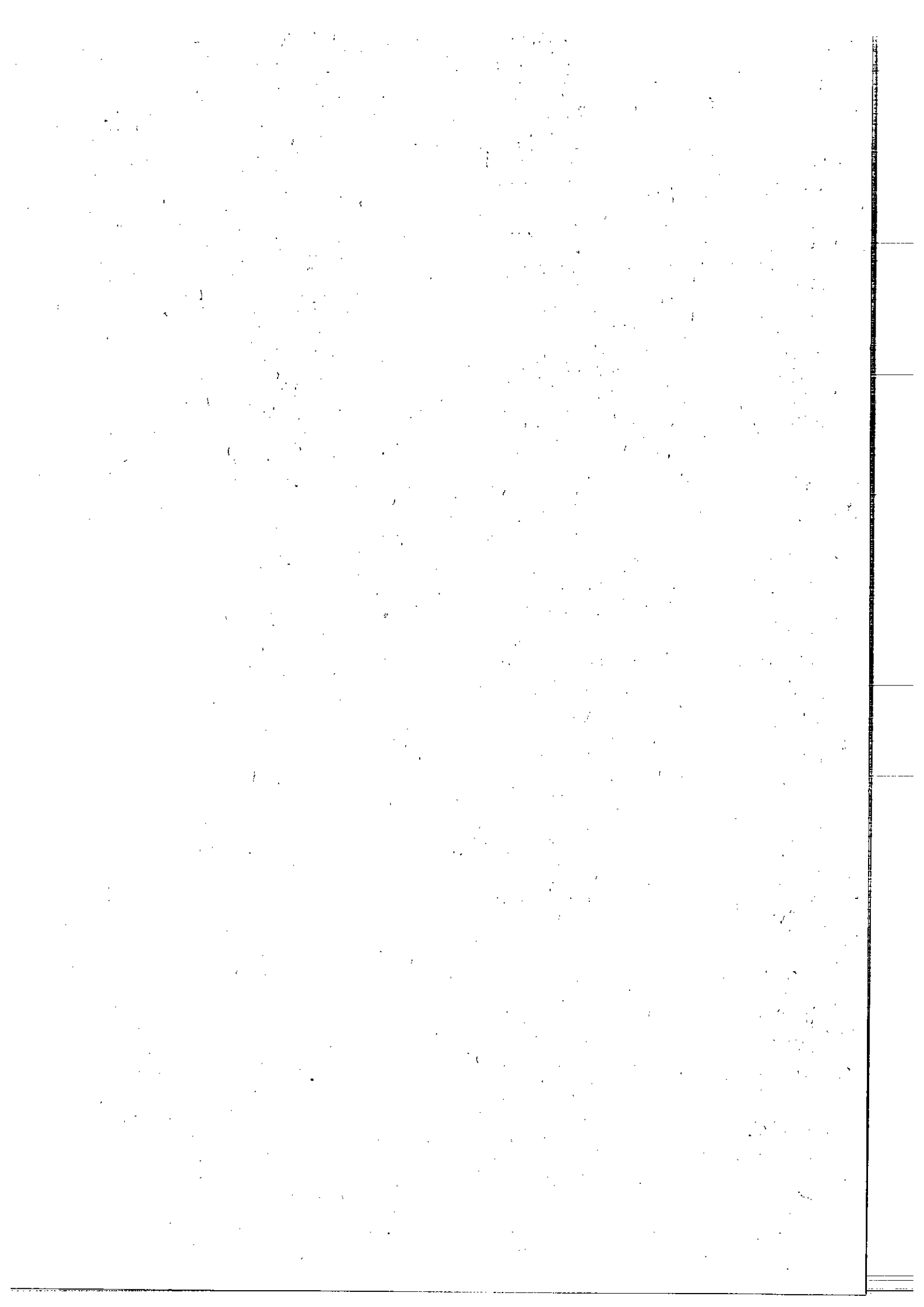
स्वीकृति	:	लेना।
निर्णयकर्ता	:	पूर्ण नियंत्रण वाला व्यक्ति।
पित्तदोष	:	अत्यधिक पित्त के कारण हुई तकलीफ।
कैन्सरजन	:	ज़हर।
ऐंठन	:	मांसपेशियों का दर्द-भरा तनाव।
अरुचि	:	नापसंदगी की तीव्र भावना।
रुग्णता	:	संक्रमणों या रोगों की संख्या या जनसंख्या में रोगों की आपेक्षिक आवृत्ति।
मितली	:	उलटी होने जैसा अनुभव।
प्राथमिकता	:	पहले-पहल चुनना।
मनोवैज्ञानिक	:	संवेगात्मक गड़बड़ियों के उपचार और खोज का विशेषज्ञ।
संतुष्टि	:	संतोष की भावना।
संवेदनशील	:	संवेदनशील या जल्दी प्रभावित होने वाला।

3.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) क) आनुवंशिकी
ख) स्वास्थ्य सेवाएं
ग) पर्यावरण
घ) व्यक्तिगत खाद्य व्यवहार
- 2) क) कुछ व्यक्ति जन्म से ही कुछ विशिष्ट आनुवंशिकी अपसामान्यताओं सहित पैदा होते हैं, जिनके कारण पोषण संबंधी कुछ समस्याएं उठ खड़ी होती हैं। उदाहरण के तौर पर, मधुमेह की प्रवृत्ति पारिवारिक पाई जाती है। जिन बच्चों के माता और पिता, दोनों ही मधुमेह से ग्रस्त होते हैं, ऐसे बच्चों में चार में से एक को जीवन में कभी न कभी मधुमेह से ग्रस्त होने की संभावना।
ख) "नहीं" केवल आनुवंशिकी ही परिवर्तन के प्रति संवेदनशील नहीं है।







उत्तर प्रदेश
राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

DHEN - 3
पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

खंड

2

पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधी विषयवस्तु

इकाई 4

पोषण शिक्षा संबंधी विषयवस्तु

5

इकाई 5

स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी विषयवस्तु

41

इकाई 6

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश

54

खंड परिचय

समुदाय के लोगों को क्या संदेश दिए जाएं, इस संदर्भ में एक पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षक के रूप में आप चाहेंगे कि आपके पास संदेशों की एक तैयार सूची उपस्थित हो। यह खंड इसी उद्देश्य की पूर्ति करता है।

इस खंड के प्रयोग को सरल बनाने के लिए इकाइयों की सामान्य रूपरेखा को प्रयोग नहीं किया गया है। विभिन्न उपयुक्त उद्देश्यों के अनुसार प्रश्न - उत्तर फार्मों (format) का प्रयोग किया गया है। इस खंड को पुस्तिका (booklet) की भांति व्यवस्थित किया गया है तथा इसमें निम्न इकाइयां हैं :

इकाई 4 : पोषण शिक्षा संबंधी विषयवस्तु

इकाई 5 : स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी विषयवस्तु

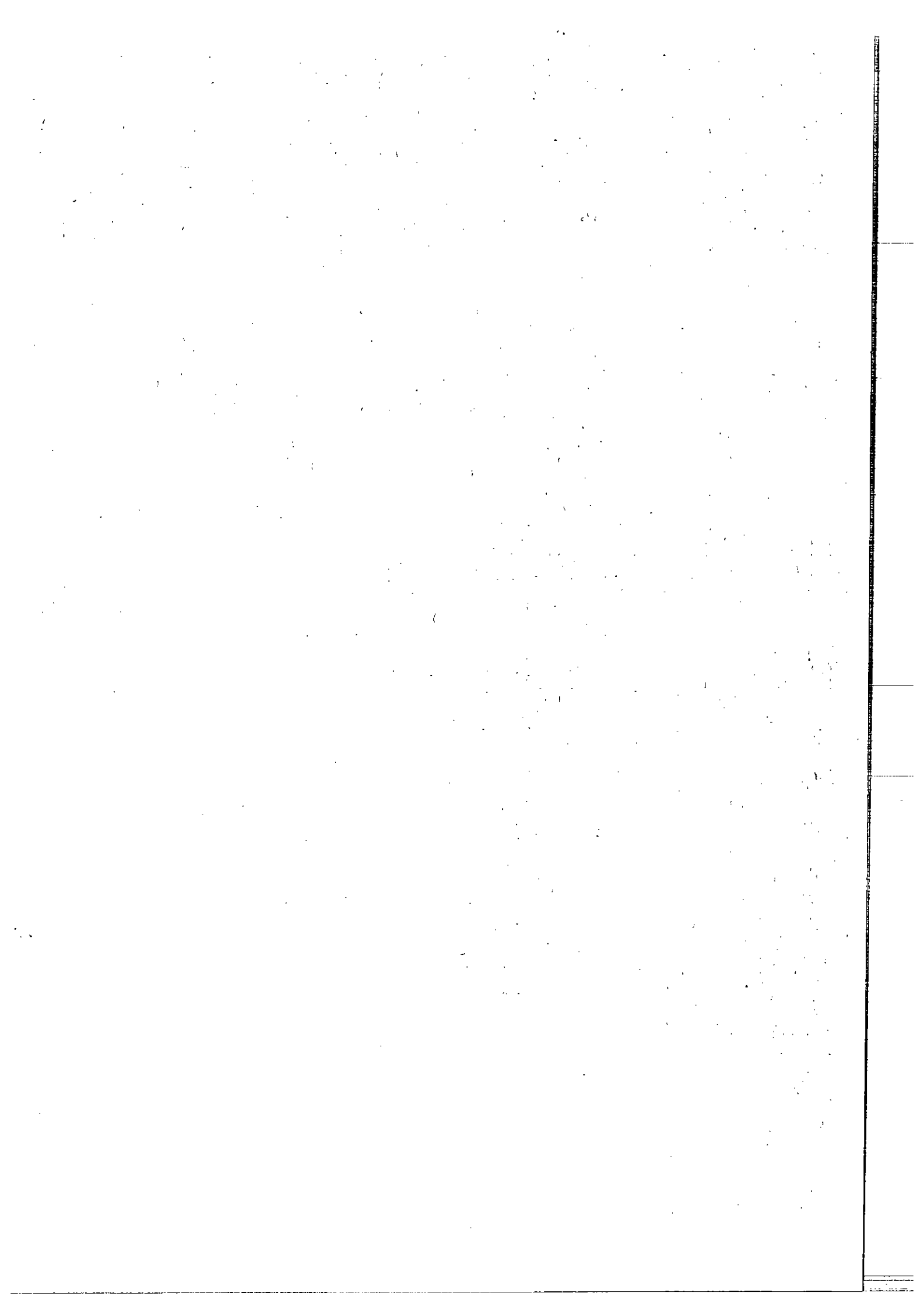
इकाई 6 : पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश

इकाई 4 में हमने समुदाय के विभिन्न समूहों के लिए उपयुक्त पोषण शिक्षा पर ध्यान केन्द्रित किया है। इसलिए पहली तीन विषयवस्तु गर्भावस्था, स्तन्यकाल, शैशवावस्था, प्रारंभिक बाल्यवस्था, स्कूलगामी वर्षों, किशोरावस्था तथा वयस्कतावस्था के पोषण व शिक्षा से संबंधित हैं। चौथी विषयवस्तु समुदाय में होने वाली सामान्य बीमारियों के आहार चिकित्सा से संबंधित है। अतः यहाँ जानकारी सरल उपयोग करने योग्य सामग्री के रूप में दी गयी है।

इकाई 5 स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी सामान्य विषयवस्तु के बारे में है।

इकाई 6 बहुत सारे संदेशों का संकलन है। इनमें से आप अपने समुदाय के लिए उपयुक्त संदेशों का चुनाव कर सकते हैं। समुदाय में शिक्षा कार्यक्रमों में ली जाने वाली मुख्य समस्याओं के आधार पर संदेशों को वर्गीकृत किया गया है। हालांकि आपके समुदाय की अपनी विशेष आवश्यकताएं होंगी। अतः जिस क्षेत्र में आप कार्य करते हैं उस क्षेत्र में जो संदेश देने हैं उनकी सूची बनाना आपके लिए आवश्यक है। अतः जो संदेश हमने आपको सुझाए हैं, आपको उन्हें अपनी आवश्यकतानुसार बदलना, पुनः परिभाषित तथा पुनः निर्मित, पुनः व्यवस्थित करना पड़ सकता है।

जैसा कि आपको अब तक समझ आ गया होगा कि इस खंड में उन तरीकों पर अधिक महत्व दिया गया है जिनसे किसी व्यक्ति या समूह में किसी जानकारी को पहुँचाया जा सके। इकाई 4 से 6 में दिए प्रश्नों / विषयों / संदेशों की सूची पूरी नहीं है। हमने आपको केवल यह समझाने की चेष्टा की है कि आप किस प्रकार उपस्थित जानकारी को ऐसे रूप में बदलें जिससे वह समुदाय के लोगों को सरलता से समझ आ सके। आप यहाँ बताई गई सूची में अन्य संदेश जोड़ सकते हैं या उन्हें बदलकर जैसे ठीक समझें इस्तेमाल कर सकते हैं।



इकाई 4 पोषण शिक्षा संबंधी विषयवस्तु

इकाई की रूपरेखा	प्रस्तावना
<p>4.1 विषयवस्तु 1: गर्भावस्था तथा स्तन्यकाल में पोषण</p> <p>4.2 विषयवस्तु 2: शैशवावस्था तथा स्कूलपूर्व बच्चों के लिए पोषण</p> <p>4.3 विषयवस्तु 3: स्कूलगामी-किशोरावस्था, वयस्कत्वस्था व वृद्धावस्था में पोषण</p> <p>4.4 विषयवस्तु 4: आहार चिकित्सा के रूप में</p>	<p>इस इकाई में पोषण तथा आहार चिकित्सा से संबंधित विषयों को प्रश्न उत्तरों के माध्यम से उठाया गया है। उत्तरों को इस प्रकार पढ़ें जैसे कि आप समुदाय के लोगों से बातचीत कर रहे हों। कभी-कभी उत्तरों में ही आपको अपने लिए संकेत तथा मार्ग-दर्शन मिल जाएगा। आप पायेंगे कि यह तिरछे छपे अक्षरों (Italics) में दिए गए हैं। इस इकाई में हमने पोषण शिक्षा के केवल महत्वपूर्ण विषय वस्तुओं का ही जिक्र किया है। पोषण शिक्षा के इन विषय वस्तुओं को कैसे प्रस्तुत किया जा सकता है, ऐसे कुछ तरीके इस इकाई के अंत में बॉक्स में दिए गए हैं। खंड 3, 4, तथा 5 में अन्य विस्तृत विवरण दिया गया है।</p> <p>उद्देश्य</p> <p>इस इकाई को पढ़ने के पश्चात आप:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अपने समुदाय से संबंधित मुख्य विषयवस्तु का चयन कर सकेंगे, • अपने समुदाय में जानकारी देने के सर्वोत्तम तरीकों की सूची बना सकेंगे।

4.1 विषयवस्तु 1 गर्भावस्था तथा स्तन्यकाल में पोषण

विषय

- गर्भवती स्त्रियों में संवेदनशीलता
- गर्भावस्था में वजन में बढ़ोतरी
- गर्भावस्था में क्या-क्या खाना चाहिए ?
- गर्भावस्था में आहार - अन्तर्ग्रहण पर विभिन्न कारकों का प्रभाव
- गर्भावस्था में स्वास्थ्य का अनुवीक्षण या मॉनीटरिंग
- जोखिमग्रस्त (at risk) गर्भवती स्त्रियों की पहचान
- स्तनपान कराने वाली स्त्री में संवेदनशीलता
- स्तन्यकाल में क्या खाएं ?
- स्तन्यकाल में आहार अन्तर्ग्रहण पर विभिन्न कारकों का प्रभाव
- स्तनपान क्यों सर्वोत्तम है ?
- सफलतापूर्वक स्तनपान कराने में माताओं की सहायता
- स्तन्यकाल की कुछ विशिष्ट समस्याएं तथा समाधान

1

गर्भवती स्त्री संवेदनशील क्यों होती है ?

स्त्री के जीवन काल में गर्भावस्था एक महत्वपूर्ण अवस्था है। इस समय स्त्री के शरीर में एक बच्चे का विकास होता है। माँ के गर्भ में अजन्में बच्चे (भ्रूण) के उचित विकास के लिए यह आवश्यक है कि माँ स्वस्थ तथा सुपोषित हो। बच्चे के साथ-साथ माँ के ऊतकों का भी विकास होता है। भ्रूण के विकास के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व माँ के द्वारा प्रदान किए जाते हैं। उसके शरीर पर पड़ने वाले बोझ की कल्पना कीजिए।

2

गर्भावस्था के दौरान वजन में बढ़ोतरी का क्या महत्व है ?

अपने गर्भ में बढ़ रहे बच्चे को पोषण प्रदान करने हेतु गर्भावस्था के दौरान माँ के वजन में वृद्धि आवश्यक है। जिन स्त्रियों की इस अवस्था में वजन में पर्याप्त वृद्धि नहीं होती है, उनके नवजात शिशुओं का जन्मभार बहुत कम होता है। जिस बच्चे का शरीर वजन 2.5 किलोग्राम से कम होता है, उन्हें शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं। हो सकता है कि उनका विकास सामान्य रूप से न हो। सामान्य वजन वाले शिशुओं की तुलना में कम वजन वाले शिशुओं में संक्रमण व कुपोषण होने की अधिक संभावना होती है। एक स्त्री का गर्भावस्था में कम से कम 11 किलो वजन अवश्य बढ़ना चाहिए। इस वजन में से केवल कुछ वजन ही माँ के शरीर में बढ़ रहे भ्रूण का होता है। माँ के स्वयं के शरीर में भी रक्त, मांसपेशियों, द्रव्यों तथा ऊतकों का विकास होता है जो कि बच्चे के विकास के लिए आवश्यक है। यदि स्त्री के वजन में 11 किलो से कम वृद्धि होती है तो बच्चे का स्वास्थ्य तथा जीवन प्रभावित हो सकता है।

यदि माँ का वजन उसके सामान्य वजन से अधिक हो तब भी गर्भावस्था में बच्चे के स्वास्थ्य के लिए उसके वजन में वृद्धि आवश्यक है। स्त्री जब गर्भवती हो तो उसे अपना वजन कम करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। उसको बच्चे के जन्म तथा स्तनपान समाप्त करने के बाद ही भर घटाने के बारे में सोचना चाहिए।

स्त्री का वजन कब और कैसे बढ़ता है, यह भी वजन में वृद्धि के समान ही महत्वपूर्ण है। गर्भवती स्त्री के वजन में एक समान रूप से तथा लगातार वृद्धि होनी चाहिए। यदि उसका वजन एकदम से बढ़ जाता है तो उसे चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

पहले तीन महीनों में उसके वजन में 1 - 2 किलोग्राम की वृद्धि होनी चाहिए। अन्तिम 6 महीनों में प्रत्येक सप्ताह में आधा किलोग्राम की वृद्धि होनी चाहिए। यदि पहले 6 या 7 महीनों में ही 11 किलोग्राम वजन बढ़ चुका हो तो भी प्रसव होने तक वजन में वृद्धि जारी रहनी चाहिए। याद रखिए कि बच्चे का अधिकांश वजन आखिर के कुछ महीनों में ही बढ़ता है।

3 गर्भावस्था में क्या खाना चाहिए ?

अब तक आप गर्भावस्था में होने वाली वृद्धि व परिवर्तन के बारे में जान गए होंगे। इस दौरान वृद्धि निरंतर तथा सामान्य वृद्धि के लिए गर्भवती स्त्री को पहले की तुलना में अधिक आहार, विशेष रूप से अधिक ऊर्जा अधिक शरीर निर्माण में सहायक (वृद्धि के लिए) तथा सुरक्षात्मक भोजन, की आवश्यकता होती है। उसे लौह तत्व से युक्त खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है।

भ्रूण गनाल (प्लसेन्टा) तथा माँ में लाल रक्त कणिकाओं की वृद्धि के लिए अतिरिक्त लौह तत्व की आवश्यकता होती है। उसे मिश्रित खाद्य पदार्थों से युक्त संतुलित भोजन खाना चाहिए। अच्छे पोषण के लिए गर्भवती स्त्री को कोई विशेष या महंगे खाद्य पदार्थ खरीदने की आवश्यकता नहीं होती है। यदि उसका रोजमर्रा का भोजन ही अच्छा व पूर्ण संतुलित हो तो उसी की थोड़ी अतिरिक्त मात्रा ही उसके लिए पर्याप्त है। दिन के प्रत्येक आहार में अतिरिक्त आहार लेने की आवश्यकता नहीं होती है। वह एक या दो आहारों में खाद्य पदार्थों की मात्रा को बढ़ाकर अतिरिक्त पोषण प्राप्त कर सकती है। इसका सर्वोत्तम तरीका मध्य सुबह या मध्य दोपहर में कुछ अल्पाहार लेना है।

4 कौन से कारक आहार अन्तर्ग्रहण को प्रभावित करते हैं ?

गर्भवती स्त्री के आहार अन्तर्ग्रहण की मात्रा आहार की उपलब्धता, आर्थिक स्थिति, स्वीकार्यता, मानसिक व व्यक्तिगत कारकों पर निर्भर करती है। कई बार इन कारकों के कारण गर्भवती स्त्री के आहार के चयन तथा मात्रा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसके कुछ उदाहरण आगे दिए गए हैं। आर्थिक कारणों से निम्न आय वर्ग की महिला अपनी मर्जी से आहार का चयन नहीं कर पाती। कई बार जो स्त्रियाँ अच्छा भोजन ले भी सकती हैं, अपने मूल्यों के कारण वह भी सीमित आहार का ही चयन करती हैं। उदाहरण के लिए, वे सोने (gold), जमीन-जायदाद को आहार से अधिक मूल्यवान समझती हैं। अतः आहार पर धन व्यय करना उचित समझती हैं। कुछ परिवारों में सांस्कृतिक मूल्यों के कारण गर्भावस्था में कुछ खाद्य पदार्थों जैसे अंडा, केला, तिल आदि का प्रयोग वर्जित होता है। अधिकांश भारतीय परिवारों में अभी भी पुरानी प्रथा चली आ रही है कि घर के हर सदस्य के खाने के बाद बचा हुआ भोजन ही स्त्री खाती है (आपके लिए अपने समुदाय में पाए जाने वाले विशिष्ट कारकों को पहचानना महत्वपूर्ण है। उसके बाद उनके बारे में विस्तार से चर्चा कीजिए)।

इन कारकों के अतिरिक्त कुछ शरीरक्रियात्मक कारक भी आहार अन्तर्ग्रहण को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, प्रारम्भिक गर्भावस्था में स्त्री को वमन व जी घबराने की शिकायत हो जाती है जिसके कारण वह पर्याप्त आहार नहीं ले पाती है। किशोरावस्था में ही जब कि लड़की का स्वयं विकास हो रहा होता है, गर्भवती होने के कारण, भ्रूण के साथ-साथ उसकी अपनी स्वयं की वृद्धि के लिए भी उसको अतिरिक्त आहार की आवश्यकता होती है।

5 गर्भावस्था के दौरान होने वाली कुछ सामान्य समस्याओं से कैसे निपट सकते हैं ?

प्रातःकाल में मतली या वमन, हृदय जलन वेदना तथा कब्ज गर्भावस्था में होने वाली कुछ सामान्य समस्याएँ हैं। इनसे आहार अन्तर्ग्रहण पर प्रभाव पड़ता है, परिणामस्वरूप पोषणहीनता रोग हो सकते हैं। इस समस्याओं के नियंत्रण के लिए क्या किया जाए ?

समस्या	इनसे कैसे निपटें
प्रातःकालीन मतली (उल्टी, वमन)	<ul style="list-style-type: none"> रात को सोने से पहले हल्का आहार लें जैसे कि एक गिलास दूध या फल प्रातः उठने के तुरंत बाद कुछ खा लें जैसे कि दूध या कुछ शुष्क (dry) आहार थोड़ी-थोड़ी देर बाद थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कुछ खाते रहें (एक दिन में पांच छः बार आहार लें)
हृदय जलन (Heart burn)	<ul style="list-style-type: none"> दले हुए खाद्य न लें जिन खाद्य पदार्थों से असुविधा (परेशानी) होती हो उनका सेवन न करें

कब्ज

- टाफी गोली चूसें
- यदि बहुत ही आवश्यक हो तभी दवाई लें तथा इसे लौह तत्व की गोली के साथ न लें
- छाती तथा सिर को शरीर के अन्य भागों की अपेक्षा ऊपर करके सोएं
- कम अंतराल बाद थोड़ा-थोड़ा खाएं
- ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थ लें। सुबह कुछ खाने से पहले तरल पदार्थ लें
- फल तथा रेशे-युक्त खाद्य पदार्थ जैसे बिना छने आटे की रोटी बनाएँ
- नियमित रूप से व्यायाम करें

6 गर्भवती स्त्री में खून की कमी होने पर क्या हो सकता है ?

यदि गर्भवती स्त्री का आहार पर्याप्त न हो, तो भी भ्रूण की आवश्यकता तों पूरी होती ही है, यह आवश्यकता माँ के शरीर से लौह तत्व प्राप्त कर होती है। अतः माँ को गंभीर एनीमिया हो जाता है। इसकी पहचान हम कैसे करें ? कुछ स्त्रियाँ गर्भवती होने पर कमजोरी व थकान महसूस करती हैं। यहाँ तक कि वे अपना दैनिक कार्य भी समुचित नहीं कर पाती हैं। यह एनीमिया का पहला संकेत सूचक है। वजन में बढ़ोत्तरी न होना भी एनीमिया को दर्शाता है। अतः इन अवलोकनों के आधार पर आप कह सकते हैं कि स्त्री एनीमिया ग्रस्त है।

यदि गर्भवती स्त्री को एनीमिया हो तो उसके परिणाम निम्न होते हैं :

- गर्भावस्था तथा प्रसव में कठिनाई होना।
- सामान्य स्वस्थ तथा पूर्ण अंबुधि वाले बच्चे के वजाय ऐसे बच्चे का जन्म होना जिसे 3 से 6 महीने तक पर्याप्त लौह तत्व न मिला हो।
- कम वजन वाले कमजोर बच्चे का जन्म।
- माँ के दूध में पर्याप्त लौह तत्व न होना।

7 लौह तत्व की कमी से उत्पन्न एनीमिया की रोकथाम किस प्रकार की जा सकती है?

गर्भवती स्त्री को स्वयं तथा अपने बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त लौह तत्व लेना चाहिए। उसे प्रतिदिन पर्याप्त लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। आहार के साथ सीट्रस फल (खट्टे रसेदार फल जैसे संतरा) या आंवला लेने से शरीर में लौह तत्व का उपयोग भली प्रकार होता है। (लौह तत्व के अच्छे स्रोतों के बारे में बताइए)।

आप कैसे बता सकते हैं कि स्त्री एनीमिया से ग्रस्त है ?

जब तक खून की जांच न हो, तब तक निश्चित रूप से यह कहना कठिन है कि स्त्री को एनीमिया है, यदि आप होंठ के भीतरी या पलकों के नीचे का भाग देखें तो यह भाग आपको सफेद या पीला, हल्का गुलाबी दिखाई देगा। सामान्यतः यह भाग चमकदार गुलाबी होते हैं। इसी प्रकार स्वस्थ स्त्री की अंगुलियों के नाखून भी गुलाबी दिखाई देते हैं न कि पीले या सफेद। आप इस लक्षण के आधार पर लौह तत्व की कमी से उत्पन्न एनीमिया की पहचान कर सकते हैं। दुर्बलता व थकावट महसूस करना इसके महत्वपूर्ण सूचक हैं। लौह तत्व-युक्त खाद्य पदार्थ तथा गोलियों/ कैप्सूल/ बोल के रूप में लौह तत्व के पूरक लेने से एनीमिया की रोकथाम व उपचार किया जा सकता है।

9 लौह तत्व की गोलियाँ लेने के बारे में क्या सलाह देनी चाहिए ?

गर्भावस्था में स्वास्थ्य तथा वृद्धि का नियमित अनुवीक्षण अनिवार्य है। गर्भवती स्त्री को महीने में कम से कम एक बार डाक्टर के क्लीनिक में अवश्य जाना चाहिए। क्लीनिक में उसके रक्त की जांच के बाद उसे केवल लौह तत्व या लौह तत्व व फोलिक अम्ल (जिसमें दोनों ही) की गोलियाँ दी जाती हैं जिससे उसका व उसके बच्चे में रक्त का उचित निर्माण हो सके। माँ को लौह तत्व की गोलियाँ लेने संबंधी निर्देशों को याद दिलाते रहना चाहिए। मुख्य आहार के तुरंत बाद लौह तत्व की गोली लेना सबसे उचित है।

उसे लौह तत्व की गोली चाय या कॉफी के साथ नहीं लेनी चाहिए। ऐसा करने से लौह तत्व का उचित उपयोग नहीं हो पाता है। गर्भवती या स्तनपान कराने वाली स्त्री के लिए दूध पोषण का एक अच्छा स्रोत है अतः उसे दूध अवश्य पीना चाहिए। परन्तु इसके विपरीत भारतीय स्त्री दूध को केवल बच्चों का आहार समझती है। अतः गर्भावस्था व स्तन्यकाल में विशेष रूप से स्त्री के अच्छे स्वास्थ्य के हित में इस सोच को बदलने की आवश्यकता है।

कई बार गर्भवती स्त्री लौह तत्व की गोलियों के बारे में शिकायत करती है। जैसे कि इनसे उन्हें घबराहट / परेशानी हो जाती है या इसके सह प्रभाव होते हैं। (ऐसा होने पर उनसे कहें कि वह अपनी परेशानियाँ सहायक नर्स दाई या डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बताएं। वे उसे अन्य प्रकार की लौह तत्व की गोलियाँ देंगे। उसे लौह तत्व की गोलियाँ लगातार लेते रहने की सलाह दीजिए व उसे समझाइए कि यह गर्भावस्था में उसकी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए अत्यंत आवश्यक है।)

याद रखिए

गर्भावस्था में अतिरिक्त आहार प्रदान करने का मूल्य एनीमिया का उपचार करने के मूल्य से बहुत कम है।

यदि स्त्री पहले से ही उचित आहार ले रही है तो वह अब अपने आहार में (जो उसे पसंद है) और थोड़ी अधिक मात्रा ले सकती है :

- चपाती
- रागी संकाती (चावल व रागी का मिश्रण)
- तिल तथा गुड़ के बने अल्पाहार
- गहरी हरी पत्तेदार सब्जियों से बना क्लोई भी व्यंजन

10 हम जोखिम ग्रस्त (at risk) गर्भवती स्त्री की पहचान कैसे कर सकते हैं ?

जिन गर्भवती स्त्रियों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है उनकी पहचान निम्न आश्रयों पर की जा सकती है।

- निर्धन परिवारों की बेरोजगार महिलाएँ जिनकी जमीन आदि न हो।
- विधवा या परित्यक्त महिलाएँ जिनके पति ने उन्हें छोड़ दिया है जिन्हें परिवार का कोई सहारा न हो।
- जिन महिलाओं ने थोड़े समय में ही कई बच्चों को जन्म दिया हो।
- क्षयरोग जैसी बीमारियों से ग्रस्त महिलाएँ।
- जो कमजोर व अवसादग्रस्त दिखाई देने वाली महिलाएँ।
- माताएँ जिनके पहले बच्चे बीमार व कुपोषित हों।
- किशोरावस्था की गर्भवती स्त्रियाँ।

- महिलाएँ जिनके बच्चों की प्रथम वर्ष में ही मृत्यु हो जाती है।
- माताएँ जिन पर घर व बाहर के काम का बहुत अधिक बोझ हो।
- स्त्रियाँ जो कि माँ बनने के कारण बहुत चिन्तित हैं विशेषकर वे जो कि पहली बार माँ बन रही हैं।

उपर्युक्त सभी महिलाओं को अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है। इनकी आप-निम्न प्रकार से सहायता कर सकते हैं।

- उनके पास बार-बार जाइए।
- उन विभिन्न खाद्य पदार्थों-युक्त आहार लेने को कहिए।
- जब भी उपलब्ध हो उन्हें लौह तत्व तथा अन्य पूरक आहार सबसे पहले दें।
- उन्हें टिटनेस के प्रतिरक्षी टीके लगवाने में मदद करें।
- उन्हें नियमित रूप से अपने वजन की जांच करवाने के लिए कहें।
- उन्हें साफ सुथरा रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- घर के अन्य सदस्यों को घर व बाहर का थोड़ा बहुत काम करने के लिए प्रेरित करें, जिससे स्त्री पर काम का बोझ कम हो सके।

11 स्तनपान कराने वाली स्त्री संवेदनशील क्यों होती है ?

स्तन्यकाल में माँ के दूध में उपस्थित पोषक तत्व माँ के शरीर से ही प्राप्त होते हैं। गर्भावस्था और प्रसव द्वारा आए शरीरक्रियात्मक तनाव से उभरने के अलावा इसका शरीर पर काफी बोझ पड़ता है। अतः यदि स्त्री को पर्याप्त आहार न दिया जाए तो स्तनपान कराने वाली स्त्री कुपोषण का शिकार हो सकती है।

प्रसव के तुरन्त बाद ही स्त्री के स्तनों से दूध का स्राव प्रारंभ हो जाता है। परन्तु एक सामान्य प्रथा है कि जैसे ही बच्चे का जन्म होता है, माँ के प्रति लापरवाही शुरू हो जाती है। इसका कारण यह है कि अधिकतर यह समझा जाता है कि केवल भ्रूण के विकास के लिए ही अतिरिक्त आहार की आवश्यकता होती है दूध निर्माण के लिए नहीं। क्या यह वास्तव में सत्य है? जैसा कि आप जानते हैं कि नवजात शिशु पोषण के लिए केवल माँ के दूध पर ही निर्भर होता है। अतः शिशु चाहे माँ के गर्भ में है या बाहर पोषण के लिए माँ पर ही निर्भर करता है। अतः गर्भवती स्त्री की ही भांति स्तनपान कराने वाली स्त्री को भी अतिरिक्त खाद्य पदार्थों की आवश्यकता पड़ती है। माँ के स्तनों में उचित मात्रा में तथा उचित पोषक मूल्य वाले दुग्ध के निर्माण के लिए अतिरिक्त खाद्य पदार्थ विशेषकर ऊर्जा प्रदान करने वाले, शरीर का निर्माण करने वाले (वृद्धि) तथा सुरक्षा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। क्या आपके क्षेत्र की माताएँ पर्याप्त मात्रा में आहार लेती हैं? यदि नहीं, तो अधिकतर उनके आहार में किन खाद्य पदार्थों की कमी होती है?

.....

.....

.....

आपको मालूम होना चाहिए कि ऊर्जा प्रदान करने वाले, शरीर का निर्माण करने वाले तथा सुरक्षा प्रदान करने वाले तत्व कौन-कौन से हैं? कैल्सियम तथा विटामिन ए के अच्छे खाद्य स्रोत कौन से हैं?

12 स्तन्यकाल में आहार के अन्तर्ग्रहण को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं ?

प्रश्न 4 के उत्तर में वर्णित कई कारकों के प्रभाव के कारण महिलाएँ उन खाद्य निर्देशों का पालन नहीं करती हैं जिनका उन्हें करना चाहिए। शिशु के जन्म के बाद स्त्रियाँ अपने आहार के प्रति लापरवाह हो जाती हैं तथा बहुत से खाद्य पदार्थों का प्रयोग यह सोचकर नहीं करती हैं कि इससे शिशु के स्वास्थ्य

पर प्रभाव पड़ेगा। उदाहरण के लिए अतिसार, खांसी करने वाले खाद्य पदार्थ। अतः बहुत सारे कारक स्त्री के आहार को प्रभावित करते हैं जिनका अंततः परिणाम पोषणहीनता होता है। यह पोषणहीनता दुग्ध स्त्राव को प्रभावित करती है तथा कम दुग्ध स्त्राव, शिशु के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

13 माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम क्यों है ?

शिशु के जन्म से पहले ही माँ के स्तनों से दूध का स्त्राव प्रारंभ हो जाता है। जब शिशु माँ के स्तनों को चूसता है तो स्तनों से दूध निकलने लगता है। सभी बच्चे स्वस्थ बनें तथा उनकी वृद्धि भली भाँति हो इसके लिए शिशु को स्तनपान कराना अनिवार्य है। माँ के दूध में वे सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं जिनकी एक स्वस्थ शिशु के लिए होना अनिवार्य है। यह माँ द्वारा शिशु के लिए विशिष्ट रूप से बनाया गया आहार है। इस दूध में वे पदार्थ भी होते हैं जो कि शिशु को अतिसार (दस्त) व अन्य संक्रमणों से बचाते हैं जिनके कारण शिशु बीमार हो सकता है।

जब माँ बच्चे को अपना दूध पिलाने के लिए उसे अपनी गोद में लेती है, इससे बच्चे को भोजन के साथ-साथ स्नेह तथा सुरक्षा प्राप्त होती है। इससे माँ व बच्चे में धनिष्ठता व प्यार पनपता है। प्रायः स्तनपान कराने से स्त्री के पुनः गर्भवती होने की संभावना कम हो जाती है। परन्तु फिर भी पूर्ण सुरक्षा के लिए दम्पति को अन्य ऐसे परिवार नियोजन के उपायों का प्रयोग करना चाहिए, जिनका माँ के दूध पर कोई प्रभाव नहीं पड़े। इसके अतिरिक्त माँ का दूध स्तनों से सीधा शिशु के मुँह में जाता है तथा कभी भी अधिक गर्म या अधिक ठंडा नहीं होता है। यदि माँ अपने शिशु को अपना दूध पिलाती है तो उसका गर्भावस्था के दौरान बढ़ा हुआ शरीर वजन अपना दूध न पिलाने वाली स्त्री की तुलना में शीघ्रता से घटता है व बढ़ा हुआ पेट भी जल्दी ही कम हो जाता है।

जो माँ स्तनपान कराती है, उसे दूध पिलाने की बोतल या कृत्रिम दूध खरीदने व प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं होती है। शिशु के लिए विशिष्ट खाद्य पदार्थ खरीदने की तुलना में माँ के लिए अतिरिक्त खाद्य पदार्थ खरीदने में काफी कम खर्च पड़ता है। अतिरिक्त आहार लेने से उसे दुग्ध निर्माण के लिए ऊर्जा मिलती है। स्तनपान कराने से समय की भी बचत होती है क्योंकि फिर माँ को शिशु के लिए दूध या आहार बनाने की जरूरत नहीं पड़ती है।

माँ का दूध सर्वोत्तम क्यों है

शिशु के लिए

माँ के लिए

- शिशु के जितने अनिवार्य पोषक तत्व हैं वे सभी इसमें होते हैं
- यह कीटाणु रहित होता है
- यह माँ व बच्चे में भावात्मक संबंध विकसित करता है
- यह शिशु की संक्रमणों से रक्षा करता है
- यह शिशु की वृद्धि को बढ़ाने का प्राकृतिक उपाय है
- यह सुरक्षित, सरल होने के साथ तत्काल उपलब्ध हो सकता है

- यह बहुत ही सस्ता है
- यह सुविधाजनक है
- यह माँ के गर्भावस्था में बढ़े हुए वजन को कम करने में सहायक होता है
- यह सरल व पूर्व निर्मित होता है

14 सफलतापूर्वक स्तनपान करवाने के लिए माँ को क्या सलाह दी जा सकती है ?

माँ का दूध शिशु का प्राकृतिक आहार है। अतः माँ शिशु को दूध पिलाने के लिए तनावरहित, संतुष्ट तथा पूर्ण रूप से तैयार होनी चाहिए।

बच्चे के जन्म से पूर्व : जब माँ गर्भवती होती है तो उसके स्तनों का आकार बढ़ जाता है। अतः उसे सही नाप की मजबूत सूती कपड़े से बन्नी बिनियान पहननी चाहिए।

स्तनों की देखभाल : स्त्री को अपने स्तनों को प्रतिदिन धोना चाहिए तथा फिर उन्हें सूखे तौलिए से पोंछ लेना चाहिए। स्तनाग्रों को हल्के से रगड़ना चाहिए जिससे वे मुलायम रहें। इन्हें बाहर की ओर खींचना चाहिए जिससे वे उभरे हुए रहें। यदि माँ प्रतिदिन ऐसा करेगी तो अपने शिशु को स्तनपान कराते समय उसके स्तनों में घाव नहीं होंगे। ये प्रक्रियाएं स्नान करते समय की जा सकती हैं।

नवदुग्ध (कोलोस्ट्रम) : गर्भवती स्त्री के स्तनों से पीले रंग का द्रव्य निकलता है। इसे कोलोस्ट्रम कहते हैं। बच्चे के जन्म से लगभग 6 सप्ताह पहले, स्त्री को प्रतिदिन इसकी कुछ मात्रा स्तनों से निकाल देनी चाहिए। ऐसा करने से बच्चे के जन्म के बाद दूध से निकलने में आसानी होती है।

बच्चे के जन्म के बाद : जन्म के बाद नवजात शिशु को जितना जल्दी हो सके उसे उतना जल्दी माँ के वक्ष स्थल (स्तनों) से लगा देना चाहिए। शिशु को प्रत्येक स्तन को कम से कम 3 - 4 मिनट तक चूसने देना चाहिए। इससे शिशु के मुँह में कोलोस्ट्रम जाएगा तथा उसे पूर्ण दूध मिलने तक पोषण प्राप्त होगा। यह कोलोस्ट्रम संक्रमणों से भी शिशु की रक्षा करता है। कोलोस्ट्रम शिशु का प्रथम आहार होता है तथा यह उसकी आवश्यकताएं पूरी करने के लिए पर्याप्त होता है।

बच्चे को दूध कैसे पिलाएं : स्तनपान कराते समय माँ आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए। उसे अपने हाथ से बच्चे के सिर तथा पीठ को सहारा देना चाहिए। स्तनाग्र (nipple) तथा उसके आस-पास के गहरे भाग का अधिकतम हिस्सा बच्चे के मुँह में डालना चाहिए। यदि बच्चे केवल स्तनाग्र वाले भाग को ही चूसते हैं तो उसे पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं मिल पाता है तथा स्तनाग्र में घाव भी बन सकते हैं।

माँ को अपने स्तनों को हाथ की दूसरी व तीसरी अंगुली से पकड़ना चाहिए जिससे बच्चे की नाक न दबे। अन्यथा स्तनों से बच्चे की नाक दब जाएगी तथा बच्चा ठीक प्रकार से सांस नहीं ले पाएगा। बच्चे को प्रत्येक स्तन से 10 - 15 मिनट के लिए दूध पिलाना चाहिए। यदि बच्चा पूरा दूध पीने से पहले ही सो जाए तो माँ को उसके तलवे को झटका देना चाहिए या उसकी ठोड़ी को थपथपाना चाहिए, जिससे वह पुनः दूध पीना शुरू कर दे। जितना अधिक बच्चा स्तनों को चूसेगा, उतना ही अधिक दूध स्रावित होगा। जब बच्चा दूध पीना बंद कर दे तब दोनों स्तन खाली हो जाने चाहिए। यदि इसके बाद भी स्तन भारी लगें तो माँ को चाहिए कि वह स्तनों को दबाकर दूध निकाल दे।

जब बच्चा दूध पीना बंद कर दे तो माँ को चाहिए कि वह आराम से बच्चे के मुँह से स्तन हटा ले। फिर बच्चे को कंधे से लगाकर डकार दिलवाए। बच्चे को तभी दूध पिलाना चाहिए जब वह भूखा हो। धीरे - धीरे प्रत्येक बच्चे का दूध पीने का अपना-अपना समय निश्चित हो जाता है।

जो माँ तनाव रहित व संतुष्ट होती है, वह अपने बच्चे को एक तनावग्रस्त माँ की तुलना में स्तनपान कराने में अधिक सक्षम होती है। किसी भी प्रकार की चिन्ता दूध के स्राव को कम कर देती है। घर के अन्य सदस्य घर के काम तथा अन्य बच्चों की देखभाल में मदद कर सकते हैं जिससे माँ को थोड़ा आराम मिल सके तथा बच्चे के लिए अधिक मात्रा में दूध बन सके।

याद रखिए : माँ को स्तनपान कराने में कठिनाई हो सकती है यदि उसने :

- पहले कभी स्तनपान न कराया हो
- उसको प्रोत्साहित व मदद करने के लिए कोई दोस्त या संबंधी न हो
- अन्य छोटे बच्चे हों
- बच्चे के जन्म के तुरंत बाद स्त्री को काम पर जाना हो

15 स्तन्यकाल की कुछ विशिष्ट समस्याएं कौन सी हैं ?

कुछ परिस्थितियों में माँ व बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल के लिए विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। कुछ ऐसी परिस्थितियों का वर्णन नीचे दिया गया है :

प्रथम गर्भ के समय : जब स्त्री पहली बार गर्भवती हो तो उसे विशेष सलाह की आवश्यकता होती है। वह सफलतापूर्वक तथा खुश होकर अपने शिशु का स्तनपान करा सके, इसके लिए उसे सहायता की जरूरत होती है। परिवार की या अन्य अनुभवी महिलाएँ, स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा परिवार के सदस्य उसकी सहायता कर सकते हैं। कई बार माँ को लगता है कि वह स्तनपान नहीं करा सकती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को उसकी समस्याओं का समाधान करके उसकी सहायता करनी चाहिए।

अल्प पोषित माताएं : अल्प पोषित अधिकांश माताओं का दूध भी पर्याप्त पौष्टिक होता है। परन्तु पूर्ण पोषित माताओं की तुलना में उनके स्तनों में कम मात्रा में दूध स्रावित होता है। शुरू से कुछ महीनों में इस दूध से शिशु की वृद्धि ठीक प्रकार से होती है तथा वह स्वस्थ रहता है।

परन्तु, माँ को गर्भावस्था व स्तन्यकाल में पर्याप्त आहार मिलना बहुत महत्वपूर्ण है।

इस समय स्त्री को स्थानीय खाद्य पदार्थ खाने चाहिए जिनके बारे में उसे ज्ञात हो कि कौन सा खाद्य पदार्थ पौष्टिक है, आसानी से उपलब्ध व सस्ते हैं। इस संबंध में स्वास्थ्य कार्यकर्ता भी उसको सलाह दे कि उसे क्या खाना चाहिए तथा किस प्रकार वह अपनी बढ़ी हुई आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकती है।

यदि माँ का स्वास्थ्य ठीक न हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को इसका कारण पता लगाना चाहिए। इसका कारण यह भी हो सकता है कि शायद उस स्त्री को यह पता ही न हो कि उसे क्या खाना चाहिए। एक बार सही कारण जान लेने पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता माँ को बता सकती है कि अच्छा आहार प्राप्त करने के सरल उपाय क्या है।

माँ तथा परिवार के लिए अतिरिक्त आहार उपलब्ध कराने में मदद करने के बहुत से तरीके हैं। पहला तरीका है परिवार के सभी सदस्यों को काम मिलकर करना, धरेलू बागवानी के द्वारा सब्जियाँ व फलों के पौधे घर में लगाना तथा घर में ही छोटे पैमाने पर दुधारू तथा अन्य पशुओं जैसे मुर्गी को पालना। इसके लिए बहुत अधिक अतिरिक्त धन की भी आवश्यकता नहीं होती है तथा इससे परिवार को अतिरिक्त आहार तथा आय प्राप्त होती है। यदि माँ गर्भावस्था तथा स्तन्यकाल कम काम करती है तो इससे उसकी ऊर्जा की बचत होती है, जिससे वह अपने व बच्चे के स्वास्थ्य को उचित रूप से बनाए रख सकती है।

खाए जाने वाले अतिरिक्त खाद्य पदार्थ :

- एक या दो आंवले प्रतिदिन (मौसम में)
- स्तनपान काल में स्थानीय व्यंजन जैसे तिल के लड्डू या पंजीरी यदि संभव हो तो प्रतिदिन या एक दिन छोड़कर।
- एक दिन छोड़कर हरी सब्जियों के व्यंजन
- प्रतिदिन 100 ग्राम पपीता (ग्रामीण क्षेत्रों में उपलब्ध होता ही है)
- एक दिन में कम से कम एक बार रागी संकाटी (दक्षिण भारत में यह एक सामान्य प्रथा है)

जिन माताओं को प्रसव के दौरान कठिनाई हो : लम्बी प्रसव पीड़ा के बाद माँ से सही ढंग से तुरंत स्तनपान कराने का सामर्थ्य नहीं होता है क्योंकि वह बहुत थकी हुई होती है। परन्तु याद रखिए जन्म के उपरांत जितना जल्दी शिशु माँ के स्तनों को चूसना शुरू करता है उतनी जल्दी ही माँ के स्तनों से दूध स्रावित होने लगता है। प्रसव के आधे घंटे बाद या जितनी जल्दी हो सके, स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए।

जिन शिशुओं को चूसने में कठिनाई हो : कुछ बच्चों को स्तनों को चूसने में कठिनाई होती है। इस श्रेणी में वे बच्चे आते हैं जो जन्म के समय बहुत छोटे होते हैं या जो समय से पहले हो जाते हैं या जिनके होंठ या मुँह की रचना सामान्य नहीं होती है। बच्चे की कैसी भी हालत हो, स्तनपान कराने की कोशिश करनी चाहिए। यदि स्तनपान कराना संभव न हो तो, स्तनों से एक साफ कप में दूध निकाल कर एक साफ चम्मच से बच्चे को पिलाया जा सकता है। माँ का दूध बच्चे को तुरंत दे देना चाहिए तथा दो घंटे से अधिक समय के लिए संग्रहित नहीं करना चाहिए।

स्तनों संबंधी समस्याएं : यदि माँ को स्तनों से संबंधित कोई भी समस्या हो तो उसे ए.एन.एम. या डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की तुरंत सलाह लेनी चाहिए तथा उचित उपचार लेना चाहिए। समस्या के प्रति लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तथा शिशु को माँ के दूध से वंचित नहीं रखना चाहिए।

जिन माताओं के स्तनों में पर्याप्त दूध नहीं स्रावित होता हो : स्तनों में पर्याप्त दूध स्रावित न होने के कारण माताएं बच्चे को अपना दूध नहीं पिलाती हैं या स्तनपान कराना जल्दी बंद कर देती हैं। वैसे तो माँ का दूध पहले 4 से 6 महीनों तक शिशु के लिए पर्याप्त होता है। माँ को यह बताना चाहिए कि उसका दूध बच्चे के लिए मात्रा व पोषण दोनों ही दृष्टि से पर्याप्त होता है। जो माँ यह सोचती है कि उसके स्तनों से पर्याप्त दूध नहीं आ रहा है, उसे बच्चे को बार-बार स्तनों से लगाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। बार-बार स्तनों को चूसने से दूध आना शुरू हो जाता है। इससे माँ को भी हिम्मत आती है तथा शिशु को दूध पिलाने की आदत पड़ जाती है।

समुदाय कार्यकर्ताओं को यह याद रखना चाहिए कि इन परिस्थितियों से निपटने तथा स्तनपान करवाते रहने के लिए माँ को सहायता तथा विशेष सलाह की आवश्यकता होती है।

4.2 विषयवस्तु 2: शैशवस्था तथा स्कूलपूर्व बच्चों के लिए पोषण

विषय

- छोटे बच्चों के लिए आहार
- छोटे बच्चों के लिए पूरक आहार
- बीमारी में बच्चों का आहार
- स्कूलपूर्व आयु - एक अति संवेदनशील अवधि
- स्कूलपूर्व बच्चों के लिए उत्तम पोषण क्या है ?
- वृद्धि अनुवीक्षण (मॉनीटरिंग)
- स्कूलपूर्व बच्चों में पायी जाने वाली कुछ सामान्य पोषण समस्याएं व उनके हल

1 बच्चों को कैसा आहार देना चाहिए ?

विषयवस्तु - 1 में आपने जाना कि किस प्रकार आप सफलतापूर्वक स्तनपान द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के बारे में माँ को सलाह दे सकते हैं। स्तनपान शिशु के लिए कितना जरूरी है, माँ को यह कैसे समझाना व संप्रेषित करना है, इसके बारे में भी आपने जानकारी पाई। अब हम आपको यह बताएंगे कि अपने समुदाय में आप पूरक आहार देने के बारे में कैसे समझाएंगे ?

स्तन्यमोचन / पूरक आहार से क्या अभिप्राय है ?

शिशु का पहला आहार, माँ का दूध है जोकि सर्वोत्तम आहार है। पहले चार महीनों में केवल माँ का दूध शिशु के लिए पर्याप्त होता है। चार महीनों के बाद केवल माँ का ही दूध शिशु के उचित विकास के लिए पर्याप्त नहीं होता है, इस समय शिशु को माँ के दूध के अतिरिक्त अन्य आहार की भी आवश्यकता होती है। जब माँ के दूध के अतिरिक्त अन्य नए आहार शिशु को दिया जाता है तो धीरे - धीरे स्तनपान करना कम कर दिया जाता है। यही प्रक्रिया स्तन्यमोचन (Weaning) कहलाती है।

अब हम स्तन्यमोचन लिए पूरक आहार शब्द का प्रयोग करते हैं। दूसरे शब्दों में माँ के दूध के अतिरिक्त अन्य आहार देना है। यह आहार या पूरक आहार तरल, अर्द्ध ठोस या ठोस हो सकते हैं। निर्धन समुदायों में पूर्ण रूप से स्तनपान समाप्त करने के स्थान पर इस संकल्पना को बढ़ावा देना चाहिए।

पूरक आहार देना कब शुरू करें

शिशु के 4 से 6 महीने का होने पर उसे स्तनपान करना कम कर देना चाहिए। इस समय पर ही पूरक आहार देना क्यों शुरू करना चाहिए? इस प्रश्न का उत्तर नीचे दिया गया है।

- इस समय तक शिशु चूसकर तरल पदार्थों को लेने के अतिरिक्त अन्य पदार्थों को खा तथा निगल सकता है।
- शिशु अपने आसपास के वातावरण में रुचि लेने लगता है - जिससे उसे आहार देना आसान हो जाता है।
- संग्रहित पोषक तत्व जैसे लौह तत्व के भंडार उत्स्रावित होने लगते हैं।
- शिशु को ऊर्जा, प्रोटीन और अन्य पोषक तत्वों की अपेक्षाकृत ज्यादा आवश्यकता है, जिनकी पूर्ति मात्र माँ के दूध से नहीं हो सकती।
- जल्दी ही (अर्थात् चार महीनों से पहले) स्तनपान छुड़ाना हानिकारक हो सकता है।
- 6 महीनों के बाद, केवल माँ का दूध वृद्धि की आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है।

क्या खिलाएं ?

एक बार पूरक आहार देना शुरू कर देने के पश्चात जितनी जल्दी हो सके उतना जल्दी नए खाद्य पदार्थ आहार में सम्मिलित करने चाहिए। शिशु के लिए अच्छे पूरक आहार निम्न हैं :

- अधिक ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ : छोटे बच्चों को ऊर्जा की आवश्यकता होती है। मुख्य अनाज खाद्यान्न ऊर्जा के अच्छे स्रोत होते हैं। घी, तेल तथा शर्करा भी ऊर्जा के अन्य अच्छे स्रोत हैं परन्तु इनका प्रयोग सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।
- प्रोटीन, विटामिन ए, विटामिन सी, लौह तत्व तथा कैल्शियम की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ : शिशु के आहार में ये पोषक तत्व मुख्य भूमिका निभाते हैं। दूध में विटामिन सी तथा लौह तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं होते हैं अतः हमें इन तत्वों पर ध्यान देना चाहिए।
- पाचन में सुविधाजनक : जो नए खाद्य पदार्थ शिशु को दिए जाएं, वे नरम तथा सुपाच्य होने चाहिए। उदाहरण - इडली, पेंगल, रिखचड़ी आदि। बाद में, जब शिशु के दाँत निकल आएँ तथा पाचन संस्था अधिक विकसित हो जाएँ तो धीरे-धीरे अधिक ठोस पदार्थ भी दिए जा सकते हैं।
- शुद्ध तथा स्वच्छ : जहाँ तक संभव हो, शिशु का आहार ताज़ा बनाना चाहिए। जिन घरों में फ्रिज या भोजन को कम तापमान पर रखने की सुविधा न हो, प्रत्येक आहार से पहले शिशु का आहार ताज़ा ही बनाना चाहिए।
- सस्ते तथा पकाने में आसान : बहुत से परिवारों की आर्थिक स्थिति अच्छी न होने के कारण, उनके पास आहार खरीदने के लिए पर्याप्त पैसे नहीं होते हैं। अतः परिवार के लिए जो भी कुछ आहार बनाया हो, मसाले डालने से पहले उसी में से शिशु के लिए थोड़ा सा निकाल लेने पर अतिरिक्त खर्चा नहीं आता है तथा समय भी कम व्यय होता है।
- आहार में विविधता : बच्चे के आहार में विविधता लाने से उसे संतुलित आहार मिलता है तथा बच्चा भी नए खाद्य पदार्थ आसानी से स्वीकार कर लेता है। शिशु को एक ही अनाज से बना आहार बार-बार देने से उसकी उस आहार में रुचि कम हो जाती है और साथ ही यह भी देखा गया है कि ऐसा आहार उसके वृद्धि में बाधा डालता है। खाद्य पदार्थों के उचित मिश्रण से जैसे एक से अधिक तरह का अनाज व दालें प्रयोग करके बनाए आहार से शिशु को उचित वृद्धि एवं विकास के लिए पर्याप्त पोषक तत्व मिलते हैं।

पूरक आहार देने की प्रक्रिया कब समाप्त की जाए

पूरक आहार देने की अवधि भिन्न-भिन्न होती है। यह शिशु के लिए अति संवेदनशील व तनाव का समय होता है। अतः इसे धीरे-धीरे बंद करना चाहिए। भारत जैसे विकासशील देशों में, पौष्टिक रूप से अपर्याप्त आहार के कारण पूरक आहार देना शुरू करने के बाद भी कुछ समय के लिए स्तनपान को जारी रखना चाहिए। परन्तु यदि अच्छा पूरक आहार शिशु के लिए उपलब्ध हो तो पूरक आहार देने की प्रक्रिया लगभग 6 महीने की अवधि में समाप्त की जा सकती है अर्थात् जब तक शिशु एक वर्ष का हो जाए। पूरक आहार अपर्याप्त होने की स्थिति में शिशु को दूसरे वर्ष में भी स्तनपान कराते रहना चाहिए।

2 पूरक आहार देते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ?

उपलब्ध संसाधनों के उचित प्रयोग के बारे में माँ को शिक्षित करना अति अनिवार्य है। इसके बहुत से लाभ हैं। अधिकांश क्षेत्रों में जहाँ खाद्य पदार्थों का मिश्रण - दो अनाजों/ दालों या अनाज तथा दाल, अनाज तथा सब्जियों, दाल व सब्जियों, दो या तीन सब्जियों का मिश्रण -- प्रयोग किया जाता है, वहाँ अधिक पौष्टिक तथा संतुलित पूरक आहार उपलब्ध हो जाता है।

4 से 6 महीने के शिशुओं के लिए आहार

- 1) स्तनपान
- 2) अनाज़ से बना दलिया जैसे रागी / चावल का दलिया तथा अनाज़ व दाल के मिश्रण दिए जा सकते हैं।
- 3) फलों का रस / सब्जियों का सूप

अधिकांश माताओं को इन व्यंजनों के बारे में जानकारी होती है। दलिया बनाने के लिए पानी आग पर रखिए तथा उसे उबलने दें। दो चम्मच चावल या रागी का आटा लें तथा साफ ठंडे पानी में मिलाकर गाढ़ा बनाएँ। जब पानी उबलने लगे तो आटे का मोल उबलते पानी में डालें तथा इस मिश्रण को 5 मिनट के लिए पकाएँ। फिर दूध तथा थोड़ी सी चीनी या नमक मिलाएँ। इस दलिया को चम्मच से बच्चे को खिलाएँ।

सूप (सब्जियों का सूप) बनाने के लिये सब्जियों को धोएँ / या टुकड़ों में काटकर पानी में पकाएँ। जब सब्जियाँ गल जाएँ तो सब्जियों को कुचलें तथा उन्हें छलनी में छान लें। थोड़ा सा नमक डालें तथा चम्मच से बच्चे को खिलाएँ।

शिशु को कुछ फल जैसे केला, संतरा, आम, अंगूर दिए जा सकते हैं। फलों का रस निकालकर या साफ हाथ से कुचल कर दिया जा सकता है। यदि फल खट्टा हो तो थोड़ी सी चीनी डाली जा सकती है। इसे चम्मच से खिलाएँ। संतरे जैसे फलों के बीज व छिलके निकालना न भूलें।

कितनी मात्रा में खिलाएँ-

- शिशु को दिन में केवल दो बार पतला दलिया (Porridge) दें। शुरू में 2 या 3 चाय के चम्मच जितनी मात्रा दें, फिर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ा दें, परन्तु एक समय में थोड़ा-थोड़ा खिलाएँ। जब शिशु 6 महीने का हो जाए तो शिशु को 1/2 कप गाढ़ा दलिया / खीर दिन में दो बार दें।
- शिशु को फलों का रस / सब्जियों का सूप दिन में एक बार दें। शुरुआत दो या 3 चाय की चम्मच से करें। फिर मात्रा बढ़ा दें परन्तु एक समय में थोड़ी मात्रा ही दें। 6 महीने का होने तक दिन में शिशु को 1/4 कप फलों का रस या 2 से 3 चाय के चम्मच कुचले हुए फल दें।

4-6 महीने के शिशु को आहार देने से संबंधित निर्देश

1 वर्ष या अधिक आयु तक स्तनपान शिशु के लिए महत्वपूर्ण होता है। यदि माँ कामकाजी महिला है तो वह सुबह तथा रात को अपना दूध बच्चे को पिला सकती है तथा दिन में निम्न आहार शिशु को दे सकती है।

प्रातः	-	माँ का दूध
नाश्ता	-	फलों का रस या कुचला हुआ फल
मध्य	-	सुबह-दलिया (Porridge)
दोपहर का भोजन	-	माँ का दूध
शाम	-	दलिया
सोते समय	-	माँ का दूध

यदि माँ गृहिणी हो तो बच्चे को दलिया / खीर देने के बाद भी स्तनपान करना चाहिए। जब भी दलिया / खीर या कोई अन्य नया खाद्य पदार्थ शुरू करना हो तो हमेशा उसे स्तनपान करने से पहले दें क्योंकि इस समय बच्चा भूखा होता है तथा वह आसानी से कोई भी नया पदार्थ खा लेता है।

7-12 महीने के शिशु का आहार

- 1) माँ का दूध
- 2) दलिया तथा फलों का रस या कुचले हुए फल
- 3) इडली या पोंगल या नरम चपाती दें।
- 4) परिवार के अन्य सदस्यों के बनने वाले आहार दें परन्तु थोड़ा परिवर्तन करने के बाद दें। जैसे कि चावलों को कुचलकर दाल के साथ शिशु को दिया जा सकता है।

परिवार के आहार में तीन खाद्य वर्गों अर्थात् ऊर्जा प्रदान करने वाले, शरीर निर्माण करने वाले तथा सुरक्षा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ सम्मिलित करने चाहिए। याद रखिए, ऐसे आहार को संतुलित आहार कहते हैं। शिशु का आहार भी संतुलित होना चाहिए। हम आहार बनाने के लिए विभिन्न खाद्य वर्गों से खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करते हैं।

दो खाद्य पदार्थों का मिश्रण	तीन खाद्य पदार्थों का मिश्रण
चावल + दाल	चावल + रागी + मुरगी का माँस
उबलरोटी + अंडा	चावल + दाल + हरी सब्जियाँ
चावल + मछली	चावल + वंदगोभी + गाजर
रोटी + फलियाँ	चावल + रागी + मटर

चार खाद्य पदार्थों का मिश्रण
चावल + मूंग दाल + मूंगफली + केला
चावल + रागी + मछली + भिंडी
चावल + गेहूँ + गाजर + अमरूद
चावल + मूंगदाल + नारियल + बैंगन

शिशु के लिए परिवार के आहार में क्या परिवर्तन करें ?

यहाँ कुछ उपाय दिए गए हैं :

- मिर्च या कोई अन्य तेज़ मसाले डालने से पहले बच्चे के लिए आहार निकाल लें।
- साफ चम्मच से खाद्य पदार्थों को कुचलें तथा फिर घी डालकर मुलायम बनाएं।
- जब शिशु को मछली या माँस दें तो इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें तथा सभी हड्डियाँ निकाल दें।

शिशु को हमेशा स्वच्छ कप व चम्मच से आहार दें।

7-12 महीने के शिशु की आहार तालिका

सुबह	-	माँ का दूध
नाश्ता	-	इडली, सांबर
मध्य सुबह	-	विस्कुट तथा दूध / फलों का रस
दोपहर का भोजन	-	मसले हुए चावल + दाल रसम + घी + सब्जियाँ
शाम	-	अंडे की पुडिंग + दूध
रात्रि का भोजन	-	मसले हुए चावल + दाल रसम + घी + फल
सोते समय	-	माँ का दूध

छोटे बच्चे का आहार (1 वर्ष का तथा इससे अधिक)

1 वर्ष का होने तक शिशु को सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। इस समय उसे दिन में तीन मुख्य आहारों - नाश्ता, दोपहर का भोजन तथा रात्रि का भोजन की आवश्यकता होती है। इन मुख्य आहारों के बीच में भी शिशु को अन्य खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है क्योंकि वह तीव्र गति से वृद्धि कर रहा होता है। मुख्य आहारों के बीच में अल्पाहार तथा दूध या फल दिए जा सकते हैं। शिशु को स्वयं आहार खाने के लिए प्रेरित करें परन्तु ध्यान रखें कि वह खाने को खराब न करें अन्यथा उसकी आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होगी। शिशु को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बिठाकर ही खाना खिलाना चाहिए।

एक वर्ष या इससे अधिक आयु के बच्चों की आहार संबंधी मार्गदर्शन / निर्देश।

यह मार्गदर्शन दक्षिण भारत के लिए उपयुक्त है। उत्तर भारत तथा अन्य क्षेत्रों के लिए आप पाठ्यक्रम 1 के खंड 3 की इकाई 9 के आधार पर इसी प्रकार की तालिका बना सकते हैं।

सुबह	-	दूध
नाश्ता	-	पोंगल / इडली सांबर के साथ
मध्य सुबह	-	अल्पाहार + फलों का रस
दोपहर का भोजन	-	चावल / संकाटी + दाल + सब्जियां + दही
शाम	-	अल्पाहार + दूध
रात्रि का भोजन	-	चावल + दाल रसम + सब्जियां + दही
सोते समय	-	फल + दूध

3 बीमार बच्चे को कैसा आहार दें ?

बीमार होने पर बच्चे का आहार

जब बच्चा बीमार हो या किसी संक्रमण से ग्रस्त हो, तब उसे सामान्य से अधिक आहार की आवश्यकता होती है। इस समय आहार अपेक्षाकृत अधिक पौष्टिक होना चाहिए जिससे कि उसका शरीर बीमारी का सामना कर सके। कुछ माताएँ बीमारी में कुछ खाद्य पदार्थ देना बंद कर देती हैं। उन्हें ऐसा करने से रोकें। बीमार बच्चों के लिए दूध एक अच्छा आहार है। माँ का दूध बीमार शिशुओं के लिए सर्वोत्तम आहार है।

बच्चे को बीमार होने पर भी माँ को स्तनपान जारी रखना चाहिए।

अतिस्वार से पीड़ित बच्चे को आहार देने से संबंधित निर्देश

- उसे अधिक मात्रा में तरल दें।
- जितनी बार संभव हो, उतनी अधिक बार बच्चे को जीवन रक्षक घोल पिलाएं।

जीवन रक्षक घोल कैसे बनाएं

- 1 गिलास पानी लें
- उसमें 1 चम्मच चीनी डालें
- चुटकी भर नमक डालें
- इन सबको मिलाएँ

कई बार बीमार बच्चा कुछ खाना नहीं चाहता है। उसको कुछ खिलाने के लिए माँ को भरसक प्रयास करना चाहिए। उसे आसानी से निगले जाने वाले आहार जैसे गाढ़ा दलिया (porridge) या दूध में भीगी डबलरोटी देनी चाहिए। उसे अच्छी तरह पकायी हुई पीली तथा संतरी रंग की सब्जियां जैसे गाजर, सीताफल इत्यादि व फल जैसे पपीता व आम तथा काफी मात्रा में तरल दे सकते हैं। बीमार बच्चे को प्यार व उचित देखभाल की बहुत आवश्यकता होती है। उसे खाने के लिए बार-बार समझाना पड़ता है।

जब बच्चे किसी संक्रमण से ग्रस्त हों तो उन्हें अच्छे पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है।

याद रखिए, कुपोषण से संक्रमण और अधिक गंभीर बन जाता है तथा संक्रमण होने से कुपोषण की स्थिति और अधिक गंभीर हो जाती है।

जब बच्चा थोड़ा ठीक हो जाए तो उसे अतिरिक्त आहार दें, ऐसा क्यों? क्योंकि बीमारी की स्थिति में जब बच्चा नहीं खा पाता उस समय होने वाली कमी की पूर्ति के लिए अतिरिक्त आहार की आवश्यकता होती है। यदि बालक भूखा हो तो उसे आहार अवश्य दें।

4 खान-पान की आदतों के विकास में स्कूलपूर्व आयु क्यों अति संवेदनशील होती है।

यह देखा गया है कि स्कूलपूर्व बच्चे उतनी तीव्र गति से वृद्धि नहीं करते हैं जितना की वह अपने पहले वर्ष में करते हैं। परन्तु फिर भी बच्चे कि वृद्धि निरंतर जारी रहती है। इसके अतिरिक्त पूर्वस्कूलगामी आयु में बच्चा अधिक क्रियाशील हो जाता है वह भागता है, कूदता है तथा सीढ़ियां चढ़ता है।

यह वह आयु है जब कि बच्चे की शारीरिक क्रियाएँ बढ़ जाती हैं। वह बड़ों की नकल करना शुरू कर देता है। अतः खाना खाते समय माँ पिता को थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि बच्चा जो देखेगा उसकी नकल करेगा। इस समय बच्चा खाद्य पदार्थों के प्रति अपनी रुचि-अरुचि बनाना शुरू कर देता है। इसके अतिरिक्त बहुत से अन्य कारक जैसे सामाजिक व सांस्कृतिक मूल्य, उपलब्धता, आर्थिक स्थिति, माँ का ज्ञान भी बच्चों की खान-पान की आदतों के विकास को प्रभावित करते हैं। अतः स्कूलपूर्व आयु खान-पान की आदतों के विकसित होने के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती है। इसमें माँ की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि बच्चे को खाना देने के लिए वह ही मुख्यतः उत्तरदायी होती है।

5 स्कूलपूर्व बच्चों के लिए अच्छा पोषण क्या है ?

प्रत्येक माँ - पिता यह चाहते हैं कि उनके बच्चे स्वस्थ व पूर्ण पोषित हों। जो बच्चा स्वस्थ होता है तथा जिसे सही प्रकार का आहार मिलता है वह चुस्त व सक्रिय रहता है।

अच्छे पोषण के चिह्न

- सही मुद्रा
- लम्बाई व आयु के अनुसार शरीर का वजन
- त्वचा स्वच्छ, चिकनी तथा नरम
- आंखें चमकदार तथा नीचे की पलक के अंदर से साफ होती है। मुँह चमकदार गुलाबी होता है
- जीभ गुलाबी, गीली व साफ (Uncoated) होती है
- दांत साफ, उचित बनावट के तथा छिद्र रहित होते हैं
- मांसपेशियाँ सख्त व सही रूप से विकसित होती हैं
- सांस ताजी व साफ होती है

6 बच्चे की वृद्धि का अनुवीक्षण हम कैसे कर सकते हैं ?

स्वस्थ बच्चे की वृद्धि लगातार होती है। सही रूप से वृद्धि के लिए आवश्यक है कि उन्हें सही प्रकार का पर्याप्त आहार मिले। जैसाकि आप जानते हैं कि बहुत से कारणों से हमारे देश में बच्चों को उचित आहार नहीं मिल पाता है। जब बच्चे को पर्याप्त या उचित प्रकार का भोजन नहीं मिलता है तो वे कुपोषित हो जाते हैं। जब उसे उचित पोषण मिलता है तो वह ठीक प्रकार से वृद्धि करता है। यदि बच्चे का शरीर वजन बढ़ रहा हो तो हम कह सकते हैं उसे उचित पोषण मिल रहा है व वह उचित वृद्धि कर रहा है।

एक वर्ष का होने पर बच्चे का वजन उसके जन्म वजन से तीन गुणा होना चाहिए

यह जानने के लिए कि बच्चे का वजन बढ़ रहा है या नहीं हमें उसे तीन साल का होने तक नियमित रूप से उसका वजन करवाना चाहिए व वृद्धि चार्ट पर इसका रिकार्ड रखना चाहिए।

वृद्धि के रिकार्ड के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की सहायता लें

वृद्धि अनुवीक्षण (मॉनीटरिंग)

छोटे बच्चों की वृद्धि की मॉनीटरिंग (निगरानी) देशभर में व्याप्त आंगनवाड़ी केन्द्रों पर की जा सकती है। आंगनवाड़ी केन्द्रों पर माताएँ अपने बच्चों का वजन करा सकती हैं तथा उसे वृद्धि चार्ट पर अंकित करवा सकती हैं। इस चार्ट की सहायता से माँ यह जान सकती है कि उसके बच्चे की वृद्धि कैसी हो रही है या वह कितना स्वस्थ है? इससे हमें यह मालूम चलता है कि बच्चा सही आहार सही मात्रा में खा रहा है या नहीं।

वृद्धि चार्ट में वृद्धि रेखा की दिशा बच्चे की वृद्धि को दर्शाती है

यह जांचने के लिए कि बच्चा ठीक से वृद्धि कर रहा है या नहीं, वृद्धि वक्र (Curve) की दिशा को देखें। इस संबंध में वृद्धि वक्र की दिशा महत्वपूर्ण होती है।

- 1) यदि यह सामान्य बच्चों की वृद्धि रेखा के समानान्तर ऊपर की ओर जा रही हो या उसके निकट हो तो इसका सूचक है बच्चे की वृद्धि ठीक हो रही है।
- 2) यदि वृद्धि वक्र समतल हो जाए, इसका अर्थ है बच्चे की वृद्धि नहीं हो रही (खतरा)।
- 3) यदि वक्र सामान्य बच्चों की रेखा के समानान्तर नीचे की ओर जा रही हो तो इसका अर्थ है बच्चों का वजन कम हो रहा है (बहुत अधिक खतरा)।

यदि बच्चा दूसरी श्रेणी में आता हो तो पता लगाए कि ऐसा क्यों है? संभवतः बच्चे को पर्याप्त आहार न मिल रहा हो। बच्चा दिन में कितनी बार आहार लेता है, इसकी जांच की जाए। अधिकांश बच्चों को दिन में 4-5 आहारों की आवश्यकता होती है। यदि बच्चा तीसरी श्रेणी में आता हो तो भी कारणों का पता लगाना अनिवार्य हो सकता है। बच्चा अतिसार, खरसरा या अन्य संक्रमण से बार-बार ग्रस्त हो रहा हो।

आइए अब हम यह जाने कि यदि बच्चे को लम्बे समय के लिए संतुलित आहार न मिले तथा बच्चा ठीक से वृद्धि न कर रहा हो तो क्या हो सकता है? इसके कारण बच्चे का वजन उसके आयु के लिए उपयुक्त वजन से कम हो जाता है जो कि छोटे बच्चों में पाए जाने वाले कुपोषण का सबसे सामान्य रूप है। यह कम वजन वाला बच्चा गंभीर रूप से कुपोषित हो जाता है। वह संक्रमणों से जल्दी ग्रस्त हो जाता है। बच्चे की ठीक से वृद्धि नहीं होती तथा भविष्य में वह स्वस्थ व उत्पादक वयस्क नहीं बन पाता।

7 स्कूलपूर्व बच्चों में पाई जानी वाली कुछ आम पोषण संबंधी समस्याएं कौन सी हैं ?

विभिन्न प्रकार की पोषण समस्याएं बच्चे को प्रभावित करती हैं। कुपोषण से सबसे अधिक होने वाली समस्याएं निम्न हैं :

- 1) मरास्मस (सूखा रोग) / क्वाशियोरकोर (प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण)
- 2) एनीमिया (रक्तहीनता - लौह तत्व की कमी)
- 3) ज़िरोफथैलमिया (विटामिन ए की कमी)

प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (पी.ई.एम.)

आयु के अनुरूप कम वजन छोटे बच्चों में सबसे अधिक पाए जाने वाले कुपोषण का रूप है। यह किसी भी प्रकार के कुपोषण विशेषकर मरास्मस / क्वाशियोरकोर का पहला चिह्न है। कम वजन वाला शिशु गंभीर रूप से कुपोषित हो सकता है। ऐसे बच्चों को संक्रमण भी आसानी से हो जाते हैं।

दोनों प्रकार के पी.ई.एम. का पहला लक्षण वृद्धि में (अवरोध) रुकावट आना है। ऐसा बच्चा सामान्य बच्चों से पतला या छोटा होता है। वृद्धि में होने वाली रुकावट को बच्चों के वृद्धि चार्ट से पहचाना जा सकता है। कुपोषित दिखाई देने से महीनों पहले ही बच्चे का वृद्धि रुक जाती है।

अतः बच्चों के वृद्धि चार्ट बनाने के लिए सामाजिक कार्यकर्ता आंगनवाड़ी कार्यकर्ता स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ए.एन.एम.) को माँ की सहायता करनी चाहिए। इससे प्रारंभिक अवस्था में ही कुपोषण की पहचान की जा सकती है। ऐसा करने से आप समुदाय का स्वास्थ्य स्तर को सुधारने में काफी मदद कर सकते हैं।

सामाजिक कार्यकर्ता कुपोषित बच्चों को जल्दी से जल्दी पहचान करने में सक्षम होना चाहिए जिससे उनका बेहतर उपचार हो सके।

पी.ई.एम. के गंभीर रूपों का यहाँ वर्णन किया गया है।

- मरास्मस (सूखा रोग)
- क्वाशियोरकोर

बहुत से बच्चों में दो प्रकार के पी.ई.एम. के लक्षण पाए जाते हैं। इन बच्चों को मरास्मिक क्वाशियोरकॉर कहते हैं।

मरास्मस

जब बच्चे आवश्यकता से कम आहार खाते हैं तो उन्हें मरास्मस हो जाता है।

मरास्मस से ग्रस्त बच्चे :

- में वृद्धि रुक जाती है।
- बहुत पतले हो जाते हैं अर्थात् उनकी त्वचा के नीचे दसा की परत नहीं होती।
- त्वचा व हड्डियों का ढाँचा बन कर रह जाते हैं तथा शरीर का वजन बहुत कम हो जाता है।
- बूढ़े व्यक्ति के समान (झुर्रीदार) दिखाई देते हैं।
- हमेशा भूखे होते हैं।
- मे पेट बाहर की ओर निकल आता है।

बहुत से बच्चों को पूरक आहार देने के समय, 6-14 महीने की आयु में, मरास्मस होता है। 4-6 महीने बाद सभी बच्चों को माँ के दूध के अतिरिक्त अन्य खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है।

क्वाशियोरकॉर

क्वाशियोरकॉर, मरास्मस की तुलना में बाद की आयु में होता है। अधिकतर यह 18 से 48 महीने की आयु में होता है। यह एक गंभीर रोग है विशेषकर यदि इसके साथ संक्रमण भी हो जाए, इसके लिए तत्काल चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है।

क्वाशियोरकॉर से ग्रस्त बच्चा :

- बढ़ता नहीं (वृद्धि रुक जाती है)
- शरीर में, विशेषकर पैरों तथा टाँगों में तथा कभी-कभी चेहरे पर, सूजन आ जाती है
- ऊपरी बाँह पतली हो जाती है
- मांसपेशियाँ नरम व ढीली हो जाती हैं
- त्वचा फट जाती है तथा परते उतरने (छिलने) लगती है
- बाल पतले व लाल हो जाते हैं
- दुःखी व दयनीय हो जाता है तथा उसकी खाने में अरुचि हो जाती है।

कौन से बच्चे कुपोषित हो सकते हैं ?

बाल्यावस्था में पी.ई.एम. होने के बहुत से कारण हैं। आइए, उनमें से महत्वपूर्ण व सबसे अधिक पाए जाने वाले कारणों को जानें। ये हैं :

- 1) तीव्र वृद्धि के समय अर्थात् 6 महीने से 4 वर्ष तक की आयु में अपर्याप्त आहार।
- 2) बड़ा परिवार तथा परिवार में आहार का अपर्याप्त आवंटन।
- 3) बच्चों में कम अन्तराल तथा कामकाजी होने के कारण माँ छोटे बच्चों के आहार पर पूरा ध्यान नहीं दे पाती है।
- 4) बार-बार गर्भ से माँ को मातृक कुपोषण होने लगता है जिससे माँ का अपना स्वास्थ्य गिर जाता है तथा उसके स्तनों में कम दूध आता है।
- 5) जन्म के समय कम वजन के बच्चे (2.5 किलो से कम)।
- 6) बच्चे जिन्हें कई कारणों से माँ का दूध नहीं मिल पाता है।
- 7) गलत पूरक आहार संबंधी प्रथाएँ तथा अपर्याप्त पूरक आहार।
- 8) बच्चे को आहार देने में लिंग भेद जिससे मादा शिशु को अपर्याप्त आहार मिलता है।
- 9) बाल्यावस्था में बार-बार संक्रमण होना।
- 10) गरीब परिवारों में प्रायः परिवार के सभी सदस्यों के लिए पर्याप्त आहार खरीदने या पैदा करने की क्षमता नहीं होती। सांस्कृतिक रूप से छोटे बच्चे इससे ज्यादा प्रभावित होते हैं।

- 11) कभी-कभी मौसम के कारण खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में सीमितता के कारण विभिन्न खाद्य पदार्थ उपलब्ध नहीं होते।
- 12) यदि परिवार या समाज को यह न मालूम हो कि छोटे बच्चों को कैसा आहार खिलाएं तो वह खाद्य पदार्थों की गलत क्वालिटी तथा मात्रा का चुनाव करते हैं।

अधिकांश देशों - विशेषकर भारत में - पाए जाने वाली परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए स्कूलपूर्व आयु को एक अति संवेदनशील अवधि माना गया है।

स्कूलपूर्व आयु एक अति संवेदनशील (महत्वपूर्ण) अवधि है।

जिन बच्चों के कुपोषित होने की संभावना होती है या जो कुपोषण की प्रारंभिक अवस्था के निकट है, उन्हें सामाजिक कार्यकर्ता से सहायता मिल सकती है। जो बच्चे गंभीर कुपोषण से ग्रस्त हैं तथा जिन्हें बार-बार संक्रमण होते हैं, उन्हें विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। अतः उन्हें डाक्टर के पास भेजना चाहिए। मरास्मस से ग्रस्त बहुत पतले बच्चे या क्वाशियोरकॉर से ग्रस्त बच्चे जो कुछ भी नहीं खाते, इसी श्रेणी में आते हैं।

8 कुपोषण की रोकथाम कैसे की जा सकती है ?

माताओं के लिये कुछ व्यावहारिक निर्देश निम्न हैं :

- जब तक संभव हो बच्चे को स्तनपान कराएं। 4 से 6 महीने में बच्चों को माँ के दूध के अतिरिक्त फल / सब्जियों का रस, फल तथा दलिया / खीर आदि देना शुरू कर दें।
- 6 महीने के बाद बच्चे को मिश्रित आहार अर्थात् अनाज, दालें, माँसाहारी पदार्थ, सब्जियाँ आदि दें। इससे कुपोषित बच्चा जल्दी ठीक होगा।
- विभिन्न खाद्य वर्गों से विभिन्न खाद्य पदार्थ बच्चे के आहार में सम्मिलित करें, जिससे आहार संतुलित हो जाए।
- बच्चे को थोड़े-थोड़े समय बाद कुछ न कुछ खाने को देते रहें। कुपोषित बच्चे को दिन में 5 से 6 आहारों की आवश्यकता होती है। आहार की अच्छी व पर्याप्त मात्रा देनी चाहिए न कि केवल पेट भरने वाले अल्पाहार।
- आहार में वसा सम्मिलित करें। अधिक ऊर्जा प्रदान करने व भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए वसा व तेलों का प्रयोग करें, जिससे बच्चे अधिक मात्रा में खाएं।

यदि बच्चे की वृद्धि वक्र (Growth curve), चार्ट पर अंकित ठोस व खंडित रेखा के बीच में आती है तो इसका अर्थ है कि बच्चा मध्यम श्रेणी के कुपोषण से ग्रस्त है। यदि उसकी वृद्धि रेखा खंडित रेखा से नीचे है तो इसका अर्थ है बच्चा गंभीर रूप से कुपोषित है।

यह सब बताते हुए वृद्धि चार्ट दिखाएं।

9 एनीमिया के बारे में आपको क्या-क्या मालूम होना चाहिए ?

छोटे बच्चों में पाए जाने वाला एक अन्य प्रकार का कुपोषण एनीमिया है। आप इसके नाम से परिचित ही होंगे।

एनीमिया वह स्थिति है जब रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बहुत कम हो जाती है या उनमें लाल वर्णक, हीमोग्लोबिन, की मात्रा कम हो जाती है। जैसा कि आपको मालूम है कि हीमोग्लोबिन का कार्य शरीर के विभिन्न भागों को आक्सीजन पहुँचाना है जिससे वह अपना कार्य कर सकें। एनीमिया को पतले या दुर्बल खून के नाम से भी जाना जाता है।

हम कैसे पता लगा सकते हैं कि बच्चे को एनीमिया है ? इसका सर्वोत्तम तरीका क्लिनिक में रक्त की जाँच कराना है।

एनीमिया के कुछ मुख्य लक्षण हैं :

- पीली व पारदर्शक त्वचा
- सामान्य से कम क्रियाशील बच्चा
- बच्चे को बार-बार संक्रमण होना
- होंठ, मसूड़े तथा नीचे के पलकों की भीतरी परत चमकदार गुलाबी होने के स्थान पर हल्की गुलाबी या सफेद हो जाती हैं
- चमकदार सपाट जीभ
- आँखें पीली व चमकहीन लगती हैं (यह एक अच्छा सूचक है)
- पीले व कभी-कभी चम्मच के आकार के नाखून
- मुँह व पैरों पर सूजन
- तेज़ हृदय गति
- मिट्टी, धूल, चाक आदि खाने की इच्छा
- साँस फूलना

बच्चे में इन लक्षणों को देखने का सर्वोत्तम समय तब है जबकि वह दूध पी रहा हो। कुपोषित बच्चों में एनीमिया की जाँच के लिए इन लक्षणों को अवश्य देखें।

एनीमिया के संभावित कारण क्या हैं ?

- 1) लौह तत्व-युक्त खाद्य पदार्थों को अपर्याप्त मात्रा में लेना : यदि 4 महीने बाद भी बच्चे का मुख्य आहार दूध ही रहे तो उसे एनीमिया हो सकता है क्योंकि दूध में बहुत कम लौह तत्व पाया जाता है। यदि हरी सब्जियाँ बच्चे को न दी जाएँ तो उसे एनीमिया हो जाता है क्योंकि इन सब्जियों में लौह तत्व काफी अधिक मात्रा में पाया जाता है। यदि शरीर को पर्याप्त लौह तत्व न मिले तो शरीर में लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण नहीं हो पाता है। जबकि बच्चा तीव्र गति से वृद्धि कर रहा हो। बच्चे को अधिक लौह तत्व की आवश्यकता होती है।
- 2) मातृक कुपोषण : यदि गर्भावस्था में माँ को एनीमिया हो तो शिशु के शरीर में भी लौह तत्व की कमी हो जाती है।
- 3) अपरिपक्व जन्म (समय से पूर्व जन्म): यदि बच्चे का जन्म गर्भावस्था की पूरी अवधि (270 दिन) से पहले हो जाए तो भी उसके शरीर में लौह तत्व की कमी हो जाती है।
- 4) कृमि ग्रसन : कृमि ग्रसन जैसे हुक कृमि या फीता कृमि के कारण भी रक्त की हानि होने से भी एनीमिया हो जाता है।

किन बच्चों को एनीमिया हो सकता है ?

वे बच्चे :

- जिनका जन्म समय से पहले हो जाए
- जिन्हें बहुत समय तक केवल दूध ही मिलता रहे
- जो हुक कृमि या फीता कृमि ग्रसन से ग्रस्त हो
- जो लौह तत्व पदार्थों से युक्त मिश्रित आहार न लें।

एनीमिया से ग्रसित बच्चे का उपचार

- उसे अधिक से अधिक लौह तत्व-युक्त खाद्य पदार्थ दें
- उसे लौह तत्व का टॉनिक दें
- बच्चे को लौह तत्व का टॉनिक खाने के बाद दें, जिससे बच्चे को किसी प्रकार की परेशानी न हो।

यदि बच्चा लौह तत्व का टॉनिक ले रहा होता है तो उसके मल का रंग काला हो सकता है। ऐसा होना सामान्य बात है। लौह तत्व के तथा अन्य टॉनिकों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

10 छोटे बच्चों में एनीमिया की रोकथाम कैसे की जा सकती है ?

- 1) गर्भवती स्त्री को सभी तरह के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए, विशेषकर हरी सब्जियाँ, यकृत, गुड़, साबुत अनाज व दालें ।
- 2) गर्भवती स्त्री को लौह तत्व की गोलियाँ भी खानी चाहिए जिससे लौह तत्व आसानी से उपलब्ध हो सके ।
- 3) जिन बच्चों का जन्म समय से पहले हो जाए उन्हें पहले तीन महीनों में लौह तत्व की अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता होती है । यह खुराक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर दी जाती है ।
- 4) 4-6 महीने बाद, शिशु को मिश्रित आहार देना चाहिए जिसमें लौह तत्व के अच्छे खाद्य स्रोत सम्मिलित हों ।
- 5) बच्चों को चाय नहीं देनी चाहिए क्योंकि यह शरीर में लौह तत्व के उपयोग को कम करती है ।
- 6) फलों के रस जैसे संतरा या मौसमी का रस शरीर में लोहे के उपयोग को बढ़ाते हैं । अतः जिन खाद्य पदार्थों में लौह तत्व हो, उनके साथ इन फलों के रस का भी प्रयोग करना चाहिए ।
- 7) बच्चों को स्वच्छ जगह पर रहना चाहिए, स्वच्छ शौचालयों का प्रयोग करना चाहिए तथा कृमि

यसून में बचने के लिए पैरों में चप्पल पहनानी चाहिए ।

विटामिन ए की कमी से क्या होता है तथा इसकी रोकथाम के लिए क्या किया जा सकता है ?

11

अच्छे स्वास्थ्य के लिए विटामिन अनिवार्य पोषक तत्व हैं । सामान्य स्वास्थ्य तथा जीवन के लिए विटामिन विशेष रूप से अनिवार्य हैं । विटामिन ए त्वचा तथा दृष्टि के लिए भी आवश्यक हैं ।

बहुत लम्बे समय तक के लिए विटामिन ए की थोड़ी सी भी हीनता से बच्चे को संक्रमण होने की संभावना अधिक हो जाती है तथा इसलिए उसे संक्रामक रोग बार-बार होते हैं । यदि यह रोग अधिक गंभीर हो जाए तो, दृष्टि भी प्रभावित हो सकती है । शुरू में कम रोशनी में कम दिखाई देता है । जब बच्चा अचानक अंधेरे कमरे में जाता है तो उसे देखने में बहुत अधिक समय लगता है । बहुत गंभीर हीनता होने पर आँख में भी कुछ परिवर्तन होते हैं । धीरे-धीरे आँख का सफेद भाग चमकहीन, झुर्रीदार तथा शुष्क हो जाता है । आँख में कुछ धब्बे भी बन जाते हैं और अंत में अंधता आ जाती है । विटामिन ए की कमी के ये गंभीर प्रभाव आपको पहले से ही ज्ञात होंगे । इनकी सहायता से विटामिन ए की कमी की पहचान भी की जा सकती है ।

कम हीनता परन्तु लंबी अवधि

अधिक रुग्णता - मृत्यु दर

कम रोशनी (अंधेरे) में देखने की क्षमता में कमी

रोशनी में अचानक हुए परिवर्तनों के अनुकूल होने में अधिक समय लगना

गंभीर हीनता

आँख का सफेद भाग चमकहीन व झुर्रीदार हो जाता है

कार्निन्या भी चमकहीन व शुष्क हो जाता है

अंधता

विटामिन ए की कमी अधिकतर बच्चों में विशेषकर पाँच वर्ष से कम की आयु के, में पायी जाती है । वयस्कों में यह अधिक गंभीर नहीं होती है।

इसका क्या कारण है ?

- बच्चों को कोलस्ट्रम न दिया जाए जबकि इसमें विटामिन ए तथा अन्य पदार्थ पाए जाते हैं जो कि संक्रमण प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करते हैं ।
- जिन बच्चों को ऊपरी दूध दिया जाता है उनमें विटामिन ए की कमी होने की संभावना अधिक होती है ।

- यदि गर्भवती स्त्री के आहार में विटामिन ए की कमी हो तो नवजात शिशु में भी विटामिन ए के भंडार कम होते हैं।
- यदि पूरक आहार देने के दौरान बच्चे के आहार में विटामिन ए न सम्मिलित किया जाए।

विटामिन ए की हीनता के खतरनाक परिणामों से कैसे बचा जाए ?

विटामिन ए की कमी के कारण हुई अंधता से बचना कठिन नहीं है। विटामिन ए के कुछ विशिष्ट गुण हैं। यदि विटामिन ए अधिक मात्रा में लिया जाए तो अतिरिक्त मात्रा भविष्य में प्रयोग के लिए शरीर में एकत्र हो जाती है। अतः शरीर में विटामिन के स्तर (संग्रह) को सुधारने के लिए निम्न उपाय सहायक हो सकते हैं तथा इसके खतरों से बचा जा सकता है।

विटामिन ए का स्तर सुधारने संबंधी निर्देश

- जन्म के तुरंत बाद बच्चे को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए जिससे उसे पर्याप्त विटामिन ए मिल सके।
- पूरक आहारों में पर्याप्त विटामिन ए होना चाहिए इसलिए दूध, अंडे का पीला भाग, हरी सब्जियां, गाजर तथा फपीते का प्रयोग शिशु के लिए करना चाहिए।
- गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अधिक मात्रा में विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जिससे शिशु के शरीर में विटामिन ए का स्तर उन्नत हो सके।
- भारत जैसे देशों में अधिकांश लोगों की आय कम होने के कारण सरकार की तरफ से विटामिन ए की बड़ी खुराक बच्चों को दी जानी चाहिए।

हाल में ही बच्चों में विटामिन ए का स्तर सुधारने के कारण निम्न फायदे हुए हैं।

- विटामिन ए की कमी से 1-6 वर्ष के बच्चों में मृत्यु दर बढ़ जाती है। अतः विटामिन ए की कमी से ग्रस्त बच्चों के विटामिन ए का स्तर सुधारने से इन बच्चों के बचने की संभावना अधिक हो जाती है।
- खसरा निकलने से पहले तथा बाद में विटामिन ए का स्तर सुधारने से इस रोग के कारण उत्पन्न जटिलताओं की गंभीरता तथा उनसे संबंधित मृत्युदर में कमी हो जाती है।
- विटामिन ए का स्तर सुधारने से अतिसार, निमोनिया जैसे संक्रमणों की गंभीरता भी कम हो जाती है।

अतः गर्भवती व स्तनपान कराने वाली स्त्री को चाहिये :

बच्चे को विटामिन ए- युक्त खाद्य पदार्थ अधिक से अधिक खाने के लिए प्रेरित करें

अब आपको हमारे समुदाय में अधिक पाए जाने वाली मुख्य कुपोषण समस्याओं के बारे में पता चल गया होगा। याद रखिए कि किसी भी प्रकार के कुपोषण (मरास्मस, क्वाशियोरकर, एनीमिया, रात्रि अंधता) से बचने के लिए रोकथाम के उपाय महत्वपूर्ण हैं। जो बच्चे पहले से ही कुपोषित हैं, उन्हें पुनर्वासित (rehabilitate) करें।

बच्चों में कुपोषण से बचने के उपाय :

निम्न खाद्य पदार्थों को आहार में सम्मिलित करना अनिवार्य है :

- गहरी हरी पत्तेदार-सब्जियां
- दूध, मछली, अंडे, मांस (यदि संभव हो)
- मौसमी फल
- मौसमी सब्जियां
- अनाज (रागी, चावल, गेहूँ आदि) दालें, खाद्य तेल।

आप माताओं को यह समझाने में सहायता कर सकते हैं कि विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ परिवार के सदस्यों को खिलाने से कुपोषण का सामना किया जा सकता है तथा समुदाय के पोषण व स्वास्थ्य के स्तर को सुधारा जा सकता है।

4.3 विषयवस्तु 3 स्कूलगामी, किशोरावस्था, वयस्कावस्था तथा वृद्धावस्था में पोषण

विषय

- स्कूलगामी बच्चों में वृद्धि का स्वरूप
- स्कूलगामी बच्चों के लिए आहार की योजना बनाना तथा उन्हें आहार देना
- स्कूलगामी बच्चों की कुछ पोषण समस्याएं तथा उनकी व्यवस्था
- किशोरावस्था में वृद्धि का स्वरूप
- किशोरों के लिए उत्तम आहार व खान-पान की आदतें
- किशोर जिन्हें विशेष ध्यान की आवश्यकता हो
- वृद्धावस्था में आहार अन्तर्ग्रहण को प्रभावित करने वाली समस्याएं
- वृद्धावस्था में पोषण संबंधी समस्याएं

**1 स्कूलगामी आयु में बच्चों में वृद्धि का स्वरूप क्या होता है ?
क्या पोषण व ज्ञानार्जन में परस्पर संबंध है ?**

स्कूलगामी आयु में भी वृद्धि तो हो रही होती है परन्तु यह वृद्धि उतनी तीव्र गति से नहीं होती है जितनी छोटे बच्चों में होती है। लिंगों में भी वृद्धि की दर में काफी भिन्नता आ जाती है। लड़कियां, लड़कों की अपेक्षा पहले बढ़ती हैं। दोनों ही लिंगों के बच्चे प्रायः अधिक क्रियाशील हो जाते हैं तथा प्रतिदिन काफी ऊर्जा का उपयोग करते हैं। मानसिक रूप से भी, वे माँ पिता पर निर्भर होने के स्थान पर, दोस्तों पर निर्भर रहना शुरू कर देते हैं। यह भावी परिपक्वता तथा स्व-वृद्धि (self growth) की दिशा की शुरुआत होती है। बढ़ते हुए शरीर पर स्वयं नियंत्रण रखने के लिए दबाव पड़ने लगते हैं।

उत्तम पोषण तथा बच्चों में सीखने की क्षमता में घनिष्ठ संबंध है। विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए सुबह का नाश्ता बहुत आवश्यक है। यह लंबी रात्रि के अंतराल को भरता है तथा बच्चे को विद्यालय में मन लगाकर सीखने के लिए तैयार करता है। इसके अतिरिक्त इस आयु में बच्चे में खाद्य पदार्थों के प्रति रुचि व अरुचि पैदा हो जाती है।

ऐसी स्थिति में, यदि बच्चे ठीक से न खाएं तो वे स्वस्थ नहीं होंगे तथा उनकी वृद्धि तथा विकास वैसा नहीं होगा, जैसा होना चाहिए। विद्यालय जाने वाले जिन बच्चों को पर्याप्त या सही प्रकार का आहार नहीं मिलता है, वे पढ़ाई में पूरी तरह ध्यान नहीं दे पाते हैं। भूखे बच्चे जल्दी से ऊब जाते हैं तथा अपना पाठ भी ठीक प्रकार से सुन-समझ व याद नहीं कर पाते हैं। वह जल्दी-जल्दी बीमार पड़ जाते हैं। जिसके कारण स्कूल में नियंत्रित नहीं रह पाते हैं क्योंकि ऊर्जा के अभाव में वे कमजोरी महसूस करते हैं और इसलिए उनकी रुचि भी कम हो जाती है। स्कूल जाने वाले बच्चों में यह लौह तत्व की कमी के कारण उत्पन्न एनीमिया का प्रारंभिक लक्षण है। अधिकतर बच्चे विभिन्न-श्रेणी के एनीमिया से ग्रस्त होते हैं। आपको प्रारंभिक अवस्था में ही इस एनीमिया की पहचान करना आना चाहिए जिससे शुरू में ही रोकथाम के उपाय किए जा सकें। विद्यालय जाने वाले बच्चों में एनीमिया के रोकथाम का आदर्श उपाय उचित आहार देना है।

2 स्कूलगामी बच्चों के आहार की योजना बनाते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ?

स्कूलगामी बच्चों को तीनों खाद्य वर्गों से लिए गए खाद्य पदार्थों के मिश्रण की आवश्यकता होती है। प्रतिदिन तीन बार, तीन खाद्य वर्गों से पर्याप्त मात्रा में, आहार लेने से बच्चे की वृद्धि उचित प्रकार से होती है, वह स्वस्थ रहता है तथा ठीक से पढ़ाई करता है। आहार में लौह तत्व-युक्त खाद्य पदार्थ को शामिल करना भी अनिवार्य है क्योंकि अधिकांश बच्चों को एनीमिया होने की प्रवृत्ति होती है।

बच्चे अपने आहार को आनंदपूर्वक खाएं, इसके लिए माँ - पिता को चाहिए कि वे आहार को रुचिकर बनाएं। कुरकुरे खाद्य पदार्थों - थोड़ी मात्रा में, जो खाने में आसान हों, आसानी से परोसे जाने वाले हों तथा जिसमें रंगों का उचित समावेश हो -- देने से बच्चे खाने के लिए लालायित हो जाते हैं।

नाशता : विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए अच्छा नाशता बहुत महत्वपूर्ण है। यदि बच्चा नाशता नहीं लेता है तो वह कक्षा में पाठ को ध्यानपूर्वक नहीं सुन पाएगा तथा शीघ्र ही थक जाएगा।

नाशते के लिए कुछ सरल आहार

- 1) चपाती + चने + मौसमी फल + दूध
- 2) पोंगल + नारियल की चटनी + मौसमी फल + दूध
- 3) इडली + मूंगफली की चटनी + मौसमी फल + दूध

फल के साथ या इसके बिना केवल चाय / काफी / दूध लेने से पर्याप्त पोषण नहीं मिलता है।

दोपहर का आहार : विद्यालय जाने वाले बच्चे अधिकतर स्कूल में टिफिन ले जाते हैं या स्कूल में ही मिलने वाला आहार खाते हैं। ये आहार पर्याप्त होना चाहिए जिससे बच्चे की भूख मिट सके। उसमें खाने की चीजों की भरमार नहीं होनी चाहिए क्योंकि ऐसे टिफिन को स्कूल ले जाना कठिन होता है। वे स्वादिष्ट होने के साथ-साथ खाद्य आवश्यकताओं की भी पूर्ति करने वाली होनी चाहिए।

इन सभी शर्तों को पूरा करने के लिए मिश्रित आहार की योजना बनाना व पकाना अच्छा रहता है जिससे भोजन में क्रम व्यंजन हों तथा साथ ही यह पौष्टिक, रंग-बिरंगा, ले जाने व खाने में आसान हो।

- मिश्रित चावल (चावल + दाल + सब्जियां)
- करारे व्यंजन (आलू + जिमीकंद + केले के चिप्स)
- दही चावल (चावल + दही + हरी सब्जियां + गाजर)
- फल / मीठा व्यंजन

अलग - अलग दालों, सब्जियों, फलों आदि के प्रयोग से इस नमूने (दोपहर के आहार) में विभिन्नता लायी जा सकती है। माता-पिता तथा बच्चों को यह शिक्षा दी जानी चाहिए कि आहार में मिठाइयां, अल्पाहार, आइस क्रीम सम्मिलित करने से आहार पौष्टिक नहीं हो जाता है। स्कूल के बाहर बिकने वाले खाद्य पदार्थों को खरीद कर खाने की तुलना में हमेशा बच्चे को टिफिन बनाकर देना सस्ता पड़ता है।

अधिकतर बच्चे स्कूल में टिफिन आनंद से खाते हैं क्योंकि वे इसे अन्य बच्चों के साथ खाते हैं। वे एक दूसरे के साथ मिल बांटकर खाना शुरू कर देते हैं। इससे बच्चा नए खाद्य पदार्थों को खाना सीख जाता है कामकाजी माँओं को अपने स्कूलगामी आयु के बच्चों को स्कूल से वापस आने पर उचित आहार देना चाहिए। अल्पाहार (अनाज + दाल + तेल) फल, फलों का रस, मूंगफली पौष्टिक होते हैं। इससे अच्छी खान-पान की आदतें भी विकसित होती हैं।

अल्पाहार के कुछ उदाहरण : मुरुकु, पकौड़ा, तली हुई साबुत दालें - चने की दाल, मटर, मूंगदाल, तिलहनों तथा गुड़ से बनी मिठाइयां आदि। पैक किए हुए टिफिन के साथ एक अल्पाहार दिया जा सकता है। इससे बच्चे की भोजन में रुचि बढ़ती है। बच्चों को अल्पाहार पसंद होते हैं तथा ये पौष्टिक व कम मूल्य के भी होते हैं।

रात्रि का आहार : यह एक ऐसा आहार है जो कि बच्चा आराम से बिना किसी जल्दी के खा सकता है। माँओं को बच्चों को खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। उन्हें खाने की तरफ पूरा ध्यान देना चाहिए तथा देखना चाहिए कि आसपास कोई ध्यान आकर्षित करने वाली घटना न हो रही हो। अन्य आहारों की भांति रात्रि भोजन में भी तीन खाद्य वर्गों से खाद्य पदार्थों के पौष्टिक मिश्रणों को सम्मिलित करना चाहिए।

रात्रि भोजन का एक अच्छा उदाहरण निम्न है :

- चपाती / लाइम राइस (नींबू के चावल)
- दाल / भच्छली, अंडा या अन्य मांसाहारी व्यंजन
- सब्जी विशेषकर हरी पत्तेदार सब्जी
- मौसमी फल
- दही (यदि संभव हो)

3 स्कूलगामी बच्चों में होने वाली सामान्य पोषण समस्याएं कौन-कौन सी हैं तथा उनकी व्यवस्था कैसे की जा सकती है ?

स्कूलगामी बच्चों में होने वाली मुख्य समस्याएं एनीमिया (लौह तत्व की कमी), राइबोफ्लेविन की कमी है। कभी-कभी विटामिन सी की कमी भी देखी जा सकती है।

लौह तत्व की कमी से उत्पन्न एनीमिया : यह आमतौर से पाया जाता है परन्तु इसके लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। अतः माँ - पिता को सतर्क रहना चाहिए तथा बच्चों को लौह तत्व-युक्त खाद्य पदार्थ देने चाहिए। आप को बच्चों में एनीमिया की पहचान करना व इसका उपचार करना आना चाहिए।

राइबोफ्लेविन की कमी : यह प्रायः निम्न व मध्यम आय वर्ग के बच्चों में भी देखने को मिलती है। इस हीनता के सामान्य लक्षण जीभ व मुँह में कीलोजिस (Cheilosis), जिह्वा शोथ (Glossitis), कोणीय मुखपाक (Angular stomatis) तथा फोड़े (Ulcer) होना है।

इन बच्चों के आहार में पशुजन्य खाद्य पदार्थों व दूध की कमी होती है। गरन्तु शाकाहारी आहार में साबुत अनाज, साबुत दालें तथा दूध सम्मिलित करने से भी इस कमी की पूर्ति की जा सकती है। इसकी कमी को पूरा करने के लिए आहार में पशुजन्य खाद्य पदार्थ जैसे मांस, मछली आदि शामिल करना जरूरी नहीं है। अल्पाहार जैसे "सनडल" जो कि साबुत दाल से बनाया जाता है बच्चों को दिया जा सकता है। अंकुरित किए हुए साबुत अनाज भी आहार में विभिन्न व्यंजनों में प्रयोग किए जा सकते हैं। यहां दक्षिण भारत में प्रयोग किए जाने वाले अल्पाहार जो कि चने से बनाया जाता है, का उदाहरण दिया गया है।

साबुत दालों से अल्पाहार बनाना

साबुत दाल को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। फिर इस पानी में ही पकाएं तथा इसमें इच्छानुसार मसाले मिलाएं। दक्षिण भारत में इसे "सनडल" कहते हैं। भौंगी हुई दाल का पानी निकाल दें तथा इसे ज्यादा घी में तले व इसमें स्वादनुसार नमक व मिर्च डालें।

विटामिन सी की कमी : यह भी स्कूलगामी बच्चों में देखने को मिलती है। इसका मुख्य लक्षण मसूड़ों से खून बहना है विशेषकर छूने पर बहुत अधिक रक्त स्राव होना है। लम्बे समय तक विटामिन सी की कमी होने पर दांत ढीले हो जाते हैं तथा टूट भी जाते हैं। आहार में ताजे फल व सब्जियों के अभाव में ऐसा होता है। जो लोग सलाद खाते हैं, उन्हें चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है। जो लोग विभिन्न कारणों से सब्जियां व फल नहीं खाते हैं, उनके आहार में विटामिन सी की कमी होती है। बच्चों के आहार में आँवला व अमरूद सम्मिलित करके उन्हें विटामिन सी दिया जा सकता है। अंकुरित अनाज व दालें भी आहार में सम्मिलित की जा सकती हैं। इससे अतिरिक्त खर्चा नहीं आता है। आप जानते ही हैं कि आहार से प्राप्त लौह तत्व के शरीर में उपयोग के लिए विटामिन सी की आवश्यकता होती है।

अपने समुदाय में ऐसी समस्याओं से ग्रस्त बच्चों की पहचान करने की कोशिश कीजिए तथा माँ - पिता तथा बच्चों दोनों को उचित सलाह दें।

4 किशोरावस्था में वृद्धि का क्या स्वरूप होता है ?

किशोरावस्था में खाद्य आवश्यकता निर्धारित करने के लिए शारीरिक वृद्धि महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। इस अवस्था में बच्चे में वयस्क होने से पहले दूसरी बार वृद्धि बहुत तीव्र गति से होती है। इस तीव्र वृद्धि के साथ ही लैंगिक परिपक्वता भी आती है। यह देखा गया है कि लड़कों की बढ़ी हुई खाद्य आवश्यकता की पूर्ति लड़कियों की तुलना में आसानी से हो जाती है। इसका मुख्य कारण हमारे समाज में होने वाला लिंग भेद है।

किशोरावस्था में हार्मोनों के प्रभाव के कारण काफी शारीरिक परिवर्तन होते हैं। ये हार्मोन लिंग अभिलक्षणों के विकास को नियंत्रित करते हैं। इन परिवर्तनों की दर लड़के व लड़कियों में अलग - अलग होती है तथा दोनों के वृद्धि के स्वरूप में दिखाई भी देती है। लड़कियों में वसा ऊतक बढ़ जाते हैं विशेषकर उदर वाले भाग में। नितम्बों की चौड़ाई बढ़ जाती है तथा गुदा की हड्डियाँ अधिक चौड़ी हो जाती है जिससे कि लड़की भविष्य में माँ बन सके। मुहा में भी वसा की परतें दिखाई देने लगती हैं।

इसके कारण बहुत सी लड़कियाँ चिन्तित हो जाती हैं। लड़कों में शारीरिक वृद्धि मुख्य रूप मासपेशियों की बढ़ोत्तरी तथा लम्बी हड्डियों के विकास में होती है। प्रारंभ में लड़कों में, लड़कियों की अपेक्षा, वृद्धि धीमी होती है परन्तु वे बाद में अधिक लंबे व भारी वजन हो जाते हैं।

5 किशोरों में खानपान की आदतों से सम्बन्धित मुख्य समस्याएं कौन सी हैं ?

किशोरों में तीव्र वृद्धि के कारण, ऊर्जा, प्रोटीन व विटामिन व खनिज लवण-युक्त खाद्य पदार्थों की आवश्यकता बढ़ जाती है। परन्तु मानसिक (तीव्र शारीरिक परिवर्तनों के कारण) तथा सामाजिक (मित्रों के प्रभाव) दबाव के कारण भोजन अन्तर्ग्रहण पर प्रभाव पड़ता है। यह लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा अधिक होता है।

किशोर लड़कियाँ प्रायः अपनी या सहेलियों की खान-पान की आदतों को ही अपना लेती हैं। इस आयु वर्ग की लड़कियाँ एक आधा आहार छोड़-देती हैं, और दोपहर या रात्रि के मुख्य आहार के स्थान पर अल्पाहार / फास्ट फूड लेना पसंद करती हैं। वह दिन में किसी भी समय कुछ भी खा लेती हैं। परन्तु मध्य व निम्न आयु वर्ग के अधिकांश भारतीय परिवारों में अल्पाहारों का अधिकांश भाग लड़कों को ही मिलता है। पर्याप्त अल्पाहार तथा मुख्य आहार न खाने के कारण लड़की की आवश्यकताएँ पूरी नहीं हो पाती हैं। कुछ लड़कियाँ पतली होने के लिए खाना कम कर देती हैं, उनके स्वास्थ्य पर इसका होने वाला गंभीर परिणाम उन्हें मालूम नहीं होता। ऐसी आदतें उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। वे अल्पपोषित रह जाती हैं तथा उचित पौष्टिक आहार न मिल पाने के कारण गंभीर रूप से बीमार भी हो जाती हैं।

किशोरावस्था में गर्भवती होने से किशोरी पर अतिरिक्त वजन पड़ता है तथा यह अल्पपोषण की स्थिति जारी रहती है जिससे कम शरीर वजन वाले शिशु का जन्म होता है। इस प्रकार कपोषण का दुश्चक्र चलता रहता है। अतः इसकी रोकथाम किशोरावस्था में ही करना अनिवार्य है।

6 किशोरों में खानपान की अच्छी आदतों को विकसित करने के लिए उन्हें क्या सलाह दी जा सकती है ?

दोनों लिंगों के किशोरों को विभिन्न खाद्य पदार्थों से युक्त तीन आहार नियमित रूप से लेने चाहिए। उनके मार्गदर्शन के लिए आहार चयन हेतु तीन खाद्य वर्गों का प्रयोग करें। प्रतिदिन आवश्यक पोषण प्राप्त करने का यही एक निश्चित तरीका है। नाश्ते, दोपहर व रात्रि के भोजन में खाद्य पदार्थों के उचित मिश्रणों का प्रयोग करना चाहिए।

सुबह का नाश्ता : इसमें ब्रेड / इडली / डोसा / चपाती / उपमा + नारियल की चटनी / मूंगफली की चटनी + दूध + मौसमी फल शामिल किए जा सकते हैं। उचित नाश्ता करने से किशोर स्कूल में पढ़ाई ठीक से कर पाते हैं तथा खेलों में भी सक्रिय रूप से भाग ले सकते हैं।

दोपहर का आहार : यदि किशोर स्कूल में पढ़ता हो तो प्रतिदिन उसे दोपहर का पूरा भोजन देना चाहिए। संतुलित आहार के नियमों का पालन करते हुए खाद्य पदार्थों का उचित मिश्रण दोपहर के आहार में सम्मिलित करना चाहिए। सुनियोजित तरीके से चयन किए गए खाद्य पदार्थों से बना स्कूल का टिफिन स्कूल के बाहर बिकने वाले व्यंजनों से सस्ता, स्वच्छ तथा अधिक पौष्टिक होता है। किशोर के लिए दोपहर का उत्तम आहार है - चावल / चपाती / मिश्रित चावल + दाल व हरी पत्तेदार सब्जियाँ / मांस / मछली + सब्जी कच्ची या पकी हुई + दही + मौसमी फल।

रात्रि का भोजन : यह दोपहर के आहार जैसा ही होना चाहिए। दही के स्थान पर दूध का प्रयोग किया जा सकता है। लौह तत्व तथा कैल्शियम-युक्त खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करने की तरफ विशेष ध्यान देना चाहिए।

अल्पाहार : मूंगफली, तिल तथा मूंगफली व गुड़ के बने मिष्ठान, मिश्रण (मिक्चर), मुरूकु (चावल व तिल से बना तला हुआ व्यंजन) फलों की सलाद, फलों का कस्टर्ड, पंकौडे समोसे आदि अल्पाहार हैं। अधिक प्रयोग व पसंद किये जाने वाले अल्पाहारों को अधिक पौष्टिक बनाने के लिये उनमें कुछ परिवर्तन किये जा सकते हैं। इन अल्पाहारों को मुख्य आहारों के बीच में खाना चाहिये न कि उनके पान पर खाना चाहिये।

लौह तत्व क्यों महत्वपूर्ण हैं ? : किशोरों को प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। उन्हें अधिक लौह तत्व-युक्त खाद्य पदार्थों की तरफ अधिक ध्यान देना चाहिए। जैसा कि आप जानते हैं मांस, यकृत, साबुत दालें, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां, विशेषकर सहजन की फलियां, गुड़ आदि लौह तत्व के अच्छे स्रोत हैं। शरीर में लौह तत्व का ठीक प्रकार से उपयोग हो जाए, इसके लिए किशोरों को संतरा / अमरूद / आंवला जैसे फल मुख्य आहार के साथ खाने चाहिए। ये फल विटामिन सी-युक्त होते हैं तथा लौह तत्व के शरीर में उपयोग में मदद करते हैं।

जिन किशोरियों को मासिक धर्म होता है उनके लिए लौह तत्व विशेष रूप से महत्वपूर्ण है

आहार में पर्याप्त लौह तत्व का अभाव होने या शरीर द्वारा आहार में उपलब्ध लौह तत्व का उपयोग न कर पाने की स्थिति में किशोरी को एनीमिया हो सकता है। कुछ लड़कों में जब वे खेलकूद में काफी सक्रिय होते हैं तथा जिन्हें अधिक पसीना आता है में भी लौह तत्व की हानि होती है। कुछ किशोर जो कि शाकाहारी आहार लेते हैं, वे भी एनीमिया से ग्रस्त हो सकते हैं क्योंकि उनके आहार में लौह तत्व तथा अन्य पौष्टिक तत्वों की कमी होती है।

7 किन किशोरों पर और विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है ?

- 1) वे किशोर जो दूध नहीं पीते हैं : शाकाहारी आहार विभिन्न प्रकार के होते हैं। निम्न आयु वर्ग के परिवारों के पूर्ण शाकाहारी आहार में कोई भी पशुजन्य खाद्य पदार्थ यहां तक की दूध व दूध से बने खाद्य पदार्थ भी नहीं होते हैं। ऐसे परिवारों के किशोर उनके आहार में यदि दालों, मूंगफली, अनाज, फलों तथा सब्जियों का उचित समावेश न किया जाए तो वे कुपोषणग्रस्त हो सकते हैं। लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थ खाने से पहले गर्म चाय / काफी लेने से लौह तत्व तथा कैल्शियम के अवशोषण में रुकावट होती है।
- 2) गर्भवती किशोर : जो लड़की किशोरावस्था में ही गर्भवती हो जाती है उसे काफी अधिक अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है चूंकि अभी वह स्वयं बढ़ रही होती है तथा साथ-साथ उसके शरीर में भ्रूण की भी वृद्धि हो रही होती है। अतः अगर गर्भवती किशोरी को पर्याप्त भोजन नहीं मिलता है तो वह कम जन्म वजन वाले शिशु को जन्म देती है या फिर उसके बच्चे की जन्म के उपरान्त मृत्यु हो जाती है। ऐसी माताओं को गर्भावस्था तथा प्रसव के समय बहुत सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। अतः कम आयु में ही मां बनने वाली किशोरियों की ओर विशेष ध्यान की आवश्यकता होती है। अभी जबकि वह स्वयं ही बच्ची होती है, उसके शरीर में भ्रूण की वृद्धि हो रही होती है जिसे ठीक से विकसित होने के लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है। अतः उसे अपने व बढ़ते हुए शिशु के लिए अधिक पोषण की आवश्यकता होती है।
- 3) पोषण संबंधी बीमारी से ग्रस्त किशोर : जिन किशोरों के परिवार में मधुमेह, रक्तचाप या हृदय रोग हो, उन्हें अपने आहार की ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए। जिनको यह रोग हों, उन्हें उपयुक्त विशेष आहार लेना चाहिए। अल्पाहार पौष्टिक होने चाहिए तथा कम मात्रा में खाना चाहिए। अधिक नमक व अधिक चीनी व वसा वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।

किशोरों के साथ बड़ी सावधानीपूर्वक पेश आना चाहिए। वे बहुत ही संवेदनशील होते हैं तथा उन्हें आत्मनिर्भर होना अच्छा लगता है।

8 वयोवृद्धि (ageing) किस प्रकार पौष्टिक आवश्यकताओं को प्रभावित करती है?

वयोवृद्धि (ageing) मां के गर्भ से शुरू हो जाती है तथा मृत्यु पर ही समाप्त होती है। यह पूरे जीवन भर चलती है न कि केवल अंतिम वर्षों में ही आता है। परन्तु हर अवस्था की विशिष्ट क्षमताएँ व आवश्यकताएँ होती हैं तथा वयस्कावस्था - युवा, मध्य आयु व वृद्ध - इससे अलग नहीं है।

वृद्धावस्था में आहारिय आवश्यकताएं युवा या मध्य आयु के वयस्कों से विशेष भिन्न नहीं होती हैं, केवल ऊर्जा की आवश्यकता को छोड़कर। इस समय ऊर्जा की आवश्यकता कम हो जाती है क्योंकि ऊर्जा का उपयोग कम हो जाता है। अधिकतर वृद्ध व्यक्ति कम सक्रिय होते हैं तथा कम ऊर्जा उपयोग करते हैं। उन्हें कम उम्र वाले व्यक्तियों की तुलना में कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त वृद्ध के आहार अन्तर्ग्रहण बहुत सारे शारीरिक, सामाजिक व मानसिक परेशानियों से प्रभावित होता है।

9 कौन सी समस्याएं आहार अन्तर्ग्रहण को प्रभावित करती हैं ?

शारीरिक

- अपंगता
- घुटनों / जोड़ों में दर्द
- दांत टूटना

सामाजिक

- अकेलापन
- सामाजिक अलगाव (social isolation)
- आय की कमी

मनोवैज्ञानिक

- साथी का बिछुड़ना
- खाद्य अंधविश्वास व भ्रम

अतः वृद्ध होने पर भी व्यक्ति की पोषक आहार संबंधी विशेष आवश्यकताएं होती हैं।

10 वृद्धावस्था की समस्याओं का सामना हम कैसे कर सकते हैं ?

वृद्ध व्यक्ति के लिए आहार का चयन सावधानीपूर्वक करना चाहिए तथा आहार को उचित ढंग से पकाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि आहार संतुलित हो।

क्रियाशीलता में कमी : अतः कैलोरी कम करने की आवश्यकता होती है। विशेषकर वसा तथा चीनी की मात्रा कम कर देनी चाहिए।

दांत टूटना : आहार की तरलता / गाढ़ापन (consistency) का ध्यान रखना चाहिए।

- खाद्यों को मसले या कूचल दें तथा उसके छोटे - छोटे टुकड़े कर दें।
- भोजन को नरम बनाने के लिए उसमें तरी या तरल पदार्थ डाल दें इससे भोजन चबाना आसान हो जाएगा।
- ऐसे पौष्टिक पदार्थ दें जिन्हें चबाना कम पड़े तथा उन्हें पचाना आसान हो। उदाहरणतः गाढ़े सूप, मिष्ठानन जैसे पायसम / हलवा, दूध, पेय, फलों का सलाद / फलों का कस्टर्ड।

भूख न लगना : सामाजिक व मनोवैज्ञानिक कारणों जैसे अकेलापन, सामाजिक अलगाव, जीवन साथी की मृत्यु आदि के कारण यह समस्या हो जाती है। इससे छुटकारा पाने के लिए निम्न चरण उठाए जा सकते हैं :

- वृद्ध व्यक्ति से प्रेमपूर्वक व्यवहार करें।
- स्वाद व संतुलित आहार के सिद्धांतों का पालन करते हुए आकर्षक व स्वादिष्ट भोजन पकाइए।
- पौष्टिक भोजन कई बार परन्तु कम मात्रा में परोसिए।
- खुशनुमा वातावरण में भोजन परोसिए। चूंकि व्यक्ति धीरे - धीरे खाते हैं अतः उसे खाने के लिए पर्याप्त समय दें।

पाचन की समस्या तथा कब्ज : क्रियाशीलता कम होने तथा दांत टूटने के बावजूद आहार में परिवर्तन न करने के कारण पाचन की समस्या हो सकती है। कम शारीरिक कार्य के कारण कब्ज हो जाती है।

इन समस्याओं से निपटना :

- शारीरिक कार्यों में कमी आने के कारण अनाजों तथा तेल व तले खाद्य पदार्थों को कम करना चाहिए ।
- ताजे फल व मुलायम सब्जियां परोसे जिससे पेट में असुविधा न हो ।
- अपाचन को नियंत्रित करने के लिए पकी हुई सब्जियां व कुचले हुए फल / फलों का रस परोसे ।
- आहार में रागी, ज्वार, बाजरा, जैसे खाद्यान्न सम्मिलित करें ।

कम आय : इसके कारण मानसिक चिन्ता व तनाव हो सकता है। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए :

- वृद्ध का आत्मविश्वास बनाए रखने के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से सहायता दें ।
- कम मूल्य वाले स्थानीय उत्पादित खाद्यों से संतुलित आहार बनाए व परोसे ।

अकेलापन व सामाजिक अलगाव : सेवानिवृत्त होने तथा नियमित कार्य न होने के कारण ऐसी समस्याएं पैदा हो जाती है । अपने कार्यभार के कारण दोस्त मिलने नहीं आ पाते हैं । इसी प्रकार परिवार के सदस्य भी अपने काम में व्यस्त हो सकते हैं । इन कारणों तथा इनके साथ असुरक्षा की भावना के कारण वृद्ध में अकेलापन तथा सामाजिक अलगाव आ जाता है ।

इन समस्याओं से निपटने के लिए :

- परिवार के सदस्यों व दोस्तों को वृद्धों के लिए कुछ समय निकालना चाहिए, विशेषकर भोजन के समय । ऐसा करने से वे ठीक प्रकार व नियमित रूप से भोजन कर पाएंगे ।
- उन्हें कोई ऐसा कार्य सौंपें जिससे कि वे अपने आपको घर तथा सामाजिक जीवन का अंग / हिस्सा मानें । उदाहरण के लिए, परिवार के सदस्य कुछ मुख्य बातों की चर्चा उनके साथ कर सकते हैं । यदि वे समर्थ हों तो वे परिवार के छोटे बच्चों की देखभाल कर सकते हैं । ऐसा करने से सभी छोटे व बड़े (वृद्ध) संतुष्ट होंगे । वे घरेलू बगीचे पालतू जानवरों की देखभाल कर सकते हैं । यह कार्य बहुत उपयोगी सिद्ध होगा तथा उन्हें यह महसूस होगा कि वे भी परिवार में अपना योगदान दे रहे हैं । जो कुछ भी घर में हो रहा है उन सभी गतिविधियों में वृद्ध व्यक्ति को शामिल कर हम उनकी सभी समस्याएं जिसमें कि आहारम समस्या भी शामिल है, हल कर सकते हैं ।

11

वृद्धावस्था में होने वाली पोषण संबंधी समस्याएं कौन सी हैं ?

वृद्ध व्यक्ति के आहार में अधिकतर विटामिन सी, बी समूह के विटामिन व लौह तत्व की कमी होती है। कुछ हद तक ये पोषणहीनताएं वृद्धों में काफी पायी जाती है । अतः इन तत्वों की अधिकता वाले खाद्य पदार्थों को भोजन में सम्मिलित करना आवश्यक है ।

कुपोषित वृद्ध की देखभाल संबंधी निर्देश : प्रत्येक कुपोषित वयस्क - युवा, मध्य आयु या वृद्ध अवस्था के - को अच्छी आदतें बनाने के लिए बहुत अधिक व्यक्तिगत देखभाल व सहायता की आवश्यकता होती है । वृद्धों की देखभाल करने वालों का व्यवहार सहानुभूतिपूर्ण व सहायक होना चाहिए तथा यह प्रेम, व वास्तविकता पर आधारित होना चाहिए ।

- 1) खाद्य आदतों का सावधानीपूर्वक विश्लेषण करें : रोगी की व्यक्तिगत अभिरूचियों, रहन-सहन की परिस्थितियों व सीमाओं या उपलब्ध साधनों का पता लगाने का प्रयास करें । विभिन्न खाद्य पदार्थों से पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति की जा सकती है, उन विशेष आवश्यकताओं व व्यक्तिगत परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए विभिन्न परिवर्तन सुझाए जा सकते हैं । परन्तु ऐसे सुझाव दें जो व्यावहारिक हों तथा इन्हें उचित तरीके से समझाया जा सके।
- 2) नैतिक उपदेश न दें (Never moralize) : अधिकतर लोग वृद्धों को कहते हैं "यह खाएं क्योंकि यह आपके लिए अच्छा है"। ऐसे वाक्यों का किसी के लिए भी कोई महत्व नहीं होता है । वृद्धों

के लिए तो विशेषकर कोई महत्व नहीं होता है क्योंकि वे तो पहले से ही आर्थिक, सामाजिक व मानसिक समस्याओं का सामना कर रहे होते हैं।

- 3) विभिन्न खाद्य पदार्थों का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें : अधिकतर लोग सोचते हैं वृद्ध व्यक्ति को अनाकर्षक, फीका बेस्वाद (unattractive bland diet) खाने की जरूरत होती है। परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं है। भूख बढ़ाने व खाने में रुचि उत्पन्न करने के लिये विभिन्न प्रकार के स्वादों के खाद्य पदार्थ व नये व्यंजन बनाएं, विभिन्न मसालों का प्रयोग करें। वृद्धावस्था में कम हुई स्वादक्षमता की तरफ भी ध्यान देना चाहिए। कभी-कभी कम मात्रा में आहार देना अच्छा रहता है। वैसे भी थोड़ी-थोड़ी देर बाद थोड़ा भोजन देना ठीक रहता है।

पोषण से संबंधी रोग से ग्रस्त वृद्ध

यदि वृद्ध व्यक्ति किसी ऐसे रोग या स्थिति से ग्रस्त हो जाए जिसमें विशिष्ट आहार की आवश्यकता होती है, तो किसी डाक्टर, आहार विशेषज्ञ या पोषण विशेषज्ञ की सहायता लें। रोगी को पोषण संबंधी सलाह समझ आनी चाहिए तथा उसे इसे मानना भी चाहिए। यह मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापे व हृदय रोग से ग्रस्त रोगी के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

उपरोक्त की गयी चर्चा के आधार पर यह कह सकते हैं कि वृद्ध व्यक्ति के लिए पौष्टिक रूप से सर्वोत्तम सहायक वातावरण वह है जिसमें :

- 1) भोजन के समय परिवार के अन्य लोग उनके साथ बैठकर खाएं, परिवार के सदस्य व दोस्त उनको सहायता दें।
- 2) अच्छा आहार उन्हें मिले जो विशिष्ट स्वाद व सुगंध युक्त हो।
- 3) ऐसा आहार मिले जिसमें अनाज, प्रोटीन युक्त पदार्थ जैसे दालें या मांस आदि कम हो तथा ऐसे खाद्य पदार्थ जिसमें रेशा अधिक हो। उदाहरण के लिए, ताजे फल व सब्जियां व कैल्शियम-युक्त खाद्य पदार्थ जैसे पशु व वनस्पति जन्य लें।
- 4) वह अधिक टानिक / अनुपूरक (supplements) न लें, विशेषकर विटामिन ए के।
- 5) अनावश्यक दवाइयां न लें तथा उनकी प्रत्येक दवाई के प्रभाव के बारे में बता दें।
- 6) कम मूल्य के वृद्ध गृहों की सुविधा हो। इन गृहों में बेघर वृद्ध व्यक्तियों को कुछ आर्थिक, भावात्मक व पोषण संबंधी सहायता मिलती है।

वृद्धों के लिए आहार का नमूना :

प्रातः	:	काफी / चाय
सुबह का नाश्ता	:	उपमा / इडली/ पोंगल/ डोसा / नारियल / मूंगफली की चटनी काफी / चाय
दोपहर का आहार	:	चावल व रागी भात (संकाटी) + हरी सब्जियां युक्त दाल / अंडा/ मांस / सब्जी
शाम की चाय	:	दही / मट्ठा फल अल्पाहार (फलों का सलाद /कोई मिष्ठान या गर्म अल्पाहार)
रात्रि का आहार	:	चावल / चपाती हरी सब्जियां युक्त दाल सब्जी, दूध या दूध से बना व्यंजन

जैसा कि आपको मालूम चल ही गया होगा कि यह आहार दक्षिण भारत के कुछ भागों में रहने वाले लोगों के लिए उपयुक्त है। आप अपने-अपने क्षेत्र के अनुसार इस उपयुक्त आहार में परिवर्तन कर सकते हैं।

4.4 विषयवस्तु 4 आहार, चिकित्सा के रूप में

रोग के समय तथा उसके बाद उत्तम स्वास्थ्य तथा उसके निर्माण तथा रखरखाव के लिए उचित पोषण अनिवार्य है। आहार द्वारा किसी रोग का उपचार या नियंत्रण आहार चिकित्सा कहलाता है। आहार चिकित्सा का अर्थ है किसी रोग के होने पर या चोट लगने पर रोगी की विशिष्ट आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उसके सामान्य आहार में सुधार करना या बदलाव लाना आहार चिकित्सा कहलाता है। इस प्रकार के आहार चिकित्सीय (therapeutic diet) आहार कहलाते हैं।

1 चिकित्सा के उद्देश्य से, सामान्य आहार में कैसे परिवर्तन किया जाता है?

सामान्य संतुलित आहार सभी प्रकार के आहार निर्देशनों का आधार है। रोग के अनुसार रोगी की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए, उसके सामान्य आहार में अनिवार्य परिवर्तन किए जाते हैं।

चिकित्सा के उद्देश्य से आहार में निम्न परिवर्तन किए जा सकते हैं :

- 1) आहार में कैलोरी की मात्रा बढ़ायी या घटायी जा सकती है। उदाहरण के लिए, ज्वर (fever) में कैलोरी की मात्रा बढ़ायी जाती है जबकि मोटापे के रोगी के लिए कैलोरी की मात्रा कम की जाती है।
- 2) पोषक तत्वों की मात्रा में भी परिवर्तन किया जाता है जैसे प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज लवणों तथा विटामिन की मात्रा बढ़ाना या कम करना।
- 3) कुछ खाद्य पदार्थों को बिल्कुल बंद करना पड़ता है उदाहरण के लिए, एलर्जी के मामलों में।
- 4) सामान्य आहार की संघनता (consistency) में भी परिवर्तन करना पड़ सकता है जैसे तरल आहार या नरम आहार।
- 5) आहारों की संख्या तथा आवृत्ति (frequency) में भी परिवर्तन करना पड़ सकता है जैसे पेट्टिक वण (Peptic ulcer) के मामले में।

कुछ परिस्थितियों में काफी परिवर्तन करने पड़ते हैं। परन्तु अधिकांश रोगियों के लिए आहार, सामान्य आहार की आवश्यकताओं पर, आधारित होता है।

2 चिकित्सीय आहार की योजना बनाते समय किन मुख्य बातों को ध्यान में रखना चाहिए ?

अधिकतर रोगियों को उपचारीय आहार खिलाना आसान नहीं है क्योंकि वे अधिकांश लोग नए खाद्यों या खाद्यों को नए ढंग से पकाए जाने पर, उन्हें खाने के लिये तैयार नहीं होते हैं, विशेषकर जब वे बीमार हों। कमजोरी, थकावट, बीमारी, अकेलापन तथा दयनीय दशा के कारण रोगी के लिए ऐसा करना और कठिन हो जाता है। अतः जब रोगी के लिए आहार की योजना बनायी जाए तो निम्न बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

- 1) अधिकांश लोग सरल तरीके से पका हुआ भोजन खाना पसंद करते हैं। रोगी की पाचन क्षमता एक महत्वपूर्ण कारक है।
- 2) भोजन आकर्षक ढंग से परोसा जाना चाहिए। छोटो-सा फूल या रंगबिरंगे आकर्षक बर्तन देखकर रोगी को प्रसन्नता होती है तथा ये उसे खाने के लिए प्रेरित करते हैं।
- 3) भोजन परोसने के सभी बर्तन बिल्कुल साफ व स्वच्छ होने चाहिए।
- 4) एक बार में बहुत अधिक भोजन नहीं परोसा जाना चाहिए क्योंकि अधिक मात्रा में परोसा गया भोजन (कम मात्रा की तुलना में) आकर्षक नहीं लगता है तथा रोगी भी इतनी अधिक मात्रा देख निराश हो जाता है, विशेषकर जब कि उसे भूख न हो।

- 5) रोगी को खाने के प्रति रुचि उत्पन्न करने के लिए गर्म खाद्य गर्म तथा ठंडे खाद्य ठंडे परोसने चाहिए।
- 6) भोजन परोसने वाला व्यक्ति का व्यवहार भी रोगी को खाने के लिए प्रेरित करने में महत्वपूर्ण है। प्रसन्नचित्त व्यक्ति रोगी की भोजन के प्रति रुचि व भूख को बढ़ा देता है। कई बार रोगी को भोजन का महत्व बताने से भी रोगी खाने के लिए प्रेरित होता है। रोगी के कुछ खाद्य पदार्थों के प्रति अंधविश्वासों तथा पूर्वाग्रहों को दूर करना चाहिए।

जहां तक संभव हो रोगी का आहार उस रोगी की व्यक्तिगत खानपान की आदतों, रुचियों, आर्थिक सामाजिक पृष्ठभूमि, रोग के भूख पर प्रभाव, पाचन क्षमता व पौष्टिक आवश्यकताओं के अनुरूप होना चाहिए।

3 तरल आहार से क्या अभिप्राय है ?

जो रोगी ठोस आहार ठीक से पचा नहीं पाते उन्हें तरल (द्रव) आहार दिया जाता है। इस आहार में वे खाद्य पदार्थ आते हैं जो कि कमरे के ताप पर तरल होते हैं या द्रवित हो जाते हैं। तरल आहार दो प्रकार के होते हैं - छना तरल आहार (clear fluid diet) तथा पूर्ण तरल आहार - (full fluid diet)

छना द्रव्य (या छना तरल)

यह वो तरल आहार है जो कि पाचन तंत्र में जलन, गैस पैदा नहीं करते हैं तथा क्रमांकुचन (peristalsis) गति को उत्तेजित करते हैं। ये आहार अत्यधिक तीव्र बीमारी, आपरेशन तथा अत्यधिक उल्टी या अतिसार के बाद प्रयोग किए जाते हैं। इनमें मुख्यतः जल तथा कार्बोन्न होता है। पौष्टिकता में यह आहार अपर्याप्त होते हैं तथा इनका प्रयोग केवल थोड़े समय के लिए ही करना चाहिए। तरल आहार का मुख्य उद्देश्य प्यास को बुझाना तथा शरीर में जल व अपघट्य (electrolyte) संतुलन को बनाए रखना है।

अनुमत खाद्य पदार्थ (Permitted foods)

पतली चाय, कम तेज़ कांती काफी, सब्जियों का सूप, छना हुआ फलों का रस, सोडा वाटर, चीनी तथा ग्लूकोज तथा नमक भी इनमें डाला जा सकता है।

थोड़ी-थोड़ी देर बाद कम मात्रा में तरल आहार (हर घंटे के बाद 50-100 मिली.) रोगी को दिया जाता है।

पूर्ण द्रव्य (या पूर्ण तरल)

पूर्ण तरल आहार में छने तरल आहार में आने वाले सभी खाद्य तो आते ही हैं परन्तु इसके अतिरिक्त इसमें और अधिक पौष्टिक खाद्य पदार्थ भी सम्मिलित किए जाते हैं।

अनुमत खाद्य पदार्थ

सभी तरल पदार्थ

फल व सब्जियों का रस

सूप

अनाज का दलिया

दूध, दही, अंड फ्लिप (egg flip), आइस क्रीम

बाजार में उपलब्ध सम्पूरक आहार जैसे कम्मलॉन, हार्लिव्स, केसीलिन, स्यू आदि।

जो रोगी ठोस आहार को निगल या पचा नहीं पाते हैं उन्हें पूर्ण तरल आहार दिया जाता है। इसमें सेलूलोज या अन्य जलन करने वाले मसाले नहीं होते हैं। दिन में छः या उससे अधिक बार यह आहार रोगी को देना चाहिए। अंडा, वसा रहित दूध का फ़ाऊडर या मांस का रस सूप में डालने से उसमें प्रोटीन की मात्रा बढ़ायी जा सकती है। दलिया तथा सूप में क्रीम, मक्खन या तेल डालने से कैलोरी की मात्रा बढ़ायी जा सकती है। चीनी के स्थान पर ग्लूकोज का प्रयोग किया जा सकता है क्योंकि यह चीनी से कम मीठा होता है तथा अधिक मात्रा में प्रयोग किया जा सकता है। पूर्ण तरल आहार पौष्टिकता में पर्याप्त होता है।

पूर्ण तरल आहार का सॉम्ल मैन्यू

प्रातः	:	दूध या फलों का रस
सुबह का नाश्ता	:	दलिया में क्रीम चीनी डालकर फलों का रस
मध्य सुबह	:	अंडे का फ्लिप (अंडे दूध से बना व्यंजन)
दोपहर का आहार	:	सूप, दलिया में क्रीम व चीनी डालकर कस्टर्ड
मध्य दोपहर	:	फलों का रस, आइस क्रीम
रात्रि का आहार	:	सूप, दलिया में क्रीम व चीनी डालकर
सोते समय	:	कॉम्प्लान या हार्लिव्स वाला दूध

4 नरम मृद आहार क्या है ?

पूर्ण तरल आहार के बाद नरम आहार दिया जाता है। आपरेशन के बाद, अत्यधिक संक्रमणों से ग्रस्त, पाचन रोगों या चबाने की असमर्थता वाले रोगियों के लिए इस आहार की सलाह दी जाती है। यह सामान्य आहार की तरह होता है केवल खाद्य पदार्थों की बनावट में अंतर होता है।

इस आहार में वे तरल तथा खाद्य पदार्थ सम्मिलित किए जाते हैं जो नरम होते हैं तथा पचाने में आसान होते हैं। वे खाद्य पदार्थ जिनमें अपाच्य कार्बोज़ बहुत कम तथा सख्त संयोजी ऊतक बिल्कुल नहीं होते हैं, वे इस श्रेणी में आते हैं। सामान्यतः नरम आहार हल्की सुगंध व स्वाद वाले होते हैं, इनमें थोड़ा बहुत कम मात्रा में मसाले डाले जाते हैं तथा यह इस तरह पकाया जाता है कि वे असानी से पच जाए।

नरम आहार में	-	दूध, क्रीम, मक्खन, दही, काफी, पनीर, अंडा (बिना तला), नरम मांस या मछली। अच्छी तरह पकी हुई फल व सब्जियां, केला, पपीता आदि। पके हुए परिष्कृत अनाज - चावल, ब्रेड, दलिया, सूप, फलों का रस, चाय, काफी आदि।
वर्जित पदार्थ	-	सब्जियों तथा फलों के छिलके व बीज पेस्ट्री, मिष्ठान, तले हुए खाद्य पदार्थ तथा मेवे। कच्ची सब्जियां, सख्त अनाज अधिक मसाले वाले खाद्य पदार्थ।

यंत्रनिर्मित नरम आहार (mechanical soft diet), नरम आहार का ही एक परिवर्तित रूप है जिसमें सभी खाद्यों को बहुत अधिक मुलायम या मसल दिया जाता है। जब रोगी बहुत से कारणों से भोजन को चबा नहीं पाता या अपने मुंह की मांसपेशियों को प्रयोग नहीं कर पाता है, तब इसका प्रयोग किया जाता है।

नरम आहार का एक सॉम्ल मैन्यू

नाश्ता	-	मक्खन तथा जैम लगे टोस्ट; आधा उबला अंडा / पनीर; काफी / दूध; फलों का रस; केला
मध्य सुबह	-	फलों का रस / मिल्क शेक
दोपहर का आहार	-	अच्छी तरह पके हुए चावल, मक्खन के साथ; अच्छी तरह कुचला हुआ मुर्गी आहार का मांस या अन्य मांस; दही या दाल
शाम	-	दूध / चाय / काफी; सादा केक या बिस्कुट
रात्रि का आहार	-	मक्खन लगी ब्रेड; सूप; मसले हुए आलू; कस्टर्ड
सोते समय	-	दूध या दूध से बने पेय पदार्थ

5 ज्वर क्या है ?

जब शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है तो ऐसी स्थिति को ज्वर कहते हैं। सामान्यतः शरीर का तापमान 98.6 डिग्री फ़ैरनहाइट या 37 डिग्री सेंटीग्रेड रहता है। शरीर में किसी सूक्ष्मजीव के संक्रमण, जलन, शारीरिक तनाव या किसी अज्ञात कारण के फलस्वरूप ज्वर हो जाता है।

ज्वर निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है :

पोषण शिक्षा संबंधी विषयवस्तु

- तीव्र (अल्पकालिक ज्वर) जैसे टाइफाइड, एन्फ्लून्जा, टायफाइड, खसरा, छोटी चेचक आदि ।
- चिरकालिक ज्वर जैसे क्षयरोग में ।
- आंतरायिक (intermittent) ज्वर जैसे मलेरिया में ।

तीव्र ज्वर में ज्वर तेज व अचानक हो जाता है तथा कम समय के लिए होता है । चिरकालिक ज्वर धीरे-धीरे होता है तथा लम्बे समय के लिए होता है । आंतरायिक ज्वर में ज्वर के लक्षण कुछ अंतराल के बाद दिखाई देते हैं ।

6 अल्पकालिक ज्वर की आहार द्वारा व्यवस्था कैसे की जाए ?

कई प्रकार के ज्वर थोड़े समय के लिए होते हैं तथा दवाइयों के द्वारा कुछ ही दिनों में ठीक हो जाते हैं। कुछ गंभीर संक्रमणों जैसे निमोनिया में ऊर्जा की आवश्यकता 50 प्रतिशत तक अधिक हो जाती है । परन्तु आहार द्वारा इस आवश्यकता की पूर्ति हमेशा कर पाना संभव नहीं होता है । इस समय मुख्य आवश्यकता यह होती है कि शरीर में तरल पदार्थों की पूर्ति की जाए तथा ऊर्जा, प्रोटीन व अन्य अनिवार्य तत्व इतनी मात्रा में प्रदान किए जाएं जितने रोगी आसानी से ग्रहण कर सकें तथा उसे कम से कम असुविधा हो ।

ज्वर के शुरु में तरल आहार, फिर नरम आहार तथा उसके उपरान्त भूख बढ़ने पर सामान्य आहार दिया जाता है ।

जब तरल आहार दिया जाए तो विटामिन अनुपूरकों की भी आवश्यकता होती है ।

नरम आहार में शामिल खाद्य पदार्थ, सुपाच्य तथा कोमल होने चाहिए ।

रोगी को थोड़ा-थोड़ा आहार, 2 - 3 घंटे के अन्तराल में, देने से पर्याप्त पोषण मिल जाता है तथा उसके पाचन तंत्र पर भी अधिक बजन नहीं पड़ता है ।

आहार में मुख्य रूप से तरल, तथा नरम अर्द्ध ठोस आहार होने चाहिए जोकि थोड़े-थोड़े समय बाद रोगी को दिए जाए । तरल खाद्यों के अंतर्गत दूध, सूप, फलों का रस, अंड फ्लिप तथा जैली दिए जा सकते हैं । नरम खाद्यों में कस्टर्ड, दलिया, सब्जियाँ कुचली व छनी हुई, टोस्ट, अच्छी तरह उबले चावल, दही आदि दिए जा सकते हैं । कैलोरी बढ़ाने के लिए फलों के रस में ग्लूकोज डाला जा सकता है क्योंकि यह चीनी से कम मीठा होता है । दलिया तथा सूप में कैलोरी की मात्रा बढ़ाने के लिए मक्खन या क्रीम डाला जा सकता है ।

रोगी की भोजन में रुचि उत्पन्न करने के लिए, उसे लगातार प्रोत्साहन देना तथा उसकी सहायता करना जरूरी है क्योंकि बीमार होने के कारण भोजन तथा पेय पदार्थों में उसकी रुचि कम हो जाती है । मुँह को साफ तथा उसमें ताज़गी रखनी चाहिए । खाने से पहले तथा बाद में पानी पीना अच्छा रहता है । जैसे जैसे रोगी की हालत सुधरती है, उसे भूख भी लगने लगती है तथा रोगी सामान्य संतुलित आहार लेने लायक हो जाता है ।

7 चिरकालिक ज्वर में आहार व्यवस्था के मुख्य सिद्धांत क्या हैं ?

यदि उपचार द्वारा शीघ्र आराम न आए और ज्वर लम्बे समय तक रहता है ऐसे समय में पोषण का पर्याप्त स्तर बनाए रखना महत्वपूर्ण है :

- 1) आहार अधिक ऊर्जा वाला होना चाहिए । रोगी को खाने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए परन्तु उसे एक दिन में 2000 से 2500 किलो कैलोरी देने के प्रयत्न करने चाहिए ।
- 2) शरीर में ऊतकों की टूट-फूट की मरम्मत के लिए अधिक मात्रा में प्रोटीन लेने चाहिए । दूध व अंडे के मिश्रण से सुपाच्य तथा स्वादिष्ट खाने योग्य रूप में प्रोटीन मिलते हैं। इनका प्रयोग सूप, अंड फ्लिप, कस्टर्ड आदि के रूप में किया जा सकता है । दूध में सम्पूर्ण आहार जैसे प्रोटीनेक्स, कॉम्प्लान आदि डालकर अधिक पौष्टिक बनाया जा सकता है ।

- 3) अधिक मात्रा में कार्बोज खाने से (आसानी से उपलब्ध रूप में) ऊर्जा प्रदान होती है तथा प्रोटीन को भी ऊर्जा प्रदान करने के कार्य से मुक्त किया जाता है (वह शरीर निर्माण के लिए उपयोग में लाए जाते हैं)। ग्लूकोज का प्रयोग अधिक किया जा सकता है क्योंकि यह अधिक घुलनशील होता है तथा चीनी से कम मीठा होता है। फलों के रस तथा जैली का भी प्रयोग किया जा सकता है।
- 4) सूप तथा दलिया में क्रीम, मक्खन या तेल के रूप में वसा का समावेश किया जा सकता है जिससे काफी मात्रा में ऊर्जा प्राप्त हो सकती है।
- 5) आहार जल्दी-जल्दी देना चाहिए परन्तु एक समय में उसकी दिए जाने वाली मात्रा कम होनी चाहिए तथा इसमें ऐसे खाद्य पदार्थ होने चाहिए जो आसानी से पचने वाले हो तथा जिन्हें कम से कम चबाना पड़े।
- 6) प्रतिदिन कम से कम 2500 से 3000 मिली तरल पदार्थ अवश्य लेने चाहिए जिससे व्यर्थ पदार्थों का निष्कासन आसानी से हो सके तथा निर्जलीकरण न हो।

यदि आंतों में जलन हो जैसे कि टायफाइड में, आहार फीका, नरम होना चाहिए तथा उसमें रेशा कम होना चाहिए।

जैसे-जैसे स्थिति में सुधार हो, सामान्य आहार देना प्रारंभ करें। परन्तु अधिक प्रोटीन तथा अधिक कैलोरी देना नहीं भूलना चाहिए।

ज्वर के लिए आहार का नमूना

(2000 कि. कै., 70 - 80 ग्रा. प्रोटीन)

सुबह 6 बजे	-	200 मिली. दूध + 1 चाय का चम्मच अनुपूरक (Supplement)
8 बजे	-	अनाज का दलिया (क्रीम या मक्खन के साथ); दूध 100 मिली.; आधा उबला अंडा
10-बजे	-	फलों का रस
दोपहर का आहार	-	डबलरोटी 2 पीस; मक्खन; सूप जिसमें पिसा हुआ मांस हो; कस्टर्ड
दोपहर 3 बजे	-	जैली; फलों का रस
शाम 5 बजे	-	सूप या आइस क्रीम
7 बजे	-	अनाज का दलिया दूध के साथ (100 मिली.), क्रीम या मक्खन; ब्रेड पुडिंग
रात्रि 9 बजे	-	दूध 200 मिली. + 1 चाय का चम्मच अनुपूरक, आहार

एक दिन में ग्लूकोज : 100 - 150 ग्रा.

प्रोटीन अनुपूरक : 20 - 30 ग्रा. (उदाहरण कैसीलिन या स्यू) आहार

8 अतिसार क्या है ? अतिसार किन कारणों से होता है ?

जल्दी-जल्दी तरल मल या पतले दस्त होना अतिसार कहलाता है। इसमें आंतों से आहार असामान्य तीव्र गति से गुजरता है तथा जिससे भोजन का पाचन तथा अवशोषण ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है।

अतिसार के बहुत से कारण हैं। बच्चों व बड़ों में संक्रमण के कारण अतिसार हो सकता है। अधिक खाने या गलत खाद्य पदार्थ खाने या अपूर्ण पाचन के कारण भी अतिसार हो सकता है। तनाव, दबाव या उत्तेजना की स्थिति के दौरान भी बच्चों तथा वयस्कों में अतिसार हो सकता है। बच्चों में ज्वर के कारण भी अतिसार हो सकता है। खाद्य विषाक्तता भी इसका सामान्य कारण है। गर्मियों में अतिसार अधिक होता है। कुछ रोगों जैसे क्षयरोग, अमीबीय पेचिश तथा टायफाइड ज्वर में भी अतिसार हो सकता है।

9 अतिसार तथा कुपोषण किस प्रकार एक दूसरे से संबंधित है ?

जिन छोटे बच्चों को उचित पोषण नहीं मिलता है उनमें अतिसार अधिक तथा गंभीर रूप में पाया जाता है। यद्यपि अतिसार के बहुत से कारण हैं परन्तु संक्रमण तथा निम्न (poor) पोषण सबसे अधिक पाए जाने वाले कारण हैं। बच्चों में संक्रमण निम्न वातावरणीय स्वच्छता तथा गंदगी के कारण होती है विशेषकर ग्रामीण तथा शहरी स्लम के निम्न आय वर्ग के परिवारों में। स्वच्छता तथा उत्तम आहार से बच्चों में अतिसार को रोका जा सकता है। जब बच्चे को पूर्ण पोषण मिलता है तो उसे अतिसार होने की संभावना कम होती है। यदि उसे अतिसार होता भी है तो वह शीघ्र ही ठीक हो जाता है। जबकि कुपोषित बच्चा जल्दी-जल्दी अतिसार का शिकार बन जाता है तथा उसकी मृत्यु की भी संभावना अधिक होती है। अतः कुपोषण तथा अतिसार एक दूसरे को और गंभीर बना देते हैं।

- कुपोषण की रोकथाम से अतिसार की रोकथाम करें
- अतिसार की रोकथाम से कुपोषण की रोकथाम करें

जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि यदि बच्चे को पूर्ण पोषण मिलता है तो उसे कुपोषित बच्चे की तुलना में अतिसार होने की संभावना कम होती है। अतिसार के कारण कुपोषण हो जाता है क्योंकि इसके कारण भोजन का ठीक प्रकार से पाचन व अवशोषण नहीं हो पाता है। अतः अतिसार से कुपोषण तथा कुपोषण से अतिसार हो जाता है।

10 निर्जलीकरण क्या है ?

जब बच्चे को अतिसार होता है तो उसके शरीर से जल की हानि होती है। इस प्रकार शरीर से जल की हानि होने से शरीर में जल की कमी हो जाती है। इसे निर्जलीकरण कहते हैं। तीव्र अतिसार के कारण बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है।

छोटे बच्चों में निर्जलीकरण जल्दी होता है तथा ज्यादा गंभीर व खतरनाक भी होता है। अतः यह आवश्यक है कि हरेक को, विशेषकर माँ को, निर्जलीकरण के लक्षण ज्ञात हों तथा यह भी ज्ञात हो कि इसकी रोकथाम व उपचार कैसे किया जाए।

निर्जलीकरण के क्या लक्षण हैं ?

- कम या बिल्कुल भी मूत्र न आना
- सूखा मुँह तथा अन्दर की ओर घंसी हुई आंखें
- त्वचा में लचीलेपन की कमी
- बहुत अधिक निर्जलीकरण के कारण नब्ब तीव्र (rapid) या धीमी (weak) पड़ जाती है, गहरी सांस आती है, ज्वर हो सकता है तथा दौरे पड़ सकते हैं।

11 हम निर्जलीकरण की रोकथाम व उपचार कैसे कर सकते हैं ?

अतिसार के उपचार में निम्न संकेत सहायक हैं :

- अधिकांश अतिसार के रोगियों के लिए दवाइयों की आवश्यकता नहीं होती है
- अतिसार में सबसे अधिक खतरा निर्जलीकरण का होता है। यदि अतिसार लंबे समय तक के लिए रहे तो उससे कुपोषण हो सकता है। निर्जलीकरण की रोकथाम के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ तथा अच्छा आहार लेना, दो महत्वपूर्ण बातें हैं।

जीवन रक्षक घोल बच्चों के लिए जीवन रक्षक औषधि है। यह चीनी तथा नमक का मिश्रण है। यह घोल माँ घर पर ही निम्न सामग्री का प्रयोग करके बना सकती है -

जल	-	1 कप (200 मि.ली.) उबंला हुआ तथा ठंडा किया हुआ
नमक	-	1 चुटकी
चीनी	-	4 चुटकी

उपरोक्त सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें। ध्यान दें : अधिक नमकीन घोल न बनाएं। इससे बच्चे को हानि हो सकती है। बच्चे को यह घोल पिलाते रहें परन्तु उतनी मात्रा में जितनी बच्चा आसानी से ले सके। यदि बच्चा उल्टी भी कर दे तब भी माँ को यह घोल पिलाते रहना चाहिए। केवल जब बच्चा मुंह द्वारा कुछ न ले पाए तो पास के अस्पताल या डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए जिससे कि बच्चे को ग्लूकोज की बोतल चढ़ा कर निर्जलीकरण ठीक किया जा सके। कई माताएं बच्चों को अस्पताल तब ले जाती है जब कि निर्जलीकरण बहुत अधिक हो जाता है तथा ग्लूकोज चढ़ाने से भी बच्चे को नहीं बचाया जा सकता है। अतः हमें हरक माँ को यह सिखाना है कि बच्चे को दस्त शुरू होते ही नमक व चीनी का पानी देना शुरू कर देना चाहिए। यदि ऐसा किया जाए तो अतिसार के उपचार के लिए बहुत से बच्चों को अस्पताल जाने की जरूरत ही न पड़े तथा अतिसार के कारण किसी की मृत्यु न हो।

अतिसार को ठीक करने के लिए डाक्टर की सलाहानुसार दवाईयां भी दी जा सकती है। जब शिशु को अतिसार हो तो उसे स्तनपान करना जारी रखें, ऐसा करने से शिशु जल्दी ठीक होता है।

जब बच्चा को तीव्र अतिसार हो जाए तो उसे चावल की पतली कांजी, पेय पदार्थ जैसे चाय तथा जीवन रक्षक घोल दिया जा सकता है। इसके उपरांत नरम आहार जिसमें रेशे की मात्रा कम हो दिया जा सकता है। तले हुए अधिक ऊर्जा वाले तथा तेज मिर्च-मसाले वाले खाद्य पदार्थ नहीं देने चाहिए। अरारोट व साबूदाने की खीर, नमक तथा मट्टे(लस्सी) की साथ देना लाभदायक होता है।

सारांश : इस सामग्री को उपयोग करने के लिए सहायक निर्देश (संकेत)

प्रश्नों के उत्तर इस रूप में दिए गए हैं जैसे कि आप स्वयं ही समुदाय के लोगों से बात कर रहे हों। आप जिस समुदाय में काम कर रहे हैं, उसके अनुसार सामग्री में परिवर्तन या अनुकूलन किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त आप कुछ अन्य ऐसे पहलुओं को भी उठाना चाहेंगे जो कि उस विशेष संस्कृति / भूगोलिक क्षेत्र से संबंधित हैं।

याद रखिए कि इस इकाई में आपकी रुचि के सभी क्षेत्रों को सम्मिलित नहीं किया गया है। फिर भी आपके लिए उपयुक्त सभी जानकारी कार्यक्रम 1 तथा 2 में दी गयी है। आपको केवल इसे सरलतम तरीके से प्रस्तुत करना है। स्थानीय अंधविश्वासों तथा मान्यताओं के बारे में विचार-विमर्श करना महत्वपूर्ण है।

इस जानकारी व सरल संदेशों को सरल रूप से प्रदान करने के लिए जिन विशिष्ट उपागमों, कार्यनीतियों व विधियों जिनका प्रयोग किया जा सकता है उनका वर्णन इस कार्यक्रम के खंड 3 से 5 में किया गया है।

इकाई 5 स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी विषयवस्तु

इकाई की रूपरेखा	प्रस्तावना
<p>5.1 विषयवस्तु 1: संक्रामक व असंक्रामक रोग</p> <p>5.2 विषयवस्तु 2: सामान्य बीमारियों व समस्याओं की रोकथाम व उपचार</p> <p>5.3 विषयवस्तु 3: दवाइयों का प्रयोग</p>	<p>पिछली इकाई में हमने वर्णन किया है कि किस प्रकार सरल भाषा में समुदाय को जानकारी दी जा सकती है। पोषण शिक्षा की कुछ मुख्य विषय वस्तुओं पर विशेष ध्यान दिया गया था।</p> <p>इस इकाई में हम स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित विषयवस्तु पर ध्यान केन्द्रित करेंगे। सामग्री प्रश्न-उत्तर रूप में है। आप जिस समुदाय में काम कर रहे हैं उसके अनुसार आप कुछ अन्य जानकारी सम्मिलित करने, निकालने या परिवर्तित करने के लिए स्वतंत्र हैं।</p> <p>उद्देश्य</p> <p>इस इकाई को पढ़ने के पश्चात आप:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अपने समुदाय के लिए उपयुक्त विषयवस्तु व मुद्दों का चयन कर पावेंगे • शिक्षण प्रक्रिया को प्रभावशाली बनाने के लिए परिवर्तन/रूपांतरण कर पावेंगे।

5.1 विषयवस्तु 1 : संक्रामक व असंक्रामक रोग

विषय

- संक्रामक रोग तथा उनके कारक
- असंक्रामक रोगों के प्रकार
- परजीवी ग्रसनों से उत्पन्न समस्याएं
- संक्रामक रोगों को फैलाने से रोकना
- जीवन-शैली तथा अन्य कारकों का रोग से संबंध

1 संक्रामक रोग क्या है ? ये कैसे उत्पन्न होते हैं ?

संक्रामक रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में निम्न तरीकों से फैल सकते हैं :

- छूने से
- वायु, जल व खाद्य पदार्थों से
- लैंगिक संपर्क
- कपड़ों से
- कीड़े या जानवर के काटने से
- घाव पर मिट्टी के सम्पर्क से
- गंदी अंगुलियों व हाथों से
- गंदी वस्तुओं के सम्पर्क से

ये रोग सामान्यतः उन कीटाणुओं से होते हैं जिन्हें हम अपनी आँखों से नहीं देख पाते हैं, जैसे जीवाणु या विषाणु। विषाणु तो जीवाणुओं से भी छोटे होते हैं। फफूंदी से भी संक्रमण हो सकते हैं। निम्न तालिका में जीवाणु, विषाणु तथा फफूंदी द्वारा होने वाले कुछ रोग बनाए गए हैं।

रोग उत्पन्न करने वाला जीव	रोगों के नाम
जीवाणु	क्षयरोग, टिटेनस, अतिसार, निमोनिया, ग्नोरिया तथा सिप्लीस
विषाणु	जुकाम, फ्लू, कनफोड़े (मम्स), छोटी चेचक (Chicken pox), कुछ अतिसार, रेबिज़
फफूंदी	दाद, एथलीटस फुट, कुछ प्रकार की खुजली

2 असंक्रामक रोग कौन से हैं ?

असंक्रामक रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलते हैं। आप असंक्रामक रोग दूसरे से नहीं ले सकते हैं जबकि संक्रामक रोग दूसरे से अपने शरीर में प्राप्त कर लेते हैं। असंक्रामक रोगों के बहुत से उदाहरण हैं। इनकी सूची यहाँ दी गयी है :

- D) शरीर में कोई अंग नष्ट या खराब हो जाने से उत्पन्न समस्याएं
- गठिया रोग (Rheumatism)
 - दिल का दौरा
 - मिरगी के दौरा
 - आघात (Stroke)

माइग्रेन, (सिर का दर्द)

मोतियाबिंद (cataract)

कैंसर

II) किसी बाह्य कारक के शरीर को हानि पहुँचाने से उत्पन्न समस्याएं

एलर्जी

श्वास रोग (Asthma)

विषाक्तता

साँप का काटना

सिगरेट पीने वालों में खाँसी (Smoker's cough)

पेट में फोड़े (Ulcer)

मदात्यय (Alcoholism)

III) शरीर की किसी आवश्यकता की पूर्ति न होने के कारण उत्पन्न समस्याएं

पोषणहीनता जन्य रोग जैसे पेलेग्रा, पी.ई.एम.

एनीमिया, गलगंड

IV) जन्मजात समस्याएं

ओष्कटा (Harelipped)

भेंगा (Crossed or Wall-eyes)

अन्य विकृतियां (deformities)

मिरगी (कुछ प्रकार की)

मंद बुद्धि (मानसिक योग्यता में पिछड़ापन)

V) मस्तिष्क से संबंधित समस्याएं

वस्तु का भय कि वह हानिकारक है जबकि वह नहीं होता है (Paranoia)

उत्तेजना (Anxiety)

अनियंत्रित भय (Phobia)

3 परजीवी हमारे लिए किस प्रकार हानिकारक हैं ?

परजीवी वह जानवर है जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं। ये आंतरिक परजीवी भी हो सकते हैं जो शरीर के अंदर रहते हैं। जबकि कुछ परजीवी शरीर के ऊपर (बाहर) रहते हैं। कुछ बाहर रहने वाले परजीवी रक्त चूसते हैं उदाहरण जूँ, भिस्सू तथा खटमल। यदि परजीवी किसी रोगाणु से संक्रमित हों तो रक्त चूसने पर इनसे रोगाणु मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।

आंतरिक परजीवी (Internal parasites) जैसे कृमि तथा अमीबा (जो पेशिया उत्पन्न करते हैं), मल से मुँह में गंदी उंगलियों या दूषित जल, भोजन द्वारा चले जाते हैं। कुछ कृमि जैसे हुककृमि (अंकुश कृमि) पैरों की त्वचा को भेद कर, शरीर में प्रवेश कर जाते हैं जबकि ऐसा तब होता है जब हम दूषित मिट्टी में नंगे पैर चलते हैं। आँतों में रहने वाले परजीवी आँतों से भोजन तथा अन्य पोषक तत्वों को चूस लेते हैं जिससे व्यक्ति कमजोर व कुपोषित हो जाता है। कुछ कृमि जैसे हुक कृमि रक्त चूसते हैं, जिससे एनीमिया हो जाता है।

मलेरिया परजीवी मच्छर के काटने से एक व्यक्ति से दूसरे में पहुँचता है। शायद आपको इसके बारे में मालूम ही होगा जैसे ही परजीवी से संक्रमित मच्छर रक्त चूसता है, परजीवी उन मनुष्य के रक्त में प्रवेश कर जाता है तथा वह मनुष्य मलेरिया से ग्रस्त हो जाता है।

4 संक्रामक रोगों के फैलने को हम कैसे रोक सकते हैं ?

सुरक्षित जल व पर्याप्त सफाई व स्वच्छता से संक्रामक रोगों को फैलने से रोका जा सकता है। अपने आपको तथा आसपास के वातावरण को साफ रखना अनिवार्य है।

रोग के अनुसार उनकी रोकथाम के उपाय भिन्न-भिन्न होते हैं। परन्तु सामान्य रूप से निम्न उपाय महत्वपूर्ण हैं :

- शिशुओं तथा बच्चों को बाल्यावस्था में होने वाले कुछ सामान्य रोगों के प्रतिरक्षा टीके लगवाना।
- यदि व्यक्ति संक्रामक रोगों से ग्रस्त हो, तो अन्य लोगों को उसके संपर्क में आने से रोकना। उसके कपड़े, बिस्तर, बर्तन आदि अलग रखना। रोगी को छूने के पश्चात हाथों को धोना।
- स्वच्छ शौचालयों का प्रयोग करें तथा कूड़ा-करकट खुला न छोड़ें।
- पालतू जानवरों को घर से बाहर रखें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता के नियमों का पालन करें उदाहरण के लिए, शौच से आने के बाद हाथ धोना, खाने से पहले हाथ धोना, छोटे बच्चों को भी इन नियमों का पालन करने के लिए कहें।
- घर तथा बाहर के आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखें।
- जल आपूर्ति के साधन जैसे कुओं, झीलों, नदियों के आसपास मल-मूत्र न करें।
- कुओं को ढक कर रखें।

5 क्या जीवनशैली तथा अन्य व्यक्तिगत कारक रोग का कारण हो सकते हैं ?

हाँ !

जो व्यक्ति कम श्रम करता है अर्थात् अधिक व्यायाम नहीं करता व खाली बैठ रहता है, उसे हृदय रोग तथा मधुमेह होने की अधिक संभावना होती है, विशेषकर जबकि वह अधिक वसा तथा चीनी का सेवन करता है और शरीर को कम हिलाता डुलाता है। व्यक्तिगत आदतें जैसे धूम्रपान, नशीली दवाएं, नशा (शराब) स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुंचाते हैं। धूम्रपान से, धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को तथा उसके परिवार के अन्य सदस्यों के फेफड़ों तथा हृदय को हानि पहुंचती है। जो लोग स्वयं धूम्रपान नहीं करते परन्तु धूम्रपान करने वाला व्यक्ति के साथ रहने के कारण धूम्रपान का धुआं ग्रहण करते हैं, वह भी धूम्रपान करने जितना ही हानिकारक है। धूम्रपान से फेफड़ों तथा होठों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। इससे हृदय रोगों या आघात (stroke) से पीड़ित होने या मृत्यु होने का खतरा भी बढ़ जाता है। यदि गर्भवती स्त्री धूम्रपान करती है तो उसके गर्भस्थ शिशु को हानि पहुंचती है।

नशीली दवाइएँ तथा शराब पीने से परिवार की आय का काफी अंश इस पर व्यय चला जाता है तथा अनिवार्य आवश्यकताओं जैसे भोजन के लिए पैसा बचता ही नहीं। इससे व्यक्ति की उत्पादकता भी कम हो जाती है जिससे उसकी आय घट जाती है। धूम्रपान पर भी पैसा खर्च होता है। अतः इस तरह की आदतें परिवार के लिए विशेषकर छोटे बच्चों के लिए घातक हो सकती है।

5.2 विषय वस्तु 2 : सामान्य रोगों व समस्याओं की रोकथाम व उपचार

विषय

- नेत्र को होने वाली क्षति से बचाना
- दाँतों व मसूड़ों को स्वस्थ रखना
- क्षयरोग के लक्षण, उपचार तथा रोकथाम
- टिटनेस की रोकथाम
- मलेरिया से कैसे बचें
- टाइफाइड की रोकथाम
- सफाई व स्वच्छता के सामान्य नियम
- हुकें-कृमि तथा अन्य ग्रसनों की रोकथाम
- बाल्यावस्था के सामान्य संक्रामक रोगों के उपचार के सिद्धांत
- वृद्धावस्था में क्षीर्णता संबंधी रोगों (degenerative diseases) की रोकथाम
- जलने का उपचार
- विषाक्तता की रोकथाम व उपचार

उपचार से रोकथाम बेहतर है! : गरीब समुदायों में उपचार का अर्थ है, पैसा खर्च करना (बहुत ज्यादा बहुत देर हो जाने पर) जिसे आसानी से बचाया जा सकता था यदि रोकथाम के उचित तरीके अपनाए गए होते। अधिकतर उपचार पर काफी अधिक पैसा खर्च होता है क्योंकि गरीब लोग रोकथाम के तरीकों को न अपनाने तथा देर से उपचार शुरू करने के कारण रोग को बढ़ा लेते हैं।

जबकि दूसरी तरफ, कुछ रोगों व समस्याओं का होना स्वाभाविक है। आपको कम से कम सामान्य रोगों के उपचार के सिद्धांत मालूम होने चाहिए। परन्तु अपनी सीमाएँ पहचानिए। यदि आपको लगे कि आप समस्या सुलझाने में समर्थ नहीं हैं तो जल्दी से जल्दी चिकित्सक की सलाह लीजिए।

यह जीवन व मृत्यु का निर्णायक समय हो सकता है।

1 नेत्रक्षति को कैसे रोक सकते हैं ?

आँखें (नेत्र) हमारे शरीर का अत्याधिक कोमल भाग हैं। नेत्रों को स्वस्थ तथा चोट से बचाने के लिए निम्न सावधानियाँ तथा रोकथाम के उपायों का पालन किया जा सकता है :

- नेत्र संक्रमण होने पर प्रतिजैविक मलहम (Antibiotic ointment) लगाइए। इसे नीचे की पलक के भीतरी भाग पर लगाना चाहिए।
- नेत्र संक्रमण से ग्रस्त व्यक्ति को अन्य लोगों के संपर्क में आने से रोकें या परिवार के अन्य सदस्यों का तौलिया व अन्य वस्त्र प्रयोग करने से रोकें। आँखों को छूने के बाद हाथ धोएं।
- हरी पत्तेदार तथा पीली व नारंगी रंग की सब्जियाँ व फल अधिक खाएं जिससे पर्याप्त विटामिन ए प्राप्त हो सके।
- यदि निम्न खतरे के लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त सहायता लें:
 - कोई भी घाव, नेत्रगोलक (eyeball) को काट या भेद दे
 - कार्निया (आँख के काले भाग की ऊपर की परत) पर दर्द भर, धूसर रंग का धब्बा हो जाए
 - नेत्र में बहुत अधिक दर्द हो
 - पुतली के आकार में भिन्नता (पुतली आँख के काले भाग का मध्य भाग होता है जो कि गोल व काला दिखाई देता है, जबकि वास्तव में ये ही प्रकाश को अंदर जाने देता है)
 - एक या दोनों आँखों में नेत्र ज्योति कम या खत्म होना
 - कोई नेत्र संक्रमण या जलन जो कि 5 या 6 दिन के प्रतिजैविक उपचार के बाद भी ठीक न हो।
- यदि बच्चे में रात्रि अंधता हो जाए तथा आँखें सूखी, झुर्रीदार व चमकहीन हो जाए, ये विटामिन ए की कमी के कारण हो सकता है। इस कमी की रोकथाम के लिए 200,000 आई.यू. विटामिन ए का कैप्सूल या घोल छः महीने में एक बार देना चाहिए। ये 6 महीने से छोटे बच्चे को न दें। तुरन्त 200,000 यूनिट का कैप्सूल दें। यदि कार्निया चमकहीन, खुरदरा या बाहर की तरफ उभरा हुआ हो तो तुरन्त चिकित्सक की सलाह लें।
- आँख में पड़ने वाले कण को स्वयं निकालने की कोशिश न करें, नेत्र चिकित्सक की सलाह लें।

2 दाँतों व मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए ?

स्वस्थ दाँतों व मसूड़ों के बिना हम भोजन को ठीक प्रकार से नहीं चबा सकते हैं। भोजन के सही पाचन के लिए उसे अच्छी तरह से चबाना बहुत महत्वपूर्ण है। दाँतों की उचित देखभाल से दाँतों में छिद्रों तथा मसूड़ों को फूलने से रोका जा सकता है। यह याद रखना अनिवार्य है कि सड़े हुए दाँतों से गंभीर संक्रमण हो सकता है जो कि शरीर के अन्य भागों को भी प्रभावित करते हैं।

दाँतों की देखभाल हेतु हमें निम्न कदम उठाने चाहिए :

- अधिक मीठा खाने तथा मृदु पेव पदार्थों के प्रयोग से बचें।
- प्रतिदिन दाँत भली-भाँति साफ करें (इसके लिए दाँतों का ब्रश जरूरी नहीं है—नीम की टहनी या छाल (bark) पर्याप्त है)। यदि दाँत साफ करने का मंजन न हो तो नमक या सोडा बाई कार्बोनेट (मीठा सोडा) के मिश्रण से दाँत साफ करें।

- यदि ठंडे या गर्म पदार्थों दाँतों को लगे तो तुरंत दाँतों के डाक्टर को दिखाएं। दाँत के और अधिक खराब होने का इंतजार न करें।
- यदि दाँत में गंभीर संक्रमण हो तो प्रतिजैविक तथा दर्द निवारक दवाइयों का प्रयोग करें। कभी-कभी दाँत निकालना भी पड़ सकता है।
- दाँतों के बीच में फंसे भोजन के कणों को न फंसे रहने दें। दाँतों व मसूड़ों के बीच की जगह पर जमी पीला रंग की परत (टारटर) को खुरच कर हटा दें।
- विटामिन व खनिज लवणों युक्त सुरक्षात्मक खाद्यों का सेवन करें। दाँतों व मसूड़ों के व्यायाम के लिए करारे, कुरकुरे व सख्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

3

क्षयरोग के सामान्य लक्षण क्या हैं ? इस रोग का उपचार व रोकथाम कैसे की जा सकती है ?

क्षयरोग से ग्रस्त व्यक्ति को :

- लंबे समय तक खाँसी रहती है विशेषकर चलने के तुरंत बाद।
- दोपहर को हल्का बुखार तथा रात को पसीना आता है।
- छाती या पीठ के ऊपरी भाग में दर्द रहता है।
- लगातार वजन का घटते जाना व कमजोरी बढ़ जाती है।

गंभीर या रोग की बढ़ी हुई अवस्था में खाँसी के साथ खून आता है, त्वचा पीली व चिकनी व आवाज़ भारी हो जाती है।

क्षयरोग के उपचार के लिए अधिक प्रयोग में आने वाली दवाएं हैं - स्ट्रेप्टोमायसिन के इंजेक्शन (टीके), आइसोनायज़िड (Isoniazid) की गोलियाँ। आइसोनायज़िड, बी समूह के विटामिनों में से एक विटामिन बी का 'प्रतिपक्षी' (antagonist) होती है। अतः इस दवाई के सेवन के साथ बी समूह के विटामिन लेने की भी सलाह दी जाती है। क्षयरोग में आहार-चिकित्सा के बारे में हम पहले ही बता चुके हैं। इसमें आराम करना बहुत जरूरी है।

यदि परिवार के किसी सदस्य को क्षयरोग हो तो निम्न उपाय करने चाहिए :

- तुरंत उपचार शुरू कर दें। उपचार जारी रखें - पूर्ण उपचार 1-2 वर्ष तक चल सकता है।
- बच्चों को क्षयरोग का प्रतिरक्षी टीका (बी.सी.जी.) लगवाएं।
- पूरे परिवार की क्षयरोग के लिए जाँच करवाएं।
- क्षयरोग के रोगी को बच्चों के साथ खाने व सोने न दें। यदि संभव हो तो उसे अलग कमरे में रखें।
- खाँसते समय मुँह को ढकें तथा ज़मीन पर इधर-उधर न थूकें। इससे रोग को फैलने से रोका जा सकता है।

4

क्या टिटनेस को रोका जा सकता है ?

हाँ, क्यों नहीं। इस घातक रोग की रोकथाम उपचार से बहुत आसान है। इसकी रोकथाम का निश्चित तरीका इसका प्रतिरक्षी टीका लगवाना है। सभी गर्भवती स्त्रियों को टिटनेस टॉक्साइड का टीका लगवाना चाहिए। इससे माँ व शिशु दोनों को टिटनेस होने से बचा सकते हैं।

गहरे घावों को डाक्टर से साफ करवाना चाहिए। टिटनेस एंटीटॉक्सिन का टीका लगवाना बहुत जरूरी है।

नवजात शिशु की भ्रूणनाल (umbilical cord) काटने के लिए जीवाणुरहित (sterile) औजारों का प्रयोग करना चाहिए। भ्रूणनाल को छोटा काटना चाहिए। इसे साफ व सूखा व हवा में खुला रखना चाहिए।

5

हम मलेरिया से कैसे बच सकते हैं ?

निम्न उपायों की सहायता से मलेरिया से आसानी से बचा जा सकता है :

- अपने घर में वह घर के आसपास तथा गली में मच्छरों को न पनपने दें। इसके लिए
 - पानी को इकट्ठा न होने दें।
 - जहाँ पानी इकट्ठा हो या दलदल हो उसे भर दें या पानी में थोड़ा सा तेल डाल दें।
 - किसी बर्तन या टूटे हुए गमले या गड्डे को खुला न छोड़ें जिससे उसमें पानी न इकट्ठा हो।

- अपने क्षेत्र के मलेरिया नियंत्रण कर्मचारियों को सहयोग दें।
- मच्छर के काटने से बचें। चादर ढककर या मच्छरदानी लगाकर सोएं।
- क्लोरोक्वीन नियमित रूप से लें (सप्ताह में एक गोली)।
- यदि आपको मलेरिया होने का संदेह हो तो तुरंत उपचार लें। इससे आप रोग को और अधिक फैलने से रोक सकेंगे।

6 टायफाइड की रोकथाम के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं?

टाइफाइड की रोकथाम के लिए निम्नलिखित कदम उठाएँ :

- जल व भोजन को मनुष्य मल से दूषित होने से बचाएं।
- शौचालय बनवाएं व उनका प्रयोग करें। शौचालय पीने के पानी के पास नहीं होने चाहिए।
- पानी उबाल कर पिएं विशेषकर अगर उस क्षेत्र में टायफाइड होने की संभावना हो।
- टायफाइड के रोगी को अलग कमरे में रखें। उसके कपड़े व बर्तन भी अलग रखें। उसके मल को किसी गहरे गड्ढे में दबा दें या जला दें। जो व्यक्ति टायफाइड के रोगी की देखभाल करें, उसे अपने हाथ बार-बार धोने चाहिए, विशेषकर रोगी या उसके सामान के संपर्क में आने के बाद।
- रोग वाहकों (carriers) को भोजन के संपर्क में न आने दें। वाहकों के शरीर में रोगाणु पाए जाते हैं जो इनसे दूसरे के शरीर में चले जाते हैं। वाहक के स्वयं के शरीर में रोग के कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं।

7 सफाई व स्वच्छता के सामान्य नियम / निर्देश क्या हैं ?

घर में सफाई (स्वच्छता)

- सुअर या अन्य घरेलू जानवरों को घर में तथा बच्चों के खेलने के स्थान में न घुसने दें।
- कुत्तों को बच्चों को काटने या पलंग पर न चढ़ने दें। कुत्ते भी रोग फैला सकते हैं।
- यदि बच्चा या जानवर घर के पास मल कर दें तो उसे तुरंत साफ कर दें। उन्हें शौचालय प्रयोग करने की शिक्षा दें।
- चादरों / कम्बलों को धूप में सुखाएं। यदि खटमल हो तो खाट पर उबलता पानी डालें तथा चादर व कम्बल को उसी दिन धोएं।
- जूँ तथा पिस्सुओं को मारने के लिए उचित दवाइयों या अन्य तरीकों का प्रयोग करें।
- फर्श पर न धूकें - धूक से बीमारियाँ फैलती हैं। जब आँसू खाँसे या नाक साफ करें तो अपना मुँह हाथ या कपड़े या रूमाल से ढक लें।
- घर को साफ रखें, फर्श या दीवारों के दरारों व छेदों को भर दें, जिससे कि वहाँ कीड़े अपना घर न बनाएं।

खाने व पीने में सफाई (स्वच्छता)

- पीने से पहले पानी को उबालें। उबले हुए पानी को साफ स्थान पर ढककर रखें। जूठे गिलास या हाथ पानी में न डालें।
- भोजन को ढककर या जाली वाले डिब्बे या अलमारियों में रखें। इससे बीमारी फैलाने वाले कीड़ों व मक्खियों से भोजन सुरक्षित रहता है।
- फलों को धोकर खाएं, विशेषकर जब वे जमीन पर गिर जाएँ। बच्चों को जमीन पर गिरे हुए फल उठाकर न खाने दें।
- माँस को अच्छी तरह पकाएं - यह अंदर से कच्चा नहीं रहना चाहिए। अश्वपके माँस में, विशेषकर सुअर के माँस में, खतरनाक परजीवी जैसे फीताकृमि हो सकते हैं।
- बासी व दुर्गंध वाले भोजन न खाएं। यह विषैला हो सकता है। फूले हुए या खोलने पर गैस से भरे डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। डिब्बाबंद मछली के प्रयोग में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। संक्रमण ग्रस्त व्यक्ति द्वारा प्रयोग किए गए बर्तनों को किसी और व्यक्ति के लिए प्रयोग करने से पहले अवश्य उबालें। क्षयरोग, फ्लू, जुकाम या अन्य संक्रामक रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को दूसरों से अलग बैठकर खाना चाहिए।

आसपास तथा सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता

- कुओं व सार्वजनिक जल स्रोतों को साफ रखें। जहाँ से लोगों को पीने का पानी मिलता हो वहाँ जानवरों को न जाने दें। यदि आवश्यकता हो तो ऐसे स्थान के आसपास बाड़ लगा दें। जल के स्रोतों के पास शौच न जाए तथा वहाँ कूड़ा करकट न फैकें। उन नदियों तथा जल धाराओं जहाँ से पीने का पानी आता हो, को साफ करने की तरफ विशेष ध्यान देना चाहिए।
- जितना कूड़ा करकट जलाया जा सके, जला देना चाहिए। जिस कूड़े को जलाया न जा सके, उसे विशेष प्रकार से बनाए गड़ों या स्थानों में दबा देना चाहिए। ये स्थान घरों तथा लोगों के पीने के पानी के स्रोतों से दूर होने चाहिए। प्लास्टिक के कूड़े को मरुमक (incinerator) में जलाना चाहिए, चूँकि इसका धुँआ जहरीला हो सकता है, अतः इसके पास खड़ा नहीं होना चाहिए।
- शौचालय ऐसे बनाएं ताकि मानव मल तक जानवर या कीड़े व मक्खियां न पहुँच सके। इसके लिए एक गहरा गड्ढा खोदकर ढक्कन लगाना भी उचित रहता है।

8 छोटे बच्चों में ज्वर की देखरेख कैसे करनी चाहिए ?

तेज़ बुखार (ज्वर) खतरनाक हो सकता है विशेष रूप से छोटे बच्चों में। इससे दूर पड़ सकते हैं या मस्तिष्क क्षतिग्रस्त हो सकता है। बुखार को जल्दी कम करने के लिए, बीमार बच्चे के कपड़े उतार देने चाहिए तथा ठंडे पानी की पट्टियाँ उसके शरीर पर रखनी चाहिए तथा बच्चे को हवा करनी चाहिए। इसके अतिरिक्त उचित मात्रा में एस्पिरिन भी दें। काफी अधिक मात्रा में तरल देना आवश्यक है। निर्जलीकरण से छोटे बच्चे की मृत्यु तक हो सकती है।

9 हुक कृमि ग्रसन रोकने का सर्वोत्तम तरीका क्या है ?

हुक कृमि लारवा पैरों की त्वचा को भेदकर शरीर में प्रवेश करता है। अतः नंगे पैर नहीं धूमना चाहिए। इसके अतिरिक्त मनुष्य को मल के उचित निपटान व स्वच्छता के नियमों का पालन करना चाहिए।

10 कृमि ग्रसनों को रोकने के सामान्य नियम क्या हैं ?

इसके लिए निम्न सावधानियाँ बरतनी चाहिए :

- स्वच्छता के नियमों का पालन करना
- शौचालयों का प्रयोग करना
- जूते या चप्पलों का प्रयोग करना - कभी भी नंगे पैर न रहना
- मांस को ठीक से पकाना, विशेषकर बड़े टुकड़ों को व यह देखना कि मांस बीच में से कच्चा न रह जाए
- केवल उबला हुआ / शुद्ध पानी पीना।

11 बाल्यावस्था के संक्रामक रोगों के उपचार के सामान्य नियम क्या हैं ?

बाल्यावस्था में बहुत से संक्रामक रोग होते हैं। कुछ अधिक खतरनाक नहीं होते हैं जैसे छोटी चेचक, मम्पस जबकि कुछ अन्य संक्रमण (जैसे खसरा, पोलियो, काली खाँसी, डिफ्थीरिया) बहुत गंभीर प्रभाव छोड़ते हैं। इस प्रकार के संक्रमणों का तुरंत डाक्टर से उपचार कराना चाहिए।

निम्न तालिका में कुछ सामान्य संक्रामक रोगों के उपचार का संक्षिप्त विवरण दिया गया है।

रोग	पीड़ा को कम करने के उपचार / उपाय
छोटी चेचक	<ul style="list-style-type: none"> • बच्चे को साबुन व गुनगुने पानी से प्रतिदिन नहलाएं • पानी में भीगा ठंडा कपड़ा शरीर पर लगाएं • नाखूनों को काटें • दानों पर प्रतिजैविक मलहम लगाएं
खसरा	<ul style="list-style-type: none"> • ज्वर को कम करने तथा पीड़ा कम करने के लिए एस्पिरिन दें • यदि निमोनिया, मस्तिष्कावरणशोथ (meningitis) या कान या पेट में तेज़ दर्द हो जाए तो डाक्टर की सहायता लें

गमस

- बच्चे को पूर्ण आराम दें अर्थात् उसे बिस्तर में ही रहने के लिए कहें
- यदि बच्चा माँ का दूध न पी सके तो उसे तरल पदार्थ व पौष्टिक आहार दें; माँ का दूध चम्मच से भी दिया जा सकता है।

काली खाँसी

- एस्परीन से ज्वर कम तथा दर्द दूर करें
- बच्चे को पौष्टिक नरम आहार दें
- बच्चे का मुँह साफ रखें
- प्रारम्भिक अवस्था में ही डाक्टर की सहायता लें; खाँसी (whoop) शुरू होने से पहले ही प्रतिजैविकों से उपचार शुरू कर दें
- यदि आपके 6 महीने से कम आयु के बच्चे में काली खाँसी होने की शंका हो तो इंतजार न करें। यदि बच्चे को खाँसी आए व आँखें सूजी हुई या फूली दिखाई दें तुरंत उपचार करें
- जब भी बच्चा उल्टी करे, उसे पौष्टिक आहार दें जिससे उसके शरीर का भार कम न हो तथा वह कुपोषण का शिकार न बने

डिफ्थीरिया

- बच्चे को बिस्तर में ही आराम करने को कहें। अन्य व्यक्तियों से अलग कमरे में रखें
- डाक्टर को शीघ्र ही दिखाएं। डिफ्थीरिया के लिए विशेष एंटीटाक्सिन होते हैं।
- प्रतिजैविक उपचार दें, परन्तु पैनिसिलिन की एलर्जी की जांच कराना जरूरी है
- बच्चे को गरम पानी में थोड़ा-सा नमक डालकर गरारे करवाएं
- बच्चे को गर्म पानी का भाप लेने को कहें
- यदि बच्चे की साँस रुकने लगे तथा वह नीला पड़ जाए तो अपनी अंगुलियों पर कपड़ा बांधकर बच्चे के गले में से जमी परत हटाएं

पोलियो

- दर्द कम करने के लिए उचित मात्रा में एस्परीन दें
- रोग से प्रभावित मांसपेशियों में दर्द कम करने के लिए गर्म पानी में सोखे हुए कपड़े को मांसपेशियों में रखते हुए सेक करें
- एक बार पोलियो होने के बाद, पक्षाघात होने (लकवा मारना) को नहीं रोका जा सकता है।

12 वृद्धावस्था में अपह्वासी रोगों को कैसे रोका जा सकता है ?

वृद्धावस्था में रोगों की रोकथाम में जीवन शैली तथा आदतों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। युवावस्था में ही पर्याप्त सावधानियाँ बरतना महत्वपूर्ण है - बूढ़े होने का इंतजार नहीं करना चाहिए। संभवतः पहले से ही देर हो चुकी हो। ये सावधानियाँ क्या हैं? यहाँ इनकी सूची दी गयी है।

- पूर्ण संतुलित आहार लें। अधिक वसा व चीनी वाले खाद्य पदार्थों के प्रयोग से बचें
- बहुत अधिक शराब न पिएँ
- धूमपान न करें
- यदि आपका वजन ज्यादा हो तो अपना वजन कम करें
- अपने आपको शारीरिक व मानसिक दोनों रूप से सक्रिय रखें
- पर्याप्त आराम करें व पूरी नींद लें
- विश्राम करना सीखें तथा जो बातें आपको तनावग्रस्त करें उनका सकारात्मक तरीके से सामना करें।

13 जले का उपचार कैसे करना चाहिए

कम जलने (अर्थात् द्विघ्नमें फफोले न पड़ें) अर्थात् प्रथम स्तर के जले पर तुरंत ठंडा पानी डालें।

द्वितीय स्तर के जले (second degree burns) अर्थात् फफोले पड़ जाने पर विशेष उपचार की आवश्यकता होती है। फफोलों को फोड़ें नहीं। यदि फफोला फट जाए तो साबुन व ठंडे किए हुए उबले पानी से सावधानीपूर्वक धोएं। वैसलीन को गर्म करके जीवाणुरहित करें व फिर उसे जीवाणुरहित रुई के फाहे पर फैला दें। इस फाहे को जले पर रखें। यदि वैसलीन न हो तो घाव को खुला छोड़ दें। जले घाव पर कभी भी चिकनाई या मक्खन न लगाएं। जहाँ तक संभव हो जले हुए घाव को बहुत साफ रखें व इसे मिट्टी, धूल व मक्खियों से बचाएं।

यदि संक्रमण के लक्षण दिखाए दें तो तुरंत डाक्टर को दिखाएं। जले भाग में मवाद पड़ना, गंदी गंध, ज्वर या लसिका पूर्व में सूजन संक्रमण के लक्षण हो सकते हैं। अधिकतर डाक्टर गरम नमक वाले पानी (1 लिटर पानी में एक चाय का चम्मच नमक) में भीगे कपड़े को दिन में तीन बार लगाने के लिए कहते हैं। पानी व कपड़े दोनों को प्रयोग करने से पहले उबालें। बड़ी सावधानीपूर्वक मृत त्वचा व ऊतकों को हटा दें। इसके लिए डाक्टर की सहायता लेना ही सबसे उत्तम होगा। डाक्टर की सलाह पर ही प्रतिजैविक मलहम लगाएं। यदि संक्रमण अधिक गंभीर हो तो प्रतिजैविक लेने की आवश्यकता भी पड़ सकती है।

बहुत अधिक या गंभीर रूप से जलने पर (अर्थात् तीसरे स्तर का जलना - third degree burns) व्यक्ति को तुरंत डाक्टर या स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जाना चाहिए। जले भाग को बहुत साफ कपड़े या तौलिए से ढका जा सकता है।

अधिक जलने पर त्वचा नष्ट हो जाती है तथा कच्चा या जला हुआ मांस दिखाई देता है। जले हुए भाग को संक्रमण से बचाने के लिए वैसलीन लगानी चाहिए और यदि वैसलीन न हो तो हल्की से सूती पट्टी से ढककर रखना चाहिए। ये पट्टी बिल्कुल साफ होनी चाहिए तथा जब भी यह पट्टी जले हुए भाग से निकले द्रव्य या खून से भर जाए तो इसे बदल देना चाहिए।

जो व्यक्ति गंभीर रूप से जल जाते हैं, उनके घावों से द्रव्य रिसने के कारण, उनके शरीर से बहुत अधिक द्रव्य की हानि होती है। अतः ऐसे रोगी को अधिक मात्रा में तरल दें। इसके लिए 1 लिटर पानी में 1/2 चाय का चम्मच चीनी वा शहद व थोड़ा सा संतरे / नींबू का रस मिला लें। यह एक अच्छा पेय है। जले हुए व्यक्ति को जितनी बार हो सके, इस पेय को पीना चाहिए। जब तक रोगी जल्दी - जल्दी मृत न करने लगे तब तक ऐसा करना विशेष रूप से जरूरी है।

गंभीर रूप से जले हुए व्यक्ति के लिए पौष्टिक भोजन खाना बहुत आवश्यक है। ऐसे में अधिक प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ लेने के लिए कहा जाता है। क्या आप जानते हैं क्यों? हां क्योंकि शरीर के बहुत सारे ऊतक नष्ट हो जाते हैं तथा उनकी क्षतिपूर्ति के लिए प्रोटीन आवश्यक है।

14

विषाक्तता को हम कैसे रोक सकते हैं? यदि विषाक्तता का संदेह हो तो हमें क्या करना चाहिए

विषाक्तता के अधिकांश मामले थोड़ी सी असावधानी के कारण होती हैं। निम्न सावधानियों से हम विषाक्तता को रोक सकते हैं :

- कभी विषैले व अखाद्य पदार्थ (non-edible) खाद्य पदार्थों के साथ न रखें
- पुरानी दवाइयों को नष्ट कर दें
- खाद्य पदार्थों को रखने वाले डिब्बों में विषैले पदार्थों का संग्रहण न करें।
- हर प्रकार के विषैले पदार्थों को बच्चों से दूर रखें, ऐसा करना बहुत जरूरी है। कई बच्चे विषैली वस्तुओं को निगलने मात्र से मृत हो जाते हैं। यदि आपको विषाक्तता का संदेह हो तो तुरंत निम्नलिखित का अनुसरण करें :

- गले में अंगुली डालकर या पानी में साबुन या नमक मिलाकर पिलाकर व्यक्ति को उल्टी कराएं
- फिर बच्चे / उस व्यक्ति को जितना वह पी सके उतना दूध पिलाएं। दूध कई प्रकार के जहर के प्रभाव को खत्म करता है। फेंटा हुआ अंडा या पानी में आटा घोलकर पिलाना भी लाभकारी होता है।
- यदि किसी ने मिट्टी का तेल, पेट्रोल या कोई तेज़ अम्ल या संक्षारक (corrosive) पदार्थ पी लिया है तो उस व्यक्ति को उल्टी न कराएं। जितनी जल्दी हो सके डाक्टर की सलाह लें।

5.3 विषयवस्तु 3 : दवाइयों का प्रयोग

उचित तरह से प्रयोग की गयी दवाइयां जीवन रक्षक होती हैं। परन्तु यदि उनका प्रयोग गलत तरीके से या अनुपयुक्त मात्रा में किया जाए तो इनसे मृत्यु भी हो सकती है। इस विषयवस्तु के द्वारा हमने दवाइयों के प्रयोग के बारे में पाए जाने वाली कुछ सामान्य भ्रान्तियों को दूर करने की चेष्टा की है।

1 "दवाइयों का प्रयोग हमेशा जरूरी होता है" सत्य या असत्य?

दवाइयों का प्रयोग हमेशा जरूरी नहीं होता है। उदाहरण के लिए, जुकाम अपने आप ठीक हो जाता है। इसके लिए गोलियों या पीने की दवाई की कोई आवश्यकता नहीं होती है। परन्तु कुछ बीमारियाँ बिना दवाई के ठीक नहीं होती हैं। ऐसी स्थिति में उपचार में देरी करने से रोग और अधिक गंभीर हो जाता है। बाद में रोग को ठीक करना कठिन हो जाता है।

2 "इंजेक्शन लगाना हमेशा बेहतर रहता है" सत्य या असत्य ?

असत्य। यह सही है कि जब कोई दवाई इंजेक्शन के द्वारा दी जाती है तो उसका प्रभाव जल्दी व अधिक होता है किन्तु इसकी आवश्यकता कम ही पड़ती है। इंजेक्शन की सुई साफ न हो तो गंभीर संक्रमण हो सकता है। इंजेक्शन से दवाई की अधिक मात्रा दिए जाने की संभावना भी अधिक रहती है। इससे मृत्यु भी हो सकती है। अतः इंजेक्शन तब ही लगाया जाना चाहिए जब बहुत ही आवश्यक हो।

3 जब रोग के लक्षण दिखने बंद हो जाए तो क्या हमें दवाई बंद कर देनी चाहिए ?

अधिकांश बीमारियों में लक्षण समाप्त होने का अर्थ है कि उस बीमारी पर नियंत्रण पा लिया है - परन्तु अभी पूरी तरह से ठीक नहीं हुई है। ऐसी स्थिति में उपचार जारी रखना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, क्षयरोग एक साल के उपचार के बाद ही ठीक होता है।

4 क्या प्रतिजैविक खतराक हो सकते हैं ?

प्रतिजैविक काफी शक्तिशाली दवाएँ हैं। इनका प्रयोग केवल बहुत अधिक आवश्यकता पड़ने पर ही करना चाहिए। इन दवाओं के प्रयोग में निम्न जानकारी सहायक हो सकती है :

- प्रस्तावित मात्रा में ही प्रयोग करें - न अधिक और न कम। यह मात्रा बीमार व्यक्ति की आयु व वजन पर निर्भर करती है
- कभी भी इंजेक्शन न लगवाएं। केवल बहुत गंभीर स्थिति में इनकी आवश्यकता होती है
- यदि इनके प्रयोग से एलर्जी अर्थात् त्वचा पर दाने, खुजली, सांस लेने में कठिनाई हो तो प्रतिजैविकों का प्रयोग बंद कर दें।

यदि किसी प्रतिजैविक से इस प्रकार की प्रतिक्रिया (एलर्जी) एक बार हो जाए तो उसका पुनः प्रयोग न करें!

- उपचार पहले ही बंद न कर दें। इससे अपूर्ण उपचार होता है। इसके अतिरिक्त रोग कारक जीव के उस प्रतिजैविक से अप्रभावित होने की संभावना भी अधिक हो जाती है।
- सभी प्रतिजैविक सभी रोगों में समानरूप से प्रभावशाली नहीं होते हैं। किसी विशेष रोग के लिए एक या दो प्रतिजैविकों के प्रयोग की सलाह दी जाती है क्योंकि वे उस विशेष जीव को नष्ट करने में अधिक सक्षम होते हैं।
- कभी भी पैनिसीलिन का एलर्जी परीक्षण कराए बिना पैनिसीलिन न लें।
- कभी भी खतरनाक प्रतिजैविक (जैसे क्लोरामफेनीकोल) न लें, केवल टायफाइड के मामले में। ये दवाई कभी भी नवजात शिशु को न दें - इससे शिशु की मृत्यु भी हो सकती है।
- जुकाम, एन्फ्लून्जा के लिए प्रतिजैविकों का प्रयोग कभी न करें।
- प्रतिजैविकों के साथ हमेशा विटामिन के पूरक लें क्योंकि प्रतिजैविकों से पाचनतंत्र में पाए जाने वाले सहायक-जीवाणु नष्ट हो जाते हैं। यह जीवाणु शरीर में आवश्यक बी समूह के विटामिनों का निर्माण करते हैं।

5 ली जाने वाली दवाई की मात्रा को कैसे मापें

दवाइयाँ विभिन्न रूपों-गोलियाँ, कैप्सूल या तरल रूप जैसे शर्बत-में मिलती है। प्रति इकाई भार या आयतन या संख्या में उपस्थित दवाई की मात्रा दवाई की पैकिंग पर दी हुई होती है जैसे कि एक चाय के चम्मच में या प्रति 100 मिलि लीटर में।

आप समुदाय के सदस्यों को समझाएं कि वह कम मात्रा कैसे लें उदाहरण के लिए, आधी गोली या चौथाई गोली। यह आप उन्हें असली की गोली द्वारा या चित्र बनाकर समझा सकते हैं।

पैकिंग को ध्यानपूर्वक देखें। उस पर लिखी मात्रा प्रस्तावित मात्रा के बराबर होनी चाहिए। उदाहरण के लिए यदि आपको डाक्टर ने किसी प्रतिजैविक की 250 मि.ग्रा. मात्रा लेने के लिए कहा है और कैप्सूल में 500 मि.ग्रा. है तो उसका प्रयोग न करें। 250 मि.ग्रा. का कैप्सूल ही मांगें। यद्यपि यह भी हो सकता है कि आप 500 मि.ग्रा. के कैप्सूल को खोलकर उसकी दवाई को आधा कर लें। परन्तु यदि यह सावधानीपूर्वक न किया जाए तो हो सकता है कि आप दवाई की बहुत अधिक या कम मात्रा लें जो कि खतरनाक हो सकती है। तरल दवाइयों को ठीक प्रकार से मापने के लिए, 5 मि.ली. का सामान्य चम्मच का प्रयोग ठीक रहता है। कई बार यह चम्मच दवाई के साथ ही मुफ्त मिलता है। अन्यथा आप किसी स्वास्थ्य केन्द्र से ऐसी मापक चम्मच लेकर पता लगा सकते हैं कि घर में प्रयोग करने वाली चम्मच में दवाई की कितनी मात्रा आती है। इसके लिए मापक चम्मच को पानी से भरे तथा फिर इस पानी को घर के चम्मच में डालें। ध्यान रखें कि पानी बिखरे नहीं। यदि आपके पास 5 मि.ली. की सिरिज हो तो उसका भी प्रयोग कर सकते हैं। आप अपने पास घर में दवाई मापने के लिए इस चम्मच का प्रयोग कर सकते हैं।

6 दवाई को कितनी बार लेना चाहिए ?

इसके लिए डाक्टर से या स्वास्थ्य केन्द्र पर आपको दवाई के प्रयोग के बारे में जो भी सलाह दी जाए, उसी का पालन करें। डाक्टर एक पर्ची पर दवाई का नाम व मात्रा लिख कर देता है। इस पर्ची में यह बताया होता है कि कौन सी दवाई कितनी और कब लेनी है। दवाई डाक्टर के निर्देशानुसार लें। इस विषय में निम्न चार्ट से आपको सहायता मिल सकती है।

कितनी बार ?	
हर चार घंटे बाद	दिन में 6 बार (सुबह, मध्य सुबह, दोपहर, रात)
हर 6 घंटे बाद	4 बार (बराबर अंतराल के बाद गोली)
हर 8 घंटे बाद	3 बार (सुबह, दोपहर, व रात्रि)

डाक्टर के क्लिनिक से जाने से पहले एक बार डाक्टर से सारी बात समझ लें।

7 क्या हम भोजन के साथ दवाइयां ले सकते हैं ?

कई बार दवाई खाली पेट अर्थात् खाने से एक घंटा पहले लेने पर अधिक असर करती है। परन्तु अन्य दवाइयां इसके विपरीत असर करती है अर्थात् वे भोजन के बाद लेने पर प्रभावकारी होती हैं। नीचे दिए गए चार्ट में उन दवाइयों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं जिन्हें भोजन से पहले लेना / भोजन के साथ या भोजन के बाद लेना ठीक रहता है।

भोजन से पहले ली जाने वाली दवाइयां	भोजन के साथ या तुरंत बाद ली जाने वाली दवाइयां
<ul style="list-style-type: none"> • पेनिसिलीन • अम्पीसीलिन • टेट्रासाइक्लिन • एरिथ्रोमायसिन 	<ul style="list-style-type: none"> • एस्परीन / एस्परीन युक्त दवाइयां • लौह तत्व (फेरस सल्फेट) • विटामिन

कई ऐसी दवाइयां हैं जो कि यदि कुछ खाद्य पदार्थों के साथ खायी जाएं तो हमारे शरीर में प्रवेश करती हैं। उदाहरण के लिए, टेट्रासाइक्लिन लेने से तुरंत पहले या बाद में दूध नहीं पीना चाहिए। यह दवाई दूध लेने के बीच में एक घंटे का अंतराल अवश्य रखें। यदि संभव हो तो एक घंटे से अधिक का अंतर रखना अच्छा रहता है।

सारांश : इस सामग्री को प्रयोग करने संबंधी कुछ विचार

इस इकाई में स्वास्थ्य शिक्षा के मूल पहलुओं का सारांश दिया गया है। प्रश्नों की सूची अनन्त है। आपको अपने समुदाय में लोगों द्वारा उठाए गए प्रश्नों को हल करने के तरीके खोजने पड़ेंगे। हमारे द्वारा सुझाए गए उत्तर आपको केवल दिशा प्रदान कर सकते हैं कि आपने किस प्रकार प्रश्नों के हल ढूँढ़ने हैं। तिरछे छपे अक्षरों (*italics*) में दी गयी जानकारी से आपको भालूम चलता है कि दर्शकों को किसी विशेष विषय को समझाने के लिए क्या करना चाहिए। जैसाकि हमने पहले बताया है कि जानकारी देने के लिए तरीके व माध्यम का चयन आपको करना है। इस खंड में आपको केवल जानकारी दी गयी है।

इकाई 6 पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश

इकाई की रूपरेखा	प्रस्तावना
<p>6.1 पोषण शिक्षा संबंधी संदेश</p> <p>6.2 स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश</p> <p>6.3 संदेश की उपयुक्तता तथा प्रभावशीलता को बेहतर कैसे बनाएं</p>	<p>इस खंड की पिछली दो इकाइयों में आपने पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित विभिन्न विषय वस्तुओं को पढ़ा तथा समुदाय में उठने वाले कुछ सामान्य प्रश्नों के संभावित उत्तर जाने।</p> <p>इस इकाई में इन तथा अन्य विषय वस्तुओं से उत्पन्न होने वाले संदेशों की सूची दी गयी है। परन्तु यह संभव नहीं है कि सभी संदेशों तथा समुदाय के लोगों तक इन संदेशों को पहुँचाने की विभिन्न तरीकों की सूची बनाई जा सके। इन संदेशों को कैसे प्रस्तुत किया जाए, इसकी अलग से चर्चा की गई है।</p>

6.1 पोषण शिक्षा के अंतर्गत दिए जाने वाले संदेश

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश

जब किसी भी समुदाय या व्यक्तियों के समूह को कोई संदेश दिया जाता है तो लक्ष्य समूह दोनों तत्वों — विषयवस्तु और प्रस्तुतीकरण — को ग्रहण करता है। दूसरे शब्दों में संदेश का 'क्या' तथा 'कैसे' है। जैसा कि पहले बताया गया है कि खंड 3 से 5 में इस बात की पूरी जानकारी दी गयी है कि संदेशों को 'किस' प्रकार दूसरों तक पहुँचाया जा सकता है या विभिन्न जनसंचार के माध्यमों तथा साधनों का प्रयोग करके इन संदेशों को कैसे प्रस्तुत किया जा सकता है।

अपनी इस चर्चा में हम सकारात्मक, नकारात्मक या दोनों के मिलेजुले एप्रोच से संदेश देने — के बारे में सोच सकते हैं। उदाहरणतः

- केसरी दाल का सेवन न करने से लकवे की रोकथाम होती है (सकारात्मक)
- केसरी दाल के सेवन से लकवा मार जाता है (नकारात्मक)
- केसरी दाल के सेवन से टाँगों में लकवा मार जाता है। अतः इससे दूर रहें व अपना स्वास्थ्य बनाए रखें। (सकारात्मक + नकारात्मक)

आपको यह देखना है कि जो संदेश आप देना चाहते हैं उसे सर्वोत्तम तरीके से कैसे प्रस्तुत किया जा सकता है। यह समुदाय — जिसमें आप काम कर रहे हैं तथा संदेश के स्वरूप पर निर्भर करता है। परन्तु कोई भी संदेश क्रिया-उन्मुख (activity-oriented) होना चाहिए। दूसरे शब्दों में, संदेश में ऐसी प्रेरणा होनी चाहिए जो लोगों को किसी परम्परा को अपनाने या किसी वर्तमान प्रथा को छोड़ने के लिए दायित्व कर दे। संदेश में किसी आदत या क्रिया या तरीके को अपनाने की सलाह स्पष्ट रूप से दी जानी चाहिए।

सकारात्मक संदेशों के मामले में, कारण बताना भी महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए,

हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं (कोई कारण नहीं बताया गया है अतः इसका प्रभाव कम होगा)

जितनी बार संभव हो उतनी बार हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। इससे आंखें स्वस्थ रहती हैं।

(कारण बताया गया है अपेक्षाकृत अधिक प्रभाव पड़ेगा)

नकारात्मक संदेशों में भी तथापि कारण तथा कारण-प्रभाव (cause and effect) संबंध बताया जाता है। उदाहरण के लिए,

केसरी दाल खाने से लकवा मार जाता है

इस मामले में लोगों को स्पष्ट रूप से याद दिलाना आवश्यक है कि जिस खतरे का आप उल्लेख कर रहे हैं, उससे बचने के लिए क्या करना चाहिए। अतः पिछले संदेश को इस प्रकार भी प्रस्तुत किया जा सकता है:

केसरी दाल खाना बंद कर दें

इससे लकवा हो सकता है

पोषण शिक्षा के महत्वपूर्ण संदेशों के चयन तथा बेहतर प्रस्तुतीकरण में आपकी सहायता के लिए संदेशों की निम्न सूची आपके लिए सहायक होगी। संदेशों को विशेष श्रेणियों में बांटा गया है जिससे आपको किसी विशिष्ट विषय के संदेशों को ढूँढने में आसानी हो। यहां संदेशों के केवल सुझाव दिए गए हैं। क्या आप इन्हें और बेहतर बना सकते हैं?

पोषणहीनता से संबंधित संदेश

- प्रत्येक आहार में तीन खाद्य वर्गों को सम्मिलित करें
- गर्भवती महिलाओं को लौह तत्व की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ दें
- हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं, अंधता से बचें
- स्तनपान कराने वाली तथा गर्भवती महिलाओं को अतिरिक्त आहार की आवश्यकता होती है
- आपके पास के स्वास्थ्य केन्द्रों पर स्कूलपूर्व बच्चों को विटामिन ए की खुराक मुफ्त दी जाती है। आप भी अपने बच्चों को विटामिन ए की खुराक आज ही दिलवाएं अन्यथा आपका बच्चा अंधा हो सकता है
- आपके बच्चे के वृद्धि चार्ट से यह पता लगाया जा सकता है कि क्या बच्चा बीमार है या उसे विशेष देखभाल की आवश्यकता है
- अपने बच्चे का नियमित रूप से वजन करें

- वृद्ध व्यक्तियों को ताज़े फल व सब्जियाँ खाने के लिए प्रोत्साहित करें
- साबुत अनाज़ व दालों के सेवन द्वारा काफी मात्रा में बी विटामिन मिलता है
- आयोडीनीकृत नमक का प्रयोग करें
- उसना विधि से अनाज़ में बी विटामिन की मात्रा बढ़ जाती है
- अंकुरित दाले खाएं। इनसे हमें बिना पैसा खर्च किए अतिरिक्त विटामिन सी मिलता है
- निर्जलीकरण से मृत्यु भी हो सकती है। अतः यदि आपका बच्चा अतिसार से ग्रस्त हो तो उसे जीवन रक्षक घोल व अन्य तरल पदार्थ थोड़ी-थोड़ी देर बाद दें

पोषण संबंधी विसंगतियों से संबद्ध संदेश

- आप अपने घर में ही जल में से अतिरिक्त फ्लोराइड निकाल सकते हैं
- केसरी दाल खाना बंद कर दें। यदि ऐसा करना संभव नहीं है तो तुरंत उबले हुए पानी में इस दाल को धिगोए तथा प्रयोग से पहले धूप में सुखाएं
- किसी भी पदार्थ का बहुत अधिक में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। अपने आहार में बहुत अधिक वसा व चीनी के प्रयोग से बचें
- मधुमेह तथा हृदय रोगों की स्थिति में अपने आहार पर सख्त नियंत्रण रखें
- केवल आप ही अपनी सुरक्षा स्वयं कर सकते हैं। नियंत्रित मात्रा में खाएं तथा पर्याप्त व्यायाम करें
- अधिक नमक के प्रयोग से रक्तचाप बढ़ सकता है
- क्या आपके किसी संबंधी को मधुमेह या हृदय रोग है? यदि है, तो चीनी व वसा के प्रयोग में विशेष सावधानी बरतें
- संतृप्त वसा का प्रयोग न करें, इससे आपके हृदय को नुकसान पहुँच सकता है
- बहुत अधिक परिष्कृत खाद्य पदार्थ न खाएं। साबुत अनाज व दालों का प्रयोग करें। ये अधिक पौष्टिक होते हैं
- संसाधित खाद्य पदार्थों में बहुत से रसायन होते हैं जो कि आपको हानि पहुँचा सकते हैं। कभी भी उन पर आश्रित न रहें। बहुत अधिक आवश्यकता पड़ने पर ही उनका प्रयोग करें

विभिन्न आयु वर्गों की आहार पद्धतियों से संबंधित संदेश

- अपने शिशु को स्तनपान कराएं। माता का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार है
- 4-6 महीने की आयु से शिशु को पूरक आहार देना शुरू कर दें। अन्यथा आपके बच्चे की वृद्धि नहीं होगी
- ऊर्जा, प्रोटीन, लौह तत्व तथा विटामिन सी से युक्त पूरक आहार दें
- स्कूलपूर्व बच्चों को कम मात्रा में थोड़ी-थोड़ी देर के बाद आहार देने चाहिए
- ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन ए तथा लौह तत्व की प्रचुरता वाला आहार दें
- जिन लड़कियों को मासिक धर्म प्रारंभ हो जाए उनके आहार में अधिक लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थ सम्मिलित करें
- पैकड लंच संतुलित व ठोस (compact) होना चाहिए
- स्कूलपूर्व बच्चे चिपकने वाले व बिखरने वाले खाद्य पदार्थों को ठीक से नहीं खा सकते हैं। अतः उन्हें आसानी से पकड़ पाने वाले खाद्य पदार्थ (finger foods) दें
- मुख्य आहार के समय के आसपास अल्पाहार न दें। इससे भूख कम हो जाती है तथा पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त नहीं होते हैं
- पोषण कार्यक्रम में दिए गए पूरक आहार को मुख्य आहार के स्थान पर नहीं देना चाहिए। यह घर में खाए जाने वाले आहार के अतिरिक्त दिया गया आहार होता है न कि उसके स्थान पर दिया गया आहार
- अधिक क्रियाशील रहने के लिए सुबह का नाश्ता अनिवार्य है, इसे खाना न भूलें
- आहार की मात्रा में बहुत अधिक कमी न करें। इससे आप बहुत बीमार हो सकते हैं। यदि आपका वजन अधिक है तो प्रत्येक आहार में थोड़ा कम खाने का प्रयास करें तथा व्यायाम अधिक करें
- जंक (Junk) खाद्य पदार्थ आपके स्वास्थ्य को बिगाड़ देते हैं। अतः उन पर व्यर्थ पैसा खर्च न करें
- परम्परागत खाद्य पदार्थों को न छोड़ें। ये अधिकतर संतुलित होते हैं
- प्राकृतिक खाद्य पदार्थों व खाद्य मिश्रणों को खाएं। इससे आप स्वस्थ रहेंगे
- बचपन से ही खान-पान की अच्छी आदतें बनाएँ। जितनी जल्दी आप अच्छी आदतें अपनाएँगे, उतना ही स्वास्थ्य रहेगा।

पोषण कार्यक्रमों से संबंधित संदेश

- गर्भवती स्त्रियों को स्वास्थ्य केन्द्रों से लौह तत्व तथा फोलिक अम्ल की गोतियां मिल सकती हैं
- अपने बच्चे के स्वास्थ्य की रक्षा करें। आपके पास के स्थानीय स्कूल में मध्याह्न का आहार दिया जाता है
- अपने बच्चे को प्रतिरक्षी टीके लगवाएं। उसे संक्रमण व कुपोषण के दुष्प्रकार से बचाएं।
- अपने बच्चे को बचाएं। खतरनाक संक्रमणों के प्रतिरक्षी टीके लगवाएं।
- संक्रमण से कुपोषण होता है। कुपोषण से संक्रमण होता है। उत्तम आहार तथा प्रतिरक्षीकरण द्वारा बच्चे की रक्षा की जा सकती है

संसाधनों के प्रभावी उपयोग से संबंधित संदेश

- क्या आप बिना अतिरिक्त पैसा खर्च किए अधिक से अधिक पोषक तत्व प्राप्त करना चाहते हैं? अंकुरित व खमीरीकृत खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें!
- भोजन पकाने समय कम पानी (पर्याप्त पानी) का प्रयोग करें जिससे पोषक तत्वों की हानि कम हो
- सब्जियों व फलों का पतला छिलका उतारें। जितना थोटा छिलका उतारेंगे उतना ही अधिक खाद्य पदार्थों का मूल्यवान भाग आप फेंक देंगे
- खाद्य पदार्थों के मूल्य पर न जाएं। उन खाद्य पदार्थों को खरीदें जिनसे उचित मूल्य में अधिकतम पोषक तत्व प्राप्त होते हैं
- घर में सब्जियां उगाएं। इससे आपको ताजे फल व सब्जियां प्राप्त होंगी तथा आप अतिरिक्त सब्जियों व फलों को बेच भी सकते हैं!

6.2 स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश

पोषण से संबंधित दिए गए संदेशों की भांति, वहाँ भी सभी संभावित विषयों के संदेश नहीं दिए गए हैं। यहाँ केवल उदाहरण के लिए कुछ संदेश दिए गए हैं। अपनी आवश्यकतानुसार आप यहाँ दिए गए संदेशों में परिवर्तन कर सकते हैं।

संदेशों की सूची नीचे दी गयी है।

संक्रामक बीमारियों से संबंधित संदेश

- संक्रामक बीमारियां बड़ी तीव्रता से फैलती हैं। अतः बीमार व्यक्ति को अन्य व्यक्तियों के संपर्क में न आने दें
- प्रतिजैविकों से जुकाम, फ्लू, कनपेड़े तथा छोटी चेचक के दिवाणु नष्ट नहीं होते हैं
- निमोनिया, टायफाइड, क्षयरोग तथा जन्म के समय होने वाले संक्रमणों का घरेलू उपचार न करें। इससे कोई लाभ नहीं होता है
- गर्भवती स्त्री को टिटनेस का प्रतिरक्षी टीका लगवाने से नवजात शिशु में टिटनेस होने से रोका जा सकता है
- क्षयरोग के लिए बतायी गयी दवाएं ही लें। पूर्ण उपचार में 1 से 2 वर्ष लगते हैं
- क्षयरोग बहुत अधिक संक्रामक है। केवल अलग बर्तन या थूकदान में थूकें
- पौष्टिक आहार लें। इससे आप संक्रामक रोग से जल्दी ठीक हो पायेंगे

परजीवी ब्रसनों से संबंधित संदेश

- कृमि या उनके अंडे गुदा-मुखीय मार्ग से फैलते हैं
- कृमिओं को फैलने से रोकने के लिए शौचालयों का प्रयोग करें
- नंगे पैर न चलें। हुककृमि पैरों से शरीर में प्रवेश करते हैं
- मांस को, विशेषकर सुअर के मांस को, अच्छी तरह पकाएं। सुअर के कच्चे मांस से खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं
- भोजन को मक्खियों से बचाने के लिए उसे ढककर रखें। ये मक्खियां रोमाणु फैलाती हैं
- मलेरिया की रोकथाम के लिए मच्छरों को नष्ट करें। पानी रुकने न दें। रुका हुआ पानी हटा दें क्योंकि भरे हुए पानी में ही मच्छर पनपते हैं
- नियमित रूप से मलेरिया रोधी दवाइयाँ लेने से मलेरिया रोका जा सकता है

दवाइयों के प्रयोग से संबंधित संदेश

- केवल आवश्यकता पड़ने पर ही दवाइयों का प्रयोग करें
- सही समय पर सही मात्रा में औषधि दें
- यदि दवा से कोई लाभ न हो या कोई अन्य परेशानी हो जाए तो दवा देनी बंद कर दें तथा तुरंत डाक्टर की सलाह लें
- यदि गोलियों से काम चल सके तो इंजेक्शन कभी न लें
- क्लोरमफेनीकोल एक खतरनाक दवाई है इसका प्रयोग केवल टायफाइड में ही करें
- कुछ लोगों में पैनिसिलीन से एलर्जी हो जाती है। ऐसे लोगों में इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए
- जब आवश्यकता हो तब ज्वर, अतिसार या खांसी जैसे लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए दवाइयों का प्रयोग करें। परन्तु इनके कारण तथा उपचार के लिए डाक्टर की सलाह लें

बंदी आदतों से छुटकारा पाने से संबंधित संदेश

- अधिक शराब पीने से यकृत खराब हो जाता है। अतः स्वास्थ्य खराब करने के लिए क्या हमें इस पर इतना धन खर्च करना चाहिए ?
- आइए नशा करने वालों को नशा छुड़वाने में मदद करें
- धूमपान से मृत्यु भी हो सकती है। अतः तुरंत इस आदत को छोड़ दें !
- अपने बच्चे को अच्छा जीवन दें। गर्भावस्था में धूमपान या नशा (शराब) न करें

6.3 संदेश की उपयुक्तता व प्रभावशीलता को बेहतर कैसे बनाएं

संदेश को उपयुक्त व प्रभावशील बनाने का कोई संक्षिप्त उपाय नहीं है। किसी भी संदेश की उपयुक्तता, सार्थकता व प्रभावशीलता का केवल एक ही विश्वसनीय तरीका है। वह है, आप उस समुदाय में से (जिसे आप संदेश देना चाहते हैं) एक छोटे से समूह को संदेश दें। आप उस स्थान पर कार्य करने वाले अनुभवी क्षेत्रीय स्तर के कार्यकर्ताओं से भी बात कर सकते हैं। वह आपको मूल्यवान सलाह दे सकते हैं।

अब निम्न चरणों को क्रमानुसार अनुसरण करें :

- चरण 1 अपने समुदाय में लोगों से बात करें
- चरण 2 समुदाय के समूहों के साथ मिलकर वहाँ की सर्वाधिक गंभीर व सामान्य समस्याओं की सूची बनाइए
- चरण 3 इस जानकारी के आधार पर लोगों को दिए जाने वाले महत्वपूर्ण संदेशों की सूची बनाएं (चरण 1 से 3 के प्रयोग से आप लोगों के लिए उपयुक्त संदेशों का चुनाव कर सकते हैं)
- चरण 4 अब जहाँ तक संभव हो संदेश को सरल व सीधे शब्दों में परिभाषित करें। संदेश संक्षिप्त होना चाहिए। यदि संदेश जटिल हो तो उसे दो सरल वाक्यों में बदल कर प्रस्तुत करें।
- चरण 5 फिर यह देखें कि समुदाय के लोग संदेश को समझते हैं या नहीं। बीमारियों, उपचार या किसी अन्य पहलू को प्रस्तुत करने के लिए वहाँ की स्थानीय भाषा का प्रयोग करें।
- चरण 6 फिर आप लोगों को अधिक प्रभावित करने के लिए कोई सहायक सामग्री जैसे फ्लैश कार्ड, फ्लिप बुक, वास्तविक नमूने (जैसे खाद्य पदार्थ या बोतली), फ्लेनैल ग्राफ, पोस्टर, चार्ट बना सकते हैं। (इस चरण तक आपको इस सामग्री के बारे में मालूम नहीं होगा परन्तु घबराएँ ना खण्ड 3 से 5 में इसका वर्णन किया गया है)।
- चरण 7 समुदाय समूह में एक बार पुनः इसकी जांच करें कि जो पाठन सामग्री आपने बनाई है उसमें कुछ परिवर्तन की आवश्यकता है या उसे पूरी तरह से बदलना है।
- चरण 8 आपका संदेश अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचे इसके लिए सहायक शिक्षण सामग्री के निर्माण व प्रयोग में समुदाय के नेताओं की सहायता लें। उन्हें ही अपने समुदाय के लोगों को संदेश देने के लिए कहें।

संदेश की सार्थकता व प्रभावशीलता की जांच के लिए आप कुछ चुने हुए लोगों से बात कर सकते हैं तथा निम्न चार्ट भर सकते हैं।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश

• क्या संदेश आपकी किसी महत्वपूर्ण समस्या से संबंधित है

हां

नहीं

• क्या आपको समुदाय कार्यकर्ता से बात करने से पहले यह मालूम था कि आपके समुदाय में यह समस्या है ?

हां

नहीं

• क्या आपको मालूम है कि इस समस्या का क्या कारण है ?

हां

नहीं

• क्या समुदाय कार्यकर्ता से चर्चा करने से पहले आपको यह जानकारी थी ?

हां

नहीं

• स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित जानकारी अधिकतर आपको कहां से मिलती है ? (स्रोत बताएं)

.....
.....

• संदेश में क्या बताया गया है ? अपने शब्दों में बताओ।

.....
.....

• आप संदेश से सहमत हैं ?

हां

नहीं

• अपने उत्तर के कारण बताइए (अर्थात् आप संदेश से सहमत या असहमत क्यों हैं)

.....
.....

• संदेश में बतायी गयी आदतों को अपनाने के लाभ व हानि बताइए।

लाभ (+)	हानि (-)

• यदि आप संदेश से सहमत हैं तो क्या आपने बतायी गई आदतों को अपनाने का निर्णय ले लिया है ?

हां

नहीं

• यदि आप संदेश से सहमत हैं परन्तु आप उसमें बतायी गयी आदत को अपनाना नहीं चाहते हैं तो ऐसा क्यों ? (विशिष्ट कारण बताएं)

.....
.....
.....

• यदि आप संदेश से सहमत नहीं हैं तो उसका कारण बताएं।

.....
.....

इस सूची में कुछ संभावित प्रश्न बताए गए हैं। आप और प्रश्न भी इसमें जोड़ सकते हैं। इस प्रश्नोत्तरी चार्ट में 'आप' से अर्थ है समुदाय का एक सदस्य। ऐसे और पांच प्रश्न सोचें जो कि आप इस सूची में लिख सकते हैं।

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

व्यक्तियों के साथ विचार-विमर्श के बाद, आप अपने द्वारा प्रस्तुत संदेश व संभावित समस्याओं की सूची बना सकते हैं। लोगों को शायद कठिन या अपरिचित शब्द न समझ आए या जिन चित्रों को आपने उन्हें दिखाया हो वे उन्हें न पहचान पाएं या शायद संदेश को गलत समझें।

इस जानकारी से आपको शायद यह अनुमान हो गया होगा कि संदेश को किस प्रकार अधिक प्रभावशाली तरीके से प्रस्तुत करें। अब आप इन समस्याओं की चर्चा समुदाय के नेताओं से कर सकते हैं। इससे बहुत से पहलुओं के बारे में और अधिक जानकारी मिलेगी। समुदाय के नेताओं से विचार-विमर्श करके (ये वे लोग भी हो सकते हैं जिनके साथ आपने पहले काम किया हो तथा ये लोगों को प्रेरित करने की सक्षमता रखते हैं) संदेश को पुनः परिभाषित (पुनःनिर्मित) करें।


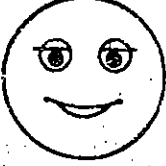


इस प्रकार बनाया गया संदेश अधिक सार्थक, अधिक सक्षम तथा समुदाय के लिए समझने में आसान होगा। समुदाय के सदस्यों, नेताओं तथा क्षेत्रीय स्तर के कार्यकर्ताओं के साथ हुई चर्चा के आधार पर आप जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी लक्ष्य समूह के लिए संदेशों की सूची बनाएं (अर्थात् प्राथमिक सूची) आप इन्हें नीचे दी गयी जगह में लिख सकते हैं।

संदेशों की प्राथमिकता सूची

अब आप उन अन्य संदेशों की सूची बनाइए जो आप एक अवधि (आगे आने वाले समय) में देना चाहेंगे।

आपके अपने समुदाय के लिए पोषण एवं स्वास्थ्य से संबंधित संदेश

समुदाय के समूहों के साथ काम करते हुए यह याद रखना चाहिए कि लोग छोटे समूह में अधिक स्वतंत्रता, स्पष्टता व घनिष्टता से बात करते हैं। यह अच्छा रहता है कि प्रत्येक व्यक्ति बारी - बारी से अपनी बात कहें जिससे आप अधिक से अधिक लोगों की राय जान सकें। लोग कैसे महसूस करते हैं या इसका व्यक्तिगत रिकार्ड आप निम्न मनोरंजक तरीके से रख सकते हैं।

<p>क.</p> 	<p>सचेत उत्साहित रुचिकर समझदार</p>	<p>कितने लोग ऐसे दिख रहे थे ?</p>
<p>ख.</p> 	<p>थोड़ी बहुत रुचि दिखा रहे हैं परन्तु पूरी तरह से ध्यान नहीं दे रहे हैं</p>	<p>कितने लोग ऐसे दिख रहे थे ?</p>
<p>ग.</p> 	<p>उदासीन है या पूरी तरह नहीं समझ पा रहे थे</p>	<p>कितने ऐसे दिख रहे थे ?</p>
<p>घ.</p> 	<p>नाखुश है, शायद कुछ न बोल या न समझ पाने के कारण</p>	<p>कितने लोग ऐसे दिख रहे थे ?</p>

समूह 'घ' के लोगों से अलग से बात करना बहुत जरूरी है क्योंकि वे चर्चा से खुश नहीं है। दिए गए संदेशों के बारे में वे क्या सोचते हैं? क्या चर्चा उन्हें असुविधाजनक (बिकार) लगी? ऐसा क्यों?

क्या समूह गतिकी (group dynamics) के कारण ऐसा हुआ या विषय के कारण? यदि लोग संदेश न समझ पाएं हों तो विस्तार से समझाएं।

हो सकता है समूह 'ग' और 'घ' संदेश को न माने, उनके विचारों से यह मालूम चल सकता है कि संदेश को किस प्रकार सुधारा जाए जिससे कि इन समूहों की समस्याओं का समाधान किया जा सके। हालांकि जो लोग संदेश से सहमत नहीं होते हैं, उन्हें संदेश से सहमत करवाना कठिन कार्य है, तथा वह संदेश में सुझावी गयी सलाह मानने को तैयार नहीं होते। इस संदर्भ में जिन समूहों के साथ आपने काम किया है उनकी मुख्य प्रतिक्रिया का मूल्यांकन करना भी जरूरी है यह जानने के लिए आप निम्न चार्ट की सहायता ले सकते हैं।

समूह	समूह की सामान्य प्रतिक्रिया		
	सकारात्मक	दृश्य	नकारात्मक
युवाओं का समूह	√		
युवतियों का समूह	√		
वृद्ध पुरुषों का समूह		√	
वृद्ध स्त्रियों का समूह			√

इस प्रकार के चार्ट की सहायता से आप पूरी जनसंख्या में से उन समूहों की पहचान कर सकते हैं जिनके साथ ज्यादा घनिष्ठ संपर्क की आवश्यकता है जिससे संदेश की सार्थकता व प्रभावशीलता को बेहतर बनाया जा सके। उदाहरण के लिए, इस चार्ट से मासूम चलता है कि वृद्ध स्त्रियाँ विशेष रूप से संदेश से सहमत नहीं हैं।

यह जरूरी नहीं है कि अच्छी तरह से प्रस्तुत संदेश को सभी स्वीकार कर लें। कई बार लोग सकारात्मक रवैया नहीं रखते हैं तथा वास्तव में संदेश को सभी तक पहुँचने नहीं देना चाहते हैं। अतः आपको सभी प्रकार की प्रतिक्रियाओं के लिए तैयार रहना चाहिए। फिर भी प्रभावशाली संदेश में कोई ऐसी बात होती है जो कि लोगों को उस संदेश को अपनाने के लिए बहुत प्रोत्साहित करती है। प्रोत्साहित करने वाला कारक, निर्धन परिवार के बीमार व्यक्ति की कम खर्च से स्वास्थ्य की रक्षा या रोग की रोकथाम करना, हो सकता है। यह फसल लगाने के नए तरीके को अपनाने से अधिक धन कमाने से संबंधित भी हो सकता है।

सारांश : इस सामग्री को प्रयोग करने हेतु कुछ विचार

आप एक फाइल बनाएँ जिससे आप, जिस समुदाय में काम कर रहे हैं, उसके सदस्यों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर, हमारे द्वारा सुझाव गए संदेशों में आप जो परिवर्तन करना चाहते हैं, उनको लिखें। जैसे - जैसे आपको अन्य किताबों, नियमावलियों या पत्रकों से और जानकारी मिले, उसे इसमें सम्मिलित करते रहें।

NOTES

NOTES



उत्तर प्रदेश
राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

DHEN-03

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

खंड

3

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के लिए संचार की विधियाँ

इकाई 7

समूह संचार की विधियाँ

5

इकाई 8

जनसंचार माध्यम

19

इकाई 9

चुने हुए संचार माध्यमों का प्रस्तुतीकरण

35

इकाई 10

गैर मशीनी माध्यम : योजना व निर्माण

50

इकाई 11

मशीनचालित उपकरण : योजना व निर्माण

83

खंड परिचय

पिछले दो खंडों में आपने समुदाय की पोषण संबंधी समस्याओं के बारे में, - उन्हें पहचानने की विधियाँ, उनके कारणों तथा संभावित हलों के बारे में विचार किया। अब आपके पास पोषण संबंधी समस्याओं को पहचानने, उनसे बचाव करने तथा उनके उपचार के बारे में सुझाव देने की क्षमता है। परन्तु इस बारे में स्वयं को शिक्षित करना ही काफी नहीं और भी बहुत कुछ है। हमें विश्वास है कि आपको इस बात का आभास होगा कि इस देश में बहुत से ऐसे लोग हैं जिनके पास अपनी पोषण संबंधी समस्याओं को हल करने के लिए इस तरह की जानकारी प्राप्त करने के अवसर नहीं है। एक जिम्मेदार नागरिक के नाते आप समुदाय को शिक्षित कर उनके भोजन संबंधी व्यवहार को सही दिशा में बदलने के लिए अपना योगदान दे सकते हैं। एक शिक्षित व्यक्ति के रूप में यह आपका समुदाय के प्रति योगदान होगा। आपको यह कार्य प्रभावी रूप से करने में मदद देने के लिए इस खंड में तथा अगले दो खंडों में (4 से 6) सामग्री निर्माण और संचार की विधियों के संदर्भ में पर्याप्त मार्गदर्शन दिया गया है।

खंड 3, पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त विभिन्न संचार विधियों की जानकारी देता है। इसमें पाँच इकाइयाँ हैं।

इकाई 7 में समूह के आकार पर आधारित संचार विधियों के वर्गीकरण की चर्चा की गई है। इसके बाद यह इकाई आपका परिचय समूह संचार की विभिन्न विधियों से करवाती है। इकाई 8, जनसंचार माध्यमों को प्रस्तुत करती है। इकाई 9 कुछ चुनी हुई विधियों के प्रायोगिक महत्व के बारे में बताती है तथा उनकी योजना और प्रस्तुति के बारे में दिशा निर्देश देती है। इकाई 10, संचार माध्यमों के वर्गीकरण की चर्चा करते हुए पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त कुछ गैर मशीनी (non-machine) माध्यमों के बारे में बताती है। अंतिम इकाई (इकाई 11) में मशीन संचालित उपकरणों की चर्चा की गई है।

इकाई 7 समूह संचार की विधियाँ

इकाई की रूपरेखा

- 7.1 प्रस्तावना
- 7.2 संचार और समूह संचार विधियों का वर्गीकरण
- 7.3 सूचना-केन्द्रित विधियाँ
 - 7.3.1 व्याख्यान (लेक्चर)
 - 7.3.2 विचार-विमर्श (Discussion)
- 7.4 व्यवहार-केन्द्रित विधियाँ
 - 7.4.1 विचार-विमर्श-निर्णय (Discussion - Decision)
 - 7.4.2 समस्या समाधान (Problem Solving)
 - 7.4.3 भूमिका निर्वाह (Role Play)
 - 7.4.4 पूछताछ-खोज (Enquiry - Discovery)
 - 7.4.5 निदर्शन (Demonstration)
- 7.5 समूह संचार के लाभ
- 7.6 सारांश
- 7.7 शब्दावली
- 7.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

7.1 प्रस्तावना

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा लोग उत्तम आहार और स्वास्थ्य के तरीकों के बारे में न सिर्फ जानकारी / ज्ञान प्राप्त करते हैं बल्कि इसके लिए आवश्यक आत्मविश्वास और कौशल पैदा करते हैं। सामुदायिक कार्यकर्ताओं को उचित संप्रेषण के लिए समुदाय के विभिन्न समूहों को न सिर्फ जानकारी देनी चाहिए बल्कि उनकी बातों को भी ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए।

जैसा कि आप जानते हैं कि शैक्षिक संचार के कई तरीके उपलब्ध हैं। वे तरीके जिनके द्वारा दो से लेकर अधिकतम चालीस व्यक्तियों तक संदेश पहुँचाया जाय, उन्हें हम समूह संचार विधियाँ कहते हैं। संचार के ये तरीके शिक्षार्थी के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक ठोस पुल का काम करते हैं। शिक्षा प्राप्ति तभी संभव है जबकि शिक्षार्थी और अध्यापकों के बीच संचार हो। इसी संचार के माध्यम से विद्यार्थी विचारों और संकल्पनाओं को ग्रहण कर दिमाग में बिठाता है। इसलिए शिक्षण का एक महत्वपूर्ण पहलू है, उचित संचार विधि का चतुरतापूर्वक चुनाव। संचार के विभिन्न तरीकों के समुचित प्रयोग के लिए उनकी जानकारी और उनके उपयोग हेतु कौशल आवश्यक है। इस इकाई में आप समूह संचार विधियों के वर्गीकरण के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। ये हैं सूचना - केन्द्रित विधियाँ (information-centred methods) और व्यवहार - केन्द्रित विधियाँ (behaviour-centred methods)। दोनों ही प्रकार के कुछ चुने हुए विधियों की जानकारी दी जाएगी। आप इनकी कमियों और विशेषताओं (गुण और अवगुणों) के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे और इन्हें अधिक प्रभावकारी बनाने के विषय में भी सोच सकेंगे।

उद्देश्य

इस इकाई दो पढ़ने के पश्चात् आप :

- समूह संचार विधियों का उनके मुख्य उद्देश्यों के आधार पर वर्गीकरण कर सकेंगे
- व्याख्यान और विचार-विमर्श (परिसंवाद) जैसे सूचना-केन्द्रित विधियों की चर्चा कर सकेंगे, और
- व्यवहार-केन्द्रित विधियों जैसे विचार-विमर्श-निर्णय, समस्या समाधान, भूमिका निर्वाह, पूछताछ-खोज और निदर्शन की चर्चा कर सकेंगे।

7.2 संचार और समूह संचार विधियों का वर्गीकरण

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के संचार के लिए उचित विधियों के बारे में जानने से पहले ये समझना आवश्यक है कि संचार क्या है और पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के प्रसार में इसकी क्या भूमिका है ?

“संचार का अर्थ है किसी एक व्यक्ति या व्यक्तियों के समूह के बीच विचारों, सूचनाओं, अभिवृत्तियों अथवा मूल्यों का आदान-प्रदान जिससे कि ज्ञान, अभिवृत्तियों व व्यवहार और प्रचलनों में उन्नतिशील बदलाव लाया जा सके। इसमें, सूचना देना व लेना दोनों शामिल हैं।”

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा से जुड़े लोगों के पास न सिर्फ शिक्षा देने का कौशल होना चाहिए बल्कि उन्हें शिक्षा, अनुसंधान सूचना और लोकप्रिय दावों का मूल्यांकन करना भी आना चाहिए। उनके पास संचार की वो विशेषज्ञता भी होनी चाहिए जिससे कि उपलब्ध जानकारी को समुदाय के हित में प्रयोग करने योग्य बना सकें जिससे कि व्यवहार को सही दिशा में प्रभावित किया जा सके। इसके लिए ऐसे कौशलों के अनाखंड समन्वय की जरूरत है जो न तो बड़े पैमाने पर आसानी से उपलब्ध है और न ही पूर्व में जिनका उपयोग हुआ है।

पोषण के क्षेत्र में संचार की कई स्तरों पर एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह पोषण वैज्ञानिकों और पोषण शिक्षकों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। जन सामान्य को पोषण संबंधित जानकारी उपलब्ध कराने के प्रयासों में संचार की एक प्रमुख भूमिका है और इसीलिए यह निरोधक स्वास्थ्य नीतियों का महत्वपूर्ण अंग है। यह उन सभी परियोजनाओं का अनिवार्य अंग होता है जो विकसित या विकासशील देशों के निम्न आय वर्ग के लोगों के जीवन स्तर और पोषणात्मक स्तर में सुधार के लिए बनाई जाती हैं। समुदाय के स्तर पर खाद्य पदार्थों, पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा की जरूरत है। इससे व्यक्तियों को न सिर्फ बुद्धिमत्ता और मितव्ययता से भोजन का प्रयोग करने में सहायता मिलेगी बल्कि खाद्य पदार्थों, पोषण और स्वास्थ्य के बीच संबंधों के बारे में प्रचलित कई भ्रांतियों और दावों को पहचानने में सुविधा होगी। पोषण शिक्षकों द्वारा जानकारी देने और शिक्षार्थियों के व्यवहार को परिवर्तित करने के लिए समूह संचार विधियों का प्रयोग किया जाता है जैसे व्याख्यान अथवा लेक्चर, विचार-विमर्श, निदर्शन (demonstration) आदि। संचार विधियों की संख्या का कोई अंत ही नहीं है। एक प्रभावी शिक्षक पर्याप्त समय मिलने पर अपनी सृजनात्मकता से एक या कई नई विधियाँ ईजाद कर सकता है। यहाँ हम केवल पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित तरीकों की चर्चा करेंगे। पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में प्रयुक्त होने वाली विधियों को दो श्रेणियों में बाँटा जा सकता है। सूचना-केन्द्रित विधियाँ और व्यवहार-केन्द्रित विधियाँ। आइए, इन विधियों के बारे में विस्तार से जानें।

7.3 सूचना-केन्द्रित विधियाँ

सूचना-केन्द्रित विधियों (information-centred methods) का मुख्य उद्देश्य सूचना या जानकारी प्रदान करना है। इससे यह सुनिश्चित होना चाहिए कि ज्ञान से अभिवृत्तियाँ और प्रचलनों को बदला जा सकता है। सूचना-केन्द्रित तरीकों के उदाहरण हैं: व्याख्यान (लेक्चर), विचार-विमर्श या इन्हीं के विविध रूप। इन विधियों में केवल एक तरफा संचार होता है। प्रत्येक के अपने गुण और दोष हैं। जब हमें सूचना या जानकारी पर जोर देना हो तो लेक्चर का तरीका चुनना चाहिए। यह विधि ऐसे समूह के लिए अधिक उपयुक्त होगी जो दिए जाने वाले संदेश से अनभिज्ञ हो या फिर ऐसा समूह जो इस विधि के प्रयोग के अतिरिक्त हो। नीचे लेक्चर और विचार-विमर्श के तरीकों की व्याख्या की गई है परन्तु उसको जानने से पूर्व अम्लिखित प्रश्नों के उत्तर देने की कोशिश कीजिए।

बोध प्रश्न 1

क) क्या आप उन सूचना-केन्द्रित विधियों की सूची बना सकते हैं जिनसे आपका परिचय गिछली-कक्षाओं में हुआ हो ? (स्नातक या हमारे पूर्व किसी पाठ्यक्रम में)

.....

.....

.....

ख) क्या वे तरीके विशुद्ध रूप से सूचना-केन्द्रित थे या किसी और तरीके के साथ संयुक्त थे ?
(अपना उत्तर नीचे दिए गए रिक्त स्थान में लिखें)

.....

.....

ग) केवल सूचना-केन्द्रित विधि द्वारा निर्देश देने के संबंध में आपका क्या निचार है ?

.....

.....

.....

.....

.....

आइए, लेक्चर विधि (व्याख्यान विधि) के बारे में जानें ।

7.3.1 व्याख्यान (लेक्चर)

शिक्षा संबंधी अनुसंधान और अनुभव यह बताते हैं कि ज्ञान प्रदान करने के लिए व्याख्यान (लेक्चर) विधि संचार की अपेक्षाकृत कम प्रभावकारी विधि है । इसके बावजूद कई निरीक्षक / अध्यापक अधिकतर व्याख्यान (लेक्चर) विधि का ही प्रयोग करते हैं । ऐसा क्यों ?

किसी भी पाठ्यक्रम के संचालन में कुछ मात्रा तक अनौपचारिक व्याख्यान (लेक्चर) विधि अंतर्निहित है, जैसे कि पाठ्यक्रम के उद्देश्य जानने के लिए प्रशिक्षकों को प्रेरित करने के लिए, बोध प्रश्नों से संबद्ध स्पष्टीकरण और विश्लेषण के लिए ।

तथापि व्याख्यान (लेक्चर) विधि की अपनी कुछ सीमाएँ भी हैं । यह विधि :

- शिक्षार्थियों को सक्रिय रूप से शामिल नहीं करती
- उन कौशलों के अध्यापन में अनुपयुक्त है जहाँ कि अभ्यास की आवश्यकता हो
- अभिवृत्तियों में परिवर्तन लाने के उपयुक्त नहीं है
- लोगों को विश्वास नहीं दिला पाती क्योंकि इसमें केवल बोलने पर बल दिया जाता है
- पुनर्निवेशन (feedback) प्राप्त नहीं कर पाती जब तक कि प्रशिक्षक संवेदनशील न हो

चूँकि व्याख्यान (लेक्चर) विधि सामान्यतः एकतरफा संचार माना जाता है इसलिए इसकी कई हानियाँ महसूस की जाती हैं । फिर भी, व्याख्यान एक महत्वपूर्ण सूचना-केन्द्रित विधि है इसलिए इन नियंत्रणों के बावजूद इसे अनदेखा नहीं किया जा सकता । कुछ संकेतों को ध्यान में रखकर इसमें सुधार किया जा सकता है । क्या आप कुछ ऐसे संकेतों के बारे में सोच सकते हैं जिनसे कि व्याख्यान (लेक्चर) की वर्तमान स्थिति को सुधारा जा सके । यदि हाँ, तो उन्हें लिख डालिए ।

यह अभ्यास करने के पश्चात् निम्नलिखित बिन्दुओं पर गौर कीजिए -
व्याख्यान के निर्देशात्मक मूल्य में सुधार लाने के लिए संकेत

- 1) श्रोताओं के स्वरूप का अध्ययन करें।
- 2) ऐसा विषय चुनें जो उनकी रुचि एवं उनके समझ के स्तर का हो।
- 3) प्रभावकारी प्रस्तुतीकरण के लिए, सामग्री को ठीक से व्यवस्थित करें।
- 4) सहायक सामग्री का उपयुक्त (ठीक) समय पर प्रयोग करें।
- 5) प्रस्तुतीकरण में विविधता लाने की योजना तैयार करें। जैसे व्याख्यान के साथ-साथ विचार-विमर्श या निदर्शन या उदाहरण सहित व्याख्यान (लेक्चर) देना।
- 6) प्रश्नोत्तर के लिए पर्याप्त समय रखें।
- 7) शिक्षार्थियों से उनके सीखने के बारे में पुनर्निवेशन प्राप्त करें।

लेक्चर विधि के बारे में संक्षेप में जानने के बाद अब हम विचार-विमर्श विधि पर आते हैं।

7.3.2 विचार-विमर्श (Discussion)

विचार-विमर्श एक व्यवस्थित बातचीत है जो समूह में हो सकती है। इस विधि में एक समूह द्वारा अध्ययन किए गए किसी विषय अथवा समस्या के विभिन्न पहलुओं पर व्यवस्थित बातचीत द्वारा विचार किया जाता है। उसके विभिन्न पक्षों का विश्लेषण किया जाता है, उनकी तुलना और मूल्यांकन किया जाता है और निष्कर्ष निकाले जाते हैं। विचार-विमर्श का तरीका शिक्षा के हर चरण / अवस्था में प्रयोग में लाया जा सकता है। यह विषयवस्तु पर, समूह के आकार और स्वरूप पर तथा चर्चा के लिए उपलब्ध समय की सीमा पर निर्भर करता है।

विचार-विमर्श के कई प्रकार हैं :

- 1) सामूहिक विचार-विमर्श (Group Discussion)
- 2) वृत्ताकार विचार-विमर्श (Circular Discussion)
- 3) पैनल विचार-विमर्श (Panel Discussion)
- 4) गुंजन सत्र (Buzz session)
- 5) परिसंवाद (Symposium)
- 6) सेमिनार (Seminar)
- 7) वाद-विवाद (Debate)
- 8) फोरम (मंच या जनसभा)
- 9) कमेटी
- 10) कार्यशाला (Workshop)

विचार-विमर्श सामाजिक रूप से पारस्परिक क्रिया को बढ़ावा देता है। ये समूह तुरंत बनाए जा सकते हैं, अनौपचारिक हो सकते हैं या फिर विशिष्ट प्रयास करके औपचारिक रूप से बनाए जा सकते हैं। क्या आप इन विचार-विमर्शों के संचालन के उद्देश्यों से अवगत हैं। यदि हाँ तो उनको नीचे लिखिए -

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

यदि आप नहीं जानते तो निम्नलिखित बातों पर गौर करें।

विचार-विमर्श का उद्देश्य क्या है ?

विचार-विमर्श से हमें इन बातों में सहायता मिलती है :

- महत्वपूर्ण और सम्बद्ध सार्थक समस्याओं का पता लगाने में
- समस्याओं के स्वरूप और उनके विस्तार को परिभाषित करने और उनका स्पष्टीकरण देने में
- उपयुक्त समाधान ढूँढने में
- लोगों को जानने और उनके साथ विचारों का आदान-प्रदान करने में
- नए विचार और अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में जिससे कि व्यक्तिगत और सामान्य दोनों प्रकार की समस्याओं का समाधान हो सके
- समूह में एक साथ काम करना सीखने में ताकि हम सभी लोगों के अनुभव और योगदान का लाभ उठा सकें।

विचार-विमर्श का संचालन कैसे किया जाए ?

अनौपचारिक सामूहिक विचार-विमर्श में समूह के सदस्य एक परिवार के सदस्यों की तरह विचार-विमर्श के लिए आए विभिन्न मुद्दों और समस्याओं का विश्लेषण करते हैं। औपचारिक विचार-विमर्श में समूह को बताचीत के लिए व्यवस्थित (संगठित) किया जाता है जिसमें एक लीडर (अथवा अध्यक्ष) के अलावा सहभागी, परामर्शदाता, संसाधन व्यक्ति, अभिलेखक और रिपोर्टर (संवाददाता) होते हैं। चुने गए, निर्वाचित अथवा मनोनीत लीडर वही विचार-विमर्श की शुरुआत करने, उसकी गति बनाए रखने और दिशा देने के लिए उत्तरदायी होता है। रिपोर्टर सहभागियों द्वारा उठाई गई विभिन्न बातों का लेखा-जोखा (रिकार्ड) रखता है, सारांश तैयार करता है तथा विचार-विमर्श की कार्यवाही आधार पर भविष्य में किए जाने वाले कार्यों के बारे में सुझाव देता है।

विचार-विमर्श को सफल कैसे बनाया जाए ?

किसी विचार-विमर्श की सफलता की दो आवश्यक विशिष्टताएँ हैं - नेतृत्व और सहभागिता। आइए, इन दोनों विशेषताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

1) नेतृत्व-लीडर को चाहिए कि वह सहायता करे:

- समूह के सदस्यों को एक दूसरे से परिचित कराने में
- सभी सदस्यों को यह महसूस कराने में कि उनकी राय या उनके विचार बहुत महत्वपूर्ण हैं
- कमजोर सदस्यों में आत्मविश्वास पैदा करने और उन्हें सक्रिय कराने में

2) सहभागिता-सभी सदस्यों को चाहिए कि वे :

- दूसरों की बातों को ध्यान से सुनें
- प्रश्न पूछकर अस्पष्ट बातों का स्पष्टीकरण मांगें
- तथ्यों को आपस में बाँटें, विषय में अपना सार्थक योगदान दें, और तथ्यों के बारे में पूछें
- एक दूसरे की क्षमताओं को पहचानते, समझते हुए आपस में एक दूसरे का सम्मान करें
- अच्छा काम करने का श्रेय दें और उसकी प्रशंसा करें

1) किन्हीं तीन बिंदुओं का उल्लेख करें, जिनकी सहायता से एक सफल व्याख्यान (लेक्चर) दिया जा सकता है।

क)

ख)

ग)

2) विचार-विमर्श विधि के संचालन से संबद्ध किन्हीं दो आवश्यक कार्यों का उल्लेख करें।

.....

.....

.....

.....

7.4 व्यवहार-केन्द्रित विधियाँ

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में किए गए अनुसंधानों से एक बात स्पष्ट रूप से झलकती है कि आजकल सिर्फ जानकारी देना ही नहीं बल्कि लोगों के भोजन संबंधी व्यवहार को प्रभावित करने पर अधिक बल दिया जाता है। जो तरीके भोजन संबंधी व्यवहार में प्रभावी परिवर्तन लाने में कारगर सिद्ध हुए वे हैं : विचार-विमर्श-निर्णय (discussion - decision), समस्या समाधान (problem solving), भूमिका निर्वाह (role playing) पूछताछ - खोज (enquiry - discovery) तथा निदर्शन आदि। इन सभी विधियों की एक अनिवार्य विशेषता है - समूह का आकार। अन्य विधियों में शामिल किए गए समूह की अपेक्षा ये काफी छोटा होना चाहिए। एक आदर्श छोटे समूह में आठ व्यक्ति होने चाहिए पर ये संख्या 2 से 18 तक भी हो सकती है।

क्या आपको व्यवहार - केन्द्रित विधियों की जानकारी है ? यदि आप जानते हैं तो आप आगे की गई चर्चा से इनके बारे में और अधिक जान सकते हैं। यदि नहीं जानते तो इस पाठ्यसामग्री को ध्यान से पढ़िए। पढ़ने के साथ-साथ इन विधियों को प्रयोग में लाने के तरीकों के बारे में भी सोचिए। हम शुरुआत करते हैं विचार-विमर्श-निर्णय विधि से।

7.4.1 विचार-विमर्श-निर्णय (Discussion-Decision)

यह विधि सामूहिक विचार-विमर्श से भिन्न है। यहां हमें एक अध्यापक की जरूरत होती है जो विचार-विमर्श को निर्णय लेने की दिशा में ले जाने में निपुण हो और फिर उस निर्णय को व्यावहारिक विज्ञान के (उदाहरणार्थ पोषण के) किसी क्षेत्र में लागू करवा सके। जबकि ये आवश्यक नहीं है कि सामूहिक विचार-विमर्श में किसी नतीजे पर पहुंच पाए। तथापि पोषण के क्षेत्र में विचार-विमर्श निर्णय विधि के द्वारा हम लोगों को नए खाद्य पदार्थ प्रयोग में लाने, भोजन को बेहतर तरीके से पकाने और सभी अवसरों पर खाद्य पदार्थों के बेहतर चयन के लिए प्रेरित कर सकते हैं। हो सकता है कि लोगों को अपनी पोषण संबंधी समस्याएं जानने और उनके समाधान खोजने की दिशा में प्रेरणा प्रदान करने के लिए यह विधि पहला कदम साबित हो सकती है। यह विधि व्याख्यान (लेक्चर) विधि से अधिक प्रभावकारी है क्योंकि इसके द्वारा लोगों को अपनी समस्याओं के समाधान की दिशा में व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से ध्यान आकर्षित करती है, और कुछ करने की प्रेरणा मिलती है।

विचार-विमर्श-निर्णय विधि को कैसे संचालित किया जाए ?

आइए, इस विधि के बारे में व्यवस्थित रूप से जानकारी प्राप्त करें। जिन बातों को ध्यान में रखा जाना चाहिए, वे इस प्रकार हैं -

- समुदाय के किसी वग विशेष का पोषण संबंधी समस्याओं का पहचानना और उन पर चर्चा करना
- 2) मुख्य समस्याओं पर निर्णय लेना
 - 3) पहचानी गई पोषण संबंधी समस्या के समाधानों की चर्चा करना
 - 4) पहचानी गई प्रमुख समस्या के लिए किसी उचित समाधान का निर्णय करना
 - 5) तय किए समाधान पर कार्य योजना का विकास करना
 - 6) कार्य योजना पर अमल करना

अब निम्नलिखित अभ्यास प्रश्न किजिए -

बोझ प्रश्न 3

- 1) पोषण स्वास्थ्य शिक्षा में विचार-विमर्श-निर्णय विधि के प्रमुख गुणों का उल्लेख कीजिए तथा परिवर्तन लाने में इसकी उपयुक्तता के बारे में बताइए -

1) गुण

क)

ख)

ग)

2) उपयुक्तता

क)

ख)

7.4.2 समस्या समाधान (Problem Solving)

क्या आपने कभी "समस्या - समाधान" विधि के बारे में सुना है ? इस विधि में समस्या का वैज्ञानिक तरीके से हल ढूँढने का प्रयास किया जाता है। क्रमवार, तर्कसंगत और उपयुक्त कदम उठाना ही समस्या - समाधान विधि है। इस विधि में जो बातें निहित हैं वे हैं - विचार, विवेचना करना, योजना बनाना और लागू करना। इसका परिणाम होगा किसी योग्यता, कौशल और अभिवृत्ति विशेष को हासिल करना। इस परिप्रेक्ष्य में देखा जाए तो समस्या-समाधान एक वैज्ञानिक विधि है।

लोगों के आहार अंतर्ग्रहण और खाद्य आपूर्ति को प्रभावित करने में ये विधि काफी कारगर है। कई देशों में किए गए अनेकों सर्वेक्षणों से ये पता चलता है कि वहाँ पोषण संबंधी समस्याएँ हैं और भोजन संबंधित बुरी आदतें विद्यमान हैं। पोषण विशेषज्ञ और पोषण के शिक्षक इस बात को मानते हैं कि लोगों की इन समस्याओं का समाधान वे नहीं कर सकते, ये तो लोगों को स्वयं करना होगा। इसलिए हमारे सामने यह चुनौती है कि सीखने की ऐसी परिस्थितियाँ तैयार की जाएँ जहाँ लोग अपनी पोषण सम्बन्धी समस्याओं को पहचान सकें। इसके बाद पोषण के शिक्षकों को सीढ़ी-दर-सीढ़ी लोगों को समस्या समाधान की सक्रिय प्रक्रिया द्वारा आगे ले जाना होगा।

किसी समूह को नेतृत्व प्रदान करने के लिए निम्नलिखित चरणों का क्रमबद्ध तरीके से प्रयोग करें :

- समस्या को पहचानने और समझने
- समस्या से सम्बद्ध जरूरी वैज्ञानिक सूचना (तथ्य) जुटाएँ
- निर्णय लेने में उपलब्ध जानकारी का प्रयोग करें
- तथ्यों को यथार्थ जीवन से जोड़ें
- जानकारी का आपस में आदान-प्रदान करें, विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करें
- कुछ समाधान-अज़माइश (परीक्षण) के लिए तैयार करें
- उन समाधानों की जांच और मूल्यांकन करें
- आलोचनात्मक तरीके से सोचें
- समस्या के हल होने तक दूसरे समाधानों की पुनर्योजना बनाएँ उनकी जांच करें।

चूँकि पोषण शिक्षकों का सीधा सम्बन्ध शिक्षार्थी (सीखने वालों) से है इसलिए उन्हें ये भी जानना जरूरी है कि वे क्या सोचते हैं और किस तरह सोचते हैं। पोषण की संकल्पनाएं अपने आप से पैदा नहीं होती। वो तो उसकी, सोच का एक हिस्सा होती है। ऐसे में पोषण शिक्षक शिक्षार्थी को ये बताता है कि वह पोषण तथ्यों और अपने स्वयं के अनुभवों के बीच के संबंधों को देखें। किसी भी ज्ञात या पहचानी गई पोषण सम्बन्धी समस्या का हल ढूँढना फायदेमंद होगा। ऐसी समस्या के समाधान से संबंधित पोषण सूचना प्राप्त करने की शिक्षक और छात्र दोनों को ही पोषण शिक्षा की एक विधि के रूप में जानकारी की आवश्यकता होगी। बिना पर्याप्त जानकारी के समस्या का हल ढूँढना न तो उचित होगा और न अर्थपूर्ण। इसी प्रकार यदि समस्या का हल न हो तो केवल पोषण संबंधी जानकारी भी बेकार है, सीखने वाले के लिए वह रूचिहीन व अनुपयोगी ही होता है। इससे पहले कि हम शिक्षार्थी को ये समझाएँ कि उसे "क्या और कितना खाना चाहिए" या "किस प्रकार पोषक आहार बनाना चाहिए", जरूरत इस बात की है कि उसे समस्या-समाधान की प्रक्रिया में शामिल किया जाए। अध्ययनों से इस बात का संकेत मिलता है कि केवल पोषण संबंधी जानकारी से भोजन संबंधी आदतों पर बहुत कम ही प्रभाव पड़ता है।

7.4.3 भूमिका निर्वाह (Role Play)

किसी भूमिका का निर्वाह करना हमारे लिए नया नहीं है। हम अपने जीवन काल में किसी न किसी प्रकार की भूमिका अवश्य निभाते हैं। हालाँकि हर बार ये व्यावसायिक नहीं होती। किस स्तर पर भूमिका निर्वाह जाती है इससे फर्क नहीं पड़ता, उसकी प्रक्रिया हमेशा एक सी होती है। पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के संदर्भ में भूमिका निर्वाह एक शैक्षिक तकनीक है जिसका अर्थ है, स्वास्थ्य या पोषण संबंधी किसी समस्या (वास्तविक या काल्पनिक) को स्वाभाविक पारस्परिक मानवीय क्रिया के माध्यम से बताना। उदाहरण के तौर पर माताओं के एक छोटे समूह को ये बताने के लिए कहें कि वे घर पर एक कुपोषित (लौह तत्व की कमी से पीड़ित है) बच्चे की समस्या से कैसे निपटेंगी। इस अभिनय / निदर्शन के बाद इस बात की चर्चा और विश्लेषण करें कि क्या हुआ और यह क्यों हुआ। ये भी देखें कि भविष्य में इस प्रकार की समस्या से कैसे निपटा जा सकता है। भूमिका निर्वाह विधि किसी भावनात्मक समस्या को सामने लाने का अच्छा तरीका है। किसी दूसरे व्यक्ति की भूमिका के माध्यम से स्वयं की भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने का अच्छा अवसर मिलता है। साथ ही किसी को अपनी व्यक्तिगत समस्याएं प्रकट करते हुए संकोच भी नहीं होता।

भूमिका निर्वाह की पहले से योजना बनाई भी जा सकती है और योजना न भी हो तो कोई हर्ज नहीं। भूमिका निर्वाह के माध्यम से पात्रों और परिस्थितियों का सही चित्रण होता है जोकि वास्तविकता का रंग लिए होता है। जब भावनाएं और अनुभूतियाँ प्रकट होती हैं तो हम किसी दूसरे व्यक्ति को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं। इस विधि का प्रयोग पूरे समुदाय को विचार करने व उनकी जरूरतों को पूरा करने के लिए कार्यरत करने में किया जा सकता है।

भूमिका निर्वाह की प्रक्रिया क्या है ?

भूमिका निर्वाह के आयोजन में निम्नलिखित चरणों को अपनाया जा सकता है :

- 1) समस्या (पोषण / स्वास्थ्य) की स्थिति का चयन करें
- 2) परिस्थिति और भूमिकाओं को परिभाषित करें
- 3) विभिन्न भूमिकाओं के लिए सहभागियों का चुनाव करें
- 4) स्टेज (मंच) तैयार करें और परिस्थिति को प्रस्तुत करें
- 5) स्थिति का अभिनय प्रस्तुत करें, और
- 6) प्रस्तुतीकरण के बाद चर्चा करें, उसका मूल्यांकन करें।

भूमिका निर्वाह की कमियाँ हैं कि यदि परिस्थिति वास्तविक नहीं है तो लोग स्वाभाविक अभिनय नहीं कर पाएँगे या वे संकोची हैं तो भी नहीं कर पाएँगे। इस विधि का अधिक प्रयोग या अनुपयुक्त प्रयोग करने से सफलता नहीं मिलती। भूमिका निर्वाह को एक विधि के रूप में प्रयोग करने के लिए समय और अभ्यास की जरूरत होती है।

बोध प्रश्न 4

- 1) क्या आपने पहले कभी किसी भूमिका निर्वाह में अभिनय किया है। यदि करके वर्णन कीजिए।
(निकत: दूरदर्शन प्रस्तुतियाँ)

3) भाग्यवान् शिवादि न मयागतं नीरं यो सापत्न्यं समर्याणं प्रतारुणम् ।

7.4.4 पूछताछ - खोज (Enquiry-Discovery)

इस विधि के नाम (शीर्षक) के बारे में आपका क्या ख्याल है ? ये विश्लेषणात्मक है न। आइए, नीचे दी गई जानकारी के आधार पर जांच करें ।

यह विधि दो प्रकार की होती है : 1) एकतरफा पद्धति 2) दोतरफा पद्धति

1) एकतरफा पद्धति : इस पद्धति में अध्यापक छात्रों में खोज की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करता है। अध्यापक एक समस्या सामने रखता है और फिर स्वयं उसे हल भी करता है । लेकिन इस प्रक्रिया के दौरान वह समाधान की खोज के विभिन्न चरणों का अभिनय करता है । इस प्रक्रिया से यह स्पष्ट है कि यह विधि अध्यापक द्वारा प्रदर्शित की जाती है जहां कि उसका योगदान न्यूनतम होता है । इस विधि में अध्यापक को काफी तैयारी एवं बढ़िया प्रस्तुतीकरण करने की जरूरत होती है ।

2) दो तरफा पद्धति : इस विधि में श्रोता अध्यापक द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर देते हैं । इस पद्धति में शिक्षार्थी सही हल की खोज करते हैं तथा अध्यापक उनका सही दिशा में मार्गदर्शन करता है । इसमें अध्यापक के स्तर पर सही मार्गदर्शन करने का कौशल बहुत जरूरी है ।

दोनों ही पद्धतियों में अध्यापक ही नेतृत्व प्रदान करता है । यहां आप देख सकते हैं कि यह विधि विश्लेषणात्मक है । छोटे समूह में संचार का यह सबसे उपयुक्त तरीका है । यह विधि बड़े समूह में भी काम में ली जा सकती है लेकिन फिर प्रत्येक प्रतिभागी हल की खोज की प्रक्रिया में भाग नहीं ले पाएगा ।

पूछताछ - खोज विधि (दोनों पद्धतियों में सामान्य) की प्रक्रिया क्या है ?

नीचे पूछताछ - खोज विधि के प्रयोग की महत्वपूर्ण बातों को क्रमवार दर्शाया गया है:

- 1) कुछ कर दिखाने के अवसर प्रस्तुत करें, और फिर उन कार्यों का परिणाम ध्यान से देखें ।
- 2) कारण - प्रभाव (Cause-effect) संबंध की समझ को जांचें । ऐसा प्रश्न पूछकर किया जा सकता है या फिर छात्र की प्रतिक्रिया को देखकर । यदि आवश्यक हो तो उसे भाग लेने और काम करने के और अवसर प्रदान करें ।

- 3) प्रस्तुत किए गए मामलों की तह में से जो सामान्य सिद्धांत उभर कर आता है उसकी जांच करें। ये जांच आप प्रश्न पूछकर या क्रियाकलापों का अवलोकन करके कर सकते हैं। अन्य मामले तथा प्रश्न तभी सामने रखें जब तक कि सामान्य सिद्धांत समझ में न आ जाए।
- 4) इस प्रकार के अवसर प्रदान करें कि नई सीखी हुई विधियों को वास्तविक जीवन की परिस्थितियों और समस्याओं में लागू किया जा सके।

पूछताछ - खोज विधि का सबसे बड़ा लाभ ये है कि इसमें छात्रों को स्वयं अपने कार्य और अवलोकन से सीखने की पूरी स्वतंत्रता और अवसर दिया जाता है।

7.4.5 निदर्शन (Demonstration)

आप निदर्शन की विधि से तो अवश्य परिचित होंगे। निदर्शन से ये बताया जाता है कि कोई प्रक्रिया कैसे की जाती है। यह विधि अकेले या व्याख्यान (लेक्चर) विधि के साथ विभिन्न विषयों को पढ़ाने के लिए व्यापक रूप से प्रयुक्त होती है। जब एक बड़े समूह को किसी विषय के प्रायोगिक पहलू पढ़ाने की कोई विशेष सुविधा ना हो तब अक्सर केवल यही विधि संभव होती है। इसके अलावा यह विधि प्रायोगिक विषयों को पढ़ाने के लिए सर्वाधिक प्रभावी है जैसे कि बच्चे के लिए दूध का फार्मूला तैयार करना या फिर कोई पूरक आहार बनाना। एक सफल निदर्शन में निम्नलिखित बातें अवश्य होनी चाहिए।

- निदर्शक की मनोहर छवि (रूप)
- विषय का ज्ञान और सही जानकारी
- उपकरणों का सावधानीपूर्वक चयन और व्यवस्था
- दर्शकों के लिए बैठने का आरामदायक प्रबंध
- सभी बारिकियों की योजना
- पूरी तैयारी
- स्पष्टता के साथ प्रस्तुतीकरण
- दर्शकों की प्रतिक्रिया उभारना / निकलवाना
- मूल्यांकन और अनुवर्तन (follow-up)

निदर्शन कैसे संचालित करें ?

सफल निदर्शन के संचालन के लिए निम्नलिखित बातों का दिए गए क्रम से पालन करें :

- 1) विषय का परिचय दें
- 2) विषय-वस्तु को रुचिकर ढंग से प्रस्तुत करें
- 3) प्रमुख बिंदुओं पर जोर दें
- 4) पहले करें तब कहें - “करिए और कहिए”
- 5) साफ सुथरी साज-सज्जा रखें
- 6) लोगों को आराम-परस्त रखें
- 7) प्रश्न पूछने को प्रोत्साहित करें
- 8) अंतिम उत्पाद को स्पष्टतः दिखा (प्रदर्शित) कर उसका मूल्यांकन करें।

निदर्शन का एक उदाहरण यहां दिया गया है :

कपुतली कैसे बनाएं इसका निदर्शन

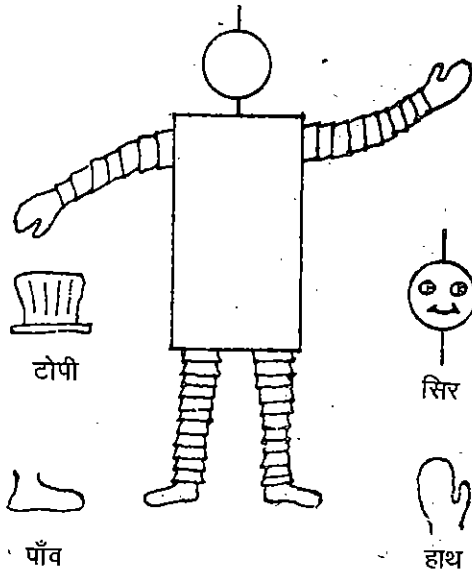
विषय : कागज की कठपुतली बनाना ।

आवश्यक सामग्री

कागज
गोंद
पेन्ट
क्रेयोन (रंग)
मैजिक मार्कर

बनाने का तरीका

- 1) शरीर के लिए कम से कम 3"×5" का आयत काटें।
- 2) दो 1/4" चौड़ी कागज की पट्टियाँ हाथों के लिए काटें।
- 3) दो 9" लंबी और 1/4" चौड़ी कागज की पट्टियाँ पाँवों के लिए काटें ।
- 4) हाथों और पाँवों के लिए काटी गई पट्टियों को मोड़ कर शरीर के साथ रस्सी या धागे से, गोंद की सहायता से चिपकाएं (मोड़ने से संचलन की गुंजाइश होती है ।)
- 5) हथेलियाँ और पाँव चित्र 7.1 में बताए अनुसार काटकर चिपका दें ।
- 6) सिर के लिए एक गोला काटकर उसे सजाएं। सिर को शरीर के साथ रस्सी या धागे से, गोंद की सहायता से जोड़ दें ।
- 7) सिर के ठीक ऊपर से हाथों तक रस्सी बाँधें।
(क्रियाएं प्रदर्शित करने के लिए)



चित्र 7.1 : कागज की कठपुतली

7.5 समूह संचार के लाभ

इकाई 7 में जिन प्रक्रियाओं पर चर्चा की गई है वे सभी समूह संचार से संबंधित हैं । समूह संचार का अर्थ है, एक छोटे समूह के अन्तर्गत आमने-सामने परस्पर क्रिया, दूसरे शब्दों में आपस में बातचीत या वार्तालाप। यह बातचीत नितांत निजी, सीधी और अंतरंग होती है, जिसमें परस्पर क्रिया और विचारों का आदान-प्रदान शब्दों और भंगिमाओं (gesture) के द्वारा होता है । इसकी मुख्य विशेषता पुनर्निवेशन (feedback) है जो

कि छोटे समूह में तत्काल होती है। जितना बड़ा समूह होगा उतने ही हम कम वैयक्तिक होते जाएंगे तथा प्रत्यक्ष आदान-प्रदान भी कम होगा। इसलिए बेहतर संचार के लिए हमेशा छोटा समूह उपयुक्त होता है। इसलिए अंतरंगता और प्रत्यक्षता की मात्रा समूह के आकार पर निर्भर करती है। यह इसपर भी निर्भर करता है कि वे कहाँ मिलते हैं तथा उनके आपस में एक दूसरे के साथ और नेता के साथ कैसे संबंध हैं। इसीलिए समूह संचार, अंतर्वैयक्तिक संचार (interpersonal communication) की अपेक्षा अधिक जटिल प्रक्रिया होती है। हालांकि भारतीय संदर्भ में जहाँ कि अभी भी समूह संस्कृति (अक्षत) जिंदा है वहाँ पोषण शिक्षकों को समूह संचार की विधियों पर ही निर्भर रहना पड़ता है। इन विधियों का बड़े पैमाने पर प्रयोग कर हम अधिक से अधिक व्यक्तियों तक पहुँच कर उन्हें शिक्षित कर सकते हैं।

बोध प्रश्न 5

1) एक प्रभावशाली संचार के लिए आवश्यक एक विचारों का समूह की विशेषताएँ।

.....

.....

.....

.....

.....

2) समूह संचार विधि के कोई तीन लाभ बताइए।

क)

.....

.....

ख)

.....

.....

ग)

.....

7.6 सारांश

शैक्षिक उद्देश्य के लिए संचार की विविध तकनीकें मौजूद हैं। इनमें से कुछ पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त हैं। अतीत में पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में प्रयुक्त संचार विधियाँ सूचनाओं के प्रसार पर बल देती थी। व्याख्यान (लेक्चर) और सामूहिक विचार-विमर्श जैसी विधियाँ इस कार्य के लिए ज्यादा उपयुक्त हैं। बाद में पोषण शिक्षकों ने इस बात को महसूस किया कि ज्ञान और जानकारी होने से खाद्य व्यवहार में बदलाव आ जाए इस बात की गारंटी नहीं दी जा सकती। इसलिए आजकल पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के लिए समस्या समाधान, विचार-विमर्श-निर्णय, भूमिका निर्वाह, पूछताछ - खोज तथा निदर्शन जैसी व्यवहार-केन्द्रित विधियाँ उपयोग में लाई जाती हैं। ये विधियाँ खाद्य व्यवहार में बदलाव लाने के लिए अत्यन्त प्रभावकारी हैं। इन विधियों से भागीदारों के बीच अधिक से अधिक बातचीत और पारस्परिक क्रिया होती है तथा अंतरंगता आती है।

प्रभावशाली पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा देने के लिए संचार तकनीकों के बारे में जानना आवश्यक है। प्रभावकारी संदेशों के संचार के लिए सही विधियों का चयन करने के लिए यह एक पूर्वशर्त है कि यदि हम लोगों के पोषण संबंधी व्यवहार को बदलना चाहते हैं तो व्यवहार-केन्द्रित समूह संचार विधियों पर ध्यान

केन्द्रित करने की आवश्यकता है। परन्तु इसका अर्थ ये कदापि नहीं है कि हम सूचना-केन्द्रित विधियों को पूरी तरह उपेक्षा करें। दरअसल आवश्यकता पड़ने पर व्यवहार-केन्द्रित विधियों की सहायता से सूचना-केन्द्रित विधियों को मज़बूत बनाया जा सकता है। प्रभावी शिक्षण के लिए अध्यापक अपने अनुभव के आधार पर विधियों के संयोजन का निर्णय कर सकता है।

अगली इकाई में हम उन विधियों की चर्चा करेंगे जिनका प्रयोग एक ही समय में लोगों के बहुत बड़े समूह तक पहुँचाने के लिए किया जा सकता है।

7.7 शब्दावली

व्यवहार	:	किसी व्यक्ति की प्रत्यक्ष / प्रकट क्रियाविधि।
अभिनय	:	किसी विशेष भूमिका का निर्वाह।
टीकाकरण	:	संक्रामक रोगों से बचाव का उपाय।
अन्योन्यक्रिया	:	व्यक्तियों के बीच आपसी अभिव्यक्ति और प्रतिक्रियाओं की श्रृंखला।
व्याख्यान (लेक्चर)	:	किसी एक विशिष्ट मुद्दों पर जानकारी देना।
संदेश	:	एक या एक से अधिक तथ्य और विचार।
एकतरफा प्रक्रिया	:	एक व्यक्ति से दूसरे तक सूचनाओं का प्रवाह।
प्रक्रिया	:	किसी विशेष पहलू पर कार्यवाही की विस्तृत जानकारी।
दोहरी प्रक्रिया	:	दो व्यक्तियों के बीच सूचनाओं का अर्थपूर्ण प्रवाह।

7.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

(क, ख, ग)–उत्तर आपके अनुभव और ज्ञान पर आधारित होगा।

बोध प्रश्न 2

- 1) 7.3.1 में बताए गए किसी भी बिन्दुओं का उल्लेख कीजिए।
- 2) क) प्रमुख जिम्मेदारी दल के नेता की होती है।
ख) रिपोर्टर (संवाददाता) भविष्य हेतु कार्य विधि प्रस्तुत करता है।

बोध प्रश्न 3

- 1) गुण
 - क) व्यक्तियों को अपनी समस्याएं समझने में मदद करती है।
 - ख) समस्याओं के उचित हल ढूँढने की प्रेरणा देती है।
 - ग) भोजन संबंधी व्यवहार को प्रभावित करने में मदद करती है।
- 2) उपयुक्तता
 - क) लोगों की पोषण संबंधी जरूरतों का पता लगाने में यह विधि व्याख्यान (लेक्चर) विधि से ज्यादा प्रभावशाली है।
 - ख) ये लोगों के भोजन संबंधी व्यवहार को प्रभावित करने के लिए उपयुक्त है।

बोध प्रश्न 4

- 1) अपने अनुभव के आधार पर उत्तर दें ।
- 2) ● लौह तत्व की कमी से होने वाला एनीमिया
● अतिसार की पहचान, उसका निदान और उसकी रोकथाम
● टीकाकरण
- 3) ● लोगों के व्यवहार में तुरंत काम करने की प्रवृत्ति की कमी
● विधि का जरूरत से ज्यादा प्रयोग

बोध प्रश्न 5

- 1) ● विस्तृत विवरण के साथ पहले से योजना बनाएं
● ठीक से तैयारी करें
● प्रस्तुतीकरण स्पष्ट हो
● लोगों की भागीदारी को प्रोत्साहित करें / प्रोत्साहन दें ।
- 2) ● यह वैयक्तिक सीधी और अंतरंग होती है ।
● यह शब्दों और भंगिमाओं के आपसी आदान-प्रदान का सर्वाधिक अवसर प्रदान करती है।
● इसमें तात्कालिक पुनर्निवेशन करना सम्भव है ।

इकाई 8 जनसंचार माध्यम

इकाई की रूपरेखा

- 8.1 प्रस्तावना
- 8.2 जनसंचार की संकल्पना
- 8.3 जनसंचार माध्यम का उद्देश्य
- 8.4 जनसंचार माध्यमों का वर्गीकरण
 - 8.4.1 मुद्रित (लिखित) माध्यम
 - 8.4.2 कथित माध्यम
 - 8.4.3 श्रव्य - दृश्य
- 8.5 सारांश
- 8.6 शब्दावली
- 8.7 बोध प्रश्नों के उत्तर

8.1 प्रस्तावना

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के लिए कौन से जनसंचार (mass communication) माध्यम उपयुक्त हैं ? मुद्रित माध्यम (प्रिंट माध्यम) को हम कैसे तैयार करते हैं ? ये कुछ मुद्दे हैं, जिनकी चर्चा इस इकाई में की गई है। आपने पिछली इकाई में समूह संचार माध्यमों के बारे में जाना। इस इकाई में आप जनसंचार की संकल्पना के बारे में अध्ययन करेंगे।

आधुनिक संचार माध्यम जैसे टेलीविज़न, रेडियो, सिनेमा या प्रिंट सामान्यतः जनसंचार की पहचान बन चुके हैं। ये माध्यम वो तरीके हैं जिनके द्वारा संचार संभव होता है। इसलिए इन संचार माध्यमों को ही जनसंचार मानना गलत होगा।

दरअसल जनसंचार का अर्थ है, उसकी परिधि में आने वाले संचार के सभी संभव तरीके। इसमें केवल इलैक्ट्रॉनिक माध्यम ही नहीं बल्कि कथित शब्द, संगीत, नाटक, नृत्य, चित्रकला और वास्तुकला भी आते हैं। किसी विकासशील देश में ये सभी जनसंचार माध्यम के विभिन्न अंग हैं। ये सभी कम खर्चीले परन्तु शक्तिशाली माध्यम हैं क्योंकि ये सीधे और व्यक्तिगत स्तर पर संचार करते हैं। साथ ही हमारे देश में इनकी पहुंच भी चारों ओर है।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप :

- जनसंचार माध्यमों का वर्गीकरण कर सकेंगे
- प्रिंट माध्यम के विभिन्न प्रकारों में अंतर कर सकेंगे
- कुछ प्रिंट माध्यम तैयार कर सकेंगे
- रेडियो, फिल्म और टेलीविज़न की उपयोगिता की चर्चा कर सकेंगे, और
- रेडियो सुनने और टेलीविज़न देखने के व्यवहार का मूल्यांकन कर सकेंगे।

8.2 जनसंचार की संकल्पना

हर बार संचार की नई तकनीक के विकास के साथ-साथ जनसंचार में जन शब्द का दायरा बढ़ता चला गया और इसमें अधिक से अधिक लोग शामिल होते चले गए। इसलिए यह अब एक ऐसा लचीला शब्द बन गया है जिसे हम किसी देश या विश्व की जनसंख्या को सामने रख कर किसी सीमित संख्या में नहीं बांध सकते। किसी भी पारंपरिक या इलैक्ट्रॉनिक संचार माध्यम से हम कितने लोगों तक पहुंच सकते हैं उसे

परिभाषित करना बहुत कठिन है। 'संचार' की तरह 'जन' शब्द का अर्थ भी अस्पष्ट और अनिश्चित है और 'जनसंचार' की संकल्पना तो और भी अधिक अस्पष्ट व अनिश्चित है। फिर भी विशेषज्ञों ने जनसंचार के अर्थ की सीमा तय करने की कोशिश की और इस नतीजे पर पहुँचे -

जब एक विशेषज्ञ समूह, वैज्ञानिक साधनों (जैसे प्रेस, रेडियो, फिल्म या टेलीविज़न) के माध्यम से एक बड़े विषय और विस्तृत समुदाय में प्रतीकात्मक विषयवस्तु प्रसार करता है तो उस तकनीक या व्यवस्था को हम जनसंचार कहते हैं।

इसलिए जनसंचार माध्यमों पर इस इकाई में प्रेस, रेडियो, प्रिंट मीडिया, फिल्म, टेलीविज़न जैसे प्रौद्योगिक उपायों की भी चर्चा की गई है। पारंपरिक माध्यम भी इस दिशा में एक शक्तिशाली भूमिका अदा करते हैं इसलिए उनकी भी चर्चा की गई है। उनकी चर्चा खंड 4 "पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में संचार उपागम" में की गई है।

8.3 जनसंचार माध्यमों का उद्देश्य

कोई भी जनसंचार माध्यम - चाहे वह लिखित हो, कथित हो या फिर श्रव्य-दृश्य - सभी का उद्देश्य है सूचनाओं को उनके स्रोतों से लेकर प्राप्तकर्ता तक पहुंचाना। इन सभी माध्यमों का प्रयोग हर जगह हर वर्ग के लोगों तक सूचनाएं पहुंचाने के लिए प्रभावकारी होता है। इनका महत्व सिर्फ समाचारों के प्रसारण में ही नहीं है बल्कि इनका उपयोग विभिन्न प्रकार के ज्ञान के प्रसार में या संचारकर्ता के दृष्टिकोण को ठीक-ठीक पहुंचाने में भी उतना ही है। प्रयोगों द्वारा इस बात की पुष्टि हो चुकी है कि ये जनसंचार माध्यम किसी नए प्रस्तुत हुए विचार के बारे में जानकारी व रुचि पैदा करते हैं। साथ ही यह भी साबित हो चुका है कि परीक्षण और मूल्यांकन के जरिए नए तरीके अपनाने की प्रक्रिया की स्थिति तक पहुंचने के लिए जनसंचार को अंतर्व्यक्तिक विधियों के साथ जोड़ने की ज़रूरत है।

8.4 जनसंचार माध्यमों का वर्गीकरण

जनसंचार माध्यमों का वर्गीकरण इस बात पर आधारित होता है कि विभिन्न जनसमुदायों तक सूचना किस रूप में पहुंचाई जा रही है। यानी वह लिखित रूप में है, कथित रूप में या श्रव्य-दृश्य है। इन्हीं तीन भागों में हम इन माध्यमों को वर्गीकृत कर सकते हैं।

जैसा कि "लिखित" (Written) शब्द से ज्ञात होता है - इसमें जानकारी लिखित रूप में आलेख की शकल में होती है, जिसमें किसी भाषा का प्रयोग होता है। इस प्रकार के आलेख में चित्रों की मदद भी ली जा सकती है और ये भी हो सकता है कि उसमें केवल चित्र ही हों। इस प्रकार के उदाहरण हैं भिन्ती समाचार-पत्र (wall newspaper), बैनर इत्यादि। इसमें सफल संचार के लिए शिक्षार्थी को पढ़ने का प्रभावी कौशल आना चाहिए।

कथित माध्यमों (Spoken Media) का अर्थ है, भाषा के माध्यम से मौखिक संचार। रेडियो इस प्रकार के माध्यम का उदाहरण है। इस माध्यम का सफल प्रयोग श्रोताओं के सुनने के कौशल पर आधारित है।

श्रव्य-दृश्य (Audio-Visual) माध्यम में मौखिक और दृश्य दोनों प्रकार के संचार का साथ-साथ प्रयोग किया जाता है इसलिए यह दर्शक / श्रोताओं को देखने और सुनने वाली दोनों ज्ञानेन्द्रियों को उद्योत प्रभावित करता है। फिल्म एक ऐसा ही माध्यम है। इस माध्यम के ज्यादा से ज्यादा उपयोग के लिए दर्शकों में देखने और सुनने का कौशल आवश्यक है।

इन तीनों ही प्रकार के माध्यमों का अपना विशिष्ट महत्व और सामान्य उद्देश्य है। इसी प्रकार इन सबके अपने-अपने गुण-दोष हैं। इन तीनों माध्यमों का नीचे उपभागों के अंतर्गत विस्तार से वर्णन किया गया है।

8.4.1 मुद्रित (लिखित) माध्यम

इस उपखंड के अंतर्गत आप लिखित माध्यमों के बारे में जानेगे। प्रिंट मीडिया (मुद्रित माध्यम) या अन्य किसी भी माध्यम का उद्देश्य है, किसी संदेश को जन-समुदाय तक पहुंचाना। श्रोता संदेश के प्रति जितने ग्रहणशील (receptive) होंगे उस पर कार्य करने की संभावना उतनी ही बढ़ जाएगी। संदेश जितना साफ-साफ सही और आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया गया हो सीखने वाले पर उतना ही अधिक प्रभाव डालता है।

लेखक यदि शिक्षार्थियों के अनुभवों पर आधारित ठोस उदाहरण प्रस्तुत करें तो उस बात को समझने और उस पर अमल करने की संभावना बढ़ जाती है।

विस्तार शिक्षा के सभी कार्यक्रमों (Extension education programme) में मुद्रित सामग्री का प्रयोग किया जाता है। कई बार इस सामग्री की उपयोगिता पर प्रश्न उठाया जाता है क्योंकि पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा ग्रहण करने वाले अधिकांश वयस्क निरक्षर होते हैं। हालांकि शब्दों के साथ अधिकाधिक चित्रों का प्रयोग कर इसकी उपयोगिता बढ़ाई जा सकती है। प्रिंट माध्यम को अकेले प्रयोग करने की बजाय दूसरे संचार माध्यमों के साथ या उनकी सहायता के लिए प्रयोग करना चाहिए। उदाहरण के तौर पर किसी व्याख्यान या खाद्य प्रदर्शन के दौरान या अंत में संबंधित विषय पर तैयार किए गए पर्चे (handouts) बांटे जा सकते हैं।

आप कुछ प्रकार के प्रिंट माध्यमों से तो अवश्य परिचित होंगे। क्या आप नीचे दिए गए स्थान में कुछ प्रिंट माध्यमों के नाम लिख सकते हैं।

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

नीचे दी हुई सूची के आधार पर आप अपनी सूची में सुधार कर सकते हैं या उसे बढ़ा सकते हैं -

प्रिंट (मुद्रित) माध्यमों की सूची :

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. समाचारपत्र | 2. पर्चे (Leaflets) |
| 3. परिपत्र (Circular letter) | 4. सूचनापत्र (Newsletter) |
| 5. फोल्डर (पुस्तिका) | 6. बैनर |
| 7. भित्ति समाचारपत्र | 8. कैलेंडर |
| 9. बुलेटिन | 10. समाचार कथा (News Story) |

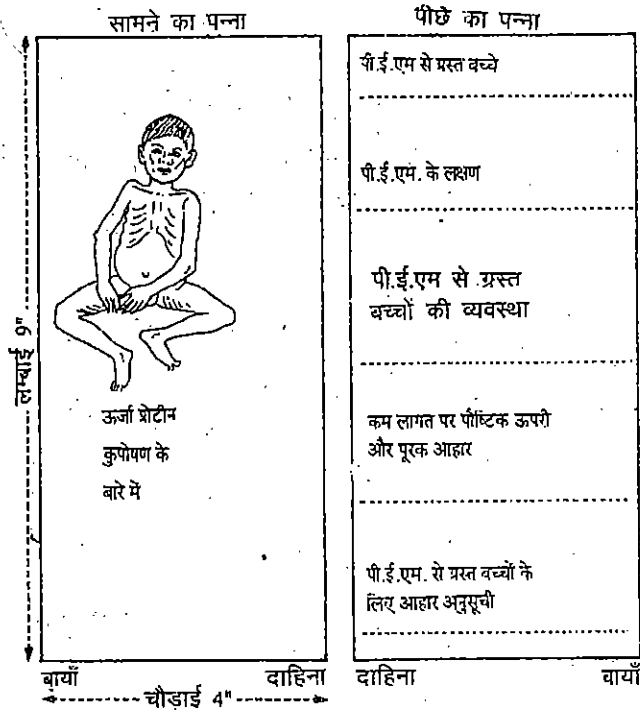
क्या आप इन सब प्रिंट माध्यमों के मूल अंतरों से परिचित हैं ?

यदि हां तो अपनी स्मृति फिर से ताजा करने के लिए आगे के पृष्ठ पढ़िए।

यदि आप परिचित नहीं हैं तो इस इकाई को पढ़ने के बाद हो जाएंगे। यहां शैक्षिक संचार में काम आने वाले कुछ सामान्य प्रिंट माध्यमों की चर्चा की गई है। ये हैं-पर्चे, परिपत्र, फोल्डर, बैनर और कैलेंडर। यदि आप कुछ और प्रिंट माध्यमों के बारे में जानना चाहते हैं जिनकी चर्चा यहां नहीं की गई है तो आप संदर्भ पुस्तकें या अन्य संदर्भ सामग्री देख सकते हैं।

क) पर्चा (Leaflet) :

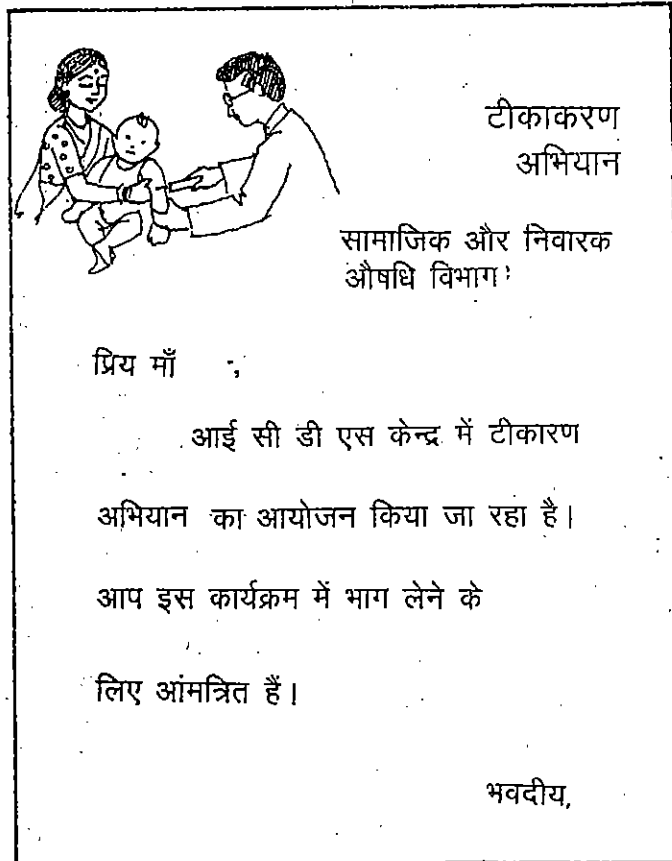
पर्चा सामान्यतः मुद्रित सामग्री का एक पन्ना होता है जो कभी-कभी मुड़ा हुआ (folded) भी होता है। यह आपको किसी खास विषय के बारे में सही-सही और विशेष जानकारी देता है। विभिन्न पोषक आहार बनाने की विधियां बताने के लिए या पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों के लक्षण और इलाज की जानकारी देने के लिए ये पर्चे बहुत उपयोगी साबित होते हैं। चित्र 8.1 में एक सरल पर्चे को दर्शाया गया है।



चित्र 8.1 : पर्चा

ख) परिपत्र (Circular letter) :

परिपत्र एक पत्र के रूप में अभीष्ट (intended) प्राप्तकर्ताओं तक संदेश पहुंचाने का काम करता है। इसीलिए इस माध्यम का नाम परिपत्र पड़ा। परिपत्र के जरिए प्राप्तकर्ताओं तक संदेश पहुंचाने का तरीका नितांत, व्यक्तिगत और अंतरंग होता है। किसी भी व्यक्ति के जीवन में पत्र प्राप्त करना एक महत्वपूर्ण घटना होती है। किसी सामूहिक हित की सूचना को बड़ी संख्या में एक ही समय में लोगों तक पहुंचाने के लिए पत्र का प्रयोग बहुत प्रभावी होता है। दो तरह के परिपत्र होते हैं : आख्यापन (ऐलान करने वाले) (announcement) और विषय से सम्बन्धित (subject matter)।



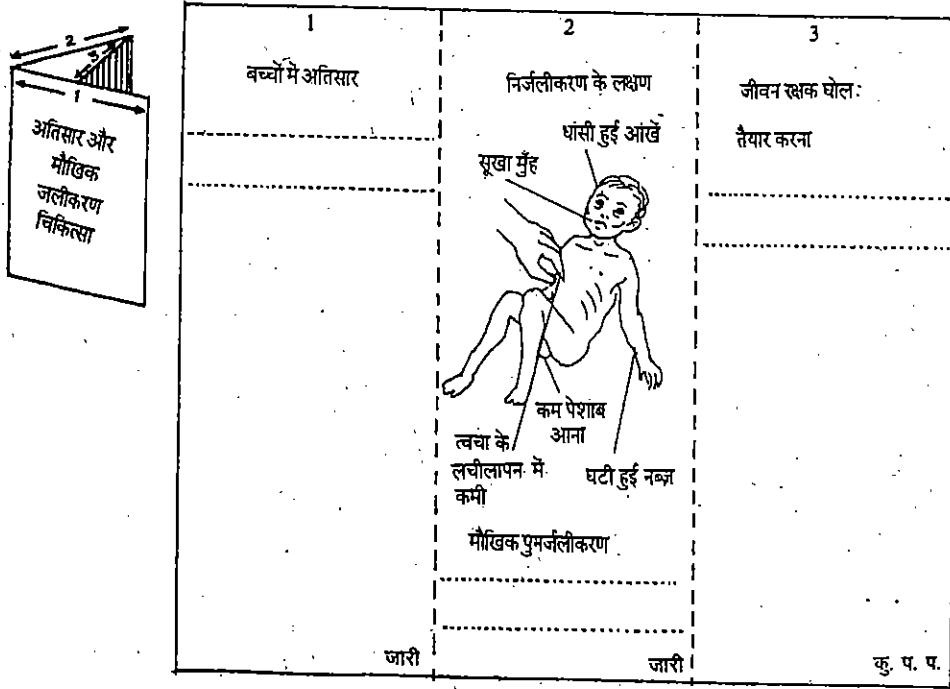
चित्र 8.2 : परिपत्र (ऐलान करना)

आख्यापन-पत्र किसी आन वाला घटना क बार म एलान करता ह। भावष्य म हान वाला घटनाआ का सूचना देना उपयुक्त होता है जैसे किसी गांव में चलने वाले बच्चों के लिए टीकाकरण अभियान के बारे में सूचना । इसमें आप विभिन्न टीकों के बारे में पूरी जानकारी दे सकते हैं । विषय आधारित पत्र किसी जानकारी को बहुत व्यक्तिगत रूप से प्रस्तुत करने के काम में आते हैं ताकि अंततोगत्वा व्यवहार में बदलाव लाया जा सके । चित्र 8.2 में एक परिपत्र का नमूना दिया गया है ।

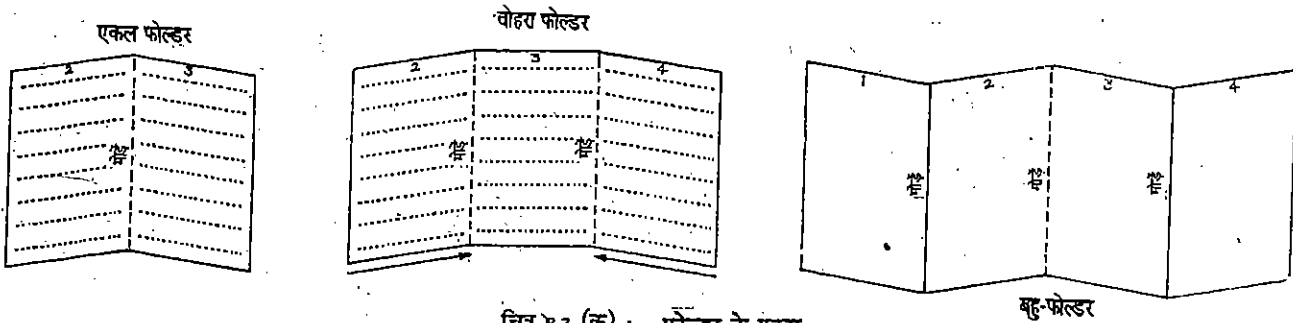
ग) फोल्डर :

यह एक कागज का टुकड़ा होता है जिसे एक या दो बार मोड़ दिया गया हो । जब इसे खोला जाता है तो इसमें क्रमबद्ध तरीके से सामग्री प्रस्तुत होती है । यहां ध्यान रहे कि फोल्डर को खोलने पर ये क्रम उभर कर आना चाहिए अन्यथा पढ़ने वाला उलझन में पड़ जाएगा ।

फोल्डर सामान्यतः मोटे कागज पर छापे जाते हैं । इनमें फोटोग्राफ रेखाचित्र और विभिन्न रंगों के कागज व स्याही का प्रयोग करके इन्हें आकर्षक बनाया जाता है । एक 4" x 8" आकार का फोल्डर काफी आकर्षक होता है । चौड़ाई से लंबाई का अनुपात 1:1.5 (एक अनुपात डेढ़) ज्यादा अपयुक्त होता है बशर्ते कागज का आकार इस तरह का हो ताकि कागज बरबाद न हो । हालांकि फोल्डर के आकार के बारे में कोई निश्चित नियम नहीं है बस इस बात का ध्यान रहे कि आवश्यक सामग्री उपलब्ध कागज में फिट हो जाए ताकि बाद में कागज की ज्यादा कांट-छांट न करनी पड़े । फोल्डर सस्ते होते हैं । उदाहरण के लिए, बच्चों के लिए पूरक आहार के महत्व या विटामिन-ए की कमी से होने वाले रोगों पर माताओं को शिक्षित करने के लिए एक अच्छा फोल्डर तैयार किया जा सकता है । चित्र 8.3 (क) और 8.3 (ख) में एक सरल फोल्डर दिखाया गया है ।



चित्र 8.3 (ख) : अतिसार और मौखिक पुनर्जलीकरण का फोल्डर

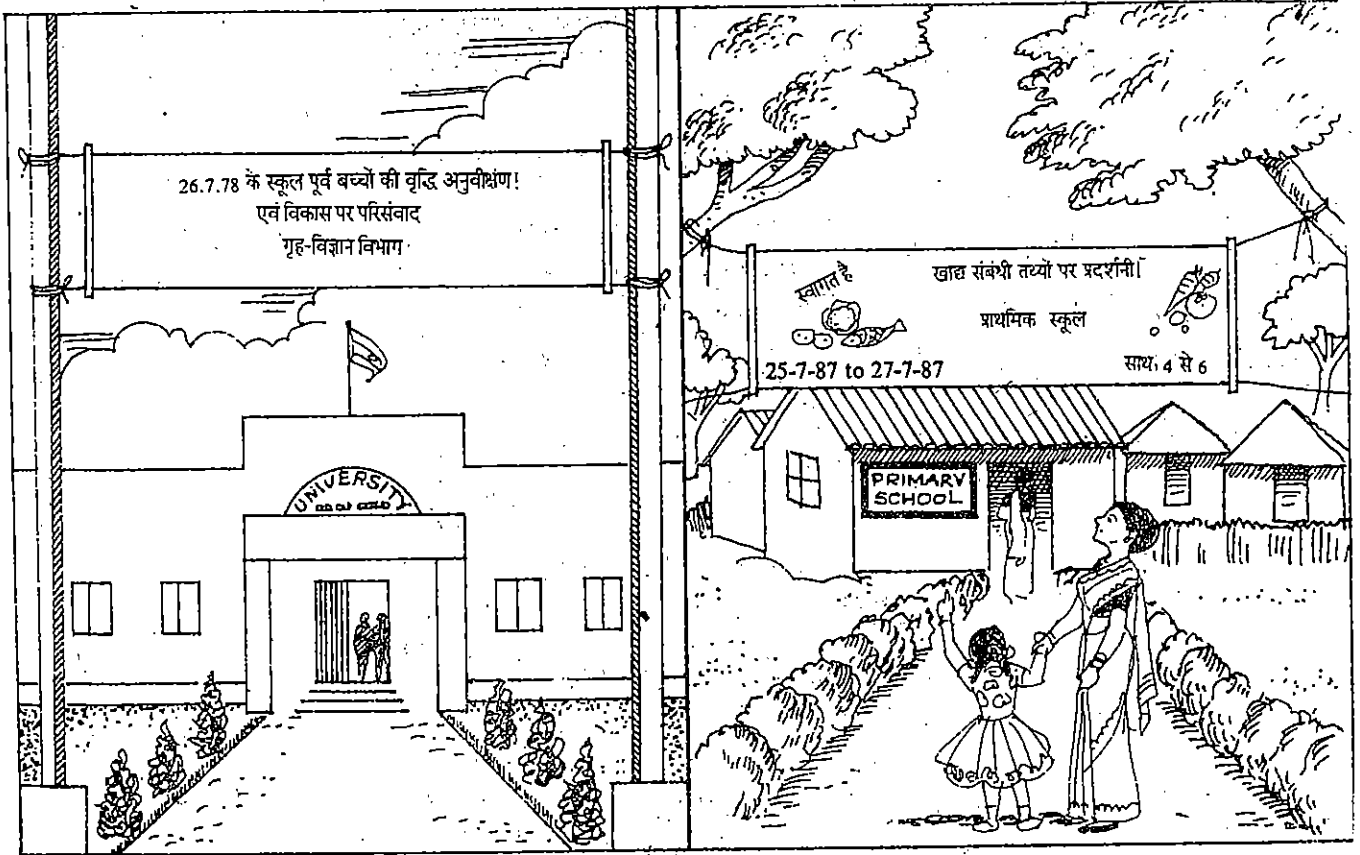


चित्र 8.3 (क) : फोल्डर के प्रकार

घ) बैनर :

बैनर भारत में सूचना देने का एक प्राचीन और जाना-माना दृश्य तरीका है। शहरों में आप किसी भी व्यस्त सड़क पर चले जाएं तो आपको किसी खेल प्रतियोगिता से लेकर किसी हलवाई की दुकान तक के बैनर हवा में उड़ते दिखाई देंगे। पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा देने वाले इनका कम ही प्रयोग करते हैं। बैनर एक तो महंगे होते हैं दूसरा इन्हें बनाने के लिए अधिक समय और विशेष कौशल की जरूरत होती है। किसी भी अन्य सूचना सामग्री की तरह बैनर भी आकर्षक होने चाहिए, जिनमें संदेश संक्षेप में और स्पष्ट रूप से दिया गया हो। बैनर की ऊंचाई और लंबाई का अनुपात सामान्यतः 1:4 का होना चाहिए ताकि देखने में अच्छा लगे। बैनर में यदि कुछ चित्र भी चिपकाए जाएं तो उनका "ध्यान आकर्षित" करने की गुणवत्ता बढ़ जाती है।

बैनर में हमेशा अच्छी किस्म का टिकाऊ कपड़ा तथा पानी से खराब न होने वाले रंग काम में लाने चाहिए। अन्यथा हवा और पानी से बैनर खराब हो सकता है और उसके संदेश विकृत हो सकते हैं। बैनर को खड़ा करने या बांधने के लिए बांस के खम्बे अथवा बिजली या टेलीफोन के खंभों का सहारा लिया जाता है। बैनर इमारतों के ऊपर और दुकानों के आगे भी लगाए जाते हैं। ऐसा करने पर ये वाहनों से सुरक्षित रहते हैं। चित्र 8.4 (क और ख) में नमूने के तौर पर बैनर दिखाए गए हैं।



(क)

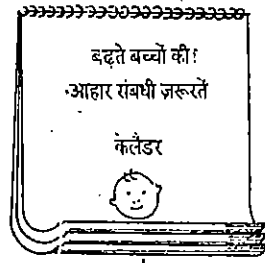
(ख)

चित्र 8.4 (क और ख) : बैनर

ड) कैलेंडर :



कैलेंडर का विश्व के अधिकांश देशों में विज्ञापन के साधन के रूप में व्यापक प्रचलन है। इसे पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए "शिशु को आहार देने" के बारे में संदेश देने के लिए या बच्चे के पहले वर्ष में टीकाकरण की जानकारी देने के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है।

ऐसे कैलेंडर बहुत उपयोगी होते हैं। कैलेंडरों का एक बेजोड़ लाभ ये है कि जब इन्हें स्कूलों, घरों या दफ्तरों में टांगा जाता है तो ये साल भर तक लगातार हमें उनपर लिखे शैक्षिक संदेशों की याद दिलाते रहते हैं। चित्र 8.5 में एक आदर्श कैलेंडर दर्शाया गया है। यह शिक्षार्थियों के लिए शैक्षिक कैलेंडर का एक नमूना प्रस्तुत करता है जो दोहरे उद्देश्यों की पूर्ति करता है। कैलेंडर शैक्षिक प्रसार का एक सस्ता साधन है। एक छः पेज का 15 x 20 इंच के आकार का कैलेंडर अधिक संख्या में छपवाने पर लगभग 3 रुपये का पड़ेगा।



प्रथम पृष्ठ, केवल शीर्षक

द्वितीय पृष्ठ

0-3 महीनों के लिए	
माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार है	
  जन्म के समय बच्चे का वजन 3 कि.ग्र. चार महीने का होने पर 4 कि.ग्र.	जनवरी
	फरवरी
	मार्च

चित्र 8.5 : कैलेंडर

हमने अब तक कितने प्रिंट माध्यमों के बारे में जाना और वे कौन-कौन से हैं ? पीछे देखे बिना उन प्रिंट माध्यमों को नीचे लिखिए जिनके बारे में हमने इस इकाई में चर्चा की है।

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

आपने जिन प्रिंट माध्यमों का जिक्र किया वे सामान्य प्रिंट माध्यम होते हुए भी जनसाधारण को पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी जानकारी देने का महत्वपूर्ण और उचित माध्यम है। इस इकाई में हम एक बड़ी सूची पहले ही दे चुके हैं। पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के संदर्भ में उसकी उपयुक्तता के बारे में सोचिए।

संदर्भ सूची :

1. पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में प्रिंट माध्यमों के उपयोग के बारे में जानकारी के लिए...

2. पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में प्रिंट माध्यमों के उपयोग के बारे में...

3. पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में प्रिंट माध्यमों के उपयोग के बारे में...

.....

.....

ग) फोल्डर

.....
.....

घ) बैनर

.....
.....

ड) कैलेन्डर

.....
.....

- 2) अपनी पसंद के दो लिखित माध्यमों की योजना बनाकर उन्हें तैयार कीजिए। नीचे उसकी योजना प्रस्तुत कीजिए -

8.4.2 कथित माध्यम

आपको शायद याद होगा जैसाकि आपने पहले पढ़ा है कथित माध्यम (*spoken media*) का अर्थ है, भाषा के प्रयोग से किया गया मौखिक संचार। इस उपखंड में आप एक बहुमुखी कथित माध्यम 'रेडियो' के बारे में पढ़ेंगे। रेडियो जनसमुदाय का मित्र है। जैसाकि सब जानते हैं, रेडियो हर एक के जीवन में एक जानी-मानी वस्तु और जानकारी का महत्वपूर्ण स्रोत है। यह जनसंचार का एक ऐसा माध्यम है जो एक समय में जनसंख्या के एक बहुत बड़े समूह तक पहुंच सकता है।

हमारे देश में प्रत्येक रेडियो स्टेशन विभिन्न प्रकार के उपयोगी कार्यक्रम प्रसारित करते हैं। ये कार्यक्रम विभिन्न भाषाओं में उपयोगी जानकारी लिए होते हैं जो विभिन्न प्रकार के जनसमुदायों के लिए अलग-अलग उद्देश्यों की पूर्ति को ध्यान में रखकर बनाए जाते हैं। इनमें अधिकतर ऐसे विषय विशेषज्ञ बुलाए जाते हैं जो गृह विज्ञान, स्वास्थ्य, कृषि, पशुपालन आदि विषयों में विभिन्न समुदाय के लोगों के लिए कार्यक्रम प्रस्तुत करते हैं। इनमें से कई कार्यक्रम किसी समुदाय विशेष के लोगों के लिए काफी रुचिकर और उपयुक्त होते हैं जबकि कई कार्यक्रम काफी नीरस और ऊबाऊ होते हैं। कार्यक्रम में दोष की वजह उसके आलेख या दृश्य या सुनने में हो सकती है। अधिकतर ये पाया गया है कि एक अच्छे आलेख के आधार पर ही कोई सफल कार्यक्रम बनाया जा सकता है।

माध्यम की प्रकृति : रेडियो कथित माध्यम के अंतर्गत आता है। ये माध्यम अल्पकालिक, अस्थायी और क्षणभंगुर है जिसका प्रभाव तुरंत होता है किन्तु फीका होता है। यह इकतरफे संचार का उदाहरण है। इसलिए इसमें संदेश सरल और स्पष्ट होना चाहिए ताकि लोगों के आसानी से समझ में आ सके और अगर आवश्यक हो तो उसपर कार्यवाही कर सकें।

रेडियो के लिए आलेख (script) की तैयारी

क्या आपने पहले कभी किसी रेडियो कार्यक्रम में भाग लिया है? क्या आप आलेख तैयार करने के लिए कोई दिशा-निर्देश सुझा सकते हैं? उन्हें नीचे दिए गए स्थान में लिखिए।

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

यदि आप ऐसा न कर पाएँ तो नीचे दी हुई बातों को ध्यान से पढ़ें और आलेख लेखन के बारे में निश्चित जानकारी प्राप्त करें।

आलेख लिखने के लिए पहला महत्वपूर्ण कदम है-

क) अपेक्षित सामग्री एकत्र करना-इसके लिए :

- पहले उद्देश्य निश्चित करें और उसे स्पष्ट रूप से बताएं
- उन श्रोताओं की प्रकृति और स्वरूप (स्वभाव) को जानें जिन तक सूचना पहुँचाई जानी है
- रुचिकर प्रस्तुतीकरण का कोई तरीका तय करें
- सभी संबंधित सामग्री यथासंभव इकट्ठी करें
- उदाहरण और सहायक सामग्री को शामिल करना न भूलें

सब सामग्री एकत्र करने के बाद आलेख लिखने का काम शुरू करें। आलेख लिखने के लिए कुछ सुझाव नीचे दिए गए हैं।

ख) सामग्री का लेखन-लिखते समय आप :

- चुने गए विषय में ऐसी जानकारी और अनुभवों का प्रयोग करें जिनसे वो श्रोता समुदाय परिचित हो जिनके लिए कार्यक्रम बनाया जा रहा है
- अच्छी तरह समझने के लिए सामग्री को विभिन्न भागों में बांट कर प्रस्तुत करें
- सीधे और व्यक्तिगत तरीके से बात करें
- श्रोताओं के दृष्टिकोण को सामने रखें तथा उन्हें कार्यक्रम के महत्व को समझने में मदद करें
- बुद्धिजीवियों वाली शैक्षणिक शैली से बचें

सामग्री के लेखन के बाद आइए, अब हम आलेख लेखन के तीसरे चरण की चर्चा करें।

ग) रेडियो द्वारा प्रसारित किए जाने वाले मौजूदा शैक्षिक कार्यक्रमों का विश्लेषण

रेडियो के वृहत् पैमाने पर उपयोग में सबसे बड़ी बाधा है सीखने वालों के लिए दृश्यों का अभाव। परन्तु इसके बावजूद कार्यक्रम को उपयोगी और रुचिकर बनाया जा सकता है यदि विशेषज्ञ पोषण और स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी के प्रसार में मौलिकता और नवीनता लाएँ। इसके लिए निम्नलिखित बातें/मापदंड ध्यान में रखी जानी चाहिए :

- प्रसारण का उपयुक्त समय (अधिकांश वांछित श्रोताओं के लिए)
- संवाद प्रस्तुतीकरण की रोचक व आकर्षक शैली
- सोद्देश्य दृष्टिकोण
- संदेश को समय-समय पर दोहराएं
- कार्यक्रम के बारे में पक्षों के माध्यम से राय प्राप्त करें। अगले कार्यक्रम सत्रों में उनकी चर्चा करें और भावी कार्यक्रमों में परिवर्तन करें।

शैक्षिक कार्यक्रमों के लिए रेडियो प्रभावशाली माध्यम है। यह शिक्षार्थी की सृजनात्मकता को बढ़ावा देता है। बच्चों में संचारकर्ता भी माध्यम की इस क्षमता के प्रति संवेदनशील हों और कार्यक्रम ठीक से बना हो।

रेडियो के लाभ और सीमाएं

शिक्षण के लिए काम में आने वाले प्रत्येक माध्यम के अपने लाभ और सीमाएं हैं। क्या आपको रेडियो के लाभ और सीमाओं का ज्ञान है? यदि है तो बॉक्स 8.1 में दी गई जानकारी से उसका मिलान करें या उसमें वृद्धि करें।

लाभ	परिसीमाएं (कमियां)
<ul style="list-style-type: none"> रेडियो अपेक्षाकृत सस्ता माध्यम है रेडियो का रखरखाव आसान है पोषण और स्वास्थ्य के क्षेत्र में कुछ अच्छे कार्यक्रम उपलब्ध हैं यह साक्षर और निरक्षर दोनों प्रकार के समुदायों तक पहुंचता है यह उत्साह पैदा करता है और रुचि बनाए रखता है 	<ul style="list-style-type: none"> रेडियो पर शैक्षिक कार्यक्रमों के लिए निर्धारित समय, बहुत कम है तुरंत पुनर्निवेशन (feedback) की कोई संभावना नहीं है प्रसारण की तैयारी में सब श्रोताओं को शामिल नहीं किया जा सकता शैक्षिक कार्यक्रमों से मनोरंजक कार्यक्रमों का सीधा मुकाबला होता है प्रसारण करने वालों और उसे प्राप्त करने वालों (जैसे स्कूल और कॉलेज) के बीच तालमेल सीमित है। अनौपचारिक शिक्षा समूहों के पास उपलब्ध खाली समय और उनसे सम्बन्धित प्रसारणों के समय में सामंजस्य नहीं है

उद्देश्य 2

आप अपने दो-तीन मित्रों के व्यवहार को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- रेडियो गुणों का कुल संचयन है।
- क्या आप रेडियो सुनते हैं? क्या कोई कार्यक्रम चला देता है तो सुन लेते हैं। हाँ / नहीं
- कौन-कौनसे कार्यक्रम आप सुनते हैं? मनोरंजन, शैक्षिक, स्वास्थ्य
- कौन-कौनसे कार्यक्रमों में रेडियो प्रसारण और पोषण से संबंधित कार्यक्रम सुनते हैं?
- कौनसा कार्यक्रम स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रमों में प्रमुखीतर है? क्या कौन सा तरीका आपको रुचिकर लगता है?
चित्र 8.1.1 पर ध्यान दें :
- कौनसा तरीका है।
 - अधिकतर
 - समान
 - कुछ कम
- क्या आप उपरोक्त कार्यक्रमों को नियमित रूप से सुनते हैं?
 - अधिकतर
 - समान
 - कुछ कम
- पोषण और स्वास्थ्य संबंधी परिस्थितियों को सुनने के बाद क्या आप किसी से उनकी चर्चा करते हैं?
 - परिवार के सदस्यों से।
 - दोस्तों के साथ।
- इस सूचना प्रसारण के बारे में आपको क्या राय है?
 - (संतोषात्मक)
 - (संतोषात्मक)
- क्या आप निर्दिष्टता वाले पोषण एवं स्वास्थ्य और पोषण संबंधी कार्यक्रमों / प्रचारकों को सुनते हैं?
 - हाँ / नहीं

10) आप द्वारा अपनाए गए कुछ प्रचलना का उल्लेख काजए :

- क)
- ख)
- ग)
- घ)
- ङ)

11) क्या आप इन तरीकों को अपने दोस्तों या पड़ोसियों को भी सुझाते हैं ?

.....

.....

12) एक ऐसे प्रचलन के बारे में सोचिए जो आपने अपनाया है! इसे अपनाने का क्या कारण रहा ?

.....

.....

8.3.3 श्रव्य-दृश्य

यहां हम श्रव्य-दृश्य माध्यमों (Audio-Visual media) की चर्चा करेंगे जिनपर केन्द्रीय नियंत्रण है।

फिल्म और टेलीविजन ऐसे ही माध्यम हैं जिन पर प्रसारित होने वाले कार्यक्रमों पर हमारा नियंत्रण नहीं है।

क) फिल्म / चलचित्र

फिल्म निस्संदेह इस देश का सबसे मोहक आकर्षक माध्यम है। फिल्में विभिन्न प्रकार की होती हैं, जैसे कि 8 मि.मी. 16 मि.मी. या सुपर 8 जो शिक्षा संबंधी कामों में प्रयोग में लाई जाती है। फिल्म के निर्माण में काफी खर्चा आता है। प्रत्येक फिल्म प्रिंट भी अपेक्षाकृत काफी महंगा होता है। किसी छोटी संस्था के लिए 16 मि.मी. के प्रोजेक्टर को खरीदना और उसका रखरखाव काफी महंगा साबित होता है। एक प्रोजेक्टर की कीमत लगभग 10 हजार होती है। तथापि देखने वालों पर इसका प्रभाव रेडियो की अपेक्षा कहीं अधिक होता है क्योंकि इसमें श्रव्य एवं दृश्य दोनों अंग मौजूद होते हैं। फिल्में अधिक ध्यान आकर्षित करती हैं और दिमाग को गैर प्रक्षेपित सहायक साधनों से कहीं ज्यादा प्रभावित करती हैं। यह सर्वाधिक लोकप्रिय माध्यम है क्योंकि यह लोगों के हर वर्ग को समान रूप से आकर्षित करता है चाहे वे किसी भी उम्र के हों। एक अच्छी फिल्म ज्ञान में वृद्धि कर सकती है, कौशल सिखा सकती है, वांछित व्यवहार विकसित कर सकती है और यहां तक कि आपकी विचारधारा को बदल सकती है।

हमारे देश में शैक्षिक फिल्में पर्याप्त मात्रा में नहीं बनती हैं। इस लोकप्रिय माध्यम के प्रयोग में सबसे बड़ी कठिनाई यह है कि अनौपचारिक निम्न आय वर्ग के लोग सोचते हैं कि यह केवल मनोरंजन का साधन है। फिल्म में ज्ञान को आगे बढ़ाने का प्रभाव धीमी गति से होता है। इसलिए फिल्म दिखाने के साथ ही उस पर चर्चा करना आवश्यक है। दर्शकों के साथ ये चर्चा फिल्म दिखाने से पहले और बाद में की जानी चाहिए। ये चर्चा फिल्म की विषयवस्तु के बारे में हो सकती है, उस फिल्म से अपेक्षाओं के बारे में हो सकती है, और ये वास्तव में उस फिल्म में क्या दिखाया गया था? प्रशिक्षण या शैक्षिक परिस्थितियों में फिल्म को हमेशा एक सत्र में दिखाना चाहिए न कि अन्य अवसरों पर। क्या आप इस बारे में सोच सकते हैं कि फिल्म को संचार माध्यम के रूप में प्रयोग करने के क्या फायदे और नुकसान हैं? यदि हां तो उनकी एक सूची बनाइए और अपने उत्तर का बॉक्स 8.2 से मिलान कीजिए जहां फिल्म के लाभ और परिसीमाओं का उल्लेख किया गया है।

लाभ	परिसीमाएं
<ul style="list-style-type: none"> ● प्रशिक्षक किन्हीं विशेष घटनाओं, स्थान, समय या गतिविधियों को पुर्नमित कर सकता है ● वास्तविक अनुमान प्रदान करती है जिसे प्रशिक्षक और शिक्षार्थी दोनों समान रूप से बांट सकते हैं ● भौतिक सीमाओं पर काबू पाया जा सकता है जैसे समय, वस्तु का आकार और दूरी आदि ● कम रोशनी में चमकदार स्क्रीन ध्यान आकर्षित करती है ● सामान्य अनुभवों और कर्म की निरंतरता से सीखने की प्रक्रिया में मदद मिलती है 	<ul style="list-style-type: none"> ● फिल्म प्रोजेक्टर की कीमत बहुत अधिक होती है ● वांछित स्थानों पर बिजली तथा उपयुक्त समस्या का अभाव ● प्रोजेक्टर को चलाने तथा उसके रखरखाव का तकनीकी कौशल आवश्यक है ● विशिष्ट प्रयोजन हेतु उपयुक्त फिल्मों की कमी ● प्रोजेक्टर तथा फिल्मों को एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाना और उनका रखरखाव

फिल्मों का प्रयोग (प्रक्रिया): फिल्मों को प्रभावी तरीके से उपयोग में लाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है जिनकी चर्चा अब हम करेंगे। इन्हें तीन भागों में बांटा गया है तैयारी, प्रस्तुतीकरण और अनुवर्तन (follow-up).

i) तैयारी

- ये सुनिश्चित करें कि प्रोजेक्टर सही काम कर रहा है
- फिल्म को एक बार पहले देख लें
- फिल्म की प्रमुख बातों, महत्वपूर्ण कथाक्रमों (sequences) तकनीकी या कठिन शब्दावली को नोट कर लें

ii) प्रस्तुतीकरण

- फिल्म का शीर्षक बताकर तथा फिल्म की विषयवस्तु के बारे में संक्षेप में जानकारी देकर दर्शकों को मानसिक रूप से तैयार करें
- दर्शकों के सामने कुछ ऐसे प्रश्न रखें जिनके उत्तरों से वे विषयवस्तु तक पहुंच सकें
- फिल्म दिखाएं
- यदि किसी स्थान पर आवश्यक हो तो फिल्म को रोक दें। प्रश्न पूछें, दर्शकों से उनकी राय जानें तब फिर से फिल्म शुरू करें

iii) अनुवर्तन (Follow-up)

- फिल्म दिखाने के बाद दर्शकों को चर्चा के लिए प्रेरित करें
- यदि आवश्यक हो तो फिल्म दुबारा दिखाएं
- यदि कोई भ्रांतियां रह गई हों तो उनका निराकरण करें
- फिल्म प्रदर्शन के बाद कुछ गृह-कार्य देकर विषय के बारे में और जानकारी हासिल करने के लिए प्रेरित करें

बोध प्रश्न 3

1) क्या आपने पोषण और स्वास्थ्य से संबंधित कोई शैक्षिक फिल्म देखी है? हां / नहीं

2) उनमें से कुछ की सूची बनाएं

क) जैसे इ. पा. रा. मु. वि. वि. के भोजन और पोषण प्रशिक्षण-प्रदर्शन के लिए बनाई गई फिल्म "आप और आपका भोजन"

- ख)
- ग)
- घ)

- 3) पोषण और स्वास्थ्य के बारे में उपलब्ध शैक्षिक फिल्मों के बारे में पूछताछ कर उनकी सूची बनाएं। इसके लिए आप गृह विज्ञान महाविद्यालय, विस्तार और प्रशिक्षण संस्थान या फिल्म सूचियों की मदद ले सकते हैं।

.....

.....

.....

.....

.....

ख) टेलीविज़न

फिल्म की ही तरह टेलीविज़न भी आजकल हमारे देश में एक मोहक और आकर्षक माध्यम बन गया है। एक टेलीविज़न सेट की उपयोगिता को देखते हुए उसकी कीमत को बहुत ज्यादा नहीं माना जा सकता। टेलीविज़न के सूचनात्मक कार्यक्रमों का प्रारंभ किसानों के लिए 'कृषि दर्शन' कार्यक्रम के रूप में, दिल्ली में 26 जनवरी 1961 को हुआ। बाद में इसमें पोषण और स्वास्थ्य जैसे अन्य विषयों का भी समावेश किया गया। आज तो इस प्रकार के कार्यक्रम प्रसारित करने के लिए क्षेत्रीय केन्द्र भी मौजूद हैं। घरों के ऊपर लगे हुए टी.वी. के ऐंटीना हमारे समाज में बढ़ते हुए आधुनिकीकरण का संकेत देते हैं। किसी शैक्षिक व्यवस्था में इसकी लंबे समय तक बनी रहने वाली उपयोगिता को देखते हुए इसकी कीमत बांधा नहीं बनती। पिछले कुछ अर्से में टेलीविज़न के द्वारा पोषण और स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा देने की बात ने जोर पकड़ा है। अन्य साधनों के मुकाबले दर्शकों पर इसका असर ज्यादा प्रभावकारी और लाभदायक साबित हुआ है। शायद इसका कारण ये है कि अन्य साधनों की अपेक्षा इसमें कोई खास संदेश बार - बार लोगों तक पहुंचाया जा सकता है। ऐसी आशा की जाती है कि रेडियो की ही तरह टी.वी. में भी पोषण और स्वास्थ्य के कार्यक्रमों के प्रसार के लिए प्रतिदिन कोई निश्चित समय आवंटित किया जाएगा। तब पोषण और स्वास्थ्य के प्रभावी संचार के लिए प्रस्तुतीकरण के विभिन्न तरीकों का प्रयोग किया जा सकेगा।

क्या आपने शैक्षिक संचार के संदर्भ में टेलीविज़न की खूबियों और उसकी सीमाओं पर गौर किया है। यदि हां, तो अपने विचारों में और कुछ जोड़ने के लिए नीचे दी गई सामग्री को ध्यान से पढ़ें।

टेलीविज़न के गुण और परिसीमाएं

गुण :

टेलीविज़न निश्चय ही जनसंचार का सबसे महत्वपूर्ण साधन बनने वाला है। यह न सिर्फ इसकी विस्तृत पहुंच के कारण है बल्कि इसके सबसे बड़े दृश्य प्रभाव के कारण भी है। इसने साबित कर दिया है कि जानकारी स्थानान्तरित करने का यह सबसे सशक्त माध्यम है। दो सबसे महत्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रियों के जरिए संचार करने की इसमें अद्वितीय संभावनाएं मौजूद हैं। पोषण और स्वास्थ्य में जल्दी-जल्दी बदलती अवधारणाओं के प्रसार की चुनौती भी ये माध्यम बखूबी उठा सकता है।

परिसीमाएं :

इस समय भारत में कई कंपनियां टी.वी. सेट बना रही हैं। सामान्य आदमी के लिए यह कीमती वस्तु है (2 हजार से लेकर 14 हजार रुपए तक)। टी.वी. प्राधिकारियों द्वारा कार्यक्रम प्रसारित किए जाते हैं उनके सॉफ्टवेयर का स्तर भी साधारण है। एक टी.वी. सेट के रखरखाव की भी कई परेशानियां हैं। रेडियो की तरह इसमें भी विभिन्न औपचारिक और अनौपचारिक दर्शक समूहों के लिए प्रसारित कार्यक्रमों के खाली समय में तालमेल का अभाव है। टी.वी. के संचार में अभी पुनर्निवेशन (feed-back) का समावेश होना बाकी है।

विधि का नाम

विधि का उद्देश्य

विधि का उपयोग

विधि का नाम

विधि का उद्देश्य

विधि का उपयोग

1. यदि आपकी माँ तक कोई शहर

का उदाहरण भरने का उभरना

2. यदि आपकी माँ तक कोई शहर

का उदाहरण भरने का उभरना

3. यदि आपकी माँ तक कोई शहर

का उदाहरण भरने का उभरना

4. यदि आपकी माँ तक कोई शहर

का उदाहरण भरने का उभरना

यह अभ्यास आपको अपने टी.वी. देखने के व्यवहार की गुणवत्ता का निर्धारण करने में मदद करेगा।

8.5 सारांश

जनसंचार के इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों की शहरी क्षेत्रों में पहुंच काफी और ग्रामीण क्षेत्रों में तो यह और भी ज्यादा सीमित है। जनसंचार का जनमानस पर प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि वो कितना शक्तिशाली है। सामान्य जन समुदाय में नए विचारों के प्रति रुचि और जागरूकता पैदा करने के लिए जनसंचार माध्यम सबसे महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। तथापि अपमान की प्रक्रिया के मूल्यांकन, प्रयोग और अंगीकरण की अवस्था में जनसंचार माध्यमों का स्थान आखिर में आता है। जनसंचार और अंतर्व्यक्तिक संचार (inter personal communication) का मिल-जुल रूप ही इस अवरोधक को दूर करने में सहायक होता है। जनसंचार और अंतर्व्यक्तिक संचार को जोड़ने के शिष्टांत को विकासशील देशों में अनुसंधान और क्षेत्र अनुभव द्वारा व्यापक समर्थन प्राप्त है। उदाहरण के लिए, कुछ माताओं के समूह को टी.वी. पर टीकाकरण से संबंधित एक झलकी दिखाने के पश्चात् चर्चासत्र और विचार-विमर्श में शामिल करना आमतौर पर सबसे कि टीकाकरण के प्रति उनके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सके।

8.6 शब्दावली

अंगीकरण	:	अपनाना।
ऑडियो	:	सुनना।
प्रसारण	:	हर दिशा में संकेत भेजना विशेषकर रेडियो के माध्यम से।
बुलेटिन	:	समाचारों की सरकारी विज्ञप्ति / वक्तव्य।
अभियान	:	किसी विशेष उद्देश्य की प्राप्ति के लिए नियोजित कार्यों की श्रृंखला।
संचारकर्ता	:	सूचना देने वाला व्यक्ति।
संवाद	:	अनौपचारिक वार्तालाप या बातचीत।
इलेक्ट्रॉनिक माध्यम	:	सूचनाएं पहुंचाने के लिए प्रयुक्त इलेक्ट्रॉनिक संकेत।
विस्तार शिक्षा	:	व्यवस्थित रूप से प्रशिक्षण और निर्देश देना।
अंतर्व्यक्ति	:	दो व्यक्तियों के बीच के संबंध के बारे में।
सूचना-पत्र	:	नई और ताज़ी सूचना से भरा पत्र।
समाचार कथा	:	ताज़ी सूचना की एक कहानी के रूप में प्रस्तुति।
अनौपचारिक	:	अनियमित।
मौखिक संचार	:	मुंह द्वारा दी गई सूचना।
प्रेस	:	सभी मुद्रित प्रकाशन विशेषतः समाचार-पत्र और पत्रिकाएं।
पारंपरिक	:	एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को दिया जाने वाला।
दृश्य संचार	:	सूचना का ऐसा प्रसार जिसे देखा जा सके।
भित्ती समाचार-पत्र	:	दीवारों पर चिपकाए हुए पत्र, पर्चे या विचार।

8.7 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) क) • पपीते की प्युरी (Papaya puree) बनाने की विधि
• छड़ी कठपुतली (Stick puppet) बनाने की विधि
ख) • "पर्यावरण जागरूकता" अभियान पर संदेश
• फिल्म प्रदर्शन के बारे में संदेश
ग) • कुपोषण से संबंधित विसंगतियों के बारे में सूचना जैसे - एनीमिया, रतौंधी
घ) • पोषण प्रदर्शनी के बारे में संदेश
• "टीकाकरण अभियान" के बारे में संदेश
ङ) • शिशुओं को पूरक आहार
• शिशुओं की टीकाकरण सूची
- 2) अपनी पसंद के माध्यम का रफ़ खाका (sketch) प्रस्तुत करें, जिसमें संदेश और उदाहरण दिए हैं।

बोध प्रश्न 2

प्रश्न 1 से 12 इसमें कोई सही या गलत उत्तर नहीं है। सभी उत्तर आपके अनुभव पर आधारित होंगे। इस अभ्यास का उत्तर देने पर आप अपने रेडियो सुनने के व्यवहार का विश्लेषण कर सकेंगे। इतना ही नहीं इससे आपके रेडियो सुनने के व्यवहार में सुधार आएगा और भविष्य में आपको रेडियो द्वारा शैक्षिक संचार का उपयोग करने में मदद मिलेगी।

बोध प्रश्न 3

प्रश्न 1, 2 और 3 के उत्तर अपने ज्ञान और अनुभव के आधार पर दें।

बोध प्रश्न 4

प्रश्न 1 से 4 यहां कोई सही या गलत उत्तर नहीं है। उत्तर आपके अपने अनुभव पर आधारित होंगे। यह अभ्यास आपके टी.वी. देखने के व्यवहार की गुणवत्ता का निर्धारण करेगा। इस प्रकार का पुनर्निवेशन (feed back) आपके टी.वी. देखने के व्यवहार में आगे चलकर सुधार लाएगा। इससे आपको अवसर मिलेगा कि आप अपना अधिकांश शैक्षिक संचार का उपयोग टेलीविज़न के माध्यम से कर सकें।

इकाई 9 चुने हुए संचार माध्यमों का प्रस्तुतीकरण

इकाई की रूपरेखा

- 9.1 प्रस्तावना
- 9.2 चुने हुए संचार माध्यमों के प्रस्तुतीकरण की विधियाँ
 - 9.2.1 व्याख्यान (लेक्चर)
 - 9.2.2 सामूहिक विचार - विमर्श (group discussion)
 - 9.2.3 निदर्शन
 - 9.2.4 भूमिका निर्वाह
 - 9.2.5 विचार-विमर्श — निर्णय
 - 9.2.6 पूछताछ - खोज
- 9.3 जनसंचार माध्यमों के लिए सॉफ्टवेयर का आयोजन और निर्माण
 - 9.3.1 रेडियो
 - 9.3.2 टेलीविज़न
- 9.4 सारांश
- 9.5 शब्दावली
- 9.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

9.1 प्रस्तावना

प्रभावकारी संचार कौशल के लिए तीन विभिन्न तरह के प्रयासों की आवश्यकता होती है। पहला, आपको संचार माध्यमों के प्रभावी उपयोग के सिद्धांत, प्रक्रियाएं, और संकेत मालूम होने चाहिए। दूसरा, आपको विभिन्न संचार माध्यमों की वास्तविक प्रक्रिया का दृश्य बोध होना चाहिए। तभी आप इनमें से कुछ माध्यमों का अपने आप प्रयोग कर पाएंगे। तीसरा, आपको इन्हें प्रयोग करने का प्रयास करना चाहिए। यदि आप बार - बार प्रयास करते रहेंगे तो निश्चय ही इनके प्रयोग में पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

पिछली दो इकाइयों में हमने पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त कुछ चुनी हुई संचार विधियों के सिद्धांतों के बारे में जाना। साथ ही उनकी गुणवत्ता और उनकी सीमाओं (limitations) के बारे में भी जानकारी हासिल की। इस इकाई में हम कुछ चुनी हुई संचार विधियों के वास्तविक और प्रभावी प्रस्तुतीकरण की चर्चा करेंगे। इसके अलावा उन विधियों को पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में प्रयोग करने के अवसर भी प्रदान करेंगे। हमें रेडियो और टेलीविज़न के लिए सॉफ्टवेयर विकसित करने का भी मौका मिलेगा।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप :

- कुछ संचार माध्यमों जैसे लेक्चर, विचार - विमर्श, निदर्शन, भूमिका निर्वाह, विचार-विमर्श—निर्णय, पूछताछ-खोज आदि के द्वारा संचार कैसे किया जाए, इसके बारे में चर्चा कर सकेंगे, और
- रेडियो और टेलीविज़न के आलेखों का आयोजन और निर्माण कर सकेंगे।

9.2 चुने हुए संचार माध्यमों के प्रस्तुतीकरण की विधियाँ

संचार माध्यमों के प्रस्तुतीकरण की कुछ विधियाँ हैं — लेक्चर, सामूहिक चर्चा, निदर्शन, भूमिका निर्वाह आदि। शुरू में हम कुछ चुनी हुई संचार विधियों के प्रभावी प्रस्तुतीकरण के बारे में बात करेंगे। उसके बाद हमें यह मौका भी मिलेगा कि हम इन विधियों को अपनी पसंद के कुछ चुने हुए विषयों के ऊपर प्रयोग कर सकें। हम अपने अध्ययन की शुरुआत लेक्चर विधि से करते हैं।

9.2.1 व्याख्यान (लेक्चर)

इसका प्रयोग शिक्षार्थियों को प्रेरित करने और किसी विषय की प्रस्तावना, समीक्षा और उसके प्रतिपक्ष के लिए किया जाता है। लेक्चर विधि का प्रयोग करते समय निम्नलिखित बातों को याद रखना चाहिए :

- लेक्चर में एक अनौपचारिक वातावरण बनाएं। सीखने वालों से प्रस्तावित विषय के बारे में प्रश्न पूछकर, उनकी राय और उनके विचार जानकर उन्हें इस प्रक्रिया में शामिल करें
- लम्बे अनुच्छेद न पढ़ें। आत्म-विश्वास रखें तथा लोगों 'से' बात करें न कि उन्हें 'तकस' करके (talk "to" not "at" people)
- बातचीत के समय श्रोताओं को ध्यानपूर्वक देखें ताकि उनसे कोई पुनर्निवेशन (feedback) मिल सके
- लेक्चर के दौरान दृश्यों (visuals) को शामिल करें
- व्याख्यान की समाप्ति पर श्रोताओं को सम्मिलित करने के लिए प्रश्न पूछें।

9.2.2 सामूहिक विचार-विमर्श (group-discussion)

इस विधि का प्रयोग — सीखने वालों का योगदान हासिल करने, उन्हें सोचने के लिए प्रेरित करने, समस्याओं का जल्दी निपटारा करने तथा कम समय में विभिन्न व्यक्तियों के विचार एकत्र करने के लिए किया जाता है। समस्या समाधान का यह आदर्श तरीका है। एक प्रभावी परिचर्चा संचालित करने के लिए महत्वपूर्ण बिन्दु हैं :

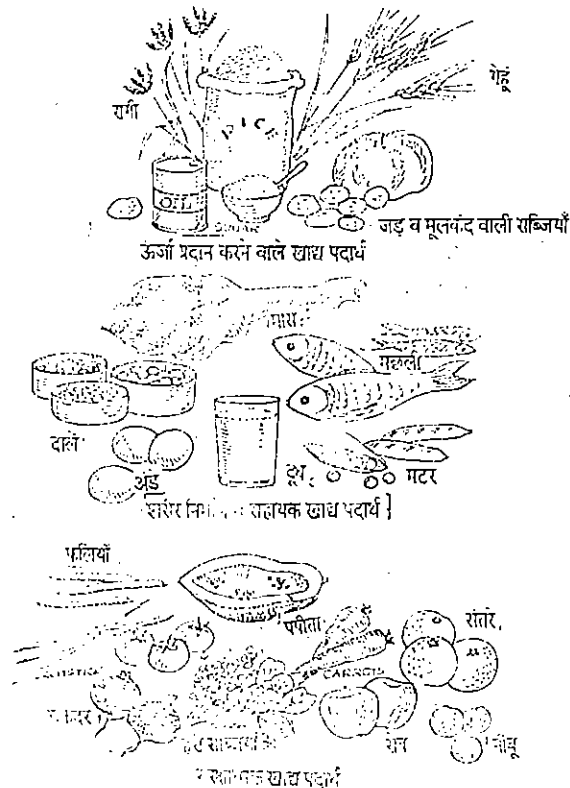
- 1) समूह के सामने समस्या स्पष्ट रूप से परिभाषित करें
- 2) यदि समूह बड़ा है तो उसे छोटे वर्गों में बांट दें ताकि चर्चा में सबके भागीदारी की सुविधा प्राप्त हो सके
- 3) प्रत्येक वर्ग का एक अध्यक्ष नियुक्त करें
- 4) प्रत्येक वर्ग का इस तरह मार्गदर्शन करें वो सभी संभावित समाधानों तक पहुंच सकें
- 5) प्रत्येक समाधान का उसके गुण - दोषों के आधार पर विश्लेषण करें।
- 6) अध्यक्ष से कहें कि वो विचार किए गए समाधानों की चर्चा करें और उसका निश्चरण करें।

सामूहिक विचार-विमर्श कैसे संचालित किया जाए ? इस संदर्भ में एक योजना यहाँ प्रस्तुत की जा रही है।

प्रभावी सामूहिक विचार-विमर्श संचालित करने के लिए निर्देश

विषय : बच्चों में कुपोषण का समाधान कैसे करें ?

उद्देश्य : कुपोषण सम्बन्धी समस्याओं को पहचानने में शिक्षार्थियों की मदद करना तथा इस समस्या की रोकथाम और इसके निदान के बारे में जानना



चित्र 9.1: तीन खाद्य समूह

प्रक्रिया : चित्रों की सहायता से तीन खाद्य समूहों का एक चार्ट बनाएं (जैसा चित्र 9.1 में दिया है) शिक्षार्थियों को ये चार्ट दिखाएं और उनसे पूछें कि उनके बच्चे इसमें से प्रतिदिन क्या खाते हैं। उनको ये महसूस करने में मदद करें कि तीनों खाद्य समूहों में से उनके बच्चे क्या खाते हैं और क्या नहीं खाते।

इसके बाद बच्चों को एक-एक करके विभिन्न प्रकार के कुपोषणों से सम्बन्धित चित्र दिखाएं और उनके लक्षणों के बारे में पूछें। एक उदाहरण यहां दर्शाया गया है — सूखा रोग (पी.ई.एम.)



- | | |
|---|--|
| <p>1) सूखा रोग (प्रोटीन - ऊर्जा कुपोषण)</p> <ul style="list-style-type: none"> • बहुत कम वजन • बहुत दुबला-पतला • भूखी नजरें (आंखों पर ध्यान दें) • मोटा पेट • बूढ़े आदमी जैसा चेहरा (झुर्रीदार) | <p>2) रतौधी (विटामिन ए की कमी)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अंधेरे में देख नहीं सकता • आंख का सफेद भाग अपनी चमक खो देता है या झुर्रिया पड़ने लगती हैं • कॉर्निया सूखा और चमकहीन हो जाता है। |
| <p>3) एनीमिया (लौह तत्व की कमी)</p> <ul style="list-style-type: none"> • पीली और पारदर्शी त्वचा • पलकों के अंदर पीलापन • पीले मसूढ़े • चमकदार चिकनी जीभ • पीले नाखून • कमजोरी और थकावट • सूजा हुआ चेहरा तथा पांव • तेज हृदयगति • सांस फूलना • मिट्टी या धूल खाने की इच्छा | <p>4) कोणीय मुखपाक (Angular stomatitis) (विटामिन बी की कमी)</p> <ul style="list-style-type: none"> • मुंह के किनारों पर घाव या दरारें • सूखी और फटी हुई त्वचा |

इस प्रस्तुति के अंत में एक विचार-विमर्श करें जिसमें निम्नलिखित प्रश्न पूछे जा सकते हैं :

- वर्णन की गई इन प्रत्येक बीमारियों के स्थानीय या घरेलू नाम क्या हैं ?
- आपके इलाके में लोग इन बीमारियों का क्या कारण मानते हैं ?
- इन बीमारियों की रोकथाम या इनके निदान के लिए लोग क्या तरीके अपनाते हैं ?

इसके बाद, इन कुपोषणों की रोकथाम या निदान के लिए अपेक्षित भोजन तथा बच्चों को उपलब्ध वास्तविक भोजन की तुलना करें। ऐसा करके आप उन्हें भोजन के अंतरग्रहण की मात्रा और उसकी गुणवत्ता के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दे सकते हैं। उदाहरण के लिए :

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1) सुखा रोग के मामले में | - ऊर्जा युक्त भोजन पर्याप्त मात्रा में खाएँ |
| 2) रतौंधी की हालत में | - हरी और पत्तेदार सब्जियाँ, पीले और लाल रंग की सब्जियाँ तथा दूध और अंडे खाएँ। |
| 3) एनीमिया की हालत में | - रागी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ (सहजने के पत्ते) गुड़ तथा मछली का सेवन करें। |
| 4) कोणीय मुखपाक की हालत में | - बिना पोलिश किए हुए चावल, खमीर उठा हुआ भोजन तथा चोकर सहित अनाज खाएँ। |

एक प्रशिक्षक के नाते आप शिक्षार्थियों को यह भलीभाँति समझा सकते हैं कि गाँव में उपलब्ध विभिन्न खाद्य पदार्थों को बच्चों को सही मात्रा में खिलाकर वे कुपोषण का सामना कर सकते हैं।

बच्चों के भोजन में निम्नलिखित वस्तुएं आवश्यक होनी चाहिए :

- गहरी हरी पत्तेदार सब्जियाँ और फल
- दूध और उससे बनी चीजें
- ताज़े खाद्य पदार्थ और दालें
- मौसमी सब्जियाँ
- चीनी और तेल
- अनाज तथा ज्वार-बाजरा

अभी आपने सामूहिक विचार-विमर्श संचालित करने के एक तरीके का परिचय प्राप्त किया। विषय तथा श्रोता समूह के आधार पर आप विचार-विमर्श की योजना बना सकते हैं। अभ्यास करने से ही निपुणता आएगी। अभ्यास कैसे किया जाए ? आइए, इस पर विचार करें।

विधि का अभ्यास : किसी सामूहिक विचार-विमर्श के वीडियो या वास्तविक प्रस्तुतीकरण को देखें। विचार-विमर्श के लिए आवश्यक कौशलों को अपनाने की कोशिश करें। इसके बाद आप किसी संबंधित विषय पर विचार-विमर्श में भाग लेकर या विचार-विमर्श संचालित करने का प्रयास कर सकते हैं।

3.2.3 निदर्शन

इ वह विधि है जिसका उपयोग किसी प्रक्रिया को क्रमबद्ध तरीके से दिखाने के लिए किया जाता है ताकि सीखने वाला नए कौशल सीख सके और किसी काम को अपने आप करने की विधि जान सके। निदर्शन के प्रत्येक चरण में इस बात का स्पष्टीकरण किया जाता है कि कोई चीज क्यों और कैसे की जा रही है ? इस तरीके से सीखने वालों को स्वयं कोई चीज करने से पहले इस बात की जानकारी मिल जाती है कि उसे कैसे किया जाता है। एक अच्छे निदर्शन के प्रस्तुतीकरण के लिए आवश्यक बातें यहां दी जा रही हैं, ये हैं:

- अच्छी तरह योजना बनाएं और ठीक से अभ्यास करें।
- ऐसी विधि और ऐसे विषय को प्रस्तुत करें जो शिक्षार्थियों की आवश्यकताओं को पूरा कर सके और साथ ही इतनी सरल भी हो कि लोगों को आसानी से समझ में आ सके।

- निदर्शन की ऐसी विधि या प्रक्रिया चुनें जो सही और प्रभावकारी हो ।
- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्री और उपकरणों का प्रयोग करें ।
- प्रस्तुतीकरण और तैयारी करने में शिक्षार्थियों को शामिल करें । निदर्शन के बारे में शिक्षार्थियों को पहले से बताना चाहिए । इससे उन्हें भाग लेने की तैयारी का अवसर मिलेगा । वांछित सामग्री अपने घरों से लाकर वे आपकी मदद कर सकते हैं । सभी को अभ्यास का मौका दें ।
- कार्य करते समय श्रोताओं की तरफ देखें ।
- प्रस्तुत की जा रही विधि में सरलता और स्पष्टता का विशेष ध्यान रखें । आसानी से समझ में आने वाले निर्देश दें ताकि शिक्षार्थी विधि को दोहरा सके ।
- एक ऐसी नई विधि से परिचय कराएं जो वर्तमान विधि का सुधरा हुआ रूप हो और शिक्षार्थियों को स्वयं नए प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करे ।
- निदर्शन के बाद प्रश्नोत्तर के लिए पर्याप्त समय दें ।

उपरोक्त सब बातों का ध्यान रखते हुए अब आप स्वतंत्र रूप से किसी निदर्शन का संचालन कर सकते हैं । आप की जानकारी हेतु एक प्रभावी निदर्शन के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश नीचे दिए जा रहे हैं । इन्हें ध्यान से पढ़ें और प्रयोग में लाने की कोशिश करें ।

प्रभावकारी निदर्शन के लिए दिशा-निर्देश

विषय : शिशुओं के लिए पूरक आहार की तैयारी

उद्देश्य :

- 1) पूरक आहार की तैयारी की एक सरल विधि का निदर्शन करना
- 2) निदर्शन के दौरान बनाए गए पूरक आहार की विधि (चित्र सहित) शिक्षार्थियों को उपलब्ध कराना

समय : 30 मिनट

आवश्यक सामग्री :

- कागज
- फेल्ट पेन
- विधि कार्ड की डिज़ाइन का स्टैन्सिल
- फल और सब्जियाँ
- खाद्य पदार्थ धोने के लिए पानी
- हाथ धोने के लिए साबुन और साफ पानी
- चाकू या छीलने वाला पीलर (peeler)
- मसलने (mashing) के लिए कांटा या चम्मच
- परोसने के लिए साफ प्याला (बाउल)
- चखने के लिए साफ चम्मचें

तैयारी :

- शिक्षार्थियों को निदर्शन के बारे में अग्रिम सूचना दें।
- खाद्य सामग्री बनाने की उस विधि का चुनाव करें जो आप निदर्शन के लिए उपयोग में लाना चाहते हैं ।
- पूरक आहार बनाने के लिए फल, सब्जी तथा अन्य आवश्यक उपकरण तैयार रखें ।
- भोजन बनाने की विधि का कार्ड तैयार करें इसे आप निदर्शन के बाद शिक्षार्थी कार्यकलाप के रूप में भी प्रयोग कर सकते हैं । यह सुनिश्चित कर लें कि आपके पास पूरी कक्षा के लिए पर्याप्त मात्रा में कागज और पेन उपलब्ध हैं ।

प्रक्रिया / विधि : (पपीता पुरा बनाने की)

- 1) शिक्षार्थियों को बताएं कि पूरक आहार क्या है, अथवा किस तरह का पूरक आहार बनाएंगे तथा उसके लिए क्या-क्या बरतन चाहिए।
- 2) अपने हाथों को सावधानीपूर्वक साबुन और पानी से धोएं। शिक्षार्थियों को याददास्त करें कि भोजन को छूने से पहले हाथ धोना अत्यंत आवश्यक है।
- 3) फल को साफ पानी से धोएं और छात्रों से पूछें कि ऐसा करना क्यों आवश्यक है।
- 4) फल को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट दें (यदि आवश्यक हो तो थोड़े से पानी में डालकर उबालें जब तक कि नरम न हो जाएं)। स्पष्ट करें कि ऐसा करना क्यों आवश्यक है।
- 5) फल / भोजन को वाउल में डालकर काटें या चम्मच की सहायता से मशाल दें और छात्रों से पूछें कि ऐसा क्यों किया जाता है। इस आहार को एक साफ बरतन में रखें तथा सीखने वालों को साफ चम्मच की सहायता से दिखाएं।

विधि का अभ्यास :

- किसी नारतात्मिक निदर्शन या प्रयासि मीडियो कैसट का अवलोकन करें अथवा किसी अच्छे निदर्शन की फिल्म देखें।
- निदर्शन की विधि को बार-बार देखकर अच्छा निदर्शन संचालित करने का कौशल सीखने का प्रयास करें।
- शिक्षार्थियों के एक समूह को अपनी प्रयास के किसी पोषण संबंधित विषय पर निदर्शन देने का प्रयास करें।

हम आशा करते हैं कि इस अभ्यास द्वारा आपको निदर्शन कैसे आयोजित किया जाए, इसके बारे में स्पष्ट रूप से ज्ञात हो गया होगा।

मौखिक प्रश्न :

- 1) आदर्श पोषण के लिए कौन-कौन-से खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए?
 - क) _____
 - ख) _____
 - ग) _____
- 2) साबुन से हाथ धोने का उचित तरीका क्या है?
 - क) _____
 - ख) _____
 - ग) _____
- 3) किसी निदर्शन के उचित संकेत किसे मिलना चाहिए?
 - क) _____
 - ख) _____
 - ग) _____

9.2.4 भूमिका निर्वाह

यह एक सामाजिक नाटकीकरण है जिसमें पहले से स्तिरित नहीं की जाती। उसी समय वाक्य बनाकर बोला जाता है। यह एक ऐसी भतिविधि है जिसमें लोग वास्तविक जीवन स्थितियों का अभिनय करते हैं। कुछ लोग इस तरह भी अभिनय कर सकते हैं जैसे वे वास्तव में सामंस्यावर्स्त हैं।

भूमिका निर्वाह को उपयोग में लाने के उद्देश्य क्या हैं?

चुने हुए संसार माध्यमों का प्रस्तुतीकरण

भूमिका निर्वाह को निम्नलिखित के विकास के लिए उपयोग में लाया जा सकता है:

- सामाजिक जागरूकता : आदतों, रिवाजों, अभिवृत्तियों और परंपराओं को देखने का अवसर तथा पोषण और स्वास्थ्य पर इनका प्रभाव जानना ।
- प्रायोगिक कौशल : किसी कार्य के लिए नए रास्तों और नई तकनीकों को आजमाना ।
- सामाजिक कौशल : मानव संबंधों, समान्याओं तथा सामूहिक व्यवहार का अध्ययन करना ताकि स्वयं अपने व्यवहार के बारे में पूरी जानकारी हासिल की जा सके।
- शैक्षिक कौशल : नए विचारों और कौशल के संचार का अभ्यास करना।

भूमिका निर्वाह में ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें हैं :

- 1) पात्रों एवं भूमिकाओं का वर्णन करें (ब्रीफिंग सत्र - briefing session) ।
- 2) भूमिका निर्वाह के लिए पात्र चुनें ।
- 3) दर्शकों को किसी पात्र / पात्रों से जुड़ने (identify) का मौका दें । उन्हें अभिनीत पात्रों के कार्यों और उनकी भावनाओं से स्वयं की कार्यों / भावनाओं से तुलना करने दें ।
- 4) कुछ समय रंगमंच (stage) की साज-सज्जा और भूमिकाओं पर चर्चा के लिए रखें ।
- 5) प्रतिभागियों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे निःसंकोच अपनी पसंद के पात्र का अभिनय करें।
- 6) भूमिका निर्वाह के बाद उसपर चर्चा करें ।

आपके संदर्भ के लिए यहां पर भूमिका निर्वाह संचालित करने की एक योजना प्रस्तुत है ।

भूमिका निर्वाह संचालित करने के निर्देश

विषय : रतौधी

उद्देश्य : शिक्षार्थियों को रतौधी के लक्षण पहचानने में सहायता करना

अवधि : लगभग 30 मिनट

भूमिकाएं/पात्र

पहला बच्चा : रतौधी से पीड़ित है

दूसरा बच्चा : सामान्य है, उसके भाई की भूमिका कर रहा है,

स्वास्थ्य कार्यकर्ता,

सामग्री : मेज, कुर्सी, लैंप आदि

माँ

पिता,

प्रस्तुतीकरण

पहला बच्चा : बत्ती बंद करने पर कुर्सी और टेबल से टकरा जाता है

दूसरा बच्चा : दौड़कर माता-पिता के पास जाकर उन्हें सारी बात बताता है । माता-पिता पहले लैंप जलाकर और फिर बुझा कर बच्चे का परीक्षण करते हैं । परेशानी को भांपकर वे स्वास्थ्यकर्ता के पास जाते हैं । वो उन्हें रतौधी के बारे में बताता है । ये भी बताता है कि इससे कैसे रोका जा सकता है ।

प्रश्न :

- रतौधी क्या है ?
- इसके लक्षण क्या हैं ?
- इसे कैसे रोका जा सकता है ?
- यदि हमारे परिचितों में से किसी को रतौधी हो तो हमें क्या करना चाहिए ?

अच्छा होगा यदि आप कई प्रकार के भूमिका निर्वाहों को एकत्र करना शुरू कर दें । आप यदि ऐसा करें तो इन बातों को नोट कर लें :

- भूमिका निर्वाह का विषय
- भूमिका निर्वाह में निहित सीखने के उद्देश्य
- विभिन्न आवश्यक भूमिकाएं
- शिक्षण में सहायक दृश्य सामग्री (visual aid) या कोई अन्य वांछित सामग्री
- भूमिका निर्वाह का प्रस्तुतीकरण
- भूमिका निर्वाह की अवधि
- भूमिका निर्वाह से संबंधित वे प्रश्न जो बाद में सामूहिक विचार-विमर्श के लिए काम में लाए जा सकते हैं या भूमिका निर्वाह की समीक्षा और अनुवर्तन करने में
- भूमिका निर्वाह में सुधार के लिए सुझाव या टिप्पणियाँ

आप जो भी भूमिका निर्वाह देखें तो उससे संबंधित ये सारी जानकारी फाइलिंग कार्ड्स पर या डायरी में सूचक सारणी के साथ लिख लें ताकि समय पर काम आ सके।

विधि का अभ्यास

- भूमिका निर्वाह का वास्तविक अभिनय देखने का प्रयास करें अथवा इसका कोई प्रस्तुतीकरण विडियो कैसेट या फिल्म पर देखें।
- प्रस्तुति के तरीके का अवलोकन करें और इस कौशल को सीखने का प्रयास करें।
- स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित किसी विषय पर अनौपचारिक दर्शक समूह के सामने किए जा रहे भूमिका निर्वाह में भाग लेने का प्रयास करें।

9.2.5 विचार-विमर्श — निर्णय

इसका प्रयोग शिक्षार्थियों को इस बात के लिए प्रेरित और उत्साहित करता है कि वे अवांछित दृष्टिकोण (अभिवृत्तियों) और व्यवहार को बदल सकें। विचार-विमर्श विधि का प्रयोग करते समय ध्यान रखने योग्य आवश्यक बातें हैं :

- 1) विषय पर विचार-विमर्श करते समय शिक्षार्थियों को उसमें शामिल करके एक अनौपचारिक वातावरण की रचना करना
- 2) शिक्षार्थियों को स्वयं ही सोचने का मौका दें
- 3) समाधान न सुझाएं
- 4) शिक्षार्थियों को संभावित हल अपने आप तय करने दें।

विचार-विमर्श—निर्णय विधि की प्रभावित प्रस्तुति के लिए कुछ सरल दिशा-निर्देश यहाँ दिए जा रहे हैं।

विचार-विमर्श — निर्णय विधि की प्रभावी प्रस्तुति के दिशा-निर्देश

- 1) ऐसी माताओं के समूह को चुनें जिन्हें पोषण और स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा की आवश्यकता हो
- 2) कुछ दृश्यों की व्यवस्था करें — जहाँ शिक्षक चुने गए समूह की पोषण-संबंधी समस्याओं को पहचानकर उनपर चर्चा करता है।
- 3) कुछ ऐसे दृश्यों का आयोजन करें — जहाँ निर्धारित समस्या के संभावित हल ढूँढे जाते हैं।
- 4) ऐसे दृश्य की व्यवस्था करें — जहाँ चुनी गई समस्या का उचित हल निर्धारित किया जाए।
- 5) एक निर्णायक दृश्य (concluding scene) — जहाँ पूरे समूह को अथवा किसी प्रमुख महिला को चुने हुए हल का अभ्यास कराया जाता है।

इस प्रकार आत्मविश्वास और पूर्णता प्राप्त करने के लिए दृश्यों की श्रृंखला के आयोजन की आवश्यकता होती है।

- 1) विचार-विमर्श—निर्णय की वास्तविक प्रस्तुति या विडियो कैसेट देखें।
- 2) प्रस्तुतीकरण की विधि का आलोचनात्मक तरीके से अवलोकन करें और इस कौशल को सीखने का प्रयास करें।
- 3) माताओं के समूह के साथ किसी मिलती-जुलती परिस्थिति में विधि का अभ्यास करने की कोशिश करें। विधि के बारबार प्रयोग से ही आपमें आत्मविश्वास पैदा होगा।

9.2.6 पूछताछ - खोज

इसका उद्देश्य है, शिक्षार्थियों को ऐसे अवसर प्रदान करना जिससे कि वे अपने कार्यों और अवलोकन से सीख सकें। यह एक व्यवहार में परिवर्तन की ओर उन्मुख विधि है। पूछताछ - खोज विधि प्रभावकारी तरीके से संचालित करने के लिए यह जरूरी है कि :

- 1) प्रशिक्षक कुशल हो ताकि वह शिक्षार्थियों के सोचने के लिए अनुकूल वातावरण बना सके
- 2) लक्षित समूह से ठीक से पूछताछ की जाए ताकि उनकी समस्याओं का पता लगाया जा सके
- 3) खोजबीन करके ही उचित हल तक पहुंचा जाए
- 4) प्रशिक्षक हर समय शिक्षार्थियों के लिए मार्गदर्शक का कार्य करे।

पूछताछ - खोज विधि के संचालन का क्रमवार विवरण यहां दिया जा रहा है। ध्यान से पढ़िए।

पूछताछ - खोज विधि के लिए दिशा-निर्देश

- 1) ऐसी माताओं के समूह को चुनें जिन्हें पोषण और स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा की आवश्यकता हो।
 - 2) ऐसे दृश्यों की व्यवस्था करें जहां - प्रशिक्षक चुने हुए समूह से उनकी पोषण और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के बारे में पूछताछ करता है।
 - 3) कुछ ऐसे दृश्यों का आयोजन करें जहाँ - चुनी हुई समस्याओं के उचित और संभावित हलों की खोज की जाए।
 - 4) एक दृश्य अभिनीत करें जहां - कई संभावित हलों में से सबसे उपयुक्त हल को चुना जाए।
 - 5) अंतिम दृश्य के अभिनय में यह दिखाएं कि शिक्षार्थियों द्वारा स्वीकृत हल का वास्तविक जीवन में प्रयोग किया जा रहा है और प्रशिक्षक द्वारा उन्हें सहयोग प्रदान किया जा रहा है।
- इसी प्रकार आत्मविश्वास और पूर्णता प्राप्त करने के लिए दृश्यों की पूरी श्रृंखला का आयोजन करें।

विधि का अभ्यास

- 1) प्रस्तुतीकरण की विधि को ध्यान पूर्वक देखें, समझें और कौशल को सीखने का प्रयास करें।
- 2) समान रूप से इस विधि का प्रयोग माताओं के एक दूसरे समूह पर करने का प्रयास करें। (आपके क्षेत्र में)
- 3) इस विधि के प्रयोग में कुशलता हासिल करने के लिए बार - बार प्रयास करें।

बोध प्रश्न - 2

- 1) क्या आप एक अच्छी भूमिका निर्वाह के लिए आवश्यक तीन बातें बता सकते हैं? यहां लिखिए।
 - क)
 - ख)
 - ग)

2) विचार-विमर्श — निर्णय विधि की सर्वोत्तम प्रस्तुति के लिए तीन आवश्यक बिंदु कौन से हैं ?

क)

ख)

ग)

3) पूछताछ - खोज विधि का गंनात्मन करने समय वे कौन से तीन महत्वपूर्ण बिंदु हैं जिन्हें दिमाग में रखना चाहिए ?

क)

ख)

ग)

9.3 जनसंचार माध्यमों के लिए सॉफ्टवेयर का आयोजन और निर्माण

यदि जनसंचार माध्यमों के द्वारा शैक्षिक संचार को प्रभावी बनाना है तो उससे संबद्ध शिक्षकों को इसमें शामिल होना अनिवार्य है। इसलिए रेडियो और टेलीविज़न के लिए सॉफ्टवेयर का डिजाइन बनाने और उसे विकसित करने में सामुदायिक शिक्षकों की भूमिका को पहचान लिया गया है। इस संदर्भ में यह आवश्यक है कि रेडियो और टी.वी. के अच्छे शैक्षिक कार्यक्रमों की विशेषताओं के बारे में हम स्वयं को शिक्षित करें।

9.3.1 रेडियो

समूचे विश्व में शैक्षिक रेडियो कार्यक्रम काफी लोकप्रिय हो चुके हैं और कई देशों में तो इन्होंने चमत्कार किया है। शैक्षिक प्रसारण का प्रयोग ज्ञानवृद्धि के लिए तथा ओपन स्कूल और मुक्त विश्वविद्यालय प्रणाली में अनौपचारिक शिक्षा प्रदान करने के लिए किया जाता है। एक अच्छे रेडियो कार्यक्रम के विकास के लिए आवश्यक बातें निम्न हैं :

- 1) चूंकि यहां संचार का माध्यम केवल ध्वनि है इसलिए यह आवश्यक है कि हम उसे पोस्टर; तथा विचार-विमर्श से सहारा दें।
- 2) ध्यान आकर्षित करने तथा रुचि बनाए रखने की तकनीकों का प्रयोग करके सुनने का कौशल बेहतर बनाया जा सकता है।
- 3) चूंकि यहां ध्वनि ही एकमात्र माध्यम है इसलिए इसे समृद्ध करने के लिए संगीत तथा ध्वनि प्रभावों का प्रयोग विविध प्रकार से और यथार्थता / वास्तविकता से करना चाहिए।
- 4) रेडियो आलेख का विकास इस प्रकार करना चाहिए जिससे रुचि और उत्सुकता बराबर बनी रहे।
- 5) इस आलेख का ठीक से प्रयोग करके निर्माणकर्ता (producer) कार्यक्रम निर्माण कर सकते हैं।
- 6) कार्यक्रम में कल्पना को प्रेरणा देने की शक्ति और भावनात्मक अपील होनी चाहिए जिससे दूरदराज के संसार को श्रोताओं के सामने सजीव किया जा सके।

उपरोक्त संकेतों को ध्यान में रखकर आप बेहतर कार्यक्रमों का निर्माण कर सकते हैं। हालांकि केवल अच्छे कार्यक्रम बना देना ही पर्याप्त नहीं है, एक सचेत और रुचि लेने वाला समुदाय भी आवश्यक है। नीचे के अनुच्छेद में इस बात की चर्चा की गई है कि समुदाय के रेडियो सुनने के व्यवहार में कैसे सुधार लाया जाए।

- 1) रेडियो सुनने के व्यवहार का विश्लेषण करें।
- 2) यदि लक्षित श्रोता समुदाय में पोषण और स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम सुनने की आदत नहीं है तो उसका कारण पता करें। उसी के अनुरूप सलाह दें।
- 3) उन्हें कार्यक्रमों के प्रकार और प्रसारण समय जानने में मदद करें।
- 4) किसी चुने हुए श्रोता समूह के साथ आकाशवाणी के कार्यक्रम सुनने की कोशिश करें (तीन चार बार) और उन्हें उनका संदेश समझने में मदद करें। कार्यक्रमों के फायदों की भी चर्चा करें।
- 5) आकाशवाणी से प्रसारित होने वाले किसी प्रसारण का महत्व शिक्षार्थियों को पहले से ही बताएँ।
- 6) कार्यक्रम में प्रसारित विचारों को उद्धृत करते हुए उन्हीं विषयों पर परिचर्चा आयोजित करें।

यदि उपरोक्त बातों का लम्बे समय तक व्यवहार किया जाए तो चुने हुए श्रोता में रेडियो सुनने के अच्छे व्यवहार की स्थापना की जा सकती है। ये चुने हुए समूह रेडियो सुनने की आदत को दूसरों में फैला सकते हैं। इस प्रकार पूरे समुदाय में रेडियो सुनने के व्यवहार को बढ़ावा मिलेगा।

एक अच्छे रेडियो कार्यक्रम के लिए एक अच्छे आलेख का होना जरूरी है। रेडियो के लिए आलेख लिखना एक कला है। इसके लिखने वालों में काफी कल्पनाशीलता, सृजनात्मकता और साधन-संपन्नता होनी चाहिए। एक अच्छा आलेख लिखने के लिए यहां कुछ सरल निर्देश दिए जा रहे हैं। आशा है यह आपको आलेख लिखने में मदद करेंगे।

रेडियो लेखन के लिए निर्देश : 'लेखन जो सुना जा सके'

- 1) आलेख हमेशा श्रोताओं के लिए उचित भाषा में होना चाहिए—ऐसी भाषा जो श्रोता को समझ में आए।
- 2) आलेख लिखते समय श्रोताओं की पृष्ठभूमि, उनकी शिक्षा तथा उनकी रुचियों को ध्यान में रखना चाहिए। लेखक को आलेख की संरचना और शब्दावली पर पूरा ध्यान देना चाहिए।
- 3) प्रयोग किए गए शब्दों को श्रोता द्वारा पढ़ना नहीं बल्कि सुना जाना है इसलिए शब्द का 'कान' को प्रभावित करना जरूरी है लेकिन 'आँख' को नहीं।
- 4) कान के लिए लिखना, आँख के लिए लिखने से बहुत अलग है। इसमें बहुत सारे तथ्य और आँकड़े नहीं दिए जा सकते। इसका विकास तर्कसंगत तरीके से होना चाहिए। यहां आवश्यक होती है पुनरावृत्ति, विस्तार और संबलन (reinforce) की। भाषा सरल और अनौपचारिक होनी चाहिए विशेषकर अनौपचारिक श्रोताओं के लिए। श्रोताओं का ध्यान आकर्षित करने के लिए बोलचाल की भाषा (spoken language) का प्रयोग जरूरी है अन्यथा वे मानसिक रूप से कार्यक्रम से ध्यान हटा लेंगे।
- 5) लेखक श्रोता को अपना मित्र समझे इसके लिए :
 - वह श्रोताओं से बात करें न कि उन्हें उपदेश दें
 - उपयुक्त संचार के लिए उचित शैली और लहजे को ध्यान में रखें
 - हमेशा श्रोता को कल्पना में देखें
 - आलेख को अपने आप ऊंची आवाज में पढ़ें तथा स्वयं से पूछें :
 - “मैं सुनने में कैसा लगता हूँ” ?
 - “मेरे द्वारा कही गई बात का क्या अर्थ है” ?

कार्यक्रम की सफलता के लिए आवश्यक है कि आलेख विषय-वस्तु और भाषा दोनों ही दृष्टियों से दोष रहित हो। शिक्षार्थियों को शैक्षिक रेडियो कार्यक्रमों के आलेख लिखने का प्रशिक्षण देना उपयोगी भी है और वांछनीय (desirable) भी। उपयुक्त आलेख लिखने के लिए विषय के ज्ञान के साथ-साथ कुछ और तकनीकों की जानकारी भी आवश्यक है जैसे श्रोताओं की रुचि आकर्षित करना और बराबर बनाए रखना, सृजनात्मक अभिव्यक्ति, भाषा और प्रस्तुतीकरण शैलियों में निपुणता।

इस खंड के अंत में परिशिष्ट 1 में रेडियो आलेख का एक नमूना दिया गया है। उसे ध्यान से पढ़ें। इससे आपको आभास होगा कि एक आलेख कैसे तैयार किया जाता है।

9.3.2 टेलीविज़न

शैक्षिक टेलीविज़न का अर्थ है सामुदायिक शिक्षा में प्रयुक्त कोई भी टेलीविज़न कार्यक्रम। यह माध्यम संबद्ध विषयों में बच्चों और वयस्कों में समान रूप से रुचि तथा प्रेरणा जगाने में सक्षम है। यह शिक्षकों के प्रशिक्षण को बढ़ावा देता है। एक अच्छे शिक्षक के विभिन्न शिक्षण कौशलों का अवलोकन करके तथा उनका अनुकरण करके वे शिक्षण के विभिन्न पहलुओं में महारत हासिल कर सकते हैं। टेलीविज़न किसी भी संदेश को दृश्यों की आकृति में ढालता है और एक ऐसी भाषा का प्रयोग करता है जो स्वाभाविक सभी अवरोधों को पार कर जाती है। टेलीविज़न कार्यक्रम की सफलता या विफलता की जिम्मेदारी बहुत कुछ उसके आलेख पर होती है।

शिक्षा मंत्रालय द्वारा शैक्षिक प्रौद्योगिकी प्रकोष्ठ, उड़ीसा तथा दूरदर्शन केन्द्र कटक के साथ मिलकर किए गए एक अन्वेषणात्मक अध्ययन में कार्यक्रम निर्माण और उपयोग संबंधी मुद्दों पर निम्नलिखित सुझाव दिए हैं -

- 1) शैक्षिक टी.वी. कार्यक्रमों के आयोजन, निर्माण और उपयोग में निर्माणकर्ता, शिक्षाविद्, प्रशिक्षक और शिक्षार्थियों की टीम होना अनिवार्य है।
- 2) इस कार्यकारी समूह को समुदाय की आवश्यकताओं और समान हितों को ध्यान में रखते हुए टेलीविज़न कार्यक्रमों के लिए उद्देश्य निर्धारित करने होंगे तथा टेलीविज़न में प्रयोग के लिए उपयुक्त विषय चुनने होंगे।
- 3) टेलीविज़न के प्रयोग के लिए पर्याप्त संसाधन और प्रवीण प्रशिक्षक होने चाहिए। इस बात की आवश्यकता है कि सामुदायिक केन्द्रों में टेलीविज़न सेट रखे जाएं ताकि प्रशिक्षक अच्छे प्रोग्राम देख सकें और उनसे सीखें।
- 4) शिक्षार्थी प्रशिक्षक के लेक्चर के बजाए शैक्षिक टेलीविज़न कार्यक्रमों के प्रति अधिक ग्रहणशील तथा प्रतिक्रियाशील होते हैं।

टी.वी. के लिए आलेख किस प्रकार लिखा जाए? क्या यह रेडियो लेखन से भिन्न है? टी.वी. आलेख लिखने के लिए नीचे दिए गए दिशा-निर्देशों को पढ़िए तो आप स्वयं ही जान जाएंगे।

टी.वी. आलेख लिखने के लिए निर्देश

- 1) आलेख सरल, सीधा और व्यक्तिगत होना चाहिए।
- 2) इसे लिखते समय कार्यक्रम के दृश्यों के बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए।
- 3) प्रस्तुत कर्ता के व्यक्तित्व और उसकी शैली (style) को ध्यान में रखना चाहिए।
- 4) महत्वापूर्ण बिंदुओं पर जोर दें तथा उन्हें दोहराएं।
- 5) दर्शकों को सीधे संबोधित कर उन्हें कार्यक्रम में शामिल करें।
- 6) कार्यक्रम के बीच में लय एवं ताल की विविधता बनाए रखें।
- 7) उपलब्ध समय में बहुत ज़ादा कहने का प्रयास न करें यानी विषय-वस्तु को सीमित रखें।
- 8) आलेख में कमेंट्री के साथ उपयुक्त दृश्यों (visuals) तथा ध्वनि प्रभावों (sound effects) के बारे में भी सुझाव होने चाहिए।
- 9) कार्यक्रम के अंत में महत्वपूर्ण बिंदुओं के बारे में सारांश प्रस्तुत करें - यथासंभव अलग दृश्यावली (visual presentation) के साथ।

टी.वी. आलेख लेखक (script writer) को कार्यक्रम के घटनाक्रम की दृश्य रूप में कल्पना करनी चाहिए और कार्यक्रम के प्रारूप को लगातार बदलते रहना चाहिए। इससे आलेख दर्शकों के लिए उपयुक्त बन सकेगा तथा लेखक के विचारों को स्पष्ट और अर्थपूर्ण ढंग से प्रस्तुत कर सकेगा। वैसे एक तरफ अपने दिमाग में उद्देश्य, दर्शक-वर्ग और विषयवस्तु को बनाए रखना चाहिए और दूसरी तरफ समय की सीमा, संसाधनों (जैसे टी.वी. स्टूडियो) और व्यक्तियों की उपलब्धता को ध्यान में रखना चाहिए। इसलिए एक टी.वी. आलेख लेखक को सृजनशील, कल्पनाशील, कौशल-युक्त और साधन-संपन्न होना चाहिए।

समुदाय में टेलीविजन देखने के व्यवहार में सुधार की तकनीकें

चुने हुए संगणक माध्यमों का प्रस्तुतीकरण

निम्नलिखित बातें ध्यान में रखकर समुदाय के टी.वी. देखने के व्यवहार में सुधार लाया जा सकता है:

- 1) यह सुनिश्चित कर लें कि टी.वी. सामुदायिक केन्द्र पर उपलब्ध है।
- 2) पोषण और स्वास्थ्य से संबंधित सभी टी.वी. शैक्षिक कार्यक्रमों के बारे में पूछताछ करें।
- 3) शिक्षार्थियों को इन कार्यक्रमों की जानकारी रखने में सहायता करें और कम से कम एक दिन पहले उन्हें कार्यक्रमों के बारे में सूचित कर दें।
- 4) शुरुआत में कुछ सुसंगत और महत्वपूर्ण शैक्षिक कार्यक्रम चुने हुए दर्शक वर्ग के साथ देखें और उन्हें संदेश समझाएं।
- 5) कार्यक्रमों में प्रस्तुत विचारों को प्रयोग में लाने के लिए शिक्षार्थियों को प्रेरित करें।

टेलीविजन के लिए शैक्षिक आलेख कैसे लिखें ?

इस बारे में कुछ सरल निर्देश इस प्रकार हैं :

- 1) टेलीविजन पर स्वास्थ्य संबंधी कुछ अच्छे प्रोग्राम ध्यान से देखें जैसे — यूनिसेफ द्वारा निर्मित लघु फिल्म, बच्चे का टीकाकरण, लड़की के विवाह की सही आयु, आदि।
- 2) उल्लेखित टी.वी. फिल्मों बार बार देखें तथा उनकी भाषा, विषयवस्तु और प्रस्तुतीकरण शैली को नोट करें।
- 3) चुने हुए श्रोता दर्शकों के लिए पोषण और स्वास्थ्य से संबंधित किसी और विषय पर एक अभिनव टी.वी. आलेख तैयार करने का प्रयास करें। दर्शक वर्ग को ध्यान में रखकर उसे संशोधित करें।

कार्यक्रमों में सुधार को सुनिश्चित करने के लिए निरंतर पुनर्निवेशन और मूल्यांकन आवश्यक है। कार्यक्रमों को सुधारने के लिए मूल्यांकन ऐसा होना चाहिए जो सरल, शीघ्र, प्रभावी और उसी स्थान पर संभव हो।

प्रश्न संख्या :

1) शिक्षार्थियों को प्रोग्राम देखने के लिए प्रेरित करने या उचित मूल्यांकन करने के लिए उन्हें टी.वी. देखने के लिए सूचित करने के लिए उल्लेखित करें।

क)

ख)

ग)

2) कार्यक्रमों में सुधार को सुनिश्चित करने के लिए निरंतर पुनर्निवेशन और मूल्यांकन आवश्यक है। कार्यक्रमों को सुधारने के लिए मूल्यांकन ऐसा होना चाहिए जो सरल, शीघ्र, प्रभावी और उसी स्थान पर संभव हो।

क)

ख)

ग)

3) कार्यक्रमों में सुधार को सुनिश्चित करने के लिए निरंतर पुनर्निवेशन और मूल्यांकन आवश्यक है। कार्यक्रमों को सुधारने के लिए मूल्यांकन ऐसा होना चाहिए जो सरल, शीघ्र, प्रभावी और उसी स्थान पर संभव हो।

क)

ख)

ग)

9.4 सारांश

शिक्षा का अर्थ है ज्ञान, सूचना, कौशल तथा व्यवहार और रुचि का उसके स्रोत-यानी प्रशिक्षक से ग्रहणकर्ता - यानी विद्यार्थियों - तक हस्तांतरण। अभी तक संचार की यह प्रक्रिया मुख्य रूप से सूचना-केन्द्रित विधियों पर आधारित थी। लेकिन अब व्यवहार-केन्द्रित विधियों पर बल दिया जाता है ताकि संचारित विचारों को अधिकाधिक प्रयोग में लाया जा सके। पर शिक्षा के किसी भी क्षेत्र के प्रशिक्षकों के पास इन विधियों के प्रयोग का कौशल होना चाहिए। इसलिए स्वाध्याय के लिए इस बात का प्रयास किया गया है कि संचार की व्यवहार-केन्द्रित विधियों पर कुछ वीडियो कैसेटों / फिल्मों का विकास किया जाए। इस चुनी हुई तकनीकों के प्रयोग से निश्चय ही विद्यार्थियों को नवीनता और प्रेरणा मिलेगी।

संचार माध्यमों के विकास ने हमारे सामने जनसंचार के ऐसे माध्यम ला खड़े किए हैं जिनसे ज्ञान और कौशल का प्रभावी हस्तांतरण एक बहुत बड़े समुदाय को अनेक स्थानों पर (दूरियों से प्रभावित हुए बिना) किया जा सकता है। दो महत्वपूर्ण माध्यमों की ओर हमने आपका ध्यान दिलाया-रेडियो और टेलीविजन। ये दोनों माध्यम एक प्रशिक्षक के प्रशिक्षण को समृद्ध और पूर्ण बनाते हैं तथा शिक्षण को प्रभावी और अर्थपूर्ण बनाते हैं। इसलिए प्रत्येक प्रशिक्षक को विशेषतौर से अनौपचारिक शिक्षा में इन शक्तिशाली माध्यमों का अधिक से अधिक उपयोग सूझबूझ के साथ करना चाहिए।

9.5 शब्दावली

अभिनय करना	:	कार्यों और भाव-भंगिमाओं द्वारा प्रस्तुति।
अन्वेषणात्मक	:	सीखने के लिए किसी चीज़ का पूरी तरह से परीक्षण करना।
घटना-स्थल	:	वह स्थान जहां घटना घटित हुई।
ग्रहणकर्ता	:	वह व्यक्ति जो सूचनाएं प्राप्त करता है।
बोलचाल की भाषा	:	भाषा जो हम सामान्यतः बोलते हैं।
स्वाध्याय	:	अपने आप जानकारी हासिल करना।
स्रोत	:	व्यक्ति, स्थान या कोई अन्य चीज़ जहां से सूचनाएं प्राप्त की जाती हैं।
सॉफ्टवेयर	:	निर्देश देने के लिए सामग्री जैसे लघुनाटक, गीत, आदि का ऐसे रूप में निर्माण जिसे हार्डवेयर के द्वारा प्रस्तुत किया जा सके।
विषयक	:	किसी विशेष पहलू से संबंधित।
शब्दकोश	:	पुस्तक में प्रयुक्त शब्दों की सूची।

9.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) क) अनौपचारिक वातावरण बनाएं
ख) आत्मविश्वास के साथ लोगों से बात करें न कि उन्हें उपदेश दें या उनपर बात करें।
ग) शिक्षार्थियों की भागीदारी बनाए रखने के लिए बराबर पुनर्निवेशन प्राप्त करते रहें।
- 2) क) समूह के सामने समस्या स्पष्ट रूप से परिभाषित करें।
ख) किसी को वर्ग / समूह का नेता नियुक्त करें।
ग) विचार-विमर्श के बाद सबसे लचीले और संभव हलों तक पहुँचें।

- 3) क) विधि की ठीक से योजना बनाएं और अभ्यास करें।
- ख) शिक्षार्थियों को प्रस्तुतीकरण और उसकी तैयारी में शामिल करें।
- ग) निदर्शन करते समय दर्शकों की तरफ देखें।

बोध प्रश्न 2

- 1) क) सहभागी निर्धारित चरित्रों से स्वयं को एकीकृत कर लें।
- ख) वे सहज रूप से किसी भूमिका के निर्वाह के लिए अपने आपको स्वतंत्र महसूस करें।
- ग) भूमिका निर्वाह के अंत में उसपर परिचर्चा आयोजित की जाए।
- 2) क) अनौपचारिक वातावरण का निर्माण करें।
- ख) शिक्षार्थियों को अपने आप सोचने की सुविधा प्रदान करें।
- ग) संभावित हल के बारे में शिक्षार्थियों को स्वयं निर्णय लेने दें।
- 3) क) अनुकूल वातावरण का निर्माण करें।
- ख) समूह की समस्या को समझने के लिए सही पूछताछ की जरूरत है।
- ग) समस्या के लिए किसी उचित हल की खोज अन्वेषण के द्वारा होनी चाहिए।

बोध प्रश्न 3

- 1) क) आलेख लिखते समय श्रोता की पृष्ठभूमि, शिक्षा और उसकी रुचियों को ध्यान में रखा जाना चाहिए।
- ख) आलेख में लिखे शब्द कानों को प्रभावित करने वाले होने चाहिए।
- ग) आलेख उपदेशात्मक नहीं बल्कि बातचीत के लहजे वाला होना चाहिए।
- 2) क) टेलीविज़न के द्वारा प्रसारित होने वाले शैक्षिक कार्यक्रमों के बारे में जागरुकता पैदा करें।
- ख) कुछ कार्यक्रमों को दर्शकों के साथ मिलकर देखने का प्रयास करें।
- ग) कार्यक्रमों में सुझाए गए वांछित अभ्यासों का पालन करने के लिए दर्शकों को प्रेरित करें।
- 3) इनमें से किन्हीं तीन का उल्लेख करें :
 - क) आलेख सीधा, सरल और व्यक्तिगत होना चाहिए।
 - ख) कार्यक्रम के दृश्यों की पूरी जानकारी के साथ आलेख लिखा जाना चाहिए।
 - ग) यह श्रोताओं को सीधे संबोधित करे तथा उन्हें शामिल करे।
 - घ) उपलब्ध समय में अत्यधिक बातें कहने का प्रयास न करे।
 - ङ) आलेख के अंत में कार्यक्रम का सरल सारांश होना चाहिए।

इकाई 10 गैर मशीनी माध्यम : योजना व निर्माण

इकाई की रूपरेखा

10.1 प्रस्तावना

10.2 सहायक शिक्षण सामग्री (Teaching Aids)

- 10.2.1 सहायक शिक्षण सामग्री का वर्गीकरण
- 10.2.2 सहायक शिक्षण सामग्री की भूमिका
- 10.2.3 बिना मशीन की सहायता से संचालित उपकरणों की योजना बनाना
- 10.2.4 माध्यम निर्माण के सिद्धांत
- 10.2.5 प्रभावशाली सहायक शिक्षण सामग्री के निर्माण के लिए संकेत
- 10.2.6 प्रभावशाली प्रस्तुतीकरण के लिए संकेत
- 10.2.7 माध्यम का मूल्यांकन

10.3 गैर - मशीनी (Non - Machine) माध्यम

- 10.3.1 पोस्टर
- 10.3.2 चार्ट
- 10.3.3 फ्लैश कार्ड
- 10.3.4 फ्लैन्ल ग्राफ
- 10.3.5 चित्र (पिक्चर)
- 10.3.6 मॉडल

10.4 सारांश

10.5 शब्दावली

10.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

10.1 प्रस्तावना

आप पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त संचार के तरीकों के बारे में जान चुके हैं। सहायक शिक्षण सामग्री की सहायता से इन तरीकों को किसी संदेश को प्रसारित करने में अधिक सक्षम बनाया जा सकता है। इस इकाई में विभिन्न प्रकार के सहायक शिक्षण सामग्री, उनके वर्गीकरण, सिद्धांतों तथा उनकी योजना व निर्माण के समय ध्यान देने योग्य बातों के बारे में बताया गया है।

सहायक शिक्षण सामग्री का आयोजन, निर्माण व प्रयोग, शिक्षक व शिक्षार्थी दोनों के ही लिए रोमांचक हो सकता है। जो लोग पोषण शिक्षा देने व सीखने में रुचि रखते हैं, उन्हें आसानी से निर्मित हो सकने वाले सहायक शिक्षण सामग्री के विकास में लगाया जा सकता है। पोषण के बारे में अच्छी जानकारी का होना केवल जानकारी प्राप्त करना ही नहीं है अपितु इसका वास्तविक उद्देश्य उचित पोषण व स्वास्थ्य प्रचलनों व अभ्यासों को अपनाना है। अतः शिक्षार्थी को ऐसे अवसर मिलने चाहिए जिनसे वह उस जानकारी व कुशलताओं को सीखे जिन्हें वह अपने रोजमर्रा के जीवन में प्रयोग में ला सके। इस इकाई में प्रस्तुत सहायक शिक्षण सामग्री शिक्षार्थी को काफी हद तक पोषण व स्वास्थ्य सिद्धांतों के प्रयोग के लिए प्रेरित करती है।

मनुष्य का मस्तिष्क सोचने व ज्ञान के अन्वेषण के लिए बना है। बार - बार के अभ्यास से यह अधिक मजबूत बनता है परन्तु स्पष्टतः बताए हुए बंधे-बंधाए व सीमित कार्य करने से यह आलसी व सुस्त हो जाता है।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप :

- सहायक शिक्षण सामग्रियों का वर्गीकरण—गैर-मशीनी (बिना मशीन की सहायता से संचालित) व मशीनी द्वारा संचालित शिक्षण सामग्री के रूप में कर सकेंगे
- पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त कुछ गैर - मशीनी उपकरणों की सूची बना सकेंगे
- बिना मशीन की सहायता से संचालित उपकरणों के निर्माण, उपयोग व मूल्यांकन के सामान्य सिद्धांतों व याद रखने योग्य बातों का वर्णन कर सकेंगे

- बिना मशीन की सहायता से (गैर-मशीनी) संचालित निम्न उपकरण प्रभावपूर्ण ढंग से बना सकेगे—चित्र (पिक्चर), फ्लैनल ग्राफ, पोस्टर, फ्लिप चार्ट, फ्लैश कार्ड
- निर्मित मीडिया की सक्षमता का मूल्यांकन कर सकेगे, और
- पोषण / स्वास्थ्य शिक्षण पाठन के कुछ परिस्थितियों में निर्मित माध्यम (मीडिया) का प्रयोग कर सकेगे।

10.2 सहायक शिक्षण सामग्री (Teaching Aids)

पिछली दो इकाइयों में आपने संचार के तरीकों के बारे में पढ़ा है। अब आप उन कुछ सामग्री / साधनों के बारे में जानेंगे जिनसे संचार को बेहतर बनाया जा सकता है। शिक्षण माध्यम के अंतर्गत बहुत-सी सामग्री आती है। शिक्षण को प्रभावी बनाने के लिए, केवल कथित शब्दों (spoken words) के द्वारा ही किसी बात को नहीं समझाना चाहिए अपितु विभिन्न सहायक शिक्षण सामग्री का प्रयोग करना चाहिए। कथित शब्दों द्वारा दी गयी शिक्षा को अधिक स्पष्ट व सरल करने के लिए प्रयुक्त सामग्री, जिससे शिक्षार्थी के लिए सीखना आसान हो जाता है, सहायक शिक्षण सामग्री कहलाती है। पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा - पाठन अधिक प्रभावकारी हो, इसके लिए आवश्यक है कि यह व्यवहार विशिष्ट, व्यावहारिक व वास्तविक जीवन के लिए अनुकूल होना चाहिए। शिक्षण सहायक साधनों के प्रयोग से शिक्षक व विद्यार्थी दोनों को ही पोषण शिक्षा को रुचिकर, मनोरंजक व रोमांचक बनाने में सक्रिय भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

सहायक शिक्षण सामग्री शिक्षकों को कल्पना व सृजनात्मकता के प्रयोग के अवसर उपलब्ध कराती है, जिसके द्वारा वह विद्यार्थियों, को अपने परिवारों व समाज में पोषण व स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए आवश्यक कुशलताओं को (विद्यार्थियों को) सीखने में मदद करती हैं। सहायक शिक्षण सामग्री के निर्माण व प्रयोग से शिक्षार्थी पोषण की संकल्पनाओं का अवलोकन, अन्वेषण कर सकता है तथा उन्हें समझ सकता है तथा इन को अपने रोज़ के जीवन में प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित हो सकता है। सहायक शिक्षण सामग्री, पोषण व स्वास्थ्य शिक्षण पाठन को सजीव बना सकते हैं।

शिक्षा का पहला चरण लोगों को आकर्षित करना व उनका ध्यान बनाए रखना है। ध्यान आकर्षित करने तथा ज्ञान प्राप्ति को बढ़ाने में नेत्र व कान दो मुख्य इन्द्रियाँ सम्मिलित होती हैं। जो सामग्री दोनों इन्द्रियों का प्रयोग करती है वे अधिक प्रभावशाली होती हैं। तथापि इन साधनों के वर्गीकरण तथा अलग - अलग परिस्थितियों में इनके उपयोग को जानने के लिए हमें यथार्थता व सामान्य ज्ञान बुद्धि का प्रयोग करना चाहिए।

10.2.1 सहायक शिक्षण सामग्री का वर्गीकरण

शिक्षण माध्यम (सहायक शिक्षण सामग्री) को उनके संचालन के आधार पर मुख्य रूप से दो वर्गों में बांटा जा सकता है। पहला गैर-मशीनी या बिना मशीन की सहायता से संचालित माध्यम / उपकरण व दूसरा मशीन द्वारा संचालित (machine operated) माध्यम / उपकरण।

जिन शिक्षण माध्यमों को संचालित करने या चलाने के लिए मशीन की आवश्यकता नहीं होती उन्हें गैर-मशीनी या बिना मशीन की सहायता से संचालित माध्यम कहते हैं। इसके कुछ उदाहरण पोस्टर, चार्ट, चित्र, फ्लैश कार्ड, फ्लैनल ग्राफ, मॉडल आदि हैं। जिन माध्यमों को चलाने के लिए मशीन की आवश्यकता होती है उन्हें मशीनीकृत या मशीन द्वारा संचालित माध्यम कहते हैं। इसके उदाहरण फिल्म प्रोजेक्टर, टेपरिकॉर्डर, रेडियो, टेलीविज़न आदि हैं। इन उपकरणों से काफी लोग परिचित होते ही हैं।

निर्माण के तरीके के आधार पर गैर-मशीनी उपकरणों को दो वर्गों में बांटा जा सकता है - व्यावसायिक रूप से उपलब्ध सामग्री तथा शिक्षक - शिक्षार्थी द्वारा निर्मित सामग्री (कक्षा में किसी विशेष उद्देश्य के लिए स्थानीय साधनों द्वारा बनाया गया)। आइए इन उपकरणों के बारे में विस्तार से जानें।

क) व्यावसायिक रूप से उपलब्ध सामग्री (Commercially Available Material)

गैर-मशीनी व्यावसायिक रूप से तैयार सामग्री किसी भी प्रदेश में वहाँ की प्रादेशिक भाषा में निर्मित की जाती है। इस प्रकार की सामग्री के निर्माण में एक या दो शिक्षकों, कलाकारों तथा व्यवसायिक लोगों की भागीदारी होती है। यह जरूरी नहीं है कि इनके निर्माण में कक्षा में पढ़ाने वाला अध्यापक या शिक्षार्थी भी भाग ले।

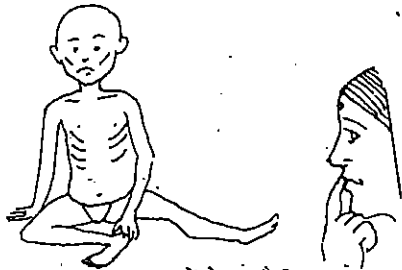
इस प्रकार निर्मित सामग्री का उपयोग लगभग पूरे ही प्रदेश में होता है। इनका मूल्य काफी कम होता है, सरल पोस्टर के मामले में और सरल चार्ट और मॉडल के मामले में मूल्य थोड़ा बहुत बढ़ जाता है।


ख) शिक्षक - शिक्षार्थी द्वारा निर्मित सामग्री (Teacher - Learner made Material)


कक्षा में शिक्षण के लिए शिक्षक व शिक्षार्थी द्वारा आयोजित व निर्मित सामग्री को शिक्षक - शिक्षार्थी द्वारा निर्मित सामग्री कहते हैं। अधिकतर शिक्षक ही यह निर्धारित करता है कि चार्ट या नक्शों में क्या जानकारी देनी / लिखनी है, वह सामग्री को पढ़ते समय उपयोग करते हुए शिक्षण सामग्री की जांच भी करता है। इस प्रकार की सामग्री के उदाहरण हैं - पोस्टर, फ्लैश कार्ड, बुलेटिन बोर्ड, चित्र आदि। इस प्रकार की सामग्री के निर्माण के लिए ऐसे प्रेरित शिक्षकों की आवश्यकता होती है जो कि स्थानीय वातावरण का अधिकतम प्रयोग करके शिक्षण सामग्री के निर्माण के लिए समय निकाल सके। इस प्रकार की सामग्री में खर्चा कम आता है तथा कक्षा शिक्षण के लिए यह सर्वोत्तम रहती है। यह सामग्री नए तरीकों, सस्ते व स्थानीय रूप से उपलब्ध साधन जैसे बांस, झाड़ू की तिल्ली, बीज, रस्सी, अंडे का खोल, प्रयोग किए हुए ब्लेड, माचिस की डिब्बी, पुरानी बोरियाँ, आकार में बनाए हुए चित्र आदि से भी बनायी जा सकती है।



10.2.2 सहायक शिक्षण सामग्री की भूमिका

किसी भी शिक्षण में सहायक शिक्षण सामग्री की भूमिका देखने, सुनने, खोजने व करने की क्रियाओं के प्रयोग से अर्जित ज्ञान को वास्तविक (यथार्थ), व्यावहारिक व मनोरंजक बनाना है। जो सहायक शिक्षण सामग्री देखने, खोजने, समझने व उपयोग के अवसर प्रदान कर विद्यार्थी को स्वयं अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित करती है, वह ही शिक्षा / ज्ञान को अधिक अर्थपूर्ण, उपयोगी व साहसी बनाती है। इनके द्वारा कक्षा में प्राप्त शिक्षा को जीवन में उतारा जा सकता है।

<p>अवलोकन (Observation)</p>  <p>यह बच्चा इतना पतला क्यों हो गया है ? वह अपनी आयु से छोटा क्यों लग रहा है ? वह इतना चिड़चिड़ा व सुस्त क्यों है ? वह सक्रिय रूप से खेलता क्यों नहीं है ?</p>	<p>शिक्षार्थी को निकट से अवलोकन करने व जो वह देख व सुन रहे हैं, उससे संबंधित खोजी प्रश्नों को पूछने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।</p>
---	--

<p>अन्वेषण (Exploration)</p> <p>यहाँ बच्चे की माँ दिखाई गयी है। आइए बच्चे की बीमारों के कारणों को ढूँढ़ें।</p> 	<p>शिक्षक व शिक्षार्थी को शिक्षण व खोजी अनुभवों व गतिविधियों में एक साथ भाग लेना चाहिए।</p>
--	---

<p>समझना</p>  <p>हाँ, अब बच्चे की माँ से बात करने पर समझ में आया कि बच्चा बहुत लंबे समय तक माँ के दूध पर आश्रित रहा। अपर्याप्त भोजन के परिणामस्वरूप ही वृद्धि व विकास ठीक से नहीं हुई।</p>	<p>स्थितियों व समस्याओं के विश्लेषण को सीखने में शिक्षार्थी की सहायता करनी चाहिए तथा उपयुक्त समाधान ढूँढ़ने में भी उसकी मदद करनी चाहिए।</p>
--	---

<p>अनुप्रयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> माता को यह समझाने के लिए कि बच्चे कितनी शीघ्रता से बढ़ते हैं, मैं अलग-अलग आयु के स्वस्थ बच्चों का चुनाव करूँगी। यह समझाने के लिए कि बच्चे को आहार की कितनी मात्रा की आवश्यकता होती है, मैं खाद्य पदार्थों के नमूनों का प्रयोग करूँगी जिससे कि माता को समझ आ सके कि बच्चों को ठीक प्रकार से कैसे आहार देना है। खाद्य - पदार्थों के कार्य समझाने के लिए मैं चार्ट का प्रयोग करूँगी।   <p>— माता से बच्चे की समस्याओं के बारे में केवल बात ही न करके.</p>	<p>शिक्षार्थी को नयी कुशलताओं को सीखने व प्रयोग करने तथा नए आयु व्यवहार को क्रियान्वित करने के अवसर तथा प्रोत्साहन देना चाहिए।</p>
--	--

कोष्ठ प्रश्न :

- जब हम उन वस्तुओं को ढूँढ़ने में सक्रिय भाग लेते हैं, जो हमारे लिए नयी हैं, तो उन कुछ क्षणों में निम्नलिखित प्रत्येक कथन को पढ़िए और यदि आप उससे सहमत हैं तो दिए गए स्थान पर 'सहमत' निशान (✓) लगाइए। यदि आप सहमत नहीं हैं तो स्थान खाली छोड़ दीजिए।
 - जिस कक्षा में विचार-विमर्श के दौरान हम सक्रिय भाग लेते हैं वह उस कक्षा से ज्यादा रुचिकर है जिसमें हमको केवल भाषण ही सुनने को मिलता है।
 - वह कक्षा जिसमें हम स्वयं देख सकते हैं कि चीजें कैसे दिखाई देती हैं और वे कैसे काम करती हैं, उस कक्षा से ज्यादा रुचिकर लगती है जिसमें हम वस्तुओं के बारे में केवल बातें करते हैं।
 - ऐसी कक्षा जिसमें हम केवल बातचीत ही नहीं करते बल्कि स्वयं कुछ करते, बनाते या खोजते हैं, वह बड़ी रोमांचक लगती है। ऐसी बातें / चीजें जिन्हें हम सक्रिय खोज द्वारा सीखते हैं हमारा हिस्सा बन जाती हैं और हम उन्हें कभी नहीं भूलते।
- शिक्षण में सामान्यतः प्रयुक्त किए जाने वाले कुछ सहायक साधनों की सूची बनाइए।
 -
 -
 -
 -
 -

10.2.3 बिना मशीन की सहायता से संचालित उपकरणों की योजना बनाना

शिक्षार्थी तथा उसकी रुचि को ध्यान में रखते हुए हम कह सकते हैं कि सामान्य रूप से गैर-मशीनी उपकरणों (non - machine devices) में निम्न विशेषताएं होनी चाहिए : यह,

- इन्द्रियों के लिए आनंददायक हो
- यथार्थ हों
- समझने योग्य हो
- आधुनिक विचारों की जानकारी को बताने वाले हो
- सरल डिजाइन के हो
- आकर्षक, कौतूहल उत्पन्न करने वाले तथा कार्य की प्रेरणा देने वाले हो

यदि आप ऊपर बतायी गयी बातों को ध्यान में रखकर सामग्री की योजना बनाएं तो वह बहुत अधिक प्रभावशाली होगी। इस प्रकार की योजना से सामग्री की सफलता की संभावना अधिक व असफलता की संभावना कम हो जाती है। यद्यपि वास्तविक वस्तु सर्वोत्तम साधन होती है परन्तु यदि वास्तविक वस्तु मिलना कठिन हो तो उसके स्थान पर किसी गैर-मशीनी सामग्री का प्रयोग किया जा सकता है।

10.2.4 माध्यम निर्माण के सिद्धांत

सामग्री का चयन करने के उपरांत, सर्वोत्तम सामग्री के निर्माण के लिए निम्न सिद्धांतों का पालन करना चाहिए।

आकर्षण (Attractiveness): साधन का प्रस्तुतीकरण आकर्षक होना चाहिए। ध्यान आकर्षित करने वाले उपयोगी कारक हैं - रंग, वस्तुओं की गतिशीलता, साइज़ (माप) (आसपास की वस्तुओं की तुलना में बड़ा साइज़), आकार या बनावट (सरल, असंतुलित तथा अनियमित)। ये सभी शिक्षार्थी का ध्यान खींचते हैं।

संक्षिप्त (Brevity): संदेश संक्षिप्त (छोटा) तथा कम समय में पढ़े जाने वाला होना चाहिए।

स्पष्टता (clarity): संदेश / विचार स्पष्ट होना चाहिए। अभिन्यास के चारों ओर शब्दों व उदाहरणों के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए।

उपरोक्त सिद्धांतों को ध्यान में रखते हुए, निम्न कदम उठाने चाहिए।

- आप वास्तव में क्या संदेश देना चाहते हैं, इसका निर्णय लीजिए।
- संदेश, शब्दों, चित्रों, तथा अन्य सूचकों को प्रसारित करने के लिए कोड का चयन करें।
- विभिन्न संभावित डिजाइनों में से सामग्री के सर्वोत्तम डिजाइन का चयन करें।
- सहायक सामग्री के निर्माण के लिए आवश्यक विभिन्न सामग्री की सूची बनाएं तथा उन्हें प्राप्त करें।
- यदि एक से अधिक दृश्यों (visuals) का प्रयोग करना हो तो उनका उचित क्रम देखें तथा अंत में फिर सहायक सामग्री बनाएं।

10.2.5 प्रभावशाली सहायक शिक्षण सामग्री के निर्माण के लिए संकेत

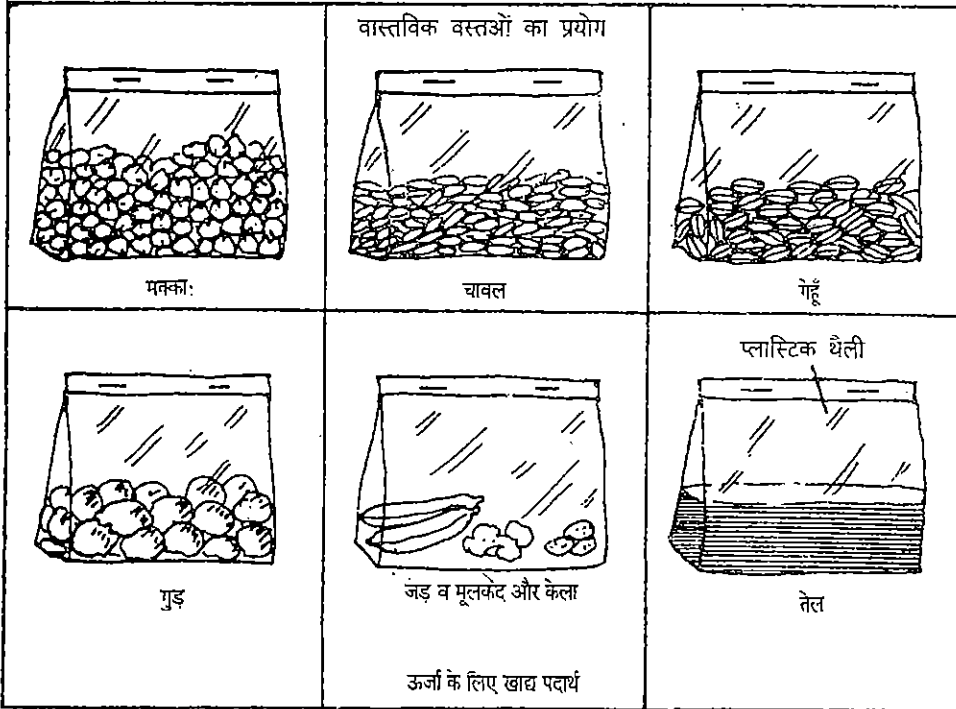
निम्न संकेत पढ़ें। यह सहायक शिक्षण सामग्री को बनाते समय ध्यान देने योग्य सरल संकेत हैं। जब भी संभव हो :

- कम मूल्य की सामग्री का प्रयोग करते हुए अपनी सहायक शिक्षण सामग्री बनाएं।
- शिक्षार्थी में जो कुशलताएं पहले से ही हों, उनका प्रयोग करें तथा उन्हें ही उन्नत करें।
- शिक्षार्थी के लिए स्वयं सामग्री न बनाएं बल्कि उनको सामग्री बनाने के काम में लगाएं (चित्र 10.1 (क))।



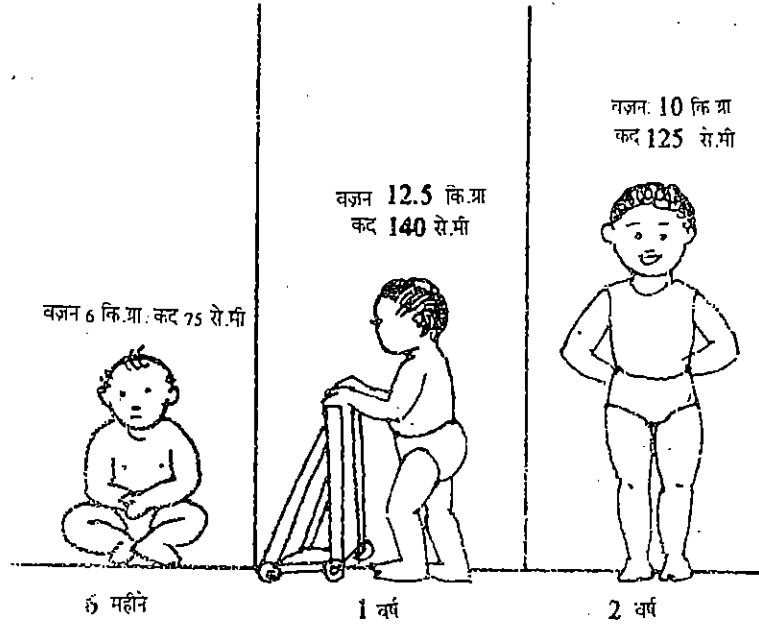
चित्र 10.1 (क) : बच्चों को यह बताती हुई शिक्षिका की भोजन व स्वास्थ्य पर पोस्टर कैसे बनाएँ

- वस्तुओं का चित्र बनाने के स्थान पर वास्तविक वस्तुओं को प्रयोग करने के तरीके ढूँढ़ें। (चित्र 10.1 (ख))



चित्र 10.1 (ख) : वास्तविक वस्तुओं का प्रयोग करते हुए भोजन के कार्यों के बारे में बताना

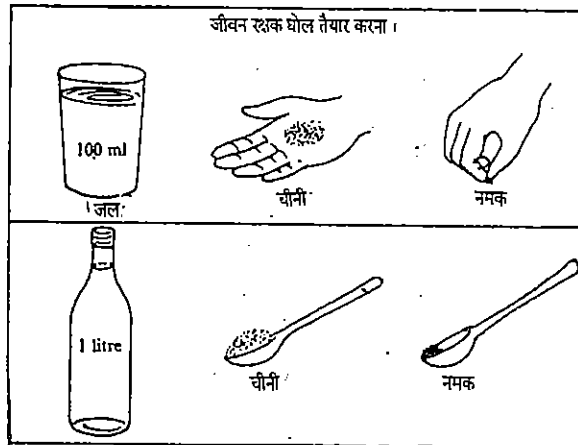
- सहायक सामग्री को जितना संभव हो उतना प्राकृतिक (वास्तविक) व सजीव रूप का बनाइए विशेषकर जबकि विस्तृत विवरण आवश्यक न हो (चित्र 10.1 (ग))



बच्चों की शारीरिक वृद्धि तथा वृद्धि मानीटरिंग के बारे में बताने के लिए गते से बने बच्चों के वास्तविक माप के मॉडलों का प्रयोग।

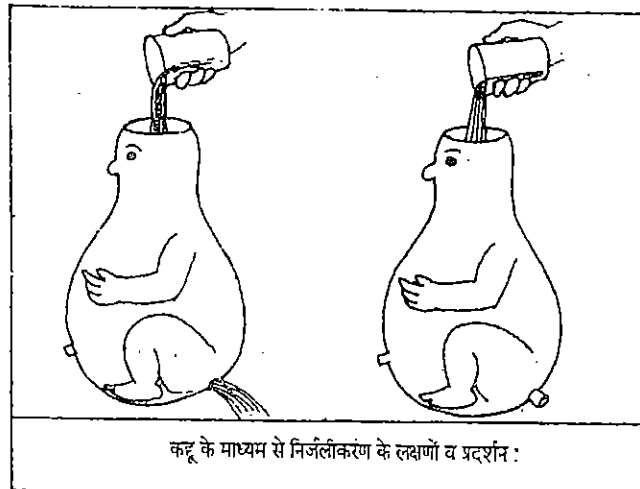
चित्र 10.1 (ग) : वास्तविक तथा सजीव चित्र

- ऐसे साधनों का प्रयोग करें जिनमें देखना व करना दोनों ही क्रियाएं आती हों (चित्र 10.1(घ))



चित्र 10.1 (घ) : वह सामग्री जिसमें देखना व करना दोनों क्रियाएं आती हों ।

- सहायक सामग्री को अधिक से अधिक आकर्षक व मनोरंजक बनाइए विशेषकर बच्चों के लिए (चित्र 10.1 (ड))



चित्र 10.1 (ड) : बच्चों के लिए आकर्षक साधन

ऐसे शिक्षण सहायक सामग्री का प्रयोग करें जो शिक्षार्थी को स्वयं वस्तुओं के बारे में सोचने व स्वयं उनका हल ढूँढने में सहायता करें। (चित्र 10.1 च)

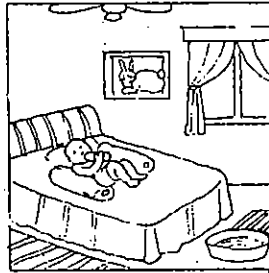
शैर मशीनी माध्यम : योजना व निर्माण

स्तनपान कराना क्यों कम होता जा रहा है ? क्योंकि विज्ञापनों में बताया जाता है

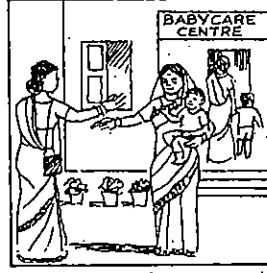
विज्ञापनों के अनुरूप



(i) डिब्बाबंद आहार पर पलने वाले बच्चे गोल-मटोल दिखते हैं



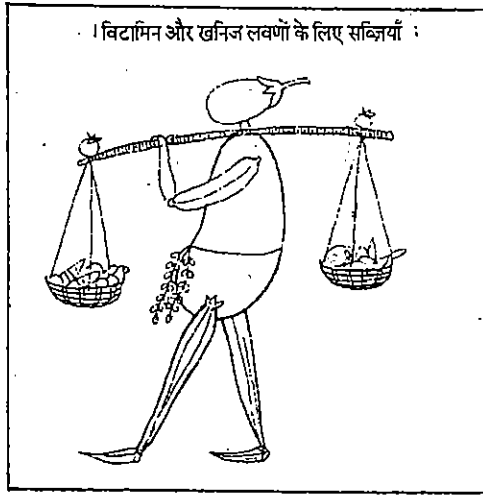
(ii) अभिजात वर्ग की महिलाएँ अपने बच्चों को मोतल से दूध पिलाती हैं



(iii) कामकाजी महिलाओं की संख्या बढ़ रही है।

चित्र 10.1 (च) : लोगों को सोचने के लिए बाध्य करने वाली सहायक सामग्री

अपनी कल्पना शक्ति का प्रयोग करें तथा शिक्षार्थी को सोचने के लिए प्रोत्साहित करें (चित्र 10.1 छ)



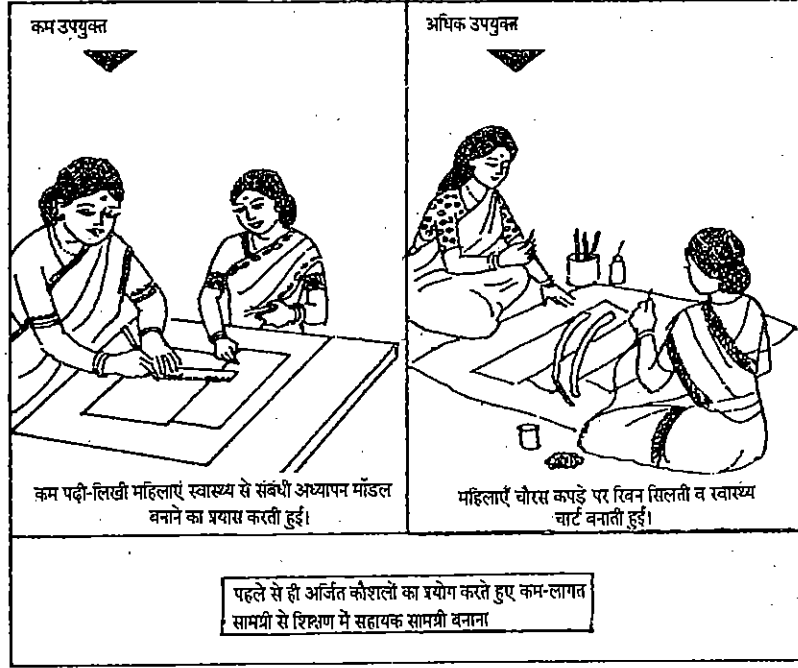
चित्र 10.1 (छ) : कल्पनात्मक सामग्री

सहायक सामग्री को सरल (आसान) बनाइए जिससे समुदाय के कार्यकर्ता उन्हें स्वयं बना सकें (चित्र 10.1 ज)



चित्र 10.1 (ज) : सरल सहायक सामग्री

- उपयुक्त सहायक सामग्री के प्रयोग को बढ़ावा दें। (चित्र 10.1 झ)



चित्र 10.1 (झ) : उपयुक्त सहायक शिक्षण सामग्री

सहायक शिक्षण सामग्री तैयार करने के बाद, उसके प्रयोग का उचित तरीका मालूम करना चाहिए। नीचे कुछ ऐसे सरल संकेत दिए गए हैं जो कि सामग्री के प्रस्तुतीकरण को प्रभावशाली बना सकते हैं।

10.2.6 प्रभावशाली प्रस्तुतीकरण के लिए संकेत

प्रस्तुतीकरण से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि :

- क्षेत्र की उचित व्यवस्था हो
- निर्मित सामग्री को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि वह सबको ठीक प्रकार से दिखाई दे
- सभी सामग्री को प्रयोग से पहले जाँच लें
- प्रस्तुतीकरण (भाषण सहित) की रिहर्सल करें
- शिक्षार्थियों को विषय से अवगत कराएँ
- श्रोताओं / दर्शकों की समझ के दर के अनुसार विषय प्रस्तुतीकरण की गति रखें
- भाषा सरल, प्रासंगिक तथा संक्षिप्त हो
- दृश्यों को उचित क्रम में दिखाते हुए संदेश का सारा प्रस्तुत करें।

10.2.7 माध्यम का मूल्यांकन

मूल्यांकन भी शिक्षा-पाठन प्रक्रिया (teaching - learning process) का मुख्य भाग है। मूल्यांकन के लिए हमें पहले से ही योजना बनानी चाहिए। सहायक शिक्षण सामग्री की सक्षमता की जाँच के लिए मूल्यांकन की योजना बनाते समय कुछ प्रत्यक्ष / अप्रत्यक्ष बातें ध्यान में रखनी चाहिए। यह निम्नलिखित है :

1) अप्रत्यक्ष

- श्रोताओं की प्रतिक्रिया नोट करें—चेहरे के भाव, बातचीत आदि।
- शिक्षार्थियों द्वारा कोई भी स्वैच्छिक भागीदारी, स्पष्टीकरण के लिए प्रार्थना, अतिरिक्त जानकारी आदि को ध्यान में देखें।

2) प्रत्यक्ष

- मौखिक प्रश्नों द्वारा श्रोताओं की समझ की जाँच करना
- प्रश्नावली के द्वारा विचारों को जानना
- अनुवर्ती अध्ययन करना तथा उनके परिणाम देखना

3) सहायक सामग्री की प्रभावशीलता की जाँच करना

साधन की सक्षमता (उपयुक्तता की) जाँच के लिए कुछ प्रश्न नीचे दिए गए हैं। आप इनका प्रयोग कर सकते हैं।

- क्या सामग्री श्रोताओं के लिए उपयुक्त है ?
- क्या इससे उद्देश्य की प्राप्ति होती है ?
- क्या इसका उचित उपयोग किया गया है ?
- क्या श्रोताओं को भागीदारी के अवसर प्रदान किए गए हैं ?
- क्या संदेश प्रभावशाली ढंग से दिया है ?

आप इस प्रकार के अन्य और प्रश्न भी बना सकते हैं। यदि आपको इन प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर न मिलें तो इसका अर्थ है कि सहायक सामग्री को और अधिक पूर्ण बनाने के लिए सुधार के प्रयासों की आवश्यकता है। अब तक हमने गैर-मशीनी साधनों के निर्माण तथा प्रस्तुतीकरण के सामान्य सिद्धांतों के बारे में जाना है। अगले भाग में, हम कुछ सामान्य व प्रभावशाली गैर-मशीनी माध्यम की सहायक सामग्री के बारे में विस्तार से पढ़ेंगे। परन्तु इससे पहले, निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

बोध प्रश्न - 2

1) सहायक शिक्षण सामग्री को बनाने समय ध्यान रखने योग्य तीन आवश्यकियाँ बताइए।

- क)
- ख)
- ग)

2) शिक्षण में सहायक सामग्री के प्रयोग के तीन लाभ बताइए।

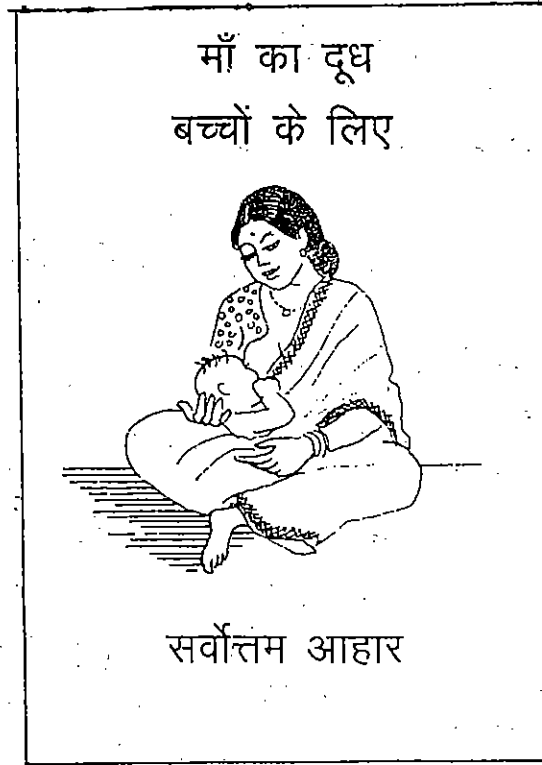
- क)
- ख)
- ग)

10.3 गैर-मशीनी (Non-Machine) माध्यम

पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा को प्रभावशाली बनाने के लिए सबसे अधिक बहुमुखी सहायक सामग्री है—गैर-मशीनी माध्यम। पोषण व स्वास्थ्य शिक्षण-पाठन स्थितियों में इनका आयोजन, निर्माण व प्रयोग सरलता से किया जा सकता है। अब आप कुछ चुने हुए गैर-मशीनी माध्यम के बारे में विस्तार से पढ़ेंगे तथा उसके उपरांत आपको इनमें से कुछ चुने हुए गैर-मशीनी माध्यम की योजना बनाने तथा निर्माण के अवसर प्रदान किए जाएंगे। आइए, अपने अध्ययन की शुरुआत हम पोस्टरों के वर्णन से करें।

10.3.1 पोस्टर

जैसा कि आप जानते हैं कि किसी विशेष विचार को जनसमुदाय में पहुँचाने के लिए पोस्टर बनाया जाता है। सामान्यतया पोस्टर में संक्षिप्त शीर्षक के साथ एक चित्र होता है। एक पोस्टर का उदाहरण 10.2(क) में दिया गया है।



चित्र 10.2 (क) : पोस्टर

क्या आपने कहीं पोस्टर देखें हैं ? निश्चय ही काम पर जाते हुए रास्ते में आपने बहुत से पोस्टर देखे होंगे। पोस्टर क्या करता है ? पोस्टर किन उद्देश्यों से लगाए जाते हैं ? नीचे दी गयी खाली जगह में लिखिए ।

- 1)
- 2)
- 3)

अपने उत्तरों को पोस्टर के निम्नलिखित उद्देश्यों से मिलाइए ।

पोस्टर का क्या उद्देश्य है ?

पोस्टर निम्न उद्देश्य से लगाए जाते हैं :

- 1) राहगीरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए
- 2) किसी विचार या तथ्य को बताने के लिए
- 3) किसी विचार के पक्ष में प्रेरणा देने के लिए
- 4) अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहन तथा किसी कार्य को करने की प्रेरणा देने के लिए

पोस्टर बनाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? निम्नलिखित बातों को पढ़िए :

पोस्टर बनाते समय ध्यान देने योग्य बातें

- 1) श्रोता कौन है ? यह निर्णय करें
- 2) आसानी से दिखने योग्य माप चुने - 22" × 28", 28" × 44" आदि ।
- 3) केवल एक ही विचार व्यक्त करें ।
- 4) केवल समयोचित (timely) संदेश ही दें ।
- 5) शीर्षक संक्षिप्त हो ।
- 6) पोस्टर का रफ ड्राफ्ट बनाएं ।

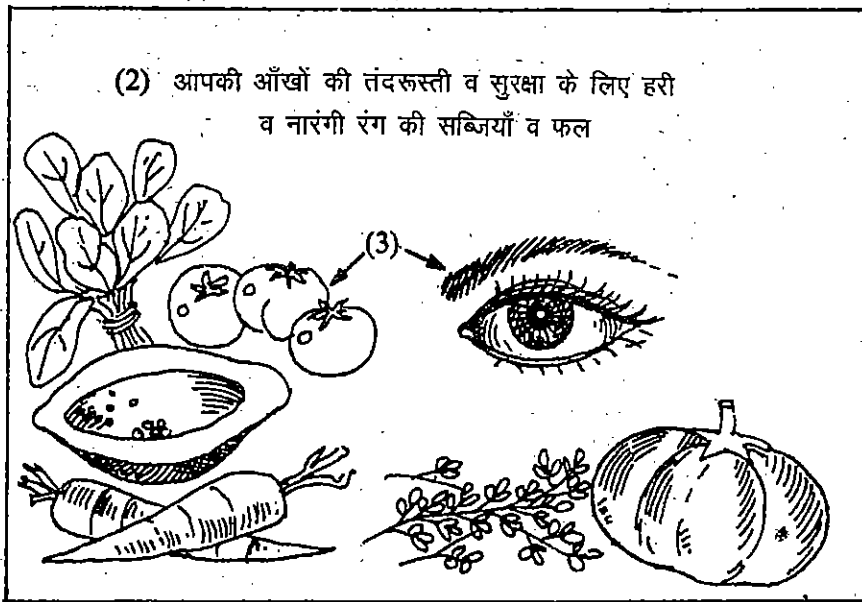
याद रखिए पोस्टर केवल एक सहायक सामग्री है। केवल पोस्टर का ही प्रयोग नहीं किया जा सकता है। पोस्टर किसी भी स्थानीय निदर्शन, प्रदर्शनी या गतिविधि (क्रिया) का सहायक है। पोस्टर को ऐसे स्थान पर लगाएं जहाँ से लोग गुजरते हों या इकट्ठे होते हों। पोस्टर का प्रभाव देखने के लिए पोस्टर लगाने के बाद अन्य साधनों जैसे सभाओं, निर्देशनों, फिल्म आदि का प्रयोग करें।

पोस्टर बनाना सिखाना

पोषण के संदेशों को प्रचारित करने के लिए पोस्टर एक उपयोगी तरीका है। आइए, सीखें कि पोस्टर कैसे बनाएं।

- 1) पोस्टर के लिए उपयुक्त विषय का चयन करें।
- 2) पोस्टर के संदेश को ऐसा बनाइए कि वह स्पष्ट रूप से तुरंत समझ आए तथा इसे स्टेनसिल की सहायता से या किसी अन्य तरीके से लिख लें।
- 3) डिजाइन के अनुसार चित्र बनाएं (चित्र 10.2 ख)।

(1) विषय: स्वस्थ आँखों के लिए पोषण



10.3.2 चार्ट

आपने कई चार्ट देखे होंगे। क्या चार्ट संदेश के प्रस्तुतीकरण में पोस्टर के समान होते हैं या भिन्न होते हैं? चार्ट संबंधों तथा परिवर्तनों के चित्र होते हैं। ये बहुत अधिक जानकारी को तालिकाबद्ध करने के लिए या किसी प्रगति को दर्शाने के लिए प्रयोग होने वाले ग्राफिय तथा चित्रिय तरीके हैं। चार्ट दृश्यात्मक प्रतीक होते हैं। सारांश रूप से, तुलनात्मक विवरण या अन्य सहायक सेवाएँ प्रदान करके ये विषय-वस्तु को समझने में सहायक होते हैं। इन्हें प्रायः प्रतीकात्मक दृश्य (symbolised visuals) कहा जाता है।

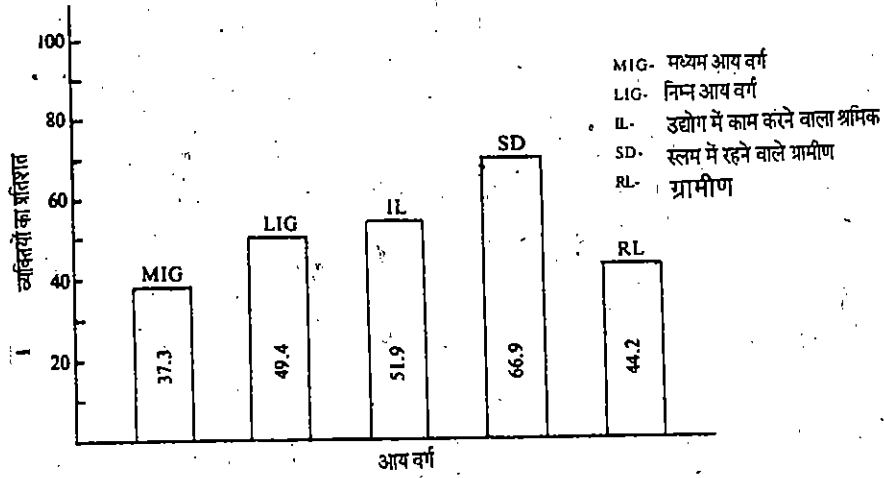
चार्ट का उद्देश्य क्या होता है ?

चार्टों द्वारा किन्हीं कठिन प्रायः उबाऊ विषयवस्तु को भी एक रुचिपूर्ण और प्रभावी ढंग से संचरित किया जा सकता है। चार्टों द्वारा तथ्यों और आंकड़ों को भी स्पष्ट और रुचिपूर्ण बनाया जाता है। ये चार्ट किसी विषयवस्तु के विभिन्न भागों के परिवर्तन, आकार और स्थिति को दर्शाते हैं और उनकी तुलना भी करते हैं। इस प्रकार इन चार्टों द्वारा लोगों को किसी विषय के बारे में समझाने के लिए किसी विचार को विकसित करने में सहायता मिलती है।

चार्ट के विभिन्न प्रकार क्या हैं ?

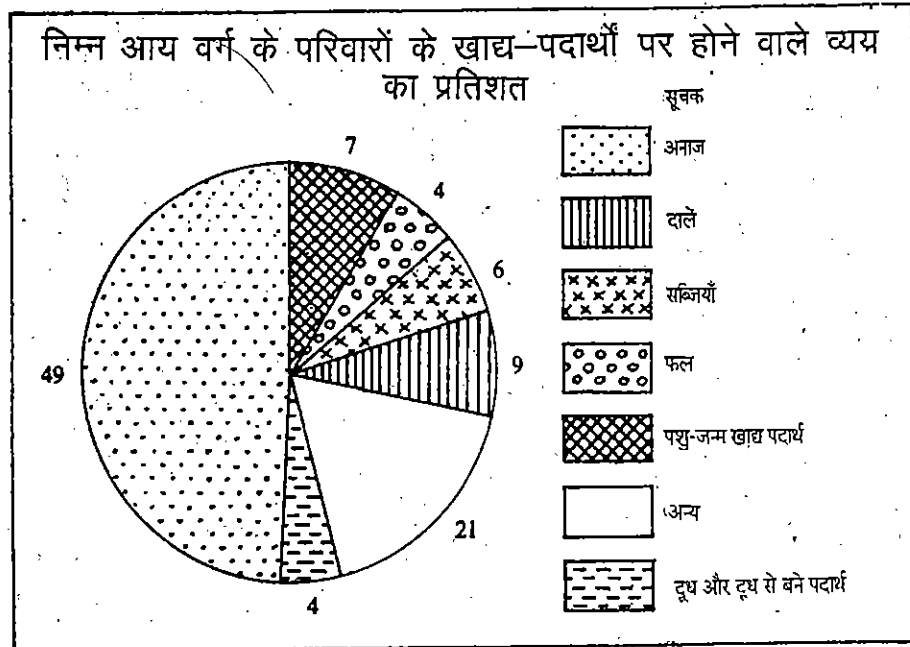
यद्यपि चार्ट बहुत तरह के होते हैं परन्तु अधिक प्रयोग में आने वाले चार्ट निम्न हैं :

- 1) बार चार्ट : यह सबसे अधिक प्रचलित चार्ट है। किसी न किसी पुस्तक में आपने इस प्रकार के चार्ट देखे होंगे। यह किसी पैमाने के अनुसार बने हुए बहुत से बार (bar) बनाकर बनाया जाता है। इनका प्रयोग अलग-अलग समय या विभिन्न परिस्थितियों में किसी मात्रा की तुलना के लिए किया जाता है। चित्र 10.3 (क) में बार चार्ट दिखाया गया है।



चित्र 10.3 (क) : बार चार्ट

2) **पाई चार्ट** : यह वृत्त के रूप में होता है तथा किसी सम्पूर्ण वस्तु के विभिन्न भागों को दर्शाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। प्रतिशत, अनुपात आदि दर्शाने के लिए पाई चार्ट का प्रयोग किया जाता है। आपने अपने विद्यालय में इनके बारे में पढ़ा होगा। चित्र 10.3 (ख) देखिए। यह पाई चार्ट का एक उदाहरण है, जिसमें निम्न आय वर्ग के परिवारों में विभिन्न खाद्यों पर होने वाले व्यय के प्रतिशत को दिखाया गया है।



चित्र 10.3 (ख) : पाई चार्ट

3) **तालिकाबद्ध चार्ट (Tabular Chart)** : इस प्रकार के चार्ट में काफी अधिक मात्रा में संबंधित जानकारी सघन रूप में प्रस्तुत की जाती है। चित्र 10.3(ग) में एक तालिकाबद्ध चार्ट दिखाया गया है।

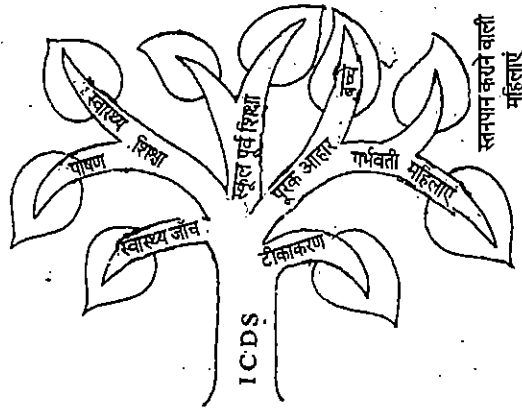
वर्ष	ग्राम प्रति दिन			
	चावल	गेहूँ	मोटे अनाज	दालें
1951-53	161	62	131	61
1961-63	197	81	116	64
1971-73	187	116	103	46
1977-79	189	124	101	44

चित्र 10.3 (ग) : तालिकाबद्ध चार्ट

4) वृक्ष चार्ट (Tree chart) : किसी योजना या कार्यक्रम या संदेश आदि के विकास या वृद्धि को दर्शाने के लिए इस प्रकार के चार्ट का प्रयोग किया जाता है। कार्यक्रम के उद्भव को वृक्ष के तने के रूप में दिखाया जाता है। विकास की विभिन्न अवस्थाओं को वृक्ष की शाखाओं के रूप में प्रदर्शित किया जाता है। चित्र 10.3.5 (घ) में एक वृक्ष चार्ट दिखाया गया है।

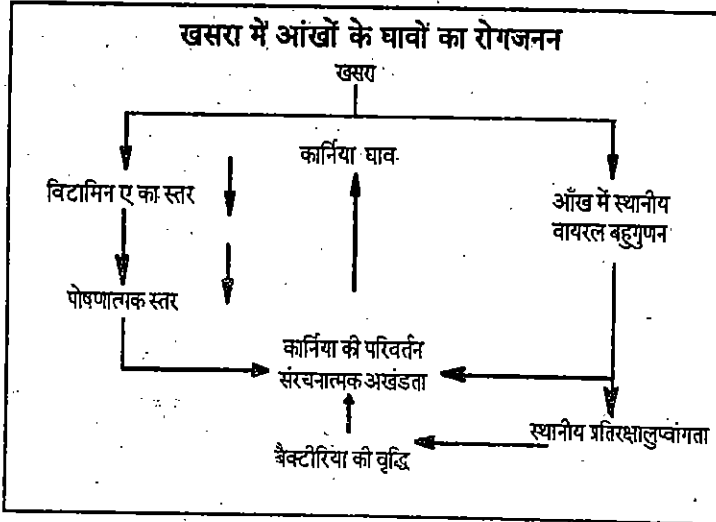
गैर मशीनी माध्यम : योजना व निर्माण

समन्वित बाल विकास योजना (आई.सी.डी.एस.) के घटक



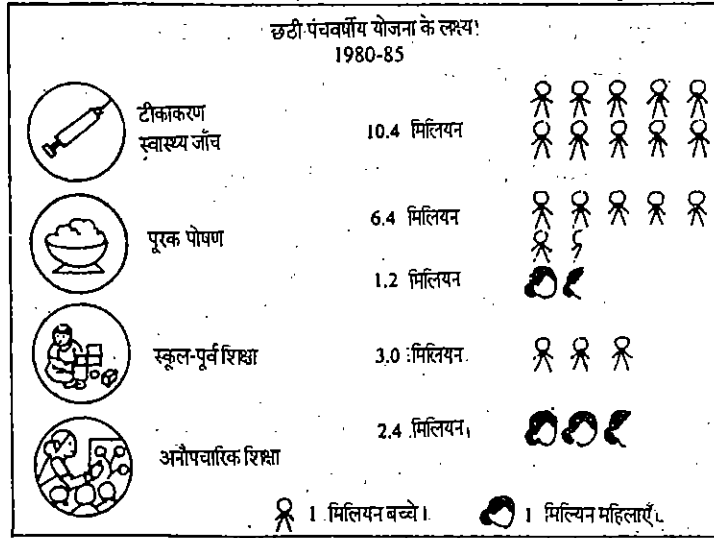
चित्र 10.3.5 (घ) : वृक्ष चार्ट

5) प्रवाह चार्ट (Flow Chart) : इस प्रकार के चार्ट किसी विभाग, संस्था, प्रक्रिया आदि के संगठन या संरचना को दर्शाते हैं। संबंधों को तीर के निशान (→) से दिखाया गया है जैसा कि चित्र 10.3 (ङ) में दिखाया गया है।



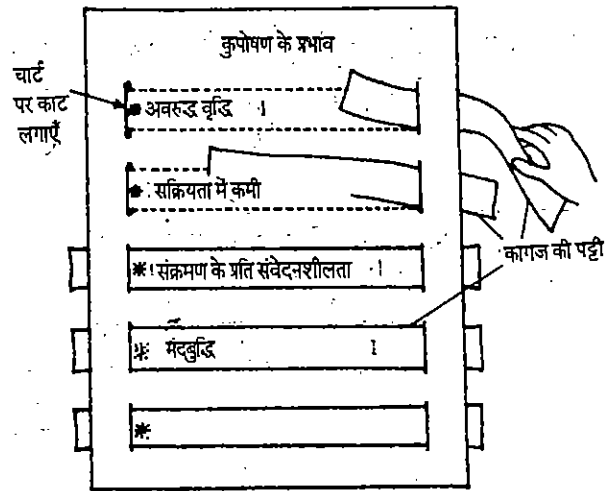
चित्र 10.3 (ङ) : प्रवाह चार्ट

6) चित्रित चार्ट (Pictorial Chart) : इस प्रकार के चार्ट से दर्शकों को उस विषय का सुस्पष्ट चित्रण मिलता है तथा चित्रित संदेशों जैसे कार्टून, दृश्यों (चित्रों) आदि से विषय के विभिन्न पहलुओं में संबंध जानने में मदद मिलती है। प्रत्येक चित्रित चिन्ह मात्राओं को भी दर्शाता है। चित्र 10.3 (च) में चित्रित चार्ट दिखाया गया है।



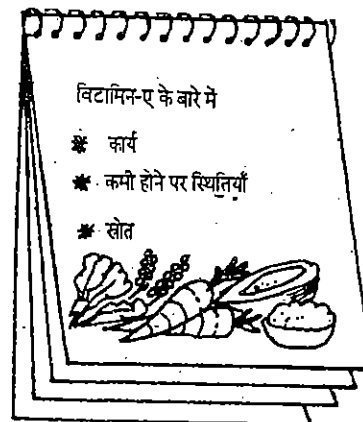
चित्र 10.3 (च) : चित्रित चार्ट

7) **पुल चार्ट (Pull Chart)** : इसमें एक लंबे पेपर पर संदेशों को लिखा जाता है। संदेशों को मोटे कागज की पट्टियों से छिपाया जाता है। जब भी आवश्यकता हो एक के बाद दूसरा संदेश दर्शकों का कागज की पट्टी हटाकर दिखाया जा सकता है (चित्र 10.3 छ)। इस विधि द्वारा श्रोताओं / दर्शकों में जिज्ञासा पैदा की जा सकती है।



चित्र 10.3 (छ) : पुल चार्ट

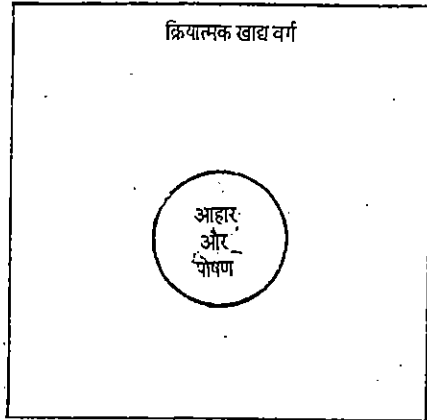
8) **फ्लिप चार्ट** : इसमें बहुत सारे विचार-क्रम में व्यवस्थित होते हैं (चित्र 10.3 ज)। एक चार्ट किसी सहा पर चिपका दिया या टांग दिया जाता है तथा जैसे-जैसे पाठ आगे बढ़ता है, अध्यापक एक के बाद एक चार्ट को बदलता रहता है। इस प्रकार के चार्ट से दर्शकों को किसी विषय के विभिन्न भागों का क्रमबद्ध रूप से पता चलता है। इससे दर्शकों का ध्यान भी काफी अधिक समय तक पाठ में ही रहता है।



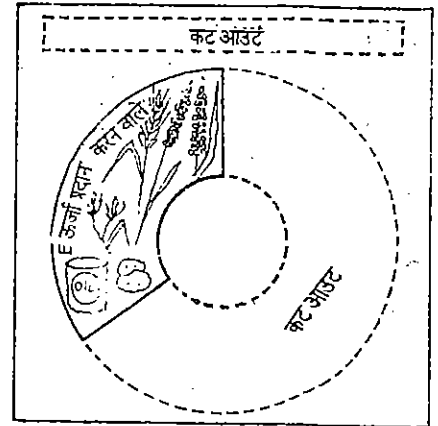
चित्र 10.3 (ज) : फ्लिप चार्ट

9) ओवर-ले चार्ट : इसमें बहुत सारे पन्ने होते हैं तथा एक पन्ना दूसरे पन्ने के ऊपर सुविधाजनक रूप से रखा जा सकता है। एक पन्ने पर सम्पूर्ण चित्र का एक भाग दिखाया गया होता है। इससे देखने वालों को न केवल चित्र के विभिन्न भागों का पता लगता है अपितु यह भी पता चलता है कि एक के साथ दूसरा भाग रखने पर कैसा दिखाई देता है। जब अंतिम पन्ना रखा जाता है तो पूरे चित्र के बारे में मालूम चलता है। इस प्रकार का प्रस्तुतीकरण नाटकीय तथा प्रभावशाली होता है। चित्र 10.3 (झ) (i-iv) में ओवर-ले चार्ट के बारे में बताया गया है।

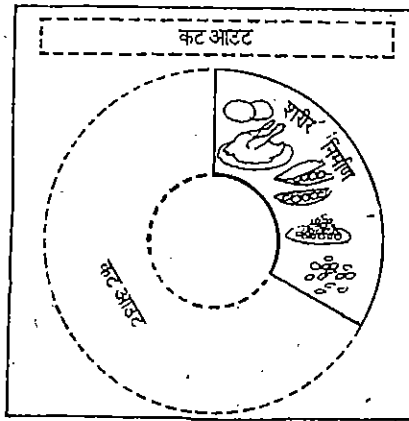
गेर मशीनी माध्यम : योजना व निर्माण



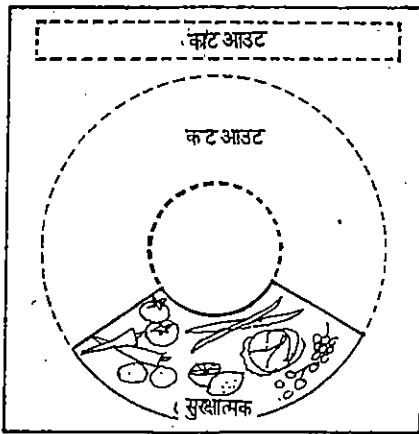
चार्ट: (i)



चार्ट: (ii)



चार्ट (iii)



चार्ट: (iv)



चार्ट (i) से (iv) एक के ऊपर एक रखें-पूरा चित्र

चित्र 10.3 : ओवर-ले चार्ट

चार्ट बनाते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ?

चार्ट बनाते समय निम्न बातों को ध्यान में रखना चाहिए :

- 1) केवल एक ही विचार तथा कुछ महत्वपूर्ण तथ्य सम्मिलित करके सरल चार्ट बनाइए।
- 2) कम से कम तुलनाएं प्रस्तुत करें।
- 3) बड़ी शीट (कागज) या बोर्ड का प्रयोग करें, जिससे अधिक स्थान उपलब्ध हो।
- 4) प्रस्तुतीकरण तर्कपूर्ण क्रम में हो अर्थात् बड़े से छोटा या छोटे से बड़ा।
- 5) सही अनुपात का प्रयोग करें।

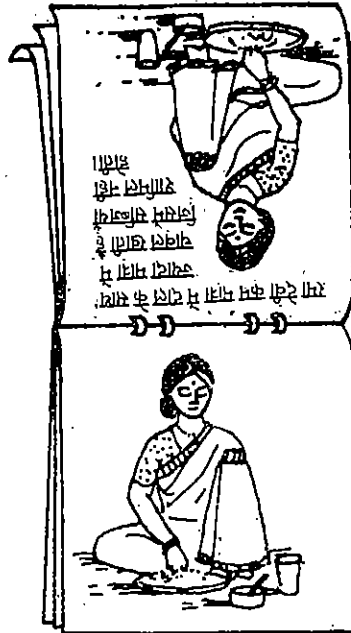
- 6) चार्ट का समझाने के लिए प्रतीक, शब्द या रंग का प्रयोग करें।
- 7) प्रमुख शब्दों को शीर्षक के रूप में प्रयोग करें तथा वे आसानी से पढ़े जाने योग्य होने चाहिए।
- 8) 8" × 10.5" माप के चार्ट में शब्दों की माप 1/2" तथा 30" × 40" के चार्ट में 2.5" हो।
- 9) चित्र के कुछ मुख्य भागों को दर्शाने के लिए शब्दों का प्रयोग करें परन्तु ये शब्द कम से कम हो।

आइए, इन बातों का प्रयोग करते हुए हम चार्ट बनाना सीखें। यहाँ आपको एक प्रकार के चार्ट - फ्लिप चार्ट - बनाने का विशिष्ट अनुभव कराया जाएगा।

फ्लिप चार्ट कैसे बनाएं ?

निम्न चरणों का पालन करें तथा स्वयं करते हुए सीखें।

- 1) कोई एक ऐसा विषय चुनें जो कि पोषण या स्वास्थ्य से सम्बद्ध हो या इनकी दृष्टि से महत्वपूर्ण हो।
- 2) चुने हुए विषय को पढ़ाने के लिए आवश्यक तथ्यों या बातों की सूची बनाइए।
- 3) विषय के बारे में सभी आवश्यक तथ्यों को सम्मिलित करके कोई रोचक कहानी या विवरण बनाइए।
- 4) कहानी या विवरण को छोटे - छोटे तथा तर्कपूर्ण क्रम में विभाजित करें।
- 5) कहानी या वर्णन के प्रत्येक क्रम को उचित ढंग से समझाने के लिए कौन सा चित्र या ड्राइंग सबसे उपयुक्त होगा, इसका निर्णय लें। प्रत्येक चित्र तैयार करें तथा देखें कि यह उसके साथ बोले जाने वाले वाक्यों या भाषण के समतुल्य हो।
- 6) वास्तविक फ्लिप चार्ट तैयार करने से पहले यह जाँच लें कि उस चार्ट के द्वारा दिया गया संदेश आसानी से समझ आ रहा है या नहीं। इसके लिए पहले चार्ट की सामग्री का परीक्षण (टैस्ट) शिक्षार्थियों के किसी समूह पर करें।
- 7) परीक्षण के बाद, सामग्री की पुनरावृत्ति करें तथा यदि आवश्यक हो तो पुनः जाँच करें।
- 8) फ्लिप चार्ट के लिए उचित माप का मोटा कागज (पन्ना) या गत्ता काटें। चित्र को गत्ते की एक तरफ तथा वर्णन को उसके ऊपर वाले पन्ने के पीछे लिखें (चित्र 10.4)।
- 9) फ्लिप चार्ट में 8-12 पन्ने हो सकते हैं। साधारण फ्लिप चार्ट में केवल दो पन्ने भी हो सकते हैं।



चित्र 10.4 : फ्लिप चार्ट में प्रत्येक चित्र के पीछे विवरण लिखा जाता है जो कि अगले चार्ट से संबंधित होता है।

आइए, अब हम यह जानें कि इन चित्रों को कैसे जोड़ा जाता है ?

चित्रों को कैसे जोड़ें ?

कि इसके लिए क्या-क्या सामग्री चाहिए ?

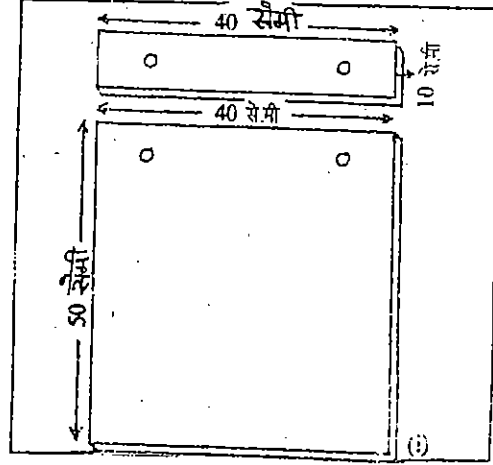
सामग्री :

- प्लाईवुड का टुकड़ा (40 × 50 से.मी.)
- प्लाईवुड की लम्बी पट्टी (40 × 40 से.मी.)
- 2 बोल्ट तथा 2 विंग नट (चूड़ी वाले पेंच)
- गत्ते पर चिपके तैयार किए हुए चित्र

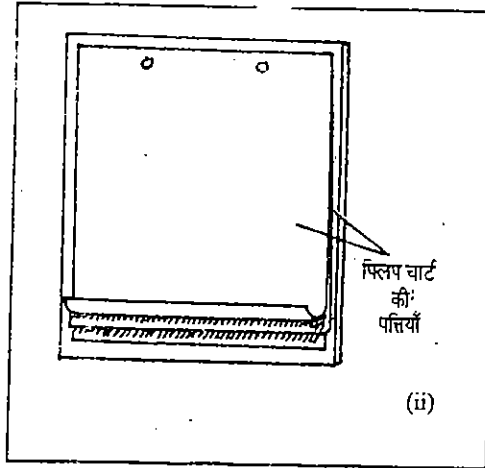
आइए अब यह सीखें कि फ्लिप चार्ट कैसे बनाए ?

विधि :

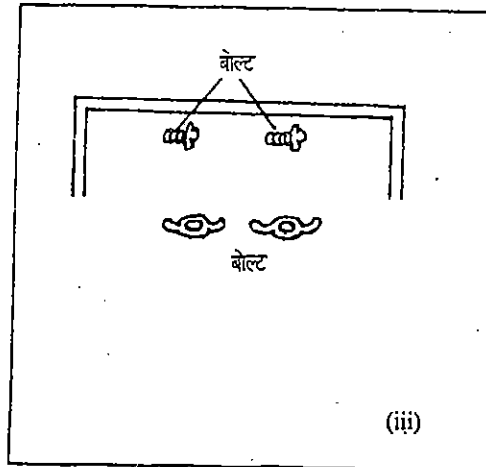
- 1) प्लाईवुड में ऊपर की तरफ किनारे से लगभग 13 से.मी. दूर छेद करें (दोनों तरफ)। इसी प्रकार के दो धारक (holder) लकड़ी की पट्टी में ड्रिल करें।



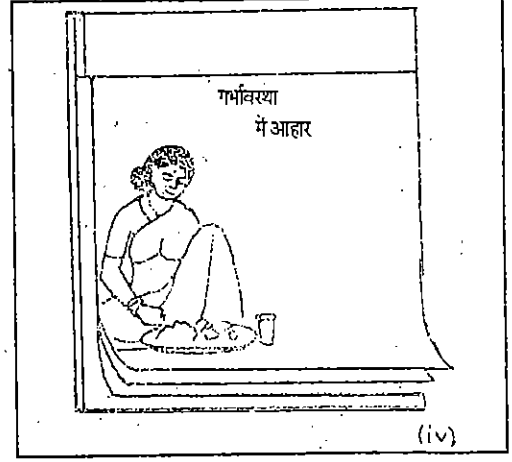
- 2) प्लाईवुड बोर्ड के ऊपरी सिरे से थोड़ा नीचे, बोर्ड के बीच में एक कागज़ की शीट रखें। बोर्ड पर किए गए छेदों के सामान्तर छेद कागज़ की शीट में भी करें।



- 3) बोर्ड के पीछे से बोल्ट लगाइए तथा छेद किए हुए कागज़ की शीट को बोल्ट में पिरो दें। शीट के ऊपर लकड़ी की पट्टी इस तरह लगाइए कि बोल्ट पट्टी के छेद में फिट हो जाए जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।



4) विंग नट कस कर लगा दें।

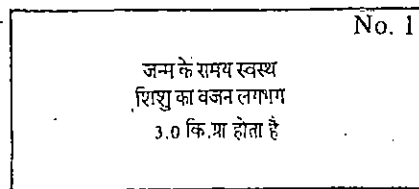
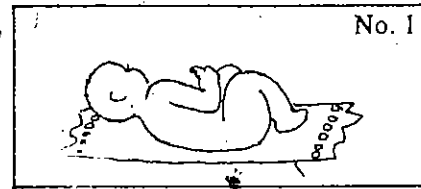
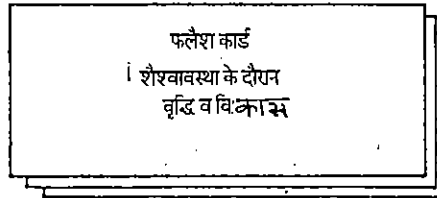


फ्लैप चार्ट का प्रयोग करते समय निम्न बातों को ध्यान में रखें।

- 1) एक समय में एक ही शीट दिखाइए।
- 2) चित्र हमेशा शिक्षार्थी की तरफ हो तथा लिखा हुआ संदेश (लिखित विवरण) शिक्षक की तरफ हो।
- 3) शिक्षक समझाते समय शिक्षार्थी को चार्ट सरकाने के लिए कह सकता है (संदेश प्रस्तुतीकरण में शिक्षार्थियों को भी भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें)।

10.3.3 फ्लैश कार्ड

जैसा कि आप जानते ही होंगे कि फ्लैश कार्ड पोस्टर बोर्ड कार्ड पर बने हुए संक्षिप्त चित्रित संदेश होते हैं जो कि दर्शकों को प्रस्तुत विषय की महत्वपूर्ण बातों को बताने के लिए दिखाए जाते हैं। चित्र 10.5 में फ्लैश कार्ड का एक उदाहरण दिया गया है।



चित्र 10.5: फ्लैश कार्ड

आप यह जानने के लिए इच्छुक होंगे कि फ्लैश कार्ड कैसे बनाते हैं। नीचे कुछ सरल निर्देश दिए गए हैं। उन्हें सावधानीपूर्वक पढ़ें तथा स्वयं बनाने की कोशिश करें।

फ्लैश कार्ड बनाने के लिए निर्देश :

एक सरल फ्लैश कार्ड गते की एक सादा शीट पर लिखकर, प्रिंट करके या चित्र बनाकर बनाया जा सकता है। पैकिंग के लिए प्रयोग होने वाला मोटे कागज़, बेकार गते से भी फ्लैश कार्ड बनाए जा सकते हैं।

रूपरेखा

फ्लैश कार्ड तथा चित्रों का माप इतना बड़ा होना चाहिए कि 30 से 50 व्यक्तियों के समूह को आसानी से दिखाई दे (बड़े समूह के लिए 22" × 28" तथा छोटे समूह के लिए 11" × 14" होना चाहिए)। इन्हें आकर्षक बनाने के लिए रंगों का प्रयोग करें। कम से कम शब्दों का प्रयोग करें। अक्षर इतने बड़े होने चाहिए कि समूह के लोग उन्हें पढ़ सकें। एक सैट में अधिकतम 10 से 12 कार्ड होने चाहिए।

अब आपको एक मॉडल के साथ-साथ फ्लैश कार्ड बनाना सिखाया जाएगा। चित्र 10.5 में दिए गए मॉडल फ्लैश कार्ड को देखें। इसका सावधानीपूर्वक अध्ययन करें। इससे आपको पता चल गया होगा कि किस प्रकार कहानी के अनुसार विभिन्न चित्रों को जोड़कर किसी विषय पर फ्लैश कार्ड का सैट बनाया जाता है। अब आप पढ़ें कि फ्लैश कार्ड कैसे बनाते हैं।

फ्लैश कार्ड का सैट कैसे बनाया जाए ?

- 1) स्वास्थ्य या पोषण से संबंधित कोई उपयुक्त विषय चुने।
- 2) उस विषय के बारे में जिन-जिन बातों को बताना है, उसकी सूची बनाइए।
- 3) विषय के बारे में रोचक कहानी या वर्णन लिखें।
- 4) कहानी के वर्णन को संक्षिप्त व तर्कयुक्त क्रम में विभाजित करें।
- 5) संदेश के प्रत्येक भाग के लिए उपयुक्त कटी हुई या ड्राइंग किए गए चित्रों को चुने। योजना के अनुसार प्रत्येक कार्ड तैयार करें (पेंटिंग या ड्राइंग करें या चित्रों को चिपकाएं)।
- 6) चित्र के साथ बताने वाले विवरण को पहले कार्ड के पीछे लिखें।
- 7) यह देखने के लिए संदेश ठीक से समझ आता है या नहीं, सामग्री की शिक्षार्थियों के किसी समूह पर परिक्षण करें।
- 8) कार्ड के परीक्षण के परिणामों के आधार पर सामग्री को पुनः सुधारें।

केवल यह जानना ही महत्वपूर्ण नहीं है कि फ्लैश कार्ड कैसे बनाएं बल्कि यह जानना भी जरूरी है कि इनका प्रयोग कैसे करें। अगले भाग में फ्लैश कार्डों के प्रयोग के बारे में बताया गया है।

फ्लैश कार्ड का प्रयोग कैसे करें ?

- 1) फ्लैश कार्डों को उचित क्रम में चिपकाएं।
- 2) यदि कार्ड छोटे हों तो उन्हें शरीर के सामने छाती के बराबर ऊंचाई पर एक हाथ से पकड़ें। यदि बड़े हों तो उन्हें तख्ते पर भी रखा जा सकता है। कार्डों को इस प्रकार प्रदर्शित करें जिससे कि अन्य लोग उन्हें स्पष्ट रूप से देख सकें।
- 3) कार्डों को समय पर दिखाएं तथा साथ में उचित विवरण देते हुए व्याख्यान करें।
- 4) कार्ड को समझने के लिए पर्याप्त समय तक दिखाएं।
- 5) जिस कार्ड को आप दिखा रहे हों उस पर टिप्पणी करते समय उससे पहले वाले कार्ड पर लिखा विवरण देख लें।
- 6) नया चित्र दिखाने के लिए आगे वाले कार्ड को सैट के पीछे की ओर खिसका दें।
- 7) जब व्याख्या समाप्त हो जाए तो सभी कार्डों को बुलेटिन बोर्ड पर प्रदर्शित करें या इच्छुक दर्शकों को देखने-समझने के लिए दें।

प्रस्तुतीकरण के समय ध्यान देने योग्य बातें :

- दर्शकों की संख्या 30 से कम रखें ।
- प्रत्येक कार्ड पर लिखे संदेश की जानकारी रखें ।
- भाषण में सरल शब्दों तथा स्थानीय भाषा का प्रयोग करें ।

बोध प्रश्न 3

1) एक पोस्टर बनाते समय ध्यान रखने योग्य तीन आवश्यक बातें क्या हैं ?

क)

ख)

ग)

2) चार्ट तैयार करते समय याद रखने योग्य तीन महत्वपूर्ण संकेत बताइए।

क)

ख)

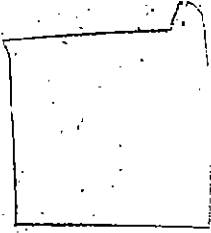
ग)

3) फ्लैश कार्डों का एक सैट बनाते समय ध्यान रखने योग्य तीन पहलुओं की सूची बनाइए ।

क)

ख)

ग)



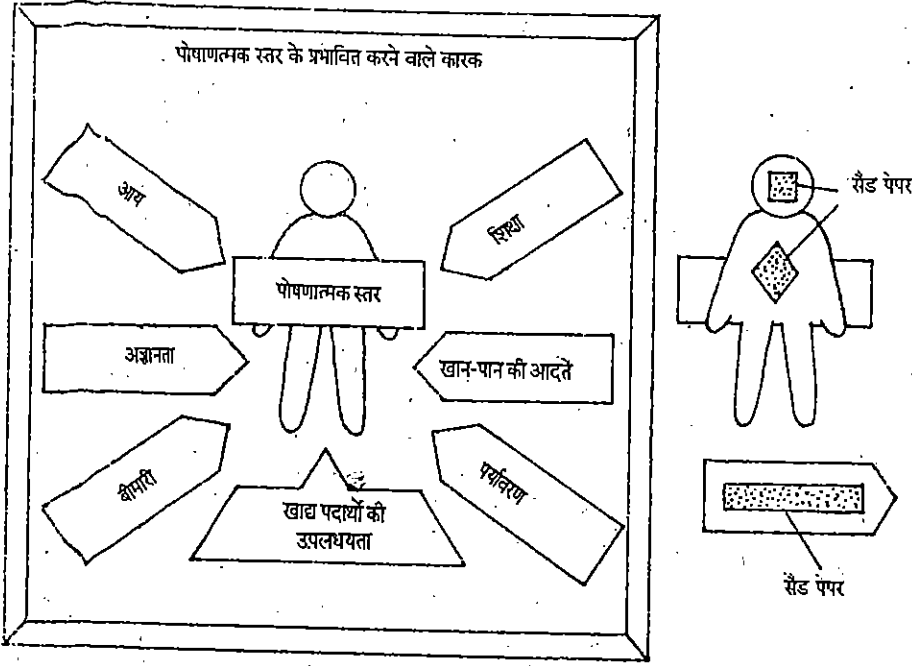
10.3.4 फ्लैनेल ग्राफ

क्या आपने कभी फ्लैनेल बोर्ड देखा है ? चित्र 10.6 (क) को देखें। इसमें फ्लैनेल बोर्ड दिखाया गया है । फ्लैनेल बोर्ड को फेल्ट बोर्ड भी कहते हैं तथा यह किसी ऐसी सतह का बना होता है जिसकी एक तरफ फेल्ट कपड़ा चिपका होता है । फ्लैनेल बोर्ड पर चिपकाया गया कोई भी चित्र फ्लैनेल ग्राफ कहलाता है ।

फ्लैनेल ग्राफ का सिद्धांत यह है कि किसी भी खुरदरे कपड़े का एक टुकड़ा दूसरे के साथ चिपक जाता है । पीछे कपड़ा चिपका होने के कारण फ्लैनेल ग्राफ किसी भी सतह पर चिपके खुरदरे कपड़े से चिपक जाता है तथा जब तक हटाया न जाए वहीं चिपका रहता है ।

फ्लैनेल ग्राफ को चिपकाने के लिए बाल बोर्ड, मेसोनाइट, प्लाईवुड, साफ्ट वुड, मोटे गत्ते आदि की सतह का प्रयोग किया जा सकता है तथा फ्लैनेल ग्राफ के पीछे चिपकाने के लिए खुरदरी बनावट की कोई सामग्री जैसे सूती कपड़ा, फ्लैनेल, खादी या फेल्ट का प्रयोग किया जा सकता है । फ्लैनेल ग्राफ के पीछे जब एक खुरदरी कपड़ा या सैंड पेपर चिपकाकर, उसे फ्लैनेल बोर्ड पर रखा जाता है तो वह चिपक जाता है ।

(चित्र 10.6 क)



चित्र 10.6 (क) : फ्लैनल बोर्ड

विभिन्न प्रकार के फ्लैनल बोर्ड कौन से हैं ?

फ्लैनल बोर्ड एक स्थान पर जुड़ा हुआ या फिर मोड़ा हुआ, फोल्ड किया या इनमें से एक से अधिक प्रकार का हो सकता है। किसी भी प्रकार के फ्लैनल बोर्ड के लिए, फ्लैनल ग्राफ चित्र, लिखी हुई सामग्री, ड्राइंग आदि के द्वारा बनाए जा सकते हैं। इनके पीछे खुरदरी बनावट की सामग्री को चिपकाया जा सकता है।

फ्लैनल बोर्ड के क्या लाभ हैं ?

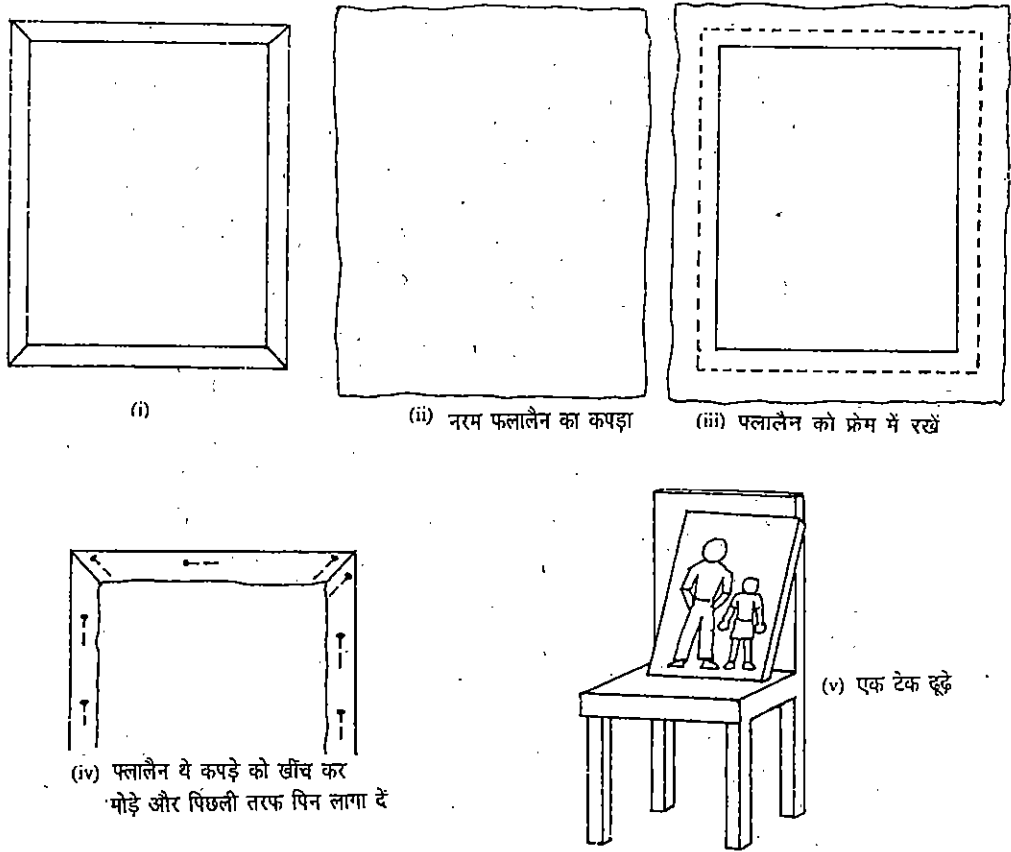
- फ्लैनल ग्राफ के द्वारा किसी भी कहानी को विभिन्न चरणों में सुनाया जा सकता है।
- इससे असमंजस उत्पन्न किया जा सकता है।
- बोर्ड पर आकर्षक चित्र लगाए जा सकते हैं तथा फिर दर्शकों में यह जिज्ञासा पैदा की जा सकती है कि कहानी कैसे समाप्त होनी है।

आइए, सीखें कि फ्लैनल बोर्ड / ग्राफ कैसे बनाएं ?

फ्लैनल बोर्ड के निर्माण व प्रस्तुतीकरण के लिए निर्देश

फ्लैनल ग्राफ बनाने के लिए सबसे पहले फ्लैनल बोर्ड बनाना पड़ता है। आइए, इसे बनाना सीखें।

- 1) प्लाईवुड, फाइबर बोर्ड, मैसोनाइट आदि किसी का भी सख्त सतह वाला फ्रेम लें जो कि 30"×40" या किसी भी उपयुक्त साइज़ का हो।
- 2) बोर्ड पर किसी गहरे रंग का फ्लैनल या खादी का कपड़ा खींचकर बिछाएं तथा फिर ड्राइंग पिनों से उसे बोर्ड के साथ पक्का करके बाँध दें। अब फ्लैनल बोर्ड प्रयोग के लिए तैयार है। फ्लैनल बोर्ड बनाने की विभिन्न अवस्थाएँ चित्र 10.6 (ख) में दिखाई गयी हैं।

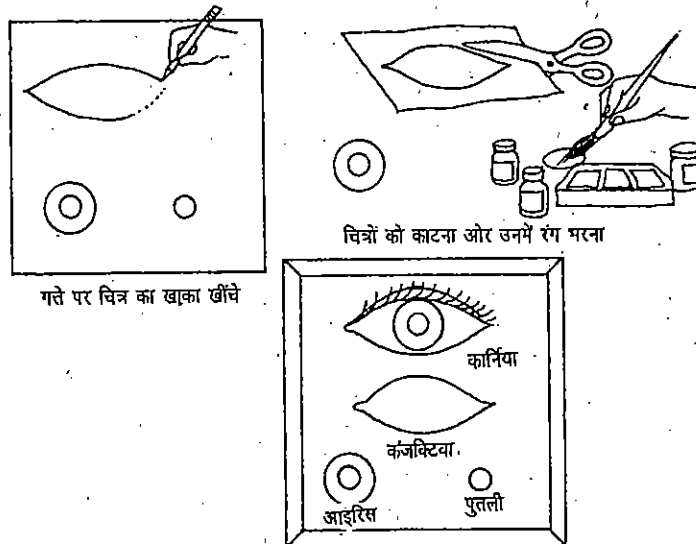


चित्र 10.6 (ख) : फ्लैलन बोर्ड का निर्माण

आइए, अब फ्लैलन ग्राफ बनाना सीखें। चित्र 10.6 (ग) में फ्लैलन ग्राफ के निर्माण को दर्शाया गया है।

- 1) सर्वप्रथम किसी विषय या विषय के विभिन्न क्रमों के बारे में सोचें।
- 2) चयन किए गए विषय के अनुसार डिजाइन बनाएं। इस डिजाइन को उस सामग्री पर बनाएं जो आप प्रयोग करने जा रहे हैं। (चित्र 10.6 ग)
- 3) चित्रों को काटें। रंग, रंगीन पेन आदि से इन्हें सजाइए। (चित्र 10.6 ग)
- 4) चित्रों को सही प्रकार से संग्रहित करें जिससे उन्हें बार-बार प्रयोग किया जा सके।

विषय : नेत्र के भाग



चित्र 10.6 (ग): फ्लैलन ग्राफ का निर्माण

- 1) विषय को सरल रखें ।
- 2) चित्रों व अक्षरों को बड़ा व स्पष्ट बनाएँ ।
- 3) रोचकता उत्पन्न करने के लिए तीर का निशान, कार्टून (व्यंग चित्र) आदि का प्रयोग करें ।
- 4) प्रयोग से पहले, बोर्ड को थोड़ा पीछे की ओर तिरछा रखें, जिससे फ्लैनल ग्राफ नीचे न गिरें ।

फ्लैनल ग्राफ बनाने के बाद हमें यह भी मालूम होना चाहिए कि इनको कैसे प्रस्तुत करना चाहिए। नीचे इनके प्रस्तुतीकरण के लिए कुछ आसान सुझाव दिए गए हैं। प्रस्तुतीकरण के दौरान यह याद रखें कि :

- 1) फ्लैनल ग्राफ को बोर्ड पर लगाते समय थोड़ा नीचे की ओर खिसका कर लगाएँ तथा फिर जोर से दबा दें। जिससे कि वह गिरे न ।
- 2) जिस क्रम में फ्लैनल ग्राफ को दर्शकों को दिखाना हो, प्रत्येक भाग को उसी क्रम में व्यवस्थित करें ।
- 3) इन भागों के पीछे उनकी संख्या लिख दें तथा किसी फोल्डर में उन्हें रखें ।
- 4) फ्लैनल ग्राफ को हवा से दूर रखें जिससे कि उस पर चिपके चित्र उड़ न जाएं ।

10.3.5 चित्र (पिक्चर)

शिक्षण में प्रयोग होने वाले चित्रों से तो हम सब परिचित ही हैं। चित्र सबसे अधिक प्रयोग होने वाला तथा सबसे अधिक प्रभावशाली दृश्य है। कहावत है कि "एक चित्र हजारों शब्दों के बराबर है", यह शिक्षण में चित्रों की महत्ता को दर्शाती है। परन्तु यह तभी सत्य है जब चित्र उपयुक्त हो अर्थात् उससे वहीं पता चलता हो जो आप लोगों से कहना चाहते हैं - जिन तक पहुँचने की आप कोशिश कर रहे हैं।

चित्र विभिन्न प्रकार के होते हैं जैसे काला तथा सफेद, फोटोग्राफिक रंगीन, हाथ से बनाई हुई, प्रिंट की हुई आदि।

चित्रों के प्रयोग का क्या उद्देश्य होता है ?

चित्र निम्न उद्देश्यों के लिए प्रयोग हो सकते हैं :

- रुचि पैदा करने के लिए
- नये विषय को प्रस्तुत करने के लिए
- किसी समस्या के विशेष चरणों को दर्शाने के लिए
- अच्छे विचारों के निर्माण के लिए
- किसी की प्रशंसा करने के लिए
- शिक्षार्थियों के ज्ञान की जाँच के लिए
- विषय की इकाइयों की समीक्षा के लिए

चित्रों के लाभ क्या हैं ?

चित्र :

- सार्वभौमिक भाषा बोलते हैं ।
- ध्यान को आकर्षित करते हैं ।
- बनाना या प्राप्त करना आसान है ।
- आसानी से समझे या प्रशंसित किए जाते हैं ।

प्रभावशाली चित्रों की क्या विशेषताएँ होती हैं ?

कोई भी चित्र :

- संदेश देने के लिए विश्वसनीय होना चाहिए।
- रचना में सरल होना चाहिए।
- आकर्षक होने के लिए कलात्मक परन्तु साथ ही साथ स्वाभाविक और शिक्षाप्रद होना चाहिए।
- दर्शकों को सही जानकारी देने के लिए चित्र का माप वास्तविक वस्तु के माप तुलना में होना चाहिए।
- वास्तविक क्रिया को प्रदर्शित करने वाला होना चाहिए ।
- चित्र पर दाग, धब्बों, खरोच आदि नहीं होने चाहिए तथा उनकी यांत्रिक गुणवत्ता अच्छी होनी चाहिए ।

हमारे उपरोक्त वर्णन से आपको चित्रों व उनके प्रयोग के बारे में स्पष्ट रूप से मालूम पड़ गया होगा ।

अगले उपभाग में हम यह सीखेंगे कि चित्रों को कैसे बनाएं व उपयोग करें ।

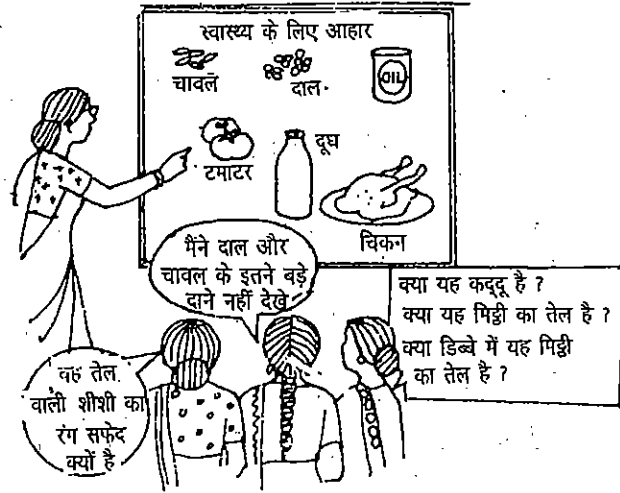
किसी विचार का चित्रों द्वारा निर्मित व प्रस्तुतीकरण हेतु निर्देश

चित्र बनाना या लेना सीखना बहुत आवश्यक है क्योंकि इससे अन्य साधनों जैसे पोस्टर, चार्ट, फ्लैमल ग्राफ, फ्लैश कार्ड आदि बनाने में भी सहायता मिलती है। चित्रों को बना पाना तथा प्रभावशाली ढंग से प्रयोग करना समुदाय कार्यकर्ता के लिए एक मूल्यवान कौशल है। नीचे चित्र बनाने के कुछ सरल निर्देश दिए गए हैं :

- 1) नए चित्र लें या समाचार-पत्रों, जर्नल तथा पत्रिकाओं से चित्र एकत्र करें या बनाइए।
- 2) चित्रों को अधिक प्रभावशाली व आकर्षक बनाने के लिए तथा सुरक्षित रखने के लिए किसी धारक पर चिपकाएं।
- 3) चित्रों को उचित शीर्षक दें, लेबल नामांकित करें तथा फाइल में रखें।

आइए, अब चित्रों के द्वारा जानकारी (विचारों) को प्रस्तुत करने के विभिन्न तरीकों के बारे में जानें।

- ड्राइंग कभी - कभी लोगों को भ्रमित कर देती है। जैसा कि चित्र 10.7 (क) से मालूम चलता है कि कई बार लोग चित्र का अलग - अलग अर्थ लगाते हैं। अतः चित्र की अपेक्षा वास्तविक वस्तु दिखाना बेहतर है।



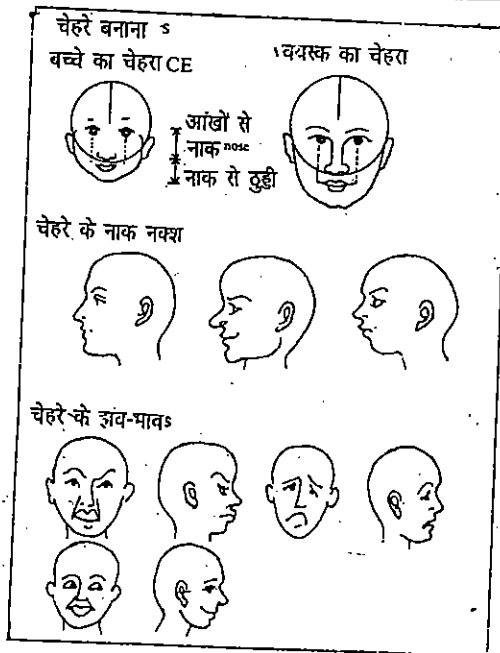
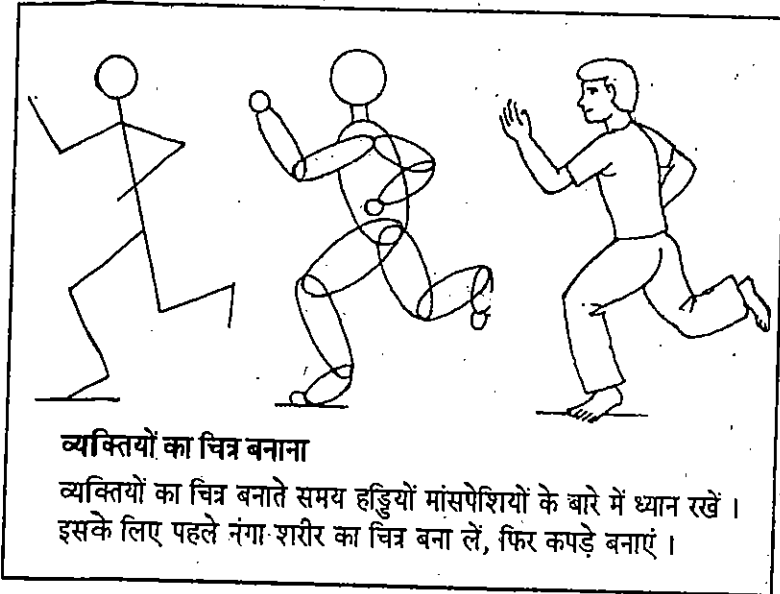
चित्र 10.7 (क) : चित्र द्वारा जानकारी प्रस्तुत करना

सभी लोग चित्र बनाना सीख सकते हैं परन्तु चित्र कैसा बनता है यह अभ्यास व सावधानी पर निर्भर करता है। चित्र 10.7 (ग) में ड्राइंग सीखने (चित्र बनाने) के विभिन्न तरीकों के बारे में बताया गया है।

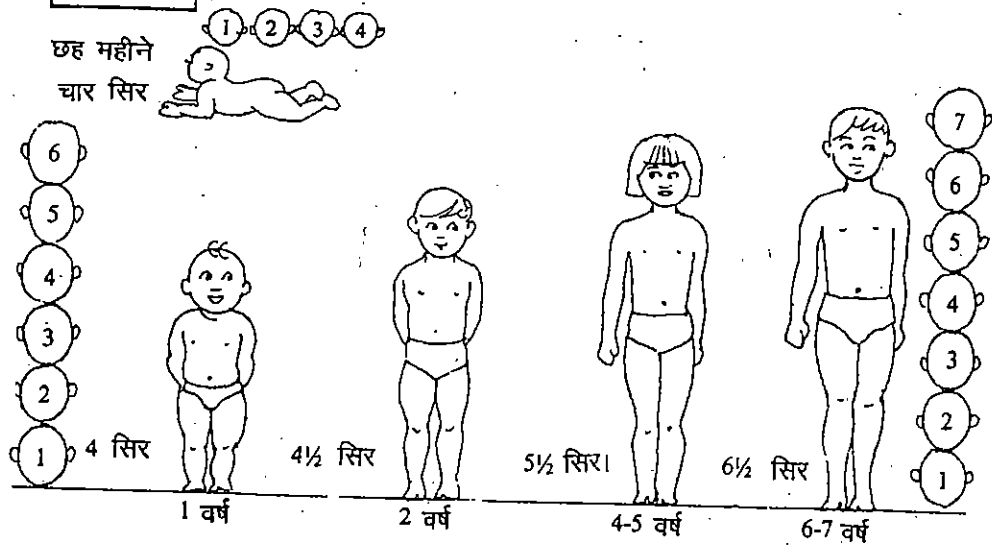
- चित्र बनाने के विभिन्न स्टाइल चित्र 10.7 (ख)



चित्र 10.7 (ख) : चित्र बनाने के विभिन्न ढंग (स्टाइल)



अनुपात



चित्र 10.7 (ग) : चित्र बनाना सीखते के विभिन्न तरीके

- कार्टून तथा चित्र-किस प्रकार इन्हें ऐसा बनाइए कि यह वास्तविक लगें तथा इनका प्रयोग कब करें। जब किसी चित्र का बिल्कुल सही विवरण देना हो तो कार्टून का प्रयोग नहीं करना चाहिए। (चित्र 10.7 (घ))।
- हास्य उत्पन्न करने के विभिन्न तरीके (चित्र 10.7 (घ))।

कब कार्टून का प्रयोग करें तथा कब वास्तविक रूप का प्रयोग करें



यहाँ पर कार्टून का प्रयोग असमान रूप से उपलब्ध भोजन से होने वाले परिणामों के बारे में चेतना जागृत करने के लिए हुआ है।

(i)

- सूजा हुआ चन्द्र मुख
- रंगहीन बाल
- दुखी
- बढना रुक जाता है
- पतली ऊपरी बाँह



- सूजे हुए हाथ व पैर!
- लाल व पपड़ी उतरी त्वचा in

सही शारीरिक अनुपात में सावधानीपूर्वक बनाए गए रेखाचित्र इस संदर्भ में उचित होंगे

(ii)

क्वाशियोरकोर — पर्याप्त प्रोटीन न खाने से

चित्र 10.7 (घ) (i & ii) : कार्टून तथा चित्र

चित्रों के बारे में सीखने के बाद आइए, अब फोटोग्राफ के बारे में जानें।

शिक्षण में फोटोग्राफ का उपयोग कई प्रकार से किया जाता है :

- पत्रक / पैम्फलेट तथा किताबों में
- पोस्टर, फ्लैनल ग्राफ आदि में
- प्रोजेक्टर के लिए फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड के रूप में

यदि आपके कार्यक्रम में संभव हो तो स्वास्थ्य व पोषण शिक्षा के लिए आप बहुत सारे फोटोग्राफ ले सकते हैं। परन्तु क्या आपको मालूम है कि फोटोग्राफ कैसे लेते हैं। अगले भाग में अच्छे फोटोग्राफ लेने के लिए कुछ संकेत दिए गए हैं। आइए, उन्हें समझें :

अच्छे फोटो लेने के लिए संकेत :

- 1) फिल्म स्पीड : फास्ट फिल्म से धुंधली (blurring) फोटो प्राप्त होती है परन्तु उसकी गुणवत्ता स्थूल (coarser quality) होती है। धीमी गति की फिल्म धुंधली होती है परन्तु उसकी गुणवत्ता अच्छी व रंग भी उत्तम आते हैं। जब चित्र दूरे बढ़ा करना हो तो, इस फिल्म का प्रयोग अच्छा रहता है। आप धीमी फिल्म ले सकते हैं क्योंकि इसके लाभ अनेक हैं। चित्र 10.8 (क) में फिल्म गति के बारे में अधिक विवरण दिया गया है।

<p>द्रुत फिल्म : चित्र धुंधले कम होते हैं लेकिन खुरदुरे होते हैं (दानेदार)</p>	<p>श्वेत और श्याम प्रिन्टों के लिए अधिक द्रुत फिल्म (एएसए रेटिंग 200 से ऊपर) जैसे कोडक ट्री-एक्स (एएसए 400) या रंगीन शेडों के लिए ऐक्सट्राक्रोम (एएसए 400) का प्रयोग करें जब फोटोग्राफ ले रहे हों... • घर के अंदर • जब प्रकाश पर्याप्त न हो • जब वे चीज़ें जिन्हें आप फोटो में लेना चाहते हैं, तेज़ी से हिल रही हों।</p>	<p>सिवाय जब फ्लैश क्लोज अप का प्रयोग कर रहे हों।</p>
<p>मंद फिल्म : चित्र धुंधले अधिक हो सकते हैं (यदि कैमरा हिले तो) परंतु इसकी गुणवत्ता बेहतर होती है (दाने कम) रंग और आवर्धन भी बेहतर होता है।</p>	<p>श्वेत और श्याम प्रिन्टों के लिए धीमी गति की फिल्म (एएसए रेटिंग 200 से कम) जैसे प्लस ऐक्स (एएसए 125) या रंगीन चित्रों के लिए कोडाक्रोम 64 (एएसए 64) का प्रयोग करें जब फोटोग्राफ ले रहे हों... • सूरज की अप्रत्यक्ष रोशनी में • भली भांति प्रकाशित स्थान पर • या जब फ्लैश क्लोज-अप का प्रयोग कर रहे हों।</p>	<p>जब वह चीज़ जिसकी आप फोटो लेना चाहते हैं, स्थिर है या धीरे-धीरे हिल रही है।</p>

चित्र 10.8 (क) : फिल्म स्पीड

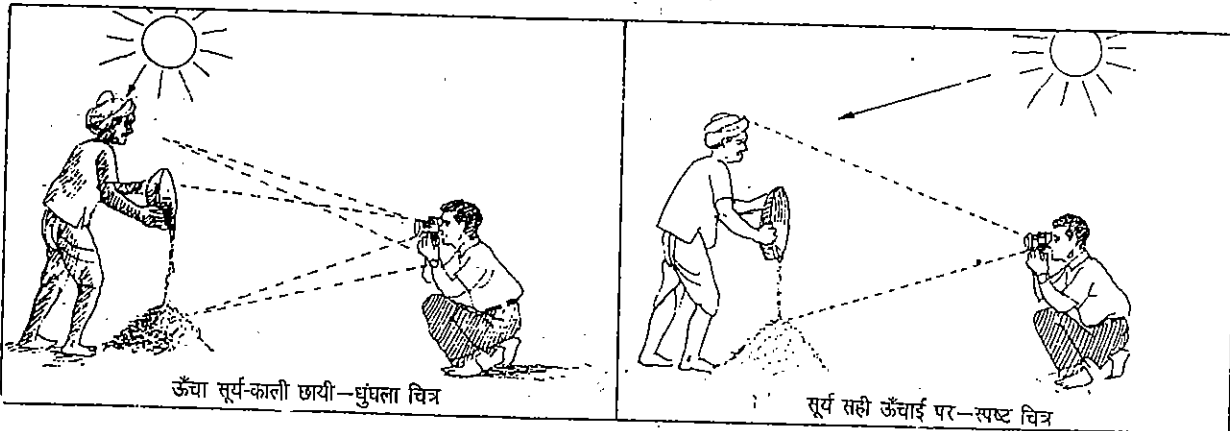
2) कैमरे को न हिलाएँ : स्पष्ट फोटो के लिए जितना संभव हो कैमरा उतना स्थिर रखें (चित्र 10.8 (ख))



कैमरा स्थिर रखें

चित्र 10.8 (ख) : कैमरे को स्थिर रखें

3) प्रकाश : उचित प्रकाश का होना आवश्यक है। कैमरा का बटन दबाने से पहले, देख लें कि जिन लोगों की फोटो खींची जानी है तथा जो चीज़ें आप फोटो में लाना चाहते हैं, उन पर पर्याप्त रोशनी पड़ रही है। जैसाकि 10.8 (ग) चित्र में दिखाया गया है कि सूरज की रोशनी भी बहुत अधिक नहीं पड़नी चाहिए।



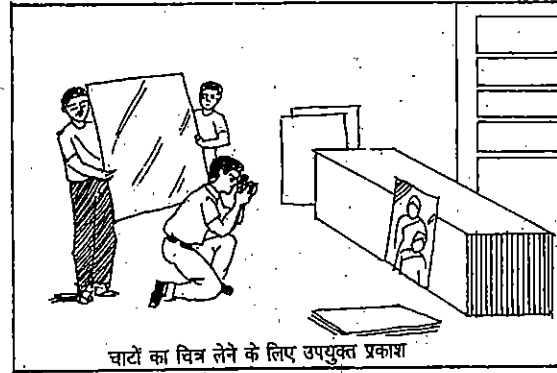
चित्र 10.8 (ग) : फोटोग्राफ लेते समय रोशनी

मेघाच्छादित (cloudy day) दिन में फोटो लेने से परछाई से बचा जा सकता है। (चित्र 10.8 घ))



चित्र 10.8 (घ) : मेघाच्छादित दिन में फोटोग्राफी

चार्ट की फोटो लेते समय अप्रत्यक्ष प्रकाश का प्रयोग करें (चित्र 10.8 ड)



चित्र 10.8 (ड) : अप्रत्यक्ष प्रकाश

4) पृष्ठ भूमि :

- मुख्य विचार / तथ्य को अर्थ प्रदान करती हो,
- मुख्य विचार / तथ्य में विभिन्नता लाती हो,
- मुख्य विचार / तथ्य से ध्यान हटने से बचाती हो।

10.3.6 मॉडल

हममें से सबने अपने विद्यालय की विज्ञान प्रयोगशाला में किसी न किसी प्रकार का मॉडल अवश्य देखा होगा। उदाहरण के लिए मनुष्य की आंख या मस्तिष्क का मॉडल। जैसा कि आप जानते होंगे कि मॉडल वास्तविक वस्तुओं के प्रतिबिंब होते हैं तथा वस्तुओं की नकल या अनुमानित (पैमानित) नमूने होते हैं तथा इन्हीं की भांति यह भी त्री-विमिय दृश्य (three-dimensional visual) होते हैं। यह वास्तविक वस्तु के माप से छोटे या बड़े हो सकते हैं। परन्तु अधिकतर यह उस वस्तु के वास्तविक प्रतिबिंब होते हैं।

मॉडल किस-किस प्रकार के होते हैं ?

बहुत सी किस्मों के मॉडल प्रयोग किए जाते हैं। कुछ निम्न हैं :

- 1) स्केल मॉडल : यह वास्तविक वस्तुओं के बाहरी रूप व रचना को प्रदर्शित करते हैं तथा स्केल की सहायता से छोटे या बड़े बनाए जाते हैं। जैसे ताज़महल, कौड़ा, हृदय आदि।
- 2) अनुप्रस्थकार मॉडल (Cross-sectional) : यह वास्तविक वस्तुओं की (जैसे हृदय, नेत्र आदि) आंतरिक रचना को दर्शाते हैं।
- 3) कार्यरूप मॉडल (Working model) : यह वास्तविक वस्तुओं के मुख्य भागों की क्रिया / प्रणाली को दर्शाते हैं जैसे टेलीविज़न, टेलीफोन आदि।

- 4) सरलरूप (Simplified) मॉडल : यह वास्तविक वस्तुओं के असली रूप को उचित अनुपात में न दिखाने वाले बाह्य रूप की सरल रचना को दर्शाते हैं। इन्हें मिट्टी, गत्ते आदि से बनाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, बच्चों के लिए रसोईघर के बर्तनों का सेट, रिलीफ मैप आदि

मॉडल बनाने के क्या उद्देश्य हैं ?

मॉडल निम्न को प्रदर्शित करने के लिए बनाए जाते हैं :

- बहुत बड़े या बहुत छोटे माप की वास्तविक वस्तुओं को दर्शाने के लिए
- भूतकाल या भविष्य को दर्शाने के लिए
- भौतिक रूप से अप्राप्त वस्तुओं जैसे भोजन को दर्शाने के लिए
- किसी विशेष वास्तविकता जैसे मनुष्य के हृदय की कार्यप्रणाली, नेत्र आदि को दर्शाने के लिए
- अमूर्त रचनाएं (abstract constructions) जैसे गांव का विकास दर्शाने के लिए
- प्रक्रियाएं - उदाहरण के लिए सिद्धांतों के अनुसार खाना बनाने की विधियां दर्शाने के लिए

अभी तक बताएं गए गैर-मशीनी माध्यम के विपरीत, मॉडल के प्रयोग के लाभ व परिसीमाएं दोनों हैं। बाक्स 10.1 में दिए गए तथ्यों को पढ़ने के बाद आप यह समझ पाएंगे तथा पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा के संदर्भ में मॉडलों के वास्तविक प्रयोग के बारे में भी जान पाएंगे।

बाक्स 10.1 मॉडल के लाभ / परिसीमाएं

लाभ	परिसीमाएं
<ul style="list-style-type: none"> • मॉडल का परीक्षण प्रयोग किया जा सकता है तथा इसका संचालन किया जा सकता है। • मॉडल दर्शाते हैं कि वस्तुएं कैसे दिखती हैं तथा कैसे कार्य करती हैं। • संबंधों को दर्शाते हैं। • मॉडल के द्वारा जटिल अंगों प्रक्रियाओं या कार्यप्रणाली को सरल करके दिया जा सकता है। • समूह शिक्षण के लिए मॉडल के द्वारा किसी छोटी वस्तु का माप बड़ा किया जा सकता है या बहुत बड़ी वस्तु को छोटा करके दिखाया जा सकता है। 	<ul style="list-style-type: none"> • मिट्टी आदि से बनाए गए मॉडल टूट सकते हैं। • एक स्थान से दूसरे स्थान पर आसानी से नहीं ले जाये जा सकते हैं। • केवल छोटे समूह में प्रयोग किए जा सकते हैं। • जब छोटे मॉडल या अनुचित रूप से बनाए गये मॉडल प्रयोग किए जाते हैं तो लोगों को वस्तु के वास्तविक माप के बारे में गलत अंदाजा हो जाता है।

मॉडल कैसे बनाएं ?

भोजन, मिट्टी, धातु आदि से मॉडल बनाए जा सकते हैं। हमेशा स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री का प्रयोग करना बेहतर रहता है। रंग तथा पट्टा के द्वारा इन्हें आकर्षक बनाया जा सकता है। मॉडल को नामांकित करें तथा उसके बारे में संक्षिप्त विवरण भी देना चाहिए, जिससे मॉडल को स्वयं ही समझा जा सके।

बोध प्रश्न 4

- 1) फ्लैमिल ग्राफ बनाते समय ध्यान रखने योग्य तीन सर्वाधिक महत्वपूर्ण बातें क्या हैं ?

- क)
- ख)
- ग)

- 2) चित्र (पिक्चर) बनाते समय ध्यान रखें जाने योग्य तान आवश्यक सकत बताइए !
- क)
- ख)
- ग)
- 3) चित्र (फोटोग्राफ) लेते समय ध्यान में रखे जाने वाली तीन बातें बताइए ।
- क)
- ख)
- ग)
- 4) मॉडल बनाते समय ध्यान रखने योग्य दो महत्वपूर्ण बातों की सूची बनाइए ।
- क)
- ख)

10.4 सारांश

आजकल विभिन्न प्रकार की सहायक शिक्षण सामग्री उपलब्ध है । इस इकाई में केवल कुछ उन सरल शैक्षिक माध्यमों के बारे में बताया गया है जिसको चलाने के लिए किसी मशीन की आवश्यकता नहीं होती है। इसमें कुछ सामान्य व प्रभावशाली गैर-मशीनी साधनों के बारे में संक्षिप्त विवरण दिया गया है । किसी कक्षा के लिए चुनी गयी सहायक शिक्षण सामग्री के निर्माण व प्रस्तुतीकरण के लिए यहाँ दिए गए निर्देशों को ध्यान में रखना चाहिए ।

शिक्षण में उपयुक्त सहायक शिक्षण सामग्री के प्रयोग के लाभ उनकी परिसीमाओं से कहीं अधिक होते हैं । शिक्षण सहायक सामग्री के प्रयोग से शिक्षक को शब्दों का प्रयोग कम करना पड़ता है तथा बतायी गयी बात शिक्षार्थियों को अधिक समझ आती है ।

याद रखिए कि सामग्री कोई भी हो, आप उसे प्रभावशाली बना सकते हैं

गैर-मशीनी साधनों को बनाना एक सरल प्रक्रिया है । इसके लिए विभिन्न प्रकार की सामग्री व विभिन्न परिस्थितियाँ उपलब्ध होती हैं । यह साधन अत्याधिक सस्ते व बहुत अधिक महंगे भी हो सकते हैं । कीमती तथा दुर्लभ साधनों के स्थान पर सस्ते तथा देशी सामग्री से बने साधन प्रयोग करने चाहिए । यह विस्तर कार्यकर्ता का कार्य है कि शिक्षण कार्य के अनुसार उपयुक्त सामग्री का चयन, निर्माण तथा प्रयोग करें । इसके लिए सम्पूर्ण जानकारी, कुशलता तथा साधन-सम्पन्न होने की आवश्यकता होती है । यद्यपि विभिन्न प्रकार के गैर-मशीनी साधन बाज़ार में बहुतायत से उपलब्ध हैं परन्तु हो सकता है कि किसी विशेष शिक्षण उद्देश्य के लिए ये उपयुक्त न हों अतः किसी भी विशिष्ट शिक्षण अवसर के लिए शिक्षक-शिक्षार्थी द्वारा बनाए गए साधन ही सर्वोत्तम होते हैं ।

याद रखिए विभिन्न परिस्थितियों में उपयुक्त विभिन्न कार्यकुशलताओं के बार-बार अभ्यास से आप विशेषज्ञ बन सकते हैं ।

10.5 शब्दावली

बुलेटिन बोर्ड	:	ऐसा बोर्ड जिस पर किसी भी रूप में कोई संदेश प्रदर्शित किया गया हो ।
कार्टून	:	वर्तमान घटनाओं को हास्यप्रद रूप में प्रदर्शित करने वाले चित्र।
फ्लैश	:	अचानक से डाली गयी तेज़ रोशनी।
प्रोजेक्टर	:	प्रकाश की किरणों से परदे पर चित्र प्रदर्शित करने के लिए प्रयोग होने वाला उपकरण ।

अभ्यास	:	जन समुदाय में प्रदर्शन के लिए अभ्यास।
सहायक शिक्षण सामग्री	:	निर्देश देते समय प्रयोग आने वाले साधन।
शिक्षार्थी-शिक्षक	:	जो व्यक्ति पढ़ाने के अभ्यास द्वारा कुछ सीखता है।
स्वैच्छिक भागीदारी	:	अपनी इच्छा से किसी काम में भाग लेना।

गर मशाना माध्यम : याजना व नमाण

10.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) अपनी समझ के अनुसार उत्तर दें।
- 2) क) चित्र (पिक्चर)
ख) फ्लैश कार्ड
ग) फ्लैनल ग्राफ
घ) मॉडल
ङ) चार्ट

बोध प्रश्न 2

- 1) निम्न में से कोई से तीन:
 - क) संदेश स्पष्ट, संक्षिप्त व समझने योग्य होना चाहिए।
 - ख) अभिन्यास / खाका संकुलित (उसाठस) न हो।
 - ग) ध्यान आकर्षित करने के लिए रंगों का प्रयोग करना चाहिए।
 - घ) सहायक सामग्री ऐसी होनी चाहिए जो समूह को अच्छी तरह दिखाई दे।
 - ङ) संरचना सरल तथा असमरूप होनी चाहिए जो कि ध्यान को आकृष्ट कर सके।
- 2) क) सहायक शिक्षण सामग्री की सहायता से शिक्षक को पढ़ाते समय भाषा का कम प्रयोग करना पड़ता है।
ख) इससे शिक्षण-पाठन स्थिति अधिक वास्तविक बन सकती है।
ग) इससे शिक्षार्थी की भागीदारी बढ़ती है।

बोध प्रश्न 3

- 1) क) श्रोताओं की संख्या के अनुसार साधन के माप का चयन करें।
ख) केवल एक ही विचार / तथ्य प्रस्तुत करें।
ग) शीर्षक छोटा होना चाहिए।
- 2) क) केवल एक मुख्य विचार तथा उसका अन्य महत्वपूर्ण विवरण सम्मिलित करते हुए चार्ट को सरल रखें।
ख) प्रस्तुतीकरण में तर्कपूर्ण क्रम अर्थात् बड़े से छोटा या छोटे से बड़ा बनाए रखें।
ग) चार्ट को समझने के लिए प्रतीकों, शब्दों या रंगों का प्रयोग करें।
- 3) क) उपयुक्त विषय का चयन करें तथा उस विषय के बारे में जो-जो बातें बतायी जानी हैं, उनकी सूची बनाएँ।
ख) विषय के बारे में सभी मुख्य तथ्यों को सम्मिलित करते हुए एक रोचक वर्णन या कहानी लिखें।
ग) कहानी / वर्णन को संक्षिप्त तथा तर्कपूर्ण क्रम में विभाजित करें तथा संदेश के प्रत्येक भाग के अनुसार चित्रों / ड्राइंग का चयन करें। योजना के अनुसार प्रत्येक कार्ड तैयार करें।

बोध प्रश्न 4

- 1) क) सरल व उचित चित्र बनाएं।
ख) उचित शीर्षक दें।
ग) प्रभाव तथा आकर्षण बढ़ाने के लिए चित्रों को माऊंट करें।
- 2) क) समाचार-पत्रों, जर्नल तथा पत्रिकाओं से नए फोटोग्राफ लें या चित्र बनाएं या चित्रों का संग्रह करें।
ख) चित्रों का प्रभाव तथा आकर्षण बढ़ाने तथा सुरक्षित रखने के लिए इन्हें तख्ते / गत्ते पर चिपकाएं।
ग) उन्हें उपयुक्त शीर्षक, लेबल करें तथा फाइल में लगा लें।
- 3) क) फिल्म स्पीड की जाँच करें।
ख) कैमरे को स्थिर रखें।
ग) उचित प्रकाश की व्यवस्था करें।
- 4) क) मॉडल तैयार करने के लिए स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री का प्रयोग करें।
ख) उन्हें अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए रंगों तथा प्रवीणता का प्रयोग करें।

इकाई 11 मशीनचालित उपकरण : योजना व निर्माण

इकाई की रूपरेखा

- 11.1 प्रस्तावना
- 11.2 मशीनचालित उपकरण
 - 11.2.1 फिल्म स्ट्रिप व स्लाइड
 - 11.2.2 एपीडायस्कॉप
 - 11.2.3 ओवरहेड प्रोजेक्टर
 - 11.2.4 ऑडियो टेप रिकार्डर (श्रव्य टेप रिकार्डर)
 - 11.2.5 विडियो कैसेट रिकार्डर (वी.सी.आर)
 - 11.2.6 जन संबोधन उपकरण (Public Address Equipment)
- 11.3 मशीनचालित उपकरणों के प्रभावशाली प्रयोग के लिए सुझाव
- 11.4 सारांश
- 11.5 शब्दावली
- 11.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

11.1 प्रस्तावना

श्रव्य-दृश्य (audio visual) शिक्षण एक नया क्षेत्र है। हाल ही के वर्षों में इसकी संकल्पनाएं तथा कार्यक्षेत्र काफी विस्तृत हुए हैं क्योंकि नए-नए उपकरणों जैसे फिल्म स्लाइड, स्ट्रिप, ओवरहेड प्रोजेक्टर, ऑडियो टेप रिकार्डर, विडियो टेप रिकार्डर आदि काम में लाए जाने लगे हैं। अधिकांश मशीनचालित उपकरण श्रव्य - दृश्य साधन (audio - visual aids) हैं। इन उपकरणों के लिए मशीनों की आवश्यकता होती है जो कि अधिक मूल्य की होती है जबकि पिछली अन्य इकाई में बताए गए गैर - मशीनी माध्यम जैसे फ्लैटनल ग्राफ, फ्लैश कार्ड आदि कम मूल्य में बनाए जा सकते हैं, तथा विभिन्न परिस्थितियों में इनका प्रयोग भी प्रभावशाली ढंग से किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त मशीनों द्वारा संचालित उपकरणों को सही रूप से कार्य करने के लिए उपयुक्त सॉफ्टवेयर की आवश्यकता होती है। परन्तु फिर भी आधुनिक युग में पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में इन मशीनचालित उपकरणों का प्रयोग बढ़ा है। इस इकाई में हम मशीन द्वारा संचालित विभिन्न उपकरणों के बारे में अर्थात् उनके संचालन के सिद्धांत, लाभ तथा उद्देश्य व हमारे देश में शिक्षा के क्षेत्र में इनके उपयोग के वर्तमान स्तर के बारे में जानेंगे। जानकारी को सरल रूप में दिया गया है जिससे कि उसे आसानी से समझा जा सके।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- विभिन्न प्रकार के मशीनचालित उपकरणों (हार्डवेयर) की सूची बना सकेंगे
- इन उपकरणों के संचालन के सिद्धांत, लाभ व उद्देश्य का विस्तृत विवरण कर सकेंगे
- हमारे देश में इन उपकरणों के इस्तेमाल के विभिन्न संभव तरीकों के बारे में सुझाव दे सकेंगे, और
- पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा में निम्न सॉफ्टवेयर की योजना, निर्माण व उपयोग कर पाएंगे-फिल्म स्ट्रिप, फिल्म स्लाइड, ओवर हेड पारदर्शी (transparencies), अपारदर्शी सामग्री, (opaque material), सुनने के कैसेट (ऑडियो कैसेट), विडियो कैसेट।

11.2 मशीनचालित उपकरण

जैसाकि आप जानते हैं कि मशीन द्वारा चलाए जाने वाले उपकरणों के लिए मशीन (जैसे प्रोजेक्टर आदि) तथा सामग्री (सॉफ्टवेयर) जैसे स्ट्रिप, स्लाइड आदि दोनों की आवश्यकता होती है। इनका निर्माण किसी केन्द्रीय (या व्यावसायिक) एजेंसी द्वारा किया जाता है, जिसका वितरण क्षेत्र काफी विस्तृत होता है। सामग्री का मूल्य मध्यम स्तर का होता है। शिक्षण - पाठन (teaching - learning) प्रक्रिया में स्थानीय पर्यावरण

परिवेश का प्रयोग कम हो पाता है। चूंकि सामान्यतया सामग्री व्यावसायिक रूप से उपलब्ध होता है, अतः इसके निर्माण में न तो शिक्षक की कोई सहभागिता होती है और न ही शिक्षार्थी की भागीदारी होती है, बल्कि व्यावसायिक लोग या उस केन्द्रीय संगठन के लोग इनका निर्माण करते हैं। सामग्री की गुणवत्ता तथा शैक्षिक संस्था की वित्तीय स्थिति के अनुसार इनका उपयोग काफी विस्तृत होता है।

आइए, अब हम पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा में समान्यतः अधिक प्रयोग होने वाले मशीन द्वारा संचालित प्रत्येक उपकरण जैसे फिल्म स्ट्रिप, स्लाइड, ओवरहेड प्रोजेक्टर, ऐपीडायस्कोप तथा ऑडियो व वीडियो टेप रिकार्डर के बारे में जानें। हम अपने अध्ययन की शुरुआत फिल्म स्ट्रिप व स्लाइड से करते हैं।

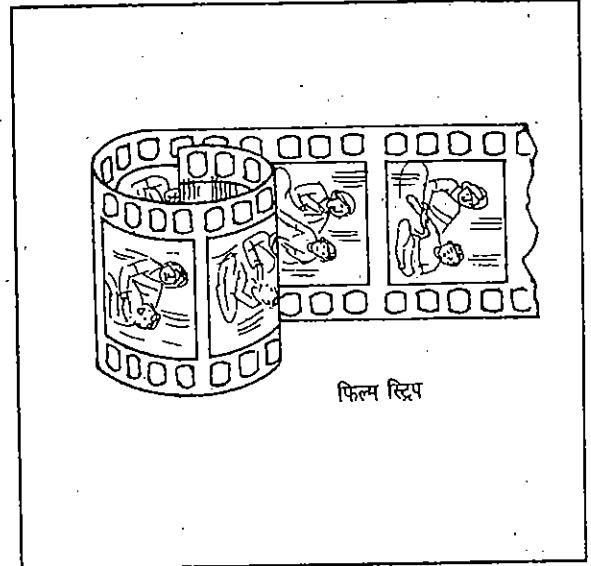
11.2.1 फिल्म स्ट्रिप व स्लाइड

फिल्म स्ट्रिप, स्थिर फोटोग्राफ, रेखा - लेख चार्ट, अक्षर - लेखन या चित्र की शृंखला है, जो 36 मि.मी. फिल्म पर खींचे गए होते हैं। फिल्म का छिद्र वाला किनारा (perforated edges) प्रोजेक्टर के उभारों (sprockets) में फंस जाता है तथा जब स्ट्रिप के पहले फ्रेम या चित्र को परदे पर डाला जाता है तो उससे अगला प्रत्येक प्रतिबिम्ब परदे पर सही स्थिति में केन्द्रित हो जाता है।

फिल्म स्ट्रिप व स्लाइड में अंतर कैसे करें ?

फिल्म स्ट्रिप व स्लाइड दोनों ही चित्रों के रूप अर्थात् फोटोग्राफ या ड्राइंग होते हैं। ये पारदर्शी चित्र होते हैं जो प्रकाश डालकर प्रक्षेपित किए जाते हैं। फिल्म स्ट्रिप व स्लाइड दोनों ही समान होते हैं केवल भिन्नता यह है कि...

फिल्म स्ट्रिप गोले के रूप में आती है तथा ये स्लाइड से काफी सस्ती होती है परन्तु केवल इससे चित्र उसी क्रम में दिखाए जा सकते हैं जिसमें वे दिए गए हैं।



एक स्लाइड में एक ही चित्र होता है। ये किसी भी क्रम में दिखायी जा सकती है।



फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड प्रोजेक्टर के प्रक्षेपण का सिद्धांत

फिल्म स्ट्रिप प्रोजेक्टर प्रत्यक्ष प्रक्षेपण (direct projection) के सिद्धांत पर कार्य करता है। प्रक्षेपण लेंस या प्रकाश के अन्य स्रोत से प्रकाश किरणें सीधी आती हैं, संघनित (condense) लेंस, फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड व अभिदृश्यक लेंस (objective lens) से गुजरती हुई परदे पर बड़ा प्रतिबिंब बनाती है। प्रकाश का स्रोत बिजली का बल्ब, मिट्टी के तेल या पेट्रोमेक्स की लालटेन भी हो सकता है। जब भी फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड का प्रयोग किया जाता है, प्रतिबिंब का प्रत्यक्ष प्रक्षेपण होता है। इससे अर्द्ध प्रकाशहीन (semi-darkened) कमरे में भी वांछित गति पर फिल्म दिखाई जा सकती है।

फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड तथा इनके संचालन के सिद्धांत के बारे में जानने के बाद, आइए, सीखें कि इन्हें कैसे बनाएं। सबसे पहले फिल्म स्ट्रिप से शुरुआत करें।

फिल्म स्ट्रिप कैसे बनाएं ?

फिल्म स्ट्रिप बनाने से पहले हमें क्या-क्या सामग्री चाहिए यह जानना जरूरी है।

सामग्री : फिल्म स्ट्रिप बनाने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्री प्रयोग की जाती है। कुछ निम्न है :

- 1) टेट - मैन फिल्म स्ट्रिप (Tet-men film strip) - भारतीय राष्ट्रीय इसाई परिषद (नेशनल क्रिश्चियन काउंसिल आफ इंडिया) द्वारा बनायी गयी फ्लैश कार्ड, फोटोग्राफ से निर्मित।
- 2) कलात्मक कार्य, श्वेत व श्याम ड्राइंग व रंगीन पेंटिंग की फोटोग्राफ लेकर बनायी गयी फिल्म स्ट्रिप।
- 3) फोटोग्राफ से बनायी गयी फिल्म स्ट्रिप।
- 4) 35 मि.मी. की फिल्म पर सीधे ही कलात्मक कार्य (artwork) करके बनायी गयी - प्रत्यक्ष कलात्मक फिल्म स्ट्रिप।

इसके अतिरिक्त हमें निम्न सामग्री की भी आवश्यकता होती है :

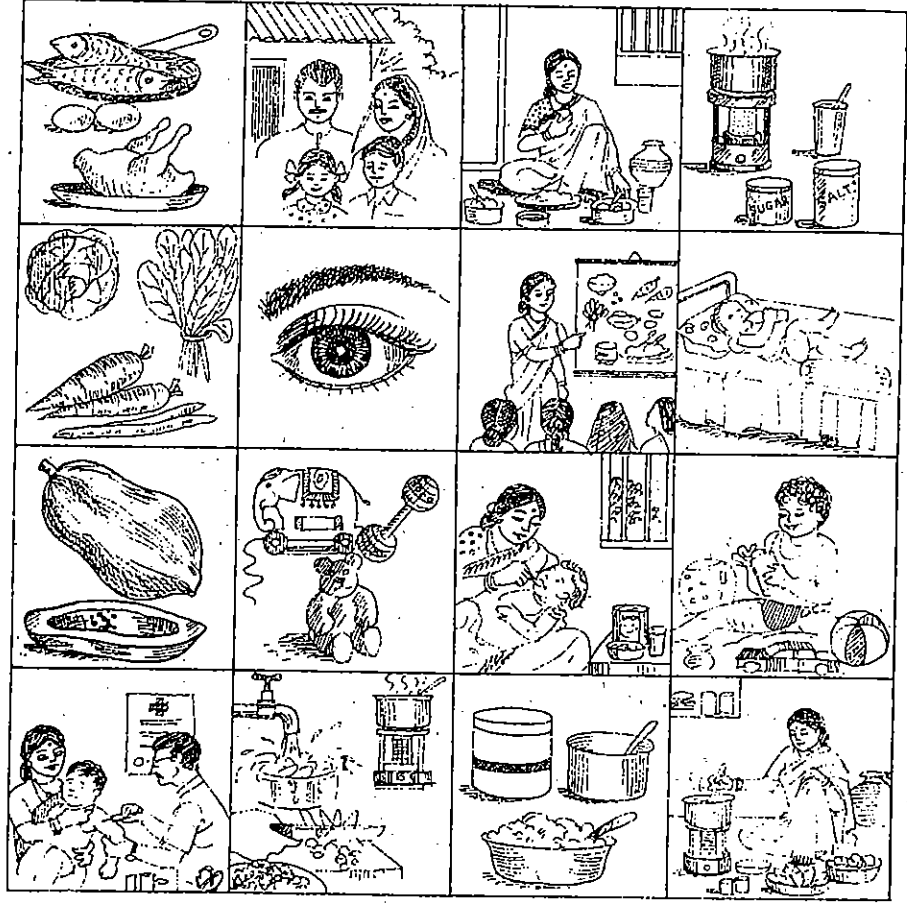
- पोलिविनाइल या एसीटेट की 5 से.मी. (2 इंच) चौड़ी प्लास्टिक स्ट्रिप / (आप इसके लिए बेकार एक्स - रे फिल्म भी ठीक करके प्रयोग कर सकते हैं परन्तु इसके लिए पहले इसे लाइ या कास्टिक सोडे में एक दिन के लिए डुबोएं तथा फिर काली परत को रगड़ कर हटा दें। ये आसानी से साफ हो जाएगी)।
- पेन की निब तथा होल्डर.
- स्थायी काली स्याही
- स्थायी स्याही वाले रंगीन मार्किंग पेन
- 5 से.मी. स्लाइड की फिल्म को दिखाने वाला प्रोजेक्टर

इस सामग्री को एकत्र करने के बाद आइए, अब फिल्म स्ट्रिप बनाना सीखें।

विधि :

- 1) तेज नोक / निब वाले पेन से चुनी हुई प्लास्टिक स्ट्रिप पर स्वयं चित्र बनाएं।
- 2) यदि आप चित्र की नकल या उसे ट्रेस करना चाहें तो स्रोत पुस्तक ढूँढिए (जैसे कि वर्ल्ड नेबर्स मैनुयल - World neighbours manual) जिसमें ड्राइंग इस प्रकार की बनी होती है जिन्हें आसानी से ट्रेस किया जा सके।

चित्र 11.1 में ड्राइंग के कुछ नमूने दिखाए गए हैं।



चित्र 11.1: फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड पर बनाए जाने योग्य कुछ चित्र

निम्न निर्देश आपको फिल्म स्ट्रिप के निर्माण में सहायक होंगे :

- पोषण या स्वास्थ्य से संबंधित किसी विषय का चयन करें।
- कोई रोचक कहानी उचित क्रम में विकसित करें। यह सरल व स्पष्ट होनी चाहिए। स्ट्रिप या स्लाइड के प्रत्येक भाग के लिए एक या दो मुख्य बातें / प्रश्न बनाएं।
- स्रोत पुस्तकों से चित्र चुनें या स्वयं बनाएं। यह देख लें कि चित्र व उसके साथ प्रयोग होने वाले शब्द निश्चित रूप से स्थानीय लोगों के जीवन से संबंधित हों।
- स्थानीय रीतिरिवाजों को पूरी तरह ध्यान में रखें।
- प्रथम चित्र प्रभावशाली तथा आसानी से समझा जाने वाला होना चाहिए।
- यदि दर्शकों को पढ़ना न आता हो तो शुरुआत चित्र से करें न कि लिखे हुए शब्दों से।
- प्रत्येक चित्र कहानी के बारे में होना चाहिए अर्थात् चित्र कहानी को आगे बढ़ाए।
- चित्र को जितना संभव हो उतना सरल तथा यथार्थ रखें जिससे कि मुख्य संदेश को ही बल मिले।
- रंग प्रयोग करें परन्तु उन्हें यथासंभव प्राकृतिक रखने की कोशिश करें।
- प्रयोगकर्ता के लिए निर्देशों का लिखित विवरण, निर्देश पुस्तिका में दें।

आगे आइए, सीखें कि फिल्म स्लाइड कैसे बनाई जाए।

फिल्म स्लाइड कैसे बनाएं ?

फिल्म स्लाइड को हाथ से या फोटो लेकर बनाया जा सकता है। इसे सेलोफेन, खुदे हुए कांच, समतल कांच या फोटोग्राफिक फिल्म से बनाया जा सकता है। स्लाइड बनाने का तरीका फिल्म स्ट्रिप बनाने जैसा ही है, परन्तु इसके लिए प्लास्टिक स्ट्रिप को 2"×2" के अलग-अलग टुकड़ों में काट लिया जाता है तथा

फ्रेम में लगा दिया जाता है (फ्रेम बाज़ार में मिलते हैं)। दो तरह के फ्रेम आजकल प्रचलित हैं—इकहरा फ्रेम (single frame) (24" × 18") तथा दोहरा फ्रेम (24" × 36")। फ्रेम की संख्या 30 से 60 तक हो सकती है।

फिल्म स्ट्रिप बनाने के लिए बताए गए निर्देश फिल्म स्लाइड के लिए भी लागू होते हैं।

फिल्म स्लाइड कितने प्रकार की होती है ?

फिल्म स्लाइड दो प्रकार की होती है :

- हाथ द्वारा बनायी गई
- फोटोग्राफ लेकर बनायी गई

हाथ द्वारा बनायी गयी स्लाइड सामान्य तीन प्रकार की होती है :

- 1) छायाचित्र (Silhouette) - काटकर या चित्र बनाकर बनाई गई।
- 2) शब्द - स्लाइड पर सीधे ही हाथ से लिखे हुए या सेलोफेन पेपर पर टाइप करके उसे दो कांच की शीट (टुकड़ों) के बीच में रखकर
- 3) चित्र- खुदे हुए कांच पर पेंसिल या मोमी (crayon) रंगों से चित्रित की गई
 - समतल कांच पर भारतीय स्याही या पारदर्शी रंगों से चित्रित की गई।
 - सेलोफेन पेपर पर चित्रित कर, दो कांच के टुकड़ों के बीच में रखी हुई।

हाथ द्वारा बनायी गयी स्लाइड किसी सुविधाजनक माप की हो सकती है। फोटोग्राफिक स्लाइड 35 मि.मी. कैमरे से ली गयी पिक्चर के पोजिटिव फोटो से बनायी जाती है। ये रंगीन या श्वेत व श्याम (black and white) हो सकती हैं। फोटोग्राफिक स्लाइड 2" × 2" या 2.5" × 3.5" की होती है।

अभी तक हमने फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड, इनके संचालन के सिद्धांत तथा निर्माण के बारे में जान लिया है। आइए, अब यह जानें कि फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड का प्रयोग कैसे करें ?

फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड प्रयोग करते समय ध्यान देने योग्य बातें

- 1) स्ट्रिप या स्लाइड को निश्चित क्रम में ही दिखाएं तथा शिक्षार्थी को स्वयं यह जानने दें कि इनमें क्या हो रहा है।
- 2) स्लाइड / स्ट्रिप में दिखाए गए चित्रों से संबंधित प्रोत्साहक प्रश्न पूछकर दर्शकों से चर्चा शुरू करें।
- 3) शिक्षार्थी द्वारा दी गयी जानकारी को अपने भाषण में सम्मिलित करें तथा विषय के बारे में अपनी कहानी / सम्भाषण मनोरंजक तरीके से चालू रखें।
- 4) किसी एक स्वैच्छिक शिक्षार्थी से कहें कि वह स्ट्रिप / स्लाइडों को उचित क्रम में दिखाकर कहानी को दोहराएं।

स्ट्रिप / स्लाइड प्रयोग करने से पहले निम्न सावधानियां बरतें :

फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड को दिखाने से पहले ध्यान रखने योग्य बातें

- प्रत्येक स्लाइड की जांच करें
- उन्हें सही क्रम में व्यवस्थित करें
- प्रोजेक्टर व स्क्रीन को ठीक से लगा लें
- कमरे में बैठने की व्यवस्था की जांच कर लें
- प्रकाश व हवा की व्यवस्था भी देख लें

इससे पहले कि हम फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड का वर्णन समाप्त करें, आइए, इनके लाभ / परिसीमाओं के बारे में जानें। बाक्स 11.1 में दी गयी जानकारी को पढ़ें।

बाक्स 11.1 फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड के लाभ और परिसीमाएं	
फिल्म स्ट्रिप के प्रयोग के लाभ	फिल्म स्ट्रिप प्रयोग करने की परिसीमाएं
<p>सामान्य :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रस्तुतीकरण का क्रम तोड़े बिना ही प्रत्येक चरण पर रोका जा सकता है। ● बहुत हल्का होता है, डिब्बे में आसानी से रखा जाता है तथा एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाया जा सकता है। ● अधिक जानकारी को छोटे पैकेज में रखा जा सकता है। ● सेलुलोज ऐसिटेट से बनी फिल्म स्ट्रिप टूटती नहीं है। ● निर्माण में कम कीमत आती है। ● समय की बचत होती है। जिस बात को शब्दों से समझाने में घंटे लगते हैं, उसे मिनटों में समझाया जा सकता है। <p>विशिष्ट :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कोई भी पोषण / स्वास्थ्य समस्या (विटामिन ए की पोषण हीनता) को कहानी के रूप में या विभिन्न चरणों में प्रस्तुत किया जा सकता है। ● लोगों को कहानी अधिक रोचक व वास्तविक लगती है। ● क्रमबद्ध तरीके से स्ट्रिप दिखाने से व उपयुक्त प्रश्न पूछने से लोगों में सोचने व कार्य करने की भावना जागृत होती है। 	
फिल्म स्लाइड के प्रयोग के लाभ	फिल्म स्ट्रिप/स्लाइड के प्रयोग की परिसीमाएं
<ul style="list-style-type: none"> ● किसी भी क्रम में व्यवस्थित किया जा सकता है। कहानी को विभिन्न चरणों में सुनाया जा सकता है। ● एक बड़ी संख्या में से आसानी से चुना जा सकता है। ● बीच में विचार-विमर्श के लिए समय मिल सकता है। ● संक्षिप्त संदेश / स्लोगन को देने के लिए अच्छा माध्यम है। ● कम लागत आती है। ● इनका भार कम होता है, अतः आसानी से ले जायी जा सकती है। ● वे सब लाभ हैं जो कि प्रक्षेपित न किए जाने वाले स्थिर चित्रों के होते हैं। ● आसानी से प्रयोग किए जा सकते हैं। <p>फिल्म स्ट्रिप के अंतर्गत वर्णित पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा में विशिष्ट लाभ फिल्म स्लाइड के लिए भी लागू होते हैं।</p>	

बोध प्रश्न 1

1) फिल्म स्ट्रिप के तीन शैक्षणिक प्रयोग बताए।

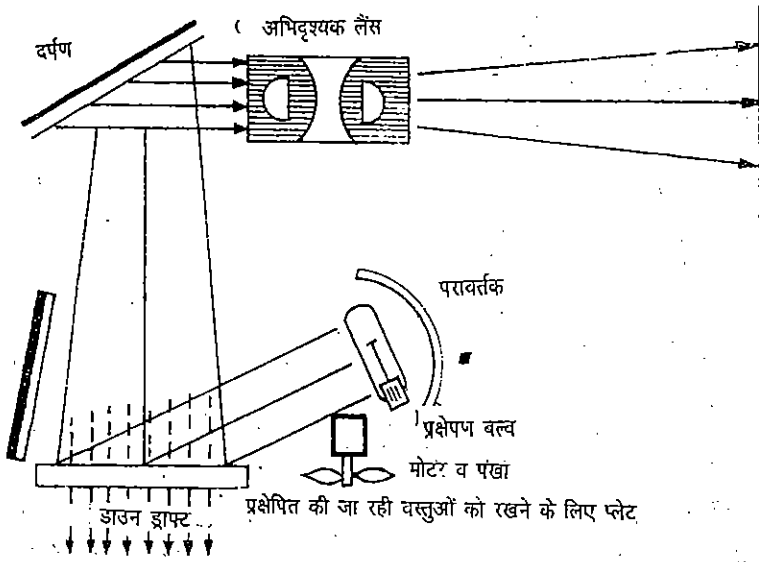
- क)
- ख)
- ग)

2) फिल्म स्लाइड के कोई तीन शैक्षणिक प्रयोग बताए।

- क)
- ख)
- ग)

11.2.2 ऐपीडायस्कोप

ऐपीडायस्कोप क्या होता है तथा ये कैसे कार्य करता है ? आइए, यह जानें। ऐपीडायस्कोप के द्वारा छोटी अपारदर्शी प्रतिबिंब, नक्शे आदि को बड़ा करके परदे (स्क्रीन) पर दिखाया जाता है। यह अपारदर्शी सतह (अपारदर्शी प्रक्षेपण) से प्रकाश के परावर्तित होने के सिद्धांत पर कार्य करता है। बल्ब से वस्तु / कागज पर प्रकाश पड़ता है। प्रतिबिंब, दर्पण (शिशे) से परावर्तित होते हुए लेंस द्वारा परदे पर दिखाई देता है (चित्र 11.2)।



चित्र 11.2 : अपारदर्शी प्रक्षेपण

किस प्रकार के निर्देशात्मक उद्देश्यों के लिए ऐपीडायस्कोप उपयुक्त रहता है ?

इसका प्रयोग निम्न के लिए किया जा सकता है :

- लेक्चर के मुख्य संदेशों को बताने के लिए
- लेक्चर का सारांश बताने के लिए
- पाठ्य-पुस्तक से सीधे ही छोटे माप (अधिकतम 10" × 10") के चित्र, तालिका, ग्राफ, चार्ट आदि दिखाने के लिए
- कोई अन्य अपारदर्शी वस्तु जैसे हीनता के लक्षण, खाद्य उत्पाद, कृमि, कीड़े आदि के मॉडल दिखाने के लिए।

किस प्रकार की सामग्रियों को प्रक्षेपित किया जा सकता है ?

समतल प्रिंट की हुई या चित्रित, ड्राइंग, फोटोग्राफ, पत्रिकाओं से चित्र, छपे हुए या टाइप की गयी कापियां, नक्शे, चार्ट तथा छोटी वस्तुएं जैसे कीड़े, टिकटें, सिक्के आदि को ऐपीडायस्कोप से प्रक्षेपित किया जा सकता है।

अपारदर्शी प्रोजेक्टर के प्रयोग के लाभ / परिसीमाएँ क्या हैं ? आपकी जानकारी के लिए इसके लाभ / परिसीमाएँ बाक्स 11.2 में दिए गए हैं।

बाक्स 11.2 प्रोजेक्टर के लाभ / परिसीमाएँ	
लाभ	परिसीमाएँ
सामान्य :	
<ul style="list-style-type: none"> ● प्रयोग में सुविधाजनक। ● विभिन्न प्रकार की सामग्री दिखाई जा सकती है। ● सामग्री को बड़ा करके दिखाया जाता है बहुत से लोग देख व सीख सकते हैं। ● वस्तु के रंग भी परदे पर दिखाइ देते हैं। ● शिक्षक कक्षा में विचार-विमर्श के लिए। ● सृजनात्मक कार्य के लिए बहुत अच्छा साधन है। ● इस साधन की मशीनरी मजबूत होती है इसके पुर्जे कम खराब होते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ● जब किताब का प्रयोग किया जा रहा हो तो पेज सपाट होना चाहिए। ● ताप से प्रभावित होने वाली सामग्री का प्रयोग नहीं करना चाहिए। ● परावर्तित प्रकाश द्वारा बना चित्र संवहनित प्रकाश द्वारा बने चित्र से कम प्रभावशाली होता है तथा इसके लिए पूर्ण अंधेरे की आवश्यकता होती है। ● मशीन काफी भारी होती है अतः इसे आसानी से लाया, ले जाया नहीं जा सकता है। ● प्रोजेक्टर परदे (स्क्रीन) के पास होना चाहिए। ● आपरेटर का मुहं दर्शकों की तरफ नहीं होता है। ● मूल्य अधिक होता है - लगभग 4000 - 5000।
विशिष्ट :	
<ul style="list-style-type: none"> ● पोषणहीनता के लक्षणों की फोटोग्राफ व चित्रों को आसानी से दिखाया जा सकता है। (इन चित्रों को बनाना कठिन होता है)। ● छोटी वस्तुओं को प्रदर्शन के बाद प्रोजेक्टर से प्रक्षेपित किया जा सकता है। 	

अपारदर्शी सामग्री कैसे बनाएं ?

आवश्यक सामग्री :

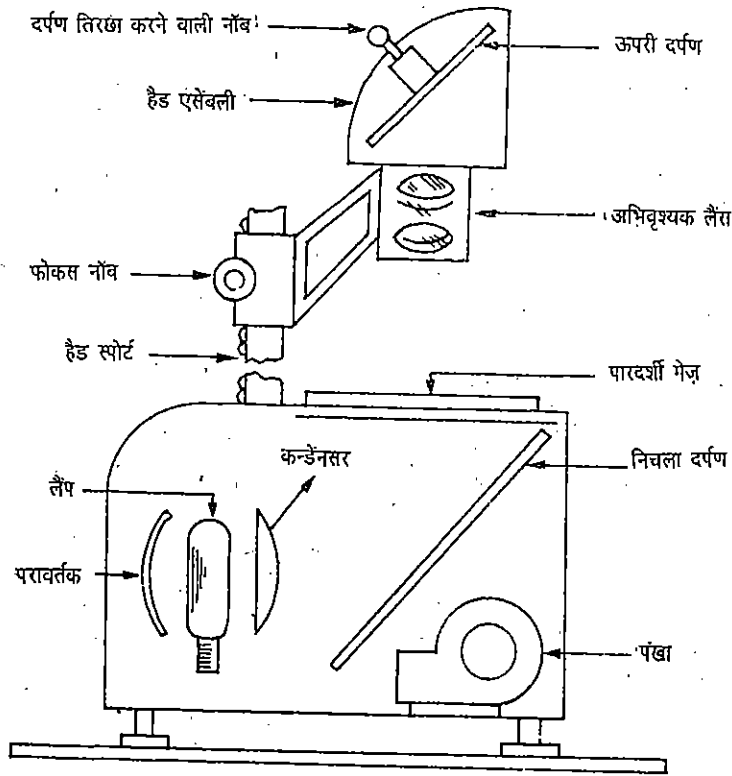
- विभिन्न प्रकार के कागज जैसे सफेद कागज, अलग - अलग मोटाई के गते
- गहरे रंग के पेन व पेंसिल
- प्लास्टिक या लकड़ी का फ्रेम जिसमें अपारदर्शी सामग्री को जड़ा जा सके जिससे वह स्थायी सॉफ्टवेयर बन जाए।

निर्माण की विधि :

- 1) मुख्य संदेश / चित्र / नक्शे जो प्रक्षेपित करना है, उसे निश्चित करें
- 2) उसे साधारण इंडियन स्थायी पेन या पतली निब होल्डर सहित की सहायता से लिखें/चित्रित करें
- 3) आकर्षक व रोचक बनाने के लिए रंगों का प्रयोग करें
- 4) स्थायी साधन (permanent aid) बनाने के लिए फ्रेम में लगा दें तथा फाइल में रखें।

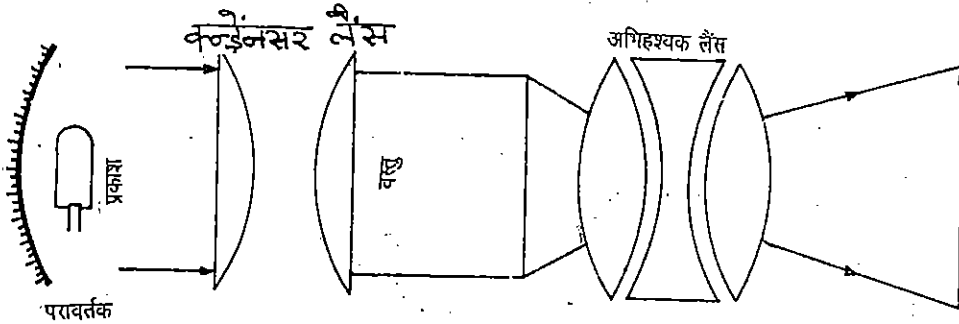
11.2.3 ओवरहेड प्रोजेक्टर

ओवरहेड प्रोजेक्टर क्या होता है ? चित्र 11.3 देखें। इसमें एक ओवरहेड प्रोजेक्टर दिखाया गया है। यह प्रोजेक्टर, स्लाइड या पारदर्शी (transparency) पर बने चित्र की प्रतिबिम्ब को सामने लगे परदे पर प्रक्षेपित करता है। पारदर्शी वह सामग्री है, जिसका स्वरूप पारदर्शी (जिसमें से प्रकाश गुजर जाए) होता है तथा ओवरहेड प्रोजेक्टर से चित्र को प्रक्षेपित करने के लिए उपयुक्त होता है।



ओवरहेड प्रोजेक्टर निम्न सिद्धांत पर कार्य करता है ।

500 से 1000 वाट तक के बल्ब से प्रकाश आता है तथा प्रक्षेपण मंच की ओर ऊपर की तरफ परावर्तित होकर अभिवृश्यक लेंस पर पहुँचता है। यह लेंस मंच के ऊपर केन्द्र में स्थित होता है । प्रकाश दर्पण पर पड़ता है तथा प्रोजेक्टर चलाने वाले के पीछे स्थित परदे पर परावर्तित होता है । लेंस व दर्पण मशीन के ऊपर पैरीस्कोप की भाँति लगे होते हैं । मशीन को शिक्षक की मेज़ पर भी रखा जा सकता है या प्रक्षेपण स्टैंड या मेज़ पर रखा जा सकता है जिससे कि शिक्षक कक्षा के सामने बैठ या खड़ा हो सके । चित्र 11.4 में प्रत्यक्ष प्रोजेक्टर या ओवरहेड प्रोजेक्टर का सिद्धांत दर्शाया गया है ।



चित्र 11.4: प्रत्यक्ष प्रोजेक्टर

ओवरहेड प्रोजेक्टर का प्रयोग कैसे करें ?

प्रोजेक्शन मंच, कांच का एक गोल (6 व्यास का) या वर्गाकार (10" × 10") टुकड़ा होता है जो कि कार्य करने के लिए भी उपयुक्त स्थान प्रदान करता है। चित्र सीधे ही इस कांच पर सिरामिक पेसिल से बनाए जा सकते हैं या मंच पर रखे सेलोफेन पेपर पर या पारदर्शी पर बनाए जा सकते हैं । सेलोफेन पेपर को रखने के लिए एक स्थान नियत होता है जहाँ पर सेलोफेन का पूरा बंडल लगा होता है इसके कारण सेलोफेन अपनी जगह पर स्थिर भी रहता है । जैसे - जैसे सेलोफेन का प्रयोग हो जाता है, बंडल को घुमाकर और सेलोफेन पेपर निकाल लिया जाता है । इस प्रकार पूरा बंडल समाप्त होने तक नया सेलोफेन पेपर आसानी से प्राप्त किया जा सकता है । सेलोफेन पर की हुई लिखावट साफ कपड़े से पोंछकर मिटाई भी जा सकती है तथा इस प्रकार इसका प्रयोग बार - बार किया जा सकता है ।

ओवरहेड प्रोजेक्टर का प्रयोग करते समय निम्नलिखित का पालन करें :

- 1) सर्वप्रथम कमरे में प्रोजेक्टर को इस प्रकार रखें कि प्रोजेक्टर, लेंस दीवार, ब्लैकबोर्ड (श्यामपट्ट) या परदे की तरफ हो

- 2) स्वच आन कर
- 3) पारदर्शी को कांच की सतह पर उचित स्थान पर रखें
- 4) प्रोजेक्टर लेंस को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि प्रतिबिंब स्पष्ट फोकस हो जाए
- 5) यदि पारदर्शी पर लिख रहें हो तो ध्यान रखें कि आपके हाथ से दृश्य क्षेत्र में रुकावट न आए
- 6) कक्षा पूरी होने के बाद, पारदर्शी से सभी पेंसिल के निशान साफ कपड़े से मिटा दें।

पारदर्शी चित्र को कैसे बनाएं ?

आवश्यक सामग्री :

- विभिन्न प्रकार की पोलिथीन शीट या एक्स-रे फिल्म जो कास्टिक सोडे के घोल से संसाधित हो।
- पारदर्शी स्याही पेन / पेंसिल (अलग - अलग रंगों के)।
- प्लास्टिक या लकड़ी के फ्रेम जिससे स्थायी पारदर्शी बनाया जा सके (ये बाज़ार में उपलब्ध होते हैं)।

निर्माण की विधि :

- 1) चयन किए हुए विषयवस्तु से संबंधित मुख्य बातें / चित्र / नक्शों के बारे में निर्णय लें। उदाहरण के लिए, बच्चे के स्वास्थ्य के लिए कम लागत के उपाय।
- 2) पारदर्शी स्याही पेन से उन्हें लिखें। चित्र बनाइए। यदि ये सही न बनें तो सफेद कपड़े से पोंछ दें या पानी से धो दें। ध्यान रखें कि मिटाते समय शीट पर खरोचे न पड़ जाएं।
- 3) इन्हें आकर्षक व रोचक बनाने के लिए रंगों का प्रयोग करें।
- 4) स्थायी पारदर्शी को बनाने के लिए, पारदर्शी को फ्रेम में लगाइए तथा फाइल में रखें।

ओवरहेड प्रोजेक्टर के क्या - क्या उपयोग हैं ?

कक्षा में शिक्षण तथा विचार-विमर्श के लिए मुख्य बातों को प्रस्तुत करने के अतिरिक्त प्रोजेक्टर द्वारा अन्य बहुत से प्रकार की शिक्षात्मक सामग्री जैसे चार्ट, ग्राफ, चित्र, नक्शे आदि भी परदे पर दिखाए जा सकते हैं।

- 1) जब भी आवश्यकता हो पहले से निर्मित पारदर्शी का प्रयोग करें।
- 2) जैसे - जैसे आप शिक्षार्थियों के समूह से बात करें, आप उसे किसी खाली पारदर्शी चित्र पर लिख सकते हैं।
- 3) किसी सम्पूर्ण चित्र या वर्णन के विभिन्न भागों को अलग - अलग पारदर्शी पर बनाएं। एक को दूसरे के ऊपर रखकर आप एक भाग का या सम्पूर्ण चित्र का वर्णन कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, पांच खाद्य वर्गों को फूल की 5 पत्तियों के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। इससे सीखने वाले का ध्यान शीघ्र आकर्षित होता है तथा विषय रोचक बनता है।

ओवरहेड प्रोजेक्टर के विभिन्न उपयोगों को जानने के बाद आपको इसके लाभ मालूम चल गए होंगे। अधिक जानकारी के लिए ओवरहेड प्रोजेक्टर के नीचे बताए गए लाभों को पढ़ें।

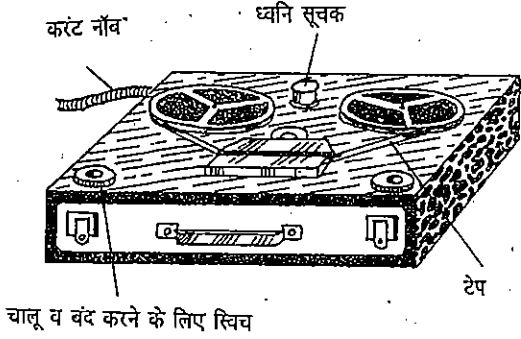
ओवरहेड प्रोजेक्टर के लाभ

- 1) शिक्षक हमेशा शिक्षार्थियों के सामने रहता है।
- 2) तीव्र रूप से प्रकाशित प्रतिबिंब प्रकाश-युक्त कमरे में भी दिखायी देता है।
- 3) शिक्षक उसी समय (पढ़ाते समय) 10"×10" की सतह पर कुछ भी लिख या बना सकता है।
- 4) छोटी वस्तुओं को प्रक्षेपण मंच पर सीधे ही रखकर दिखाया जा सकता है। इन्हें छायाचित्र के रूप में प्रक्षेपित किया जा सकता है।
- 5) प्रक्षेपण के लिए अतिरिक्त व्यक्ति की आवश्यकता नहीं होती है।
- 6) श्याम पट्ट पर लगाने की तुलना में सामग्री अधिक स्पष्ट रूप से व बड़ी कक्षा को भी दिखायी देती है।
- 7) पूरा पाठ्यक्रम प्रस्तुत किया जा सकता है। जिससे समय की बचत होती है।
- 8) एक के ऊपर दूसरी अधिचित्र / तह रखने से किसी भी चित्र या वर्णन को धीरे - धीरे पूरा करके सम्पूर्ण विवरण और उसके चरण बताए जा सकते हैं।

11.2.4 ऑडियो टेप रिकार्डर (श्रव्य टेप रिकार्डर)

ऑडियो टेप रिकार्डर क्या होता है ?

ऑडियो टेप रिकार्डर सामान्यतया टेप रिकार्डर के नाम से जाना जाता है। यह एक प्रकार की मशीन होती है जिससे विद्युत-चुम्बकीय प्रक्रिया (electro - magnetic process) द्वारा ध्वनि को चुम्बकीय टेप (magnetic tape) पर रिकार्ड किया जाता है। इसका उद्देश्य मूल आवाज़ को रिकार्ड करना व भविष्य में प्रयोग के लिए सुरक्षित रखना है। चित्र 11.5 में श्रव्य टेप रिकार्डर दिखाया गया है।



चित्र 11.5 : टेप रिकार्डर

ऑडियो टेप रिकार्डर के कार्य करने का सिद्धांत

ध्वनि माइक्रोफोन से होती हुई, रिकार्डिंग हैड से गुजरती है जहाँ चुम्बकीय रिकार्डिंग के द्वारा टेप पर संरक्षित हो जाती है। रिकार्डिंग हैड एक विद्युत चुम्बक होता है।

जब टेप को चलाया जाता है तो यह प्रक्रिया आरक्षित (रिजर्वी) हो जाती है। चुम्बकीय टेप को चुम्बकीय क्षेत्र से गुज़ारा जाता है। वहाँ रिकार्ड की गयी ध्वनि को चुनकर एम्पलीफायर तक पहुंचाया जाता है, उपयुक्त स्तर तक आवर्धित किया जाता है और फिर लाऊडस्पीकर में भेज दिया जाता है।

ऑडियो कैसेट के निर्देशात्मक उद्देश्य

(1) विद्युत से, तथा (2) ट्रांजिस्टर से चलने वाले रिकार्डर होते हैं। ट्रांजिस्टर से चलने वाले टेप रिकार्डर सस्ते, आसानी से उपयोग व संवहन किए जा सकने वाले होते हैं। टेप रिकार्डर किसी भी प्रकार का हो ये निर्देश देने के लिए अच्छा साधन है।

रेडियो के नाटक, संवाद, समूह विचार-विमर्श, परिसंवाद, लेक्चर, साक्षात्कार, गीत, पृष्ठ संगीत, पृष्ठ ध्वनि आदि रिकार्ड किए जा सकते हैं तथा विभिन्न शिक्षण परिस्थितियों में उपयोग किए जा सकते हैं।

ऑडियो कैसेट निम्न स्थितियों में सहायक होता है :

- पोषण व स्वास्थ्य शिक्षण - पाठन परिस्थितियों में दर्शकों को एकत्र करने में,
- गीत / नाटक / कहानी द्वारा दर्शकों को ध्यान संदेश की तरफ आकर्षित करने तथा इसमें उनका रुझान पैदा करने में,
- संदेश को लंबे समय के लिए प्रस्तुत करने के लिए विशेषकर यदि पोषण या स्वास्थ्य से संबंधित संदेश गीत के रूप में हो (गीत को बार - बार गा कर)।

क्या आप शैक्षणिक संचार के संदर्भ में ऑडियो कैसेटों के लाभों के बारे में सोच सकते हैं।

यदि हां तो यहाँ लिखें।

- 1)
- 2)
- 3)

फिर निम्न जानकारी को पढ़ें।

टेप रिकार्डिंग का प्रयोग

- बार - बार किया जा सकता है तथा यह लंबे समय तक चलती है।
- किसी भी भाषा में की जा सकती है तथा कार्यक्रम कुछ मिनटों से घंटों तक का हो सकता है।
- यदि कोई गलती हो जाए या कोई परिवर्तन करना हो तो पूर्व अंकित रिकार्ड की गयी आवाज़ को मिटाया जा सकता है तथा पुनः रिकार्ड किया जा सकता है।

क्या आप विभिन्न प्रकार के टेपों के बारे में जानते हैं ? परन्तु इससे पहले आपको यह मालूम होना चाहिए कि टेप क्या होती है ? आइए यह स्पष्ट करें।

टेप, ऑडियो कैसेट में लगा हुआ कागज का एक पतला बंडल होता है। चुम्बकीय रिकार्डिंग के द्वारा कागज, प्लास्टिक या धातु की टेप पर रिकार्डिंग की जा सकती है। सबसे अधिक प्लास्टिक की टेप प्रयोग की जाती है। इसका एक तरफ चमकदार (glossy) होता है। यह "बैकिंग" होती है। दूसरी तरफ चमक नहीं होती है। इसी तरफ रिकार्डिंग की जाती है।

क्या आप जानते हैं कि टेप पर रिकार्डिंग कैसे की जाती है या ऑडियो कैसेट कैसे बनायी जाती है। अगले भाग में आपको इसी विषय में जानकारी प्राप्त होगी।

ऑडियो कैसेट की निर्माण विधि

- 1) पहले विषय चुन लें उदाहरण के लिए "3 मूल खाद्य वर्ग"। इस विषय से संबंधित संदेशों को सोचें- उदाहरण के लिए खाद्य वर्ग, खाद्य वर्गों के कार्य आदि।
- 2) सोचे हुए संदेशों से बने किसी गीत को लिखें।
- 3) गीत के लिए कोई जानकार लय चुनें।
- 4) लक्षित दर्शकों के किसी समूह के साथ इसका परिक्षण करें तथा यदि आवश्यक हो तो इसमें उचित परिवर्तन करें।
- 5) गीत को स्पष्ट रूप से गाने के लिए किसी गायक को चुनें (अवांछनीय ध्वनियों के लिए जांच करें)।
- 6) ऑडियो कैसेट में गीत को रिकार्ड करें तथा बच्चों के लिए आयोजित पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा में इसका प्रयोग करें।

आपके संदर्भ के लिए पोषण की संकल्पना से युक्त एक गीत का नमूना यहां दिया गया है :

अच्छा भोजन (गीत)

हम रोज़ रोज़ रोज़ अच्छा भोजन खाएं !

हम रोज़ अच्छा भोजन खाएं

अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए !

तीन वर्गों से खाद्य पदार्थ रोज़ रोज़ रोज़ खाएं

तीन वर्गों से खाद्य पदार्थ रोज़ खाएं

अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए !

ऊर्जा-युक्त खाद्य पदार्थ (अनाज, मोटे अनाज, शर्करा, वसा) रोज़, रोज़, रोज़ खाएं,

ऊर्जा-युक्त खाद्य पदार्थ रोज़ खाएं,

दौड़ने, खेलने और कार्य करने के लिए !

वृद्धि करने वाले खाद्य पदार्थ (दालें व मांसाहारी खाद्य) रोज़ रोज़ रोज़, खाएं

वृद्धि करने वाले खाद्य पदार्थ रोज़ खाएं,

अपने शरीर की स्वस्थ वृद्धि करने के लिए !

सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ (ताज़े फल व सब्जियाँ,) रोज़, रोज़, रोज़, खाएं,

सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ रोज़ खाएं,

अपने शरीर को स्वस्थ और सुडौल बनाने के लिए !

क्या आपको यह गीत रोचक नहीं लगा ? क्या पोषण / स्वास्थ्य की संकल्पनाओं को सम्मिलित करके आप कोई गीत बना सकते हैं ? इस कार्य में आपकी सहायता के लिए नीचे कुछ सरल संकेत दिए गए हैं कि किस प्रकार किसी चुने हुए पोषण व स्वास्थ्य की संकल्पना को प्रसारित करने के लिए "गीत" का प्रयोग किया जा सकता है ।

मशीनचालित उपकरण : योजना व निर्माण

- 1) पोषण व स्वास्थ्य संदेशों को सम्मिलित करते हुए तथा स्वदेशी शैली की धुनों में, स्थानीय भाषा में गीत लिखने की कोशिश करें।
- 2) संदर्भ के लिए अपनी क्षेत्रीय भाषा में पोषण के गीतों के निर्माण के लिए निम्न या किसी अन्य संस्थाओं से संपर्क कीजिए।
 - गृह विज्ञान विभाग, एस.वी. विश्वविद्यालय तिरुपती ।
 - श्री अविनाशलिंगम होम साइंस कालेज, कोयम्बटूर आदि।
 - शिक्षा विभाग, यूनीसेफ, नई दिल्ली ।
- 3) उपयुक्त गीतों का अपनी क्षेत्रीय भाषा में अनुवाद करें तथा इन्हें ऑडियो कैसेट में रिकार्ड कर लें।
- 4) इन गीतों को बार - बार अलग - अलग चैनलों जैसे रेडियो तथा औपचारिक - अनौपचारिक शैक्षणिक स्थितियों में प्रसारित करवाएं ।

ऑडियो टेप को शिक्षण सामग्री के रूप में प्रयोग करने में काफी खर्चा आता है तथा इसके द्वारा विषय सामग्री को थोड़ा बहुत ही स्थानीय रूप से उपयुक्त बनाया जा सकता है । परन्तु कैसेट का प्रयोग काफी अधिक हो सकता है । इस माध्यम की दो संभावनाएं हैं :

- 1) किसी केन्द्रीय एजेंसी द्वारा व्यावसायिक तौर पर ऑडियो कैसेट बनाए जाएं, तथा
- 2) शिक्षक शिक्षार्थी द्वारा स्वयं अपने टेप बनाये जाएं । औपचारिक व अनौपचारिक दोनों ही परिस्थितियों में यह माध्यम बहुत सक्षम हो सकता है परन्तु इसका प्रयोग अधिक नहीं किया जाता है ।

11.2.5 वीडियो कैसेट रिकार्डर (वी.सी.आर.)

वीडियो कैसेट रिकार्डर क्या होता है ?

यह वीडियो कैमरे तथा संलग्न माइक्रोफोन की सहायता से चित्र (पिक्चर) तथा ध्वनि को चुम्बकीय टेप पर रिकार्ड करने की मशीन होती है । इसका उद्देश्य वास्तविक चित्र व ध्वनि दोनों को ही रिकार्ड करना तथा बाद में प्रयोग के लिए संरक्षित रखना है । यह दो प्रकार का होता है :

- 1) वीडियो कैसेट प्लेयर (वी.सी.पी.)-यह रिकार्ड की गयी वीडियो कैसेट को केवल चलाने के लिए प्रयोग किया जाता है, तथा
- 2) वीडियो कैसेट रिकार्डर(वी.सी.आर.)-यह वीडियो कैसेट को रिकार्ड करने तथा चलाने, दोनों का कार्य करता है ।

वीडियो कैसेट का शिक्षणात्मक उद्देश्य

लघुनाटिका, संवाद, समूह विचार-विमर्श, परिसंवाद, लेक्चर, साक्षात्कार, जन सभाएं, गीत, नृत्य, शिक्षण - पाठन परिस्थितियां, महत्वपूर्ण अवसर आदि रिकार्ड किए जा सकते हैं तथा विभिन्न अवसरों पर बार - बार प्रयोग किए जा सकते हैं ।

वीडियो कैसेट का प्रयोग निम्न परिस्थितियों में सहायक होता है :

- किसी विशिष्ट शिक्षण - पाठन स्थिति में दर्शकों को आकर्षित करने के लिए
- पोषण के क्षेत्र में सक्रिय (Active) शिक्षण-पाठन में सम्मिलित करने के लिए
- दी गयी पोषण / स्वास्थ्य संबंधी सलाह के अनुसार कार्य करने की ओर उन्हें अग्रसर करने के लिए
- किसी आदर्श लघुनाटिका, भूमिका निर्वाह, नाटक या निदर्शन (demonstration) आदि को भविष्य में प्रयोग के लिए संरक्षित करने के लिए।

यदि आप निर्देश देने के लिए वीडियो कैसेट के निर्माण के लिए इच्छुक हैं तो इस इकाई के अंत में दिए गए परिशिष्ट 2 को देखिए ।

आइए, अब ये जानें कि वीडियो कैसेट के क्या लाभ हैं तथा शैक्षणिक संचार में इनका क्या उपयोग हो सकता है ।

वीडियो कैसेट के लाभ

- वीडियो कैसेट का प्रयोग बार - बार किया जा सकता है तथा ये अनिश्चित काल तक टिकाऊ / चलती रहती हैं।
- किसी भी भाषा में रिकार्ड की जा सकती है तथा कार्यक्रम की अवधि कुछ मिनटों से कई घंटे हो सकती है।
- गलतियों को मिटाने या कोई परिवर्तन करने के लिए कार्यक्रम को कैसेट से मिटाकर पुनः रिकार्ड किया जा सकता है।
- चित्र / ध्वनि को तत्काल टी.वी. के परदे पर प्रसारित करने के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

शैक्षणिक संचार में वीडियो कैसेट की भूमिका

अब टेलीविज़न प्रसारण तंत्र में प्रयोग होने वाली अत्याधिक कृत्रिम (sophisticated) मशीन - वी.सी.पी. बहुत से विकसित देशों के स्कूल व कालेजों में पहुँच चुकी है। स्थानीय परिवेश को प्रयोग करने में तथा शिक्षक-शिक्षार्थी की भागीदारी में इसका उपयोग्य (applicability) बहुत व्यापक है। टेलीविज़न के परदे (मोनिटर) पर तत्काल चित्र व आवाज़ के प्रसारण के कारण यह माध्यम सभी के लिए सर्वाधिक उत्तेजनात्मक होता है। भारत में वी.सी.पी. या वी.सी.आर. का निर्माण नहीं होता है तथा साधारण परिस्थितियों में यह उपलब्ध भी नहीं होते हैं। यह बहुत महंगे भी हैं। परिणामस्वरूप हमारे देश में बहुत कम सॉफ्टवेयर उपलब्ध हैं। जहाँ पर ये मशीनें उपलब्ध हैं, वहाँ इनके रखरखाव व देखभाल की समस्या है परन्तु यदि किसी कालेज में मशीन की चलाने की सुविधा व वीडियो कैसेट उपलब्ध है तो इनका प्रयोग आसानी से किया जा सकता है।

प्रश्न 1. अब कालेजों व स्कूलों में वीडियो कैसेट के तीन अभिन्न शैक्षणिक प्रयोग बताइए।

उत्तर

(1)

प्रश्न 2. कालेजों व स्कूलों में वीडियो कैसेट के दो मुख्य प्रयोग बताइए।

उत्तर

प्रश्न 3. वीडियो कैसेट को प्रयोग करने के लिए क्या आवश्यक है?

उत्तर

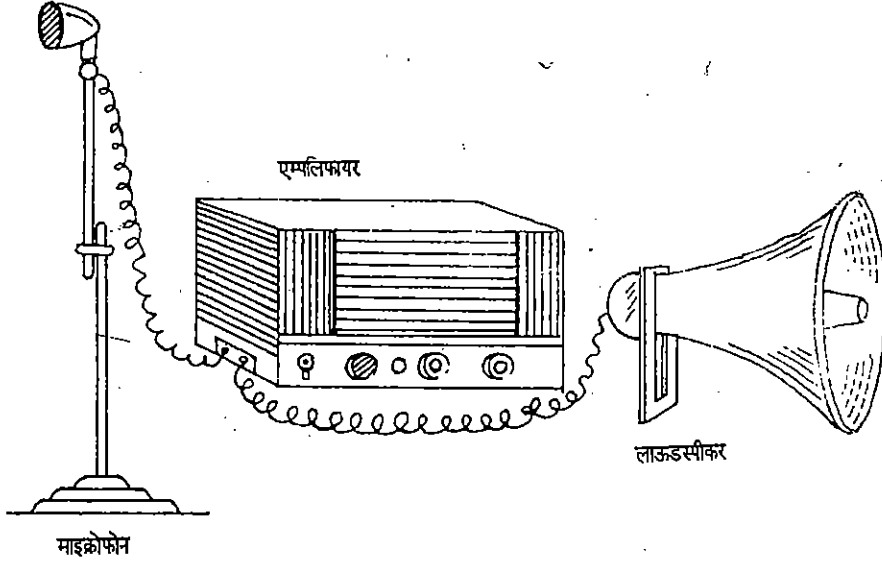
प्रश्न 4. वीडियो कैसेट के उपयोग के लिए क्या आवश्यक है?

उत्तर

11.2.6 जन संबोधन उपकरण (Public Address Equipment)

मशीनचालित उपकरण : योजना व निर्माण

जन समुदाय को संबोधित करने के उपकरण (पी.ए.ई.) के नाम से जाना जाता है। जैसाकि चित्र 11.6 में दिखाया गया है कि जन संबोधन मशीन माइक्रोफोन, एम्पलिफायर तथा लाऊडस्पीकर से मिलकर बनी होती है। यह ध्वनि को बढ़ाने व संबलित (reinforce) करने के लिए प्रयोग की जाती है। यह मशीन निम्न सिद्धांत पर कार्य करती है—माइक्रोफोन ध्वनि तरंगों को प्रत्यावर्ती विद्युत धारा में परिवर्तित करता है जो कि फिर एम्पलिफायर में डाल दी जाती है। एम्पलिफायर इन विद्युत तरंगों को प्रवर्धित करता है। ये प्रवर्धित विद्युत तरंगे लाऊडस्पीकर में डाली जाती है तथा वहाँ पर पुनः ध्वनि तरंगों में परिवर्तित हो जाती है तथा आवर्धित ध्वनि सुनायी देती है।



चित्र 11.6: जन संबोधन उपकरण

एम्पलिफायर के प्रयोग के लिए विद्युत की आवश्यकता होती है जो शुष्क बैटरी, अशुष्क या ए. सी. / डी.सी. विद्युत सप्लाई से प्राप्त की जा सकती है।

पी.ए.ई. के उपयोग

जन संबोधन उपकरण का प्रयोग दर्शकों के बड़े समूह को संबोधन करने, पढ़ाने, सभाओं के संचालन, लेक्चर, गायन, खेल व रिकार्डिंग आदि करने के लिए किया जा सकता है।

11.3 मशीनचालित उपकरणों के प्रभावशाली प्रयोग के लिए सुझाव

हार्डवेयर जैसे ऑडियो टेप रिकार्डर, वीडियो कैसेट रिकार्डर, टेलीविज़न, फिल्म स्लाइड / प्रोजेक्टर, ओवरहेड प्रोजेक्टर आदि को प्राप्त करना बहुत आसान है। परन्तु इनकी देखभाल करना तथा इन्हें कार्यरत स्थिति में रखना कठिन है क्योंकि इनके पुर्जे खराब होने पर उन्हें बदलने की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त उपलब्ध सीमित संसाधनों से उपयुक्त सॉफ्टवेयर प्राप्त करना तो और भी कठिन है। ऐसी परिस्थितियों में निम्न सुझाव उपयुक्त हो सकते हैं।

- संबंधित क्षेत्रों में हम अपने लिए उपयुक्त सॉफ्टवेयर जैसे कि फिल्म स्लाइड, ऑडियो टेप, वीडियो कैसेट, पारदर्शी आदि स्वयं बना सकते हैं।
- हार्डवेयर व सॉफ्टवेयर के सभी घटकों में संयोजन अपेक्षित होता है (यह समस्या भारत में काफी देखने में आती है)।
- शिक्षक व प्रशासक आदि द्वारा गैर-मशीनी साधनों के प्रभावपूर्ण उपयोग के लिए अतिरिक्त प्रयास तथा प्रोत्साहन आवश्यक है।

बोध प्रश्न 3

1) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में प्रयुक्त होने वाले कुछ सामान्य व सरल मशीनचालित उपकरणों की सूची बनाइए।

क)

ख)

ग)

घ)

2) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में मशीनचालित उपकरणों के प्रयोग संबंधी कुछ समस्याएँ बताइए।

क)

ख)

ग)

3) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में प्रक्षेपित साधनों के तीन लाभ बताइए।

क)

ख)

ग)

4) ऑडियो और विडियो कैसेट रिकार्डर के कुछ लाभ क्या हैं ? बताइए।

क)

ख)

ग)

घ)

ङ)

5) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित अच्छे हार्डवेयर व सॉफ्टवेयर प्राप्त करने हेतु कुछ ध्यान रखने योग्य बातें बताइए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

इस इकाई में पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त मशीन द्वारा संचालित विभिन्न उपकरणों के बारे में बताया गया है। इनके लिए दो प्रकार के उपकरणों (साधन) की आवश्यकता होती है - हार्डवेयर व सॉफ्टवेयर। जैसाकि आप जानते ही हैं, कि हार्डवेयर वे मशीनें हैं जो कि पारदर्शी चित्र, फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड आदि को प्रक्षेपित करने के लिए प्रयोग की जाती हैं जबकि प्रक्षेपित की जाने वाली सामग्री जैसे फिल्म स्ट्रिप / स्लाइड सॉफ्टवेयर कहलाती हैं।

भारत में इन उपकरणों की वर्तमान स्थिति का विश्लेषण किया गया है तथा यह बताया गया है कि यह स्थिति बहुत संतोषजनक नहीं है। हार्डवेयर लेना कठिन है क्योंकि यह महंगे होते हैं तथा इनका रखरखाव कठिन होता है। इसी प्रकार उपयुक्त सॉफ्टवेयर भी उपलब्ध नहीं होता है तथा इसका निर्माण करना भी कठिन है। फिर भी यह उपकरण काफी लाभदायक हैं तथा जानकारी देने तथा अधिक दर्शकों को किसी कार्य के लिए प्रेरित करने में व्यवहारिक कठिनाइयों के कारण काफी सक्षम होते हैं। परन्तु कुछ इनका प्रयोग गैर-मशीनी माध्यमों की तुलना में सीमित हैं। एक कारण है - बिजली का व उचित सॉफ्टवेयर का उपलब्ध न होना। उपकरणों की सक्षमता को ध्यान में रखते हुए यह अति आवश्यक है कि प्रभावशाली सॉफ्टवेयर का निर्माण किया जाए।

पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में ऐसे सॉफ्टवेयर के निर्माण की आवश्यकता है जो किसी क्षेत्र की स्थानीय परिस्थितियों के अनुकूल हो। ऐसा तभी हो सकता है जब श्रव्य-दृश्य विशेषज्ञ, विषय विशेषज्ञ, शिक्षक व शिक्षार्थी मिलकर निम्न कहावत ध्यान में रखकर कार्य करें- "प्रभावशाली सहायक शिक्षण सामग्री के निर्माण के लिए प्रयोक्ता व निर्माता के बीच संयोजन आवश्यक है"।

इस प्रक्रिया में जुटे हुए लोगों के लिए सॉफ्टवेयर का उत्पादन (निर्माण) एक रोमांचक अनुभव होता है। कुछ संस्थाओं में यह भी देखा गया है सॉफ्टवेयर के निर्माण को शिक्षार्थी की भागीदारी से एकदम नयी दिशा मिलती है। इस तरह के अनुभवों से उन्हें कुछ समय के बाद विशेषज्ञता प्राप्त हो जाती है।

11.5 शब्दावली

एम्प्लीफायर	:	ध्वनि सुनने के लिए प्रयुक्त उपकरण।
सेलुलोज एसीटे	:	सेलुलोज व एसीटिक एनहाइड्राइड की क्रिया से प्राप्त एस्टर।
सेलोफेन	:	सामान को लपेटने के लिए प्रयोग होने वाली सामग्री जैसा पतला पारदर्शी कागज।
हार्डवेयर	:	बिजली के उपकरण जैसे रेडियो, टेलीविजन आदि।
प्रदीप्त करना	:	प्रकाश डालना।
स्थानीय वातावरण	:	किसी विशेष स्थान के आसपास का वातावरण।
लाऊडस्पीकर	:	विद्युत करंट को तेज ध्वनि में परिवर्तित करने का यंत्र जिससे कि ध्वनि या आवाज़ को दूर तक सुना जा सके।
माइक्रोफोन	:	ध्वनि ऊर्जा को विद्युत ऊर्जा में बदलने का यंत्र।
गैर-मशीनी माध्यम	:	वे साधन जिनको चलाने या प्रयोग करने के लिए किसी मशीन की आवश्यकता न हो।
अपारदर्शी	:	जिसमें से प्रकाश न गुजर सके।
सॉफ्टवेयर	:	निर्देश देने के लिए सामग्री जैसे लघु नाटक, गीत आदि का ऐसे रूप में निर्माण जिसे हार्डवेयर के द्वारा प्रस्तुत किया जा सके।
पारदर्शी	:	जिसमें से प्रकाश गुजर जाए जिससे कि उस वस्तु के दूसरी तरफ स्थित वस्तुएं स्पष्ट दिखाई दें।
टी.वी.मोनीटर	:	रेडियो, टेलीविजन आदि के प्रसारण की जाँच करने के लिए प्रयुक्त उपकरण।

11.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) क) पोषण / स्वास्थ्य समस्या कहानी के रूप में प्रस्तुत की जा सकती है।
ख) उपयुक्त प्रश्नों के साथ - साथ क्रमबद्ध तरीके से स्ट्रिप दिखाने से लोगों को सोचने व किसी कार्य को करने की प्रेरणा मिलती है।
ग) जिस विचार को मौखिक रूप से समझाने के लिए घंटों लगते हैं उसे कम समय में समझाया जा सकता है।
- 2) क) विचार-विमर्श के लिए समय का प्रबन्ध करें।
ख) संदेश / स्लोगन देने के लिए एक अच्छा माध्यम है।
ग) किसी भी क्रम में व्यवस्थित किया जा सकता है तथा कहानी को विभिन्न चरणों में सुनाया जा सकता है।

बोध प्रश्न 2

- 1) क) कक्षा में अध्ययन व विचार-विमर्श के लिए।
ख) मुख्य बातों को परदे पर प्रक्षेपित किया जा सकता है।
ग) एक के ऊपर दूसरी परतें रखकर किसी भी परिस्थिति को धीरे - धीरे पूरा बनाया जा सकता है।
- 2) क) पोषण व स्वास्थ्य शिक्षण - पाठन स्थिति में दर्शकों को एकत्र करने के लिए।
ख) गीत/ नाटक आदि द्वारा दिए गए संदेश में दर्शकों का ध्यान व रुझान बढ़ाने के लिए।
ग) संदेश को अधिक समय तक प्रभावी रखने के लिए।
- 3) क) शिक्षार्थी को पोषण के शिक्षण - पाठन में सम्मिलित करें।
ख) आदर्श लघु नाटक, भूमिका निर्वाह आदि को भविष्य में प्रयोग के लिए रखें।
- 4) क) फिल्म स्लाइड प्रोजेक्टर
ख) ऑडियो कैसेट टेप रिकार्डर
ग) विडियो कैसेट टेप रिकार्डर
- 5) क) फिल्म स्लाइड
ख) ऑडियो कैसेट
ग) वीडियो कैसेट

बोध प्रश्न 3

- 1) क) फिल्म स्ट्रिप प्रोजेक्टर
ख) फिल्म स्लाइड प्रोजेक्टर
ग) ऑडियो टेप रिकार्डर
घ) ओवरहेड प्रोजेक्टर
- 2) क) उपयुक्त सॉफ्टवेयर उपलब्ध नहीं होता है।
ख) यह गैर-मशीनी साधनों की अपेक्षा महंगे होते हैं।
ग) सॉफ्टवेयर के निर्माण के लिए शिक्षक, शिक्षार्थी, श्रव्य-दृश्य साधन विशेषज्ञ तथा विषय विशेषज्ञ के बीच संयोजन कर पाना कठिन होता है।

- 3) निम्न में से कोई तीन
- क) कोई भी वास्तविक समस्या कहानी के रूप में प्रस्तुत की जा सकती है।
 - ख) शिक्षार्थियों को आकर्षित करती है।
 - ग) वांछनीय पोषणात्मक प्रचलनों / व्यवहारों के बारे में सोचने व कार्य करने के लिए प्रेरणा मिलती है।
 - घ) बच्चे जिन पोषणहीनताओं से ग्रस्त होते हैं, उनके लक्षणों की फिल्म स्लाइड बनाने में मदद करती है।
 - ङ) अधिक जानकारी को छोटे रूप में संघनित किया जा सकता है।
- 4) क) टेप का प्रयोग बार - बार किया जा सकता है तथा ये अधिक समय तक चलती है।
- ख) जानकारी को मिटाया जा सकता है तथा परिवर्तन करके पुनः रिकार्ड किया जा सकता है।
 - ग) ये किसी भी भाषा में तैयार किए जा सकते हैं।
 - घ) टेलीविज़न के परदे (मोनитор) पर चित्र व ध्वनि के तत्काल प्रसारण के लिए विडियो कैसेट का प्रयोग किया जा सकता है।
 - ङ) इसके द्वारा दर्शकों का ध्यान किसी अन्य साधन की तुलना में शीघ्र व अधिक आकर्षित होता है।
- 5) क) पोषण व स्वास्थ्य के आवश्यक क्षेत्रों में अपनी आवश्यकतानुसार सॉफ्टवेयर स्वयं ही बनाए जा सकते हैं।
- ख) सॉफ्टवेयर तथा हार्डवेयर के सभी घटकों में संयोजन।
 - ग) इनके प्रयोग के लिए शिक्षक, प्रशासक व शिक्षार्थियों द्वारा अतिरिक्त प्रयास की आवश्यकता पड़ती है।

परिशिष्ट - 1

पोषण से संबंधित रेडियो पर प्रसारण के लिए एक आलेख का नमूना

विषय : गर्भवती स्त्री की देखभाल

जैसाकि आप जानते हैं कि गर्भावस्था वह समय है जब स्त्री को अपने आहार तथा जीवन-शैली में बहुत से समायोजन करने पड़ते हैं। यदि वह नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में अच्छा पौष्टिक आहार ले तो उसकी अपर्याप्त रूप से पोषित स्त्री की तुलना में, बच्चे को जन्म देने की संभावना अधिक होती है। क्या आप सोचते हैं कि गर्भवती स्त्री को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है? जी हां, गर्भवती स्त्री को निम्नलिखित प्रत्येक खाद्य पदार्थ की अतिरिक्त मात्रा खानी चाहिए।

- आनाज
- दालें / मांसाहारी पदार्थ
- हरी सब्जियाँ / फल
- अन्य सब्जियाँ
- दूध व दूध से बने पदार्थ

एक गर्भवती स्त्री को किन-किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है? गर्भावस्था की कुछ सामान्य समस्याएँ हैं :

- मतली व वमन
- पैरों में सूजन
- पीलापन व कमजोरी (एनीमिया तथा कुपोषण)
- कब्ज

इन समस्याओं का कैसे समाधान करें? इसके लिए तुरंत दवा लेने की आवश्यकता नहीं होती है और यदि जैसा कि यहाँ बताया गया है वैसा ध्यान गर्भवती स्त्री के आहार पर दिया जाए तो इन समस्याओं को आसानी से सुलझाया जा सकता है।

मतली व वमन के लिए : जो खाद्य आपको अच्छे लगें वे ही अधिक खाएं, चिकनाई वाले खाद्य पदार्थों से बचें तथा थोड़ी-थोड़ी देर में कई बार खाएं।

पैरों में सूजन के लिए : ऐसा, बच्चे के भार के कारण, माता के पैरों की नसों के दबने से होता है। अतः जितनी बार भी संभव हो उतनी बार पैरों को ऊपर की ओर रखने से इस समस्या से बचा जा सकता है। जहाँ तक संभव हो, इसके लिए दवाइयों के प्रयोग से बचना चाहिए।

पीलापन व कमजोरी के लिए : गर्भवती स्त्री में कई शारीरिक परिवर्तन आते हैं अतः उसे ऐसे खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है जिससे शरीर निर्माण हो तथा जो बीमारियों से उसकी रक्षा करें। उसे फलियाँ, मछली, मूंगफली, मांस, दूध, अंडे तथा हरी सब्जियाँ खानी चाहिए। उसे लौह तत्व व फोलिक अम्ल तथा विटामिन सी की गोलियों की भी आवश्यकता होती है विशेषकर तब जबकि उसे पर्याप्त भोजन मिलता नहीं है या वह खा नहीं पाती।

कब्ज के लिए : अधिक पानी पिएँ, रेशायुक्त खाद्य पदार्थ जैसे फल तथा चोकर अधिक खाएं तथा व्यायाम अधिक करें।

क्या किसी और प्रकार की देखभाल भी करनी चाहिए?

जी हों, अन्य सावधानियां इस प्रकार हैं :

- सामान्यतया किसी भी दवाई के प्रयोग से बचना चाहिए जब तक डाक्टर द्वारा सलाह न दी जाए।
- टिटनेस का प्रतिरक्षी टीका लगवाएं (यदि गर्भवती स्त्री का पहले से ही प्रतिरक्षीकरण किया जा चुका हो तो, सातवें महीने में बूस्टर लगातार पर्याप्त है)।
- ध्यान रखें कि भार नियमित रूप से बढ़ें (गर्भावस्था में 8 - 10 किलो वजन बढ़ना चाहिए)।
- पर्याप्त आराम करें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता रखें।

गर्भावस्था की बहुत सारी समस्याएं गर्भवती स्त्री की गलत खाद्य आदतों के कारण होती हैं। अतः गर्भवती स्त्री को हमेशा यह याद रखना चाहिए कि बच्चे को स्वस्थ रखने का सर्वोत्तम तरीका है कि गर्भवती स्त्री स्वयं को स्वस्थ रखे।

परिशिष्ट - 2

वीडियो कैसेट के निर्माण की विधि

वीडियो कैसेट के लिए लघुनाटिका (skit) का निर्माण

- 1) उपयुक्त विषयवस्तु का चयन करें
- 2) शिक्षण उद्देश्यों की सूची बनाइए
- 3) भूमिकाओं कलाकारों तथा स्थितियों के बारे में सोचो
- 4) संवादों को क्रम से लिखें

लघु नाटक

विषय : शिशुओं में अतिसार तथा इसकी देखभाल

शिक्षण उद्देश्य :

- 1) शिक्षार्थियों को शिशुओं में अतिसार होने के लक्षणों को जानने में सहायता करना,
- 2) शिशुओं के अतिसार के उपचार तथा रोकथाम के बारे में उनको जानने में सहायता करना।

कलाकार :

सीताम्मा (माँ)

राजम्मा (दादी)

रामैया (पिता)

कमलाम्मा (परिवार की मित्र)

कृष्णा (11 महीने का बच्चा)

प्रस्तावना : रामैया का परिवार एक खुशहाल परिवार है। परन्तु एक दिन कृष्णा को अतिसार हो जाता है। दो दिन के बाद स्थिति और अधिक बिगड़ जाती है। उसे कमजोरी आ जाती है। आइए, देखें कि इस घर में बच्चे को क्या हो रहा है।

(सीताम्मा और उसकी सास बात कर रही है, रामैया चुपचाप खड़ा है)

- सीताम्मा : इस बच्चे को देखो। यह तो खड़ा भी नहीं हो पा रहा है। पिछले हफ्ते तो यह कितनी अच्छी तरह चलना सीख रहा था।
- राजम्मा : सीता, चिन्ता न करो। आज हम इसे सुबन्ना के पास ले जायेंगे। वो इस पर मंत्र फेर देगा। यह सुबन्ना के मंत्र से अवश्य ही ठीक हो जाएगा। इस बीमारी में सब उसी के पास जाते हैं।
- सीता : परन्तु माँ इस तो गंभीर दस्त लग रहे हैं और यह कुछ खा भी नहीं रहा है। मुझे तो चिन्ता हो रही है।
- राजम्मा : तुम देखना कि मंत्र से यह ठीक हो जाएगा।
- रामैया : (पास आकर) हम इसे डाक्टर के पास क्यों न ले चलें।
- राजम्मा : नहीं नहीं! इसकी कोई जरूरत नहीं है। तुम बच्चे के लिए परेशान मत हो। हम इसकी बीमारी से निपट लेंगे।
- (उसी दिन शाम को बच्चे की मां तथा दादी मां बीमार बच्चे को लेकर सुबन्ना के पास जाती हैं। सुबन्ना बच्चे पर अपना मंत्र फेरता है। एक हफ्ता और बीत जाता है। बच्चा ठीक नहीं होता है। वह पतला व कमजोर होता जा रहा है।)
- सीता : (एक दिन बच्चे को गोदी में बिठाकर रोने लगती है)।

- रामैया : अम्मा ! आप कहती हो कि यह ठीक हो जाएगा, परन्तु दो हफ्ते गुज़र चुके हैं यह इतना बीमार है ।
- राजम्मा : रामुदु, तसल्ली रखो । बच्चों में ऐसा होता ही रहता है (वह भी अपने मन में इस बात से परेशान है परन्तु प्रकट नहीं करना चाह रही है)।
- कमला : आप सब क्यों चिन्तित दिख रहे हैं ?
- सीता : बहन, क्या तुम देख नहीं रही हो कि कृष्ण बीमार है ? उसकी तरफ देखो, मुझे तो समझ नहीं आ रहा कि मैं क्या करूं !
- कमला : चिन्ता मत करो, बच्चे बीमार हो ही जाते हैं, तथा ठीक भी हो जाते हैं । फिर भी बताओ कृष्णा को क्या परेशानी है ?
- सीता : इसे दस्त लग रहे हैं, बहुत कमज़ोर हो गया है तथा खड़ा भी नहीं हो पा रहा है । कुछ खा भी नहीं रहा है ।
- कमला : इसे तुमने क्या दिया है ?
- सीता : हमने यह सोचकर कि खाने से इसके दस्त और बढ़ जायेंगे इसे कुछ खाने को भी नहीं दिया है तथा न ही पानी दिया है । हम इसे सुबन्ना के पास ले गए थे तथा उससे मंत्र फिरवाया था । परन्तु यह अभी भी ऐसा ही है।
- कमला : प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पी.एच.सी. में एक डाक्टर है शिशुओं को दस्त लगने पर मैंने उसे नमक, चीनी और पानी से बनी सरल दवा से उपचार करते हुए देखा है ।
- राजा : क्या पानी ! अतिसार या दस्तों से ग्रस्त बच्चे को तो पानी बिल्कुल नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे दस्त और अधिक बढ़ जाते हैं ।
- कमला : नहीं आंटी । मैंने इसी तरल पदार्थ से सुगुना के बच्चे को ठीक होते हुए देखा है । इस तरल को बनाना बहुत आसान है ।
- राजा : (देखो कमला) । मुझे इन सब बातों पर विश्वास नहीं है ।
- कमला : पद्म्मा यह बात नहीं है । आप मंत्र के लिए सुबन्ना के पास तो ले ही गए थे । अब हम इसे एक बार पी.एच.सी. में ले जाकर देखें तो सही वहां क्या है ?
- सीता : (चिन्ता से) : बहन कुछ भी करो । मुझे तो डर लग रहा है । जरा इसकी तरफ देखो । यह कैसा कमज़ोर हो गया है । मुझे तो समझ ही नहीं आ रहा कि क्या किया जाए ?
- कमला : सीता, चिन्ता मत करो । मैं कल सुबह आऊंगी व बच्चे को पी.एच.सी. के डाक्टर के पास ले जाऊंगी । (दूसरे दिन सुबह, कमलम्मा सीता के घर आती है तथा माँ व बच्चे को पी.एच.सी. में ले जाती है । राजम्मा भी इसके लिए मना नहीं करती हैं क्योंकि वह बच्चे के ठीक न हो पाने के कारण मन ही मन में डर रही थी) ।
- डाक्टर : (पी.एच.सी. में) बच्चे को क्या परेशानी है ?
- सीता : डाक्टर साहब, बच्चे को दस्त लग गए हैं, वह कमज़ोर हो गया है तथा कुछ खा नहीं रहा है ।
- डाक्टर : ऐसा कब से हो रहा है ?
- सीता : पिछले दो हफ्ते से।

- डाक्टर : दो हफ्ते से ! फिर आप पहले से पी.एच.सी. में क्यों नहीं आए। शैशावावस्था के अतिसार से ग्रस्त बच्चों की अवहेलना नहीं करनी चाहिए। जैसे ही बच्चे को दस्त लगते हैं, उसे तुरंत ही किसी भी दवाई से पहले ओ. आर.एस. (जीवन रक्षक घोल) देना चाहिए।
- सीता : ओ.आर.एस. क्या होता है ? मुझे नहीं मालूम है।
- डाक्टर : ओ.आर.एस. बनाना बहुत आसान है। एक गिलास स्वच्छ (जीवाणु रहित) पानी लो, इसमें एक चुटकी नमक तथा एक चम्मच चीनी डालो। अच्छी तरह मिलाओ तथा जितनी बार हो सके बच्चे को पिलाओ।
- सीता : बच्चा तो बार-बार पानी जैसे दस्त कर रहा है।
- डाक्टर : इसीलिए तो बच्चे के शरीर से बहुत सारा पानी एक दिन में ही निकल जाता है। यदि किसी पेड़ या फल से पानी निकल जाएगा तो यह सिकुड़न या मुरझाने लगेगा। वह अपनी शक्ति भी खो देगा। इसी प्रकार बच्चे के साथ होता है। यही कारण है कि बच्चा अब खड़ा नहीं हो पा रहा है जबकि वह पहले आसानी से खड़ा हो पाता था। अतः दस्तों से ग्रस्त बच्चे के लिए ओ.आर.एस. (जीवन रक्षक घोल) देना अनिवार्य है।
- सीता : (अपना सिर झुकाती है) मैं इसे जरूर ही बच्चे को दूँगी क्योंकि मुझे बच्चे की बहुत चिन्ता है।
- कमला : धन्यवाद डाक्टर ! यही बात मैंने भी इसे कही थी। इन्होंने मेरी बात नहीं मानी। इसीलिए आज इसे मैं यहाँ लेकर आयी हूँ। (कमलम्मा और सीतम्मा सीता के घर जाते हैं। कमलम्मा राजम्मा को ओ.आर.एस. के लाभ बताती है) सीता ने बच्चे को ओ.आर.एस. देना शुरू कर दिया।

दो दिन बाद, बच्चा थोड़ा ठीक होने लगता है। इस प्रकार परिवार को ओ.आर.एस. का लाभ मालूम पड़ता है और इन्होंने इसके बारे में अपने पड़ोसियों को भी बताना शुरू कर दिया।

कुछ अच्छे कलाकार इस नाटक को कर सकते हैं। यदि आप स्वयं अच्छे कलाकार हैं तो आप भी नाटक में कोई भूमिका कर सकते हैं। फिर इस नाटक को वीडियो कैसेट में रिकार्ड किया जा सकता है। (इस प्रकार की वीडियो कैसेट विभिन्न स्वास्थ्य शिक्षण - पाठन स्थितियों में प्रयोग की जा सकती है)।

NOTES

1



उत्तर प्रदेश
राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

DHEN-03

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

खंड

4

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के उपागम

इकाई 12

पारम्परिक उपागम

5

इकाई 13

पारम्परिक उपागमों का प्रस्तुतिकरण

17

इकाई 14

आधुनिक उपागम

28

इकाई 15

आधुनिक उपागमों का प्रस्तुतिकरण

44

खंड परिचय

आप पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उचित विभिन्न विधियों/तकनीकों के विषय में खंड-3 में पढ़ चुके हैं। उसके अन्तर्गत आपने सूचना तथा व्यवहार केन्द्रित विधियों द्वारा विभिन्न पोषण एवं स्वास्थ्य सन्देशों के सम्प्रेषण की प्रवीणता प्राप्त कर ली होगी। आप ने यह आभास कर लिया होगा कि इन सभी विधियों का प्रयोग यह मानकर (इस धारणा) किया जाता है कि शिक्षार्थी सीखने के लिए प्रस्तुत है। क्या यह धारणा सर्वदा सत्य है? यह प्रश्न करने योग्य है। कुछ सीमा तक औपचारिक प्रणाली में यह सत्य संभव हो सकता है किन्तु प्राकृतिक व अनौपचारिक परिवेश में यह अवधारणा सदैव सत्य एवं उचित नहीं हो सकती। ऐसी स्थिति में क्या किया जाए? हम किस प्रकार समुदाय से सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं? समुदाय का अनौपचारिक अध्ययन तथा उसे जानने के मार्ग को ही हम उपागम कहते हैं। शिक्षा सम्प्रेषण के क्षेत्र में विभिन्न उपागमों का प्रचलन है। उनमें से कुछ पारम्परिक है तथा कुछ का विकास पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में अभी हाल ही में किया गया है। यदि आप यह जानना चाहते हैं कि वह विभिन्न उपागम कौन से हैं तो आप प्रस्तुत खंड-4 को ध्यानपूर्वक पढ़ें। इसमें इस प्रकार के कुछ उपागमों का वर्णन किया गया है। खंड 3 में आपको जो सीखने का अनुभव हुआ है, उसके अलावा अनुभवात्मक रूप से सीखने तथा अनौपचारिक रूप से कार्य करने हेतु सम्मिलित करने में इन उपागमों से आपको सहायता मिलेगी। वह आपको पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में सीखे गए उचित तरीकों तथा साधनों का प्रयोग करने तथा सुदृढ़ करने में व नई अवधारणाओं को परिचित कराने में आपकी सहायता करेंगे।

इकाई 12 में आपका परिचय विभिन्न पारम्परिक उपागमों (traditional approaches) से कराया गया है। यह आपको निर्धारित करने में भी सहायता करेगी कि पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण के क्षेत्र में इनका प्रयोग किस प्रकार किया जाए। इकाई 13 में आपको इन विभिन्न उपागमों को प्रस्तुत करने के आदर्श नमूनों की जानकारी प्राप्त होगी।

इसी प्रकार इकाई 14 आपका परिचय कुछ आधुनिक उपागमों (modern approaches) - उनके स्वरूप, प्रक्रिया एवं प्रयोग से कराएगी। इस इकाई में आपको स्वास्थ्य शिक्षा सम्प्रेषण के सन्दर्भ में इन उपागमों का सदुपयोग करने के विषय में दिशा निर्देश मिलेगा। इकाई 15 में आपको आधुनिक उपागमों के आदर्श नमूनों के प्रस्तुतीकरण को देखने का तथा उपयुक्त स्थितियों में स्वयं उनके प्रयोग का अनुभव करने का सुअवसर प्राप्त होगा।

इकाई 12 पारम्परिक उपागम

इकाई की रूपरेखा

- 12.1 प्रस्तावना
- 12.2 शिक्षणात्मक उपागम (Instructional Approach)
- 12.3 लोक उपागम
 - 12.3.1 लोक संगीत (Folk Music)
 - 12.3.2 लोक उपागम की गाथा शैली (Ballad Form)
 - 12.3.3 कठपुतली का खेल
- 12.4 पारम्परिक उपागमों की प्रभावोत्पादकता (Efficacy)
- 12.5 सारांश
- 12.6 शब्दावली
- 12.7 बोध प्रश्नों के उत्तर

12.1 प्रस्तावना

शिक्षण के लिए प्रभावी संचार की आवश्यकता है। प्रभावी संचार के लिए संचार के उपागम आवश्यक हैं। संचार की विधि एवं तकनीक शिक्षार्थी को उसके उद्देश्य तक पहुंचने में एक सुदृढ़ सेतु का कार्य करते हैं। उपागम, विधि से भिन्न होते हैं, और यह कुछ विशेष सीखने के अनुभवों का आयोजन करने का विशिष्ट एक मार्ग है। इसका विवरण इस प्रकार किया जा सकता है, कि यह एक ऐसी संचार प्रक्रिया है जिसका नियोजन प्रशिक्षक एवं शिक्षार्थी के साथ-साथ काम करने के इच्छित उद्देश्य की पूर्ति के लिए किया जाता है। इसमें विधियों का एक विशेष मिश्रण सम्मिलित है उदारणार्थ व्याख्यान (lecture) को कम से कम करके तथा दूसरी विधियों के साथ मिलाकर प्रशिक्षक एवं शिक्षार्थी के मध्य एक सृजनात्मक अंतःक्रिया स्थापित कर ज्ञानार्जन को स्थाई बनाना।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण के संचार हेतु विभिन्न उपागम उपलब्ध हैं। उनमें से कुछ का स्वरूप पारम्परिक है तथा उन्हें हाल ही में पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण के लिए अपनाया गया है। कुछ पारम्परिक उपागमों में शिक्षणात्मक उपागम (Instructional approach), लोकगीत तथा लोक नृत्य आदि सम्मिलित हैं। आधुनिक उपागमों का उद्भव अभी हाल ही में हुआ है। यह सम्भव है कि उनकी जड़ें पारम्परिक उपागमों में हो या न हों। खेल तथा अनुरूपण (simulations) आधुनिक उपागमों के कुछ उदाहरण हैं।

संचार के पारम्परिक उपागम का विकरण केन्द्र मुख्यतः "सूचना प्रसारण" पर केन्द्रित है। इन उपागमों के अन्तर्गत संचार में प्रशिक्षक की भूमिका सर्वाधिक रहती है। कुछ महत्वपूर्ण पारम्परिक उपागम शिक्षात्मक (didactic) एवं लोक उपागम जैसे लोक-गीत, गाथा रूप (बुरकथा) तथा कठपुतलियों का खेल है। यह उपागम अत्यधिक कम खर्चोंले तथा बहुत प्रभावी एवं संशुद्ध होते हैं क्योंकि यह व्यक्तिगत तथा प्रत्यक्ष स्तर पर संचार करते हैं। हमारे देश में इनकी (विशेषकर लोग उपागमों) दूरगामी एवं व्यापक पहुँच है।

दूसरी तरफ आधुनिक उपागमों द्वारा एक पूरे समूह को लाभकारी अंतः क्रिया में सम्मिलित करने का प्रयास किया जाता है। आप इसके सम्बन्ध में आगामी इकाईयों में और अधिक सीखेंगे।

किसी भी शैक्षणिक संचार में यदि किसी उपागम का एक उपयुक्त स्थिति में, प्रभावी उपयोग किया जाए तो एक विशेष लक्ष्य की ओर तेजी से पहुंचा जा सकता है। विभिन्न उपागमों तथा तकनीकों के प्रभावी व समुचित प्रयोग के लिए प्रवीणता, ज्ञान, योग्यता, तथा प्रयास आवश्यक हैं। उचित उपागम व तकनीक का चयन पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के संचार का एक आवश्यक अंग है। आपकी प्रभावकता आपके उद्देश्य तथा संचार के उचित उपागमों के नियोजन तथा प्रयोग द्वारा प्रतिबिम्बित होगी।

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- संचार के विविध पारम्परिक उपागमों को पहचानने तथा उनका वर्गीकरण करने में समर्थ हो सकेंगे, और
- संचार के विविध पारम्परिक उपागमों के सिद्धान्तों तथा प्रक्रियाओं पर चर्चा कर सकेंगे।

12.2 शिक्षणात्मक उपागम (Instructional Approach)

यह पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में या किसी भी शिक्षणात्मक क्षेत्र में व्यापक स्तर पर उपयोग किए जाने वाला उपागम है। यह एक निदेशात्मक उपागम (directive approach) है जिसमें सन्देश या सूचना पूर्वनिर्धारित होती है तथा प्रशिक्षक द्वारा शिक्षार्थी तक पहुँचाई जाती है। इस उपागम का प्रयोग सूचना अथवा ज्ञान देने व कौशल विकास में किया जाता है। शिक्षणात्मक उपागम में संदेश मीडिया (तरीके और माध्यम) में अन्तःनिर्मित (in-built) होता है और शिक्षण में क्रियाकलापों का प्रयोग किया जाता है।

यदि विवेकपूर्ण ढंग से प्रयोग किया जाए तो शिक्षणात्मक उपागम एक बहुत ही उपयोगी उपागम है खासतौर से जब तकनीकी सूचना दी जानी हो। यदि जनसमुदाय ग्रहणशील तथा कार्य करने के लिए तत्पर है तो यह शायद सर्वाधिक प्रभावी व सफल उपागमों में से एक उपागम है। किन्तु यदि जनसमुदाय समस्या को उस रूप में नहीं समझते जिसमें कि वह विद्यमान है या वह उसे अपना दायित्व नहीं स्वीकार करते, या परिवर्तन के परिणामों के विषय में उनकी शंकाएँ हैं तो किसी और उपागम, जैसे "सहभागिता उपागम" की आवश्यकता हो सकती है। शिक्षणात्मक उपागम प्रयोग करने से पहले आधार बनाने के लिए सहभागिता उपागम की आवश्यकता हो सकती है। सहभागिता उपागम का अर्थ शिक्षार्थी को प्रशिक्षण के हर चरण में सम्मिलित करना है। दूसरे शब्दों में इसका उद्देश्य केवल लोगों के लिए कार्य करना नहीं अपितु उनके साथ कार्य करना भी है। इस उपागम के विषय में आप और अधिक जानकारी इकाई 14 व 15 में प्राप्त करेंगे।

समन्वित बाल विकास सेवाएँ तथा व्यावहारिक पोषण कार्यक्रम जैसे कार्यक्रमों में शिक्षणात्मक उपागम का प्रयोग करने पर निम्नलिखित तथ्य सामने आए :

- पोषण सूचना या ज्ञान मात्र से ही आहार की अच्छी आदतों को सुनिश्चित नहीं किया जा सकता।
- आहार का ज्ञान तथा आहार की उपलब्धता से आहार की आदतों में सुधार नहीं आता जब तक वैसा करने के लिए प्रेरित न हो
- गृहणी के पोषण ज्ञान का अपने परिवार को आहार उपलब्ध कराने में अल्प प्रभाव होता है
- जब शिक्षार्थियों की पोषण आवश्यकताओं पर आधारित अनुदेश दिए गए तो पोषण सूचना/ज्ञान तथा उन्नत आहार की आदतों में पर्याप्त लाभ पाया गया।

वर्तमान स्थिति को सुधारने के लिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति में उसके पहले आहार व्यवहार को परिवर्तित करने की इच्छा जागृत की जाए तथा उसके उपरान्त उस व्यक्ति के व्यवहार का मार्गदर्शन करने के लिए उसे सही जानकारी दी जाए।

पारम्परिक शिक्षणात्मक उपागम को किस प्रकार शिक्षार्थी की रुचि बनाए रखने में तथा अच्छे परिणाम जैसे, उनके आहार व्यवहार/प्रचलन में स्थाई परिवर्तन, लाने में क्रियाशील किया जाए? क्या आप ऐसे कुछ उपाय सुझा सकते हैं जिसके द्वारा शिक्षणात्मक उपागम को क्रियाशील बनाया जा सके। यदि आप ऐसा कर सकते हैं तो उनका वर्णन यहाँ दिए गए स्थान पर करें।

इस अभ्यास को पूरा करने के बाद, दी गयी सूची में उपयोगी सूत्रों को पढ़ें।

- दृष्टिक साधन (Visuals) जैसे पोस्टर, चार्ट, फ्लैमल ग्राफ आदि को सम्मिलित करें।

- शिक्षार्थी की सहभागिता बढ़ाने के लिए पोषणात्मक खेलों का प्रयोग करें।
- प्रश्न पूछकर अथवा शिक्षार्थियों से उनके बच्चों या उनकी समस्याओं के विषय में वार्तालाप करें। यह वार्तालाप एक अनौपचारिक वातावरण बनाने में सहायक होगा।
- एक लम्बे समय तक केवल सूचना देने पर ही ध्यान न दें। सूचना देने के बीच-बीच में शिक्षार्थी को गतिविधि में सहभागी बनाए रखें।

शिक्षणात्मक उपागम को विधियों के एक विशेष सम्मिश्रण के रूप में परिवर्तित किया जा सकता है जिसका निर्णय आप दिए जाने वाले प्रशिक्षण के समय कर सकते हैं। इस उपागम में एक से अधिक शिक्षण विधियों को सम्मिलित किया जा सकता है अथवा विधियों या प्रचार तन्त्रों का प्रयोग करके इसे जटिल भी बनाया जा सकता है।

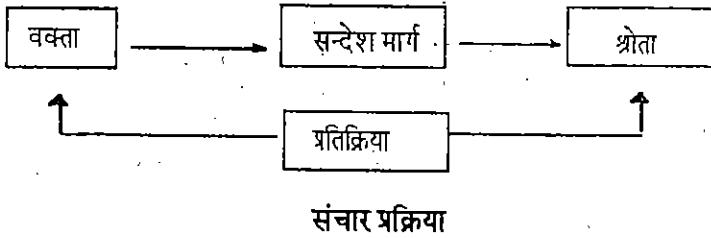
उपागम को सुधारने सम्बन्धी प्रक्रियाओं के सुझाव देने से ही कोई लाभ नहीं होगा। प्रयुक्त करने में आपको विभिन्न विधियों एवं साधनों से मुक्त उपागम को प्रयोग करने में व्यवहारिक क्षमता हासिल करनी होगी। अनुसन्धान पर आधारित कुछ संभव सम्मिश्रण नीचे सुझाए गए हैं।

- व्याख्यान (लेक्चर) + चर्चा
- लेक्चर + फ्लैटल ग्राफ
- लेक्चर + चर्चा + फ्लैटल ग्राफ/फ्लैश कार्ड आदि
- लेक्चर + विधि प्रदर्शन (method demonstration)
- लेक्चर + अभिनय (role play)/कठपुतली का खेल (puppet play)
- लेक्चर + खेल

कुछ ऐसे विषय/स्थितियाँ जिनमें शिक्षणात्मक उपागम का प्रयोग किया जा सकता है :

- संतुलित आहार/भोजन - जो हमें खाना चाहिए
- गर्भावस्था
- स्तन्यकाल
- एनीमिया

शिक्षक को भी सीखना चाहिए। एक शिक्षक तब तक सन्तोषजनक रूप से नहीं सिखा सकता जब तक कि वह स्वयं शिक्षार्थी के साथ-साथ प्रतिक्रिया द्वारा नहीं सीखता जैसा कि दोतरफा तीरो द्वारा चित्र में दिखाया गया है। संचार की अनन्त (never ending) व वृत्ताकार (circular) प्रक्रिया को सरल व सहज बनाने के लिए आपमें संचार कौशल होना चाहिए। इस कौशल को खण्ड 3 में वर्णित संचार के तरीकों के ज्ञान एवं अभ्यास से अर्जित किया जा सकता है।



बोध प्रश्न 1

1) शिक्षणात्मक उपागम की कुछ परिवर्तित प्रक्रियाएं सूझाएं।

.....

.....

.....

- 2) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा से परभाव भूलक ऐसी स्थितियों की सूची बनाएं जिसमें इन उपागम का प्रयोग किया जा सकता है (उपरोक्त पाठ में बतायी गई स्थितियों के अतिरिक्त)।

12.3 लोक उपागम

भारतीय लोक कलाओं का सदैव से ही नैतिक, धार्मिक, सामाजिक तथा राजनैतिक, उद्देश्यों के लिए प्रयोग किया जाता रहा है ! उनका केवल शुद्ध मनोरंजन के लिए शायद ही प्रयोग किया गया हो। निकट अतीत में उनका शिक्षा क्षेत्र में, विशेषकर पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में, उपयोग किया जाने लगा है। आधुनिक जन संचार के साधनों की तुलना में पारम्परिक संचार साधन व्यक्तिगत, परिचित तथा अधिक विश्वसनीय है जिनके साथ शिक्षित व अशिक्षित लोग अपने आपको सरलता से जोड़ लेते हैं। भारतीय लोक कलाओं में संवाद (dialogue), नृत्य, गीत-संगीत, हास्य, नैतिकता तथा प्रार्थना का एक उदार मिश्रण है।

लोक उपागमों (Folk Approaches) के अनेक लाभ गिनाए जा सकते हैं। वे :

- एक व्यक्तिगत तथा घनिष्ठ स्तर पर आकर्षित करते हैं
- परिचित फॉरमेट तथा स्थानीय जन बोली की भाषा होने के कारण स्पष्ट संचार में सहायक होते हैं
- अन्तर सांस्कृतिक संचार अवरोधों से बचाते हैं
- सीधा तथा तुरन्त सम्पर्क स्थापित करते हैं
- सभी को बहुत कम कीमत पर उपलब्ध होते हैं
- उनमें नए-नए विषय के अनुरूप रूपांतरित होने का लचीलापन होता है
- स्वभाविक व्यक्तिगत अभिव्यक्ति की इच्छा तथा नैतिक शिक्षा व मनोरंजन की आवश्यकता की पूर्ति करते हैं
- हमारे पूर्वजों की परम्परा एवं संस्कृति का एक जीवान्त रूप से संरक्षण एवं प्रचार करते हैं
- शिक्षार्थियों के छोटे समूह की आवश्यकता पूर्ति करते हैं किन्तु उन पर गहन प्रभाव छोड़ते हैं
- सामान्यतः श्रोताओं को आमन्त्रित करते हैं तथा उनकी सहभागिता चाहते हैं।

तथापि यह ध्यान रखना चाहिए कि लोक उपागम का उपयोग करते समय कुछ सावधानी रखनी आवश्यक है:

- लोक उपागमों का उपयोग समझदारी एवं संवेदनशीलता के साथ होना चाहिए
- लोक कलाओं के लोक स्वरूप को विकृत न करे अन्यथा जन-समुदाय विमुख हो जाएगा
- ऐसी लोक कलाओं का प्रयोग करने से बचे जिनका समकालीन विषयों जैसे पोषण एवं स्वास्थ्य के संचार से कोई सम्बन्ध नहीं है
- लोक कलाएँ, भाषा एवं समुदाय विशेष से समबद्ध होती हैं (अतः उनकी मान्यताओं, विचारों तथा रीतियों का पूरा ध्यान रखना चाहिए)
- ग्रामीण लोक कलाओं का स्वरूप अभद्र होने से बचाव करना चाहिए
- आपको पारम्परिक लोक कलाओं का पोषण एवं स्वास्थ्य संदेशों के संचार में बड़ी होशियारी से प्रयोग करना चाहिए।

भारतीय समुदाय में इन उपागमों की सांस्कृतिक एकता के बावजूद इन उपागमों की शिक्षा के परिवेश में सफलता, आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक संचार साधनों के कुशल प्रयोग पर निर्भर करती है।

लोक उपागमों पर आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक संचार साधनों का प्रभाव :

- लोक कलाओं का रूपान्तर हो रहा है।
- फिल्मी तर्ज पर बने गीत व नृत्य के ग्रामीण लोक कलाओं में आ जाने से लोक कलाओं का स्वरूप अभद्र होना आरम्भ हो गया है।
- रेडियो व दूरदर्शन पर पोषण एवं स्वास्थ्य संदेशों के संचार में लोक कलाओं का चतुराईपूर्वक स्वार्थसाधन (exploitation), विशेषकर किसानों, मजदूरों व महिलाओं के कार्यक्रमों में।

ऊपर बताए गए अन्तिम समन्वित उपागम से इलेक्ट्रॉनिक तथा लोक कलाओं के संचार माध्यमों को बल मिलेगा। पारम्परिक तथा आधुनिक का एक सुखद मिश्रण एक व्यवहारिक उपागम को जन्म देगा किन्तु यह ध्यान रखना होगा कि लोक कलाओं का नए संचार साधनों से, असमान प्रतियोगिता में दमन न हो जाए।

लोक कलाओं के विभिन्न स्वरूप हैं। जैसा कि पहले बताया जा चुका है वह समुदाय तथा भाषा विशेष से सम्बद्ध है। उनका शैक्षणिक संचार के क्षेत्र में देश के कुछ विशेष भागों में ही प्रयोग किया जाता है। आगामी उप अनुभागों में आपको ऐसे ही अनुभवों से परिचय कराया जाएगा।

12.3.1 लोक संगीत (Folk Music)

भारत में 300 से अधिक लोक संगीत शैली हैं। भारत के सभी राज्यों तथा उनकी सभी भाषाओं में उनका प्रयोग किया जाता रहा है तथा किया जा रहा है। पोषण स्वास्थ्य शिक्षा तथा पर्यावरण स्वच्छता योजना कार्यक्रम (N.H.E.E.S) जिसे भारत में संयुक्त राष्ट्र अन्तर्राष्ट्रीय बाल कोष (यूनीसेफ) ने विविध राज्यों (आन्ध्र प्रदेश, गुजरात, तमिलनाडू आदि), में प्रारम्भ किया है, ने लोक शैलियों पर आधारित अनेक (कई) पोषण एवं स्वास्थ्य गीतों का विकास किया है। आपकी सूचना के लिए आन्ध्र प्रदेश के एक अनुभव (प्रयोग) का विवरण यहाँ दिया जा रहा है। लोक गीतों का कार्यक्षेत्र में प्रयोग हो रहा है। चाहे उनका कार्यक्षेत्र में अध्ययन नहीं किया गया है तथा उनके जनसमुदाय पर प्रभाव का कोई वैज्ञानिक अध्ययन नहीं किया गया है तो भी क्षेत्र में पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में उनको प्रयोग करने पर निम्नलिखित बातें पाई गयीं।

- वह मनोरंजन के काम आई
- बच्चों तथा कुछ माताओं द्वारा उन गीतों को बार-बार गाया जाता है
- माँ तथा बच्चों दोनों ही के ज्ञान लाभ में माप योग्य विकास (सुधार) पाया गया
- शिक्षात्मक उपागम की तुलना में, जिसमें केवल लेक्चर प्रयोग किया गया था, अर्जित ज्ञान का प्रतिधारण अधिक था
- उन्होंने शिक्षार्थी को सम्मिलित किया तथा प्रायः उन्हें इस प्रक्रिया में सहभागी बनाया।

12.3.2 लोक उपागम की गाथा शैली (Ballad Form)

भारत की सामान्य गाथा शैली हैं बुर्रा कथा (Burrakatha) (आन्ध्र प्रदेश), वील्लुपाट्टु (Villupattu) (तमिलनाडू), आल्हा (Alha) (उत्तर प्रदेश), जुगनी तथा वार (पंजाब), पोवाड़ा (Powada) (महाराष्ट्र) तथा अनेक अन्य। इन गाथा गीत शैलियों के द्वारा प्रस्तुत की गई लोक कथा की पहुँच उतनी ही विस्तृत एवं विविध है जितना कि हमारा देश।

आन्ध्र प्रदेश की बुर्रा कथा में तम्बूरा मुख्य गाथा गायक (जो कि केन्द्र में रहता है) की संगत करता है। मुख्य गाथा-गीत गायक के दोनों तरफ दो अन्य गायक रहते हैं जो उससे प्रश्न करके उसके द्वारा कही गई बात की पुष्टि करवाते हैं। गाथा-गीत गायक सामान्यतः दो समूहों में बटे रहते हैं तथा संगीतमय प्रश्नोत्तर में व्यस्त रहते हैं जिस प्रकार कि तमिलनाडू के वील्लुपाट्टु तथा बंगाल के कबीगान में। तत्कालिक कविता तथा संवाद से सन्दर्भ की व्याख्या की जाती है। शैक्षिक सन्देशों को प्रभावकारी रूप से संचार करने के लिए इस स्वरूप का सिनेमा, दूरदर्शन तथा रेडियो द्वारा प्रयोग किया गया है।

बुर्रा कथा के प्रस्तुतिकरण में विषयवस्तु कई प्रकार से प्रस्तुत किया जाता है, जैसे संगीतमय प्रश्नोत्तरी, भाव-भंगिमा के द्वारा विभिन्न विषयों का स्पष्टीकरण इत्यादि। इससे शिक्षार्थी का ध्यानाकर्षण होता है तथा वह

सारी क्रिया में सहभागी बन जाता है। इसके परिणामस्वरूप शिक्षार्थी सन्देशों को उत्तम प्रकार से ग्रहण कर पाएगा।

इन प्रस्तुतियों द्वारा इच्छित व्यावहारिक परिवर्तन निम्नलिखित हैं :

- माताओं तथा बालकों में व्याप्त पोषण समस्याओं के विषय में जागरूकता
- विभिन्न पोषण समस्याओं के लक्षणों का ज्ञान
- विभिन्न पोषण समस्याओं की रोकथाम तथा निदान के उपायों का ज्ञान।

बुरा कथा के लिए उपयुक्त कुछ विषय वस्तु हैं :

- समुदाय में व्याप्त सामान्य पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याएं
- समुदाय की विशेष पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान
- विभिन्न पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं के निदान के उपाय
- पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी विविध समस्याओं की रोकथाम के उपाय

जब बुरा कथा को पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में प्रयोग करके शिक्षार्थी पर उसके प्रभाव का अध्ययन किया गया तो पाया गया कि :

- शिक्षार्थी बहुत एकाग्र (attentive) थे
- श्रोतागण (विद्यालय शिक्षक) इसके प्रस्तुतीकरण में पूर्णरूप से सम्मिलित थे
- सन्देशों को बड़े भावनात्मक रूप से प्रस्तुत किया गया जिसके फलस्वरूप शिक्षार्थियों ने भी उस क्रिया में भाग लिया
- यह शिक्षार्थियों को बहुत आकर्षित करने वाले थे।



बोध प्रश्न 2

1) वह कौन-से लोक उपागम हैं जिनको पोषण व सतत शिखा में अपनाया जा सकता है ?

-
-
-

2) पोषण के क्षेत्र में कुछ विषयों का वर्णन करें जिनमें यह लोक कलाएं प्रयोग की जा सकती हैं।

-
-
-

12.3.3 कठपुतली का खेल

सदियों से कठपुतली के खेल ने हर आयु के लोगों को मुग्ध किया है, विशेषकर बच्चों को। कठपुतली का खेल एक ऐसा प्रभावी संचार लोक उपागम है जिसका अनेक संस्कृतियों में प्रयोग किया जाता है। शिक्षार्थियों के लिए वह रुचिपूर्ण शैक्षिक अनुभव है। कठपुतली बनाना, उनके खेल के लिए आलेख लिखना, खेल का पूर्वाभ्यास करना तथा उसको प्रस्तुत करने से कक्षा में तथा समुदाय में नई प्रवीणता को सीखने तथा उसका प्रयोग करने का अवसर प्रदान करते हैं।

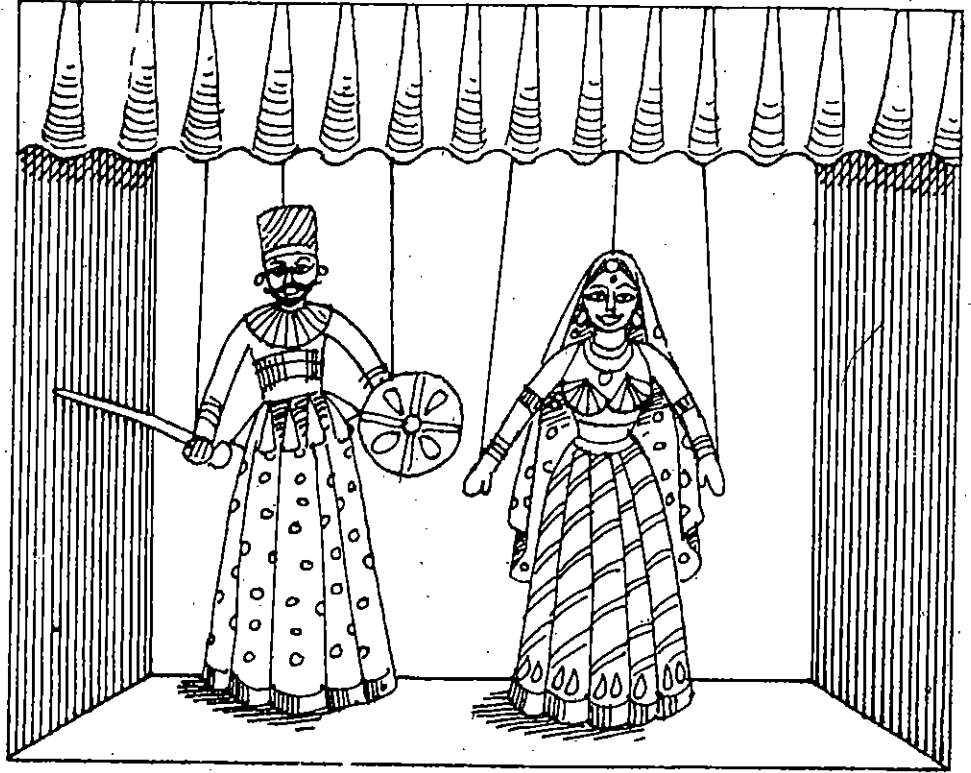
लोग मनोरंजन करना तथा कराने में रुचि रखते हैं। कठपुतली के खेल मनोरंजन के साथ-साथ नए विचारों तथा ज्ञान को प्रदान करने का एक अच्छा साधन हो सकते हैं। कठपुतली के खेल को एक प्रभावी शिक्षण सहायक साधन (teaching aid) बनाने के लिए यह आवश्यक है कि वह महत्वपूर्ण पोषण सन्देश अथवा सन्देशों को स्पष्ट व सरल रूप से प्रस्तुत कर सके ताकि श्रोता उसे समझ सके तथा याद रख सके। एक सरल आलेख, जो मुख्य बातों से अधिक कुछ न प्रस्तुत करे, अधिकतर कठपुतली के खेलों के लिए चुने योग्य है। बहुत सरल खेल भी शिक्षार्थियों में रुचि बनाए रख सकता है, यदि कठपुतली तथा उनके अभिनय परिचित तथा हास्यपूर्ण हों।

कठपुतलियों का प्रयोग सन्देशों के संचार में किसी चुने हुए विषय पर आधारित नाटक कहानी में उनके अभिनय द्वारा किया जा सकता है। पात्रों को अभिनय अत्युक्तिपूर्ण (exaggerated) प्रतीत होता है। विभिन्न पात्रों को स्पष्ट रूप से परिचित कराया जाना चाहिए ताकि श्रोता (शिक्षार्थी) कहानी को सरलता से समझ सके। उनके संवाद पर्याप्त रूप से स्पष्ट होने चाहिए ताकि जब भिन्न-भिन्न पात्र बोले तो श्रोतागण (शिक्षार्थी) उन पात्रों को सरलतापूर्वक पहचान सकें।

कठपुतली विभिन्न स्वरूपों में उपलब्ध होती हैं तथा विभिन्न प्रकार की शिक्षा देने या प्राप्त करने की औपचारिक तथा अनौपचारिक शिक्षण परिस्थिति के अनुरूप रूपान्तरित की जा सकती है। भारत के भिन्न भागों में चार प्रकार की कठपुतलियाँ लोकप्रिय सिद्ध हुई हैं। वह हैं धागा कठपुतली (string puppet), छड़ी / डण्डी कठपुतली (rod puppets), छाया कठपुतली (shadow puppet) तथा हस्त या दस्ताना कठपुतली (glove puppet)। इन्हें किसी भी वस्तु जैसे कागज, गत्ता, पैपय मैशे (साँचे में ढला हुआ कागज का लुगदा), फल या सब्जी, कपड़ा, मोजे, पत्तियाँ या वास आदि से बनाया जा सकता है। कठपुतली की सजावट के लिए पंख, धागा या तार, बटन, सीपी तथा अन्य का प्रयोग किया जा सकता है। कठपुतलियों के मुखाकृति रेखाचित्र से, रंग द्वारा, सिलाई द्वारा या चिपकाकर बनाई जा सकती है।

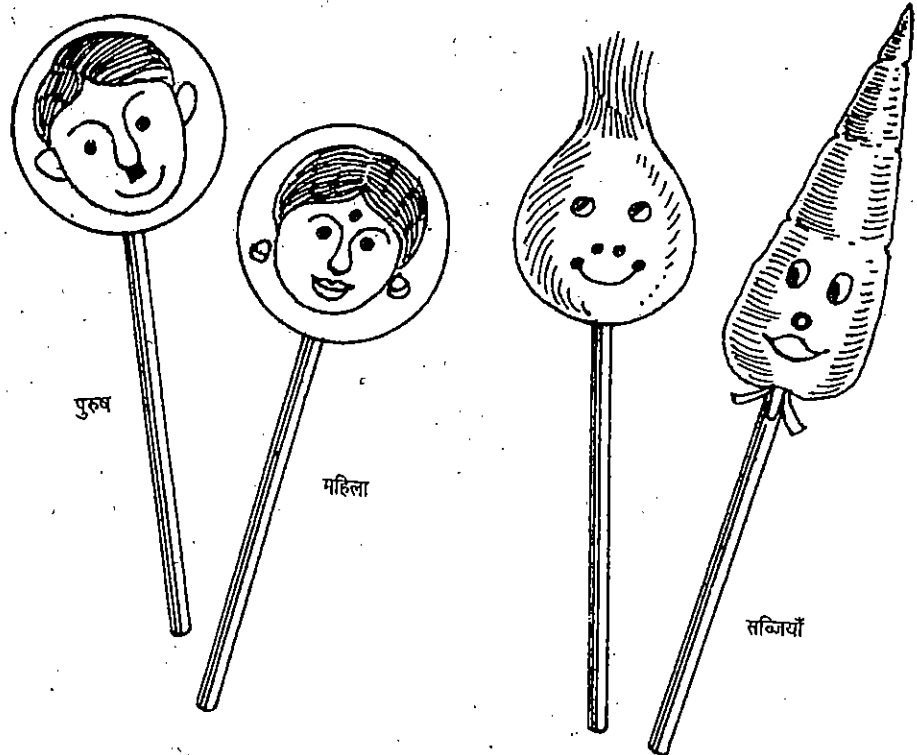
आइए, अब हम प्रत्येक प्रकार की कठपुतली के विषय में विस्तार से चर्चा करें।

धागा कठपुतली (String Puppets): इन कठपुतलियों को धागे अथवा तार द्वारा चलाया जाता है। हर कठपुतली के धागे अथवा तार कठपुतली नचाने वाले के सिर में बंधे एक लोहे के छल्ले से जुड़े रहते हैं



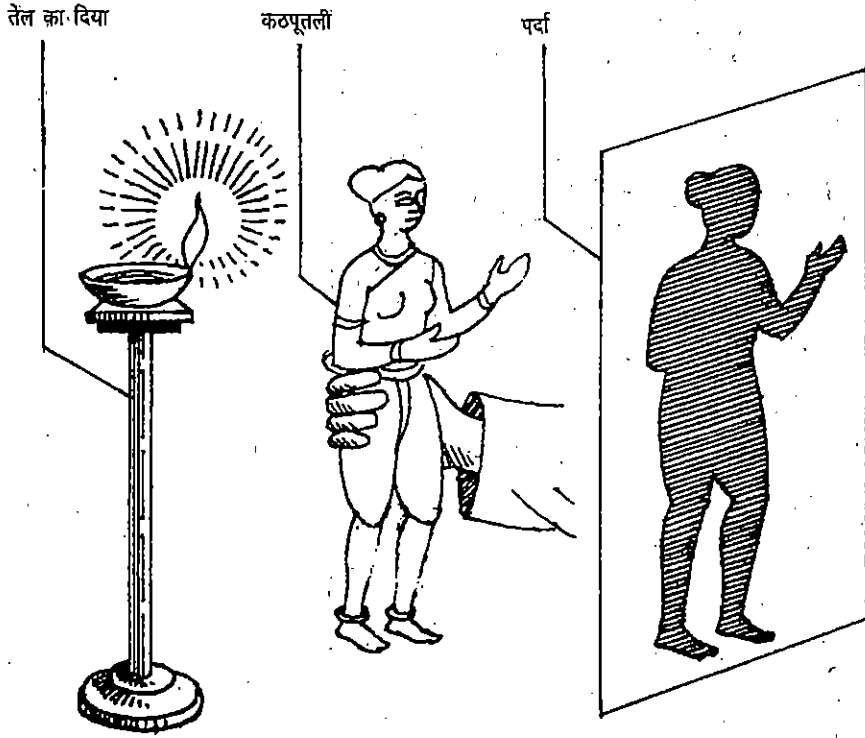
घागा कठपुतली

छड़ी/डण्डी कठपुतली : छड़ी/डण्डी कठपुतलियाँ पश्चिम बंगाल में प्रसिद्ध हैं। यह आकार में बड़ी होती है तथा बड़े बाँस की छड़ी पर लगाकर पुतली नचाने वाले के कमर से बाँध दी जाती हैं।



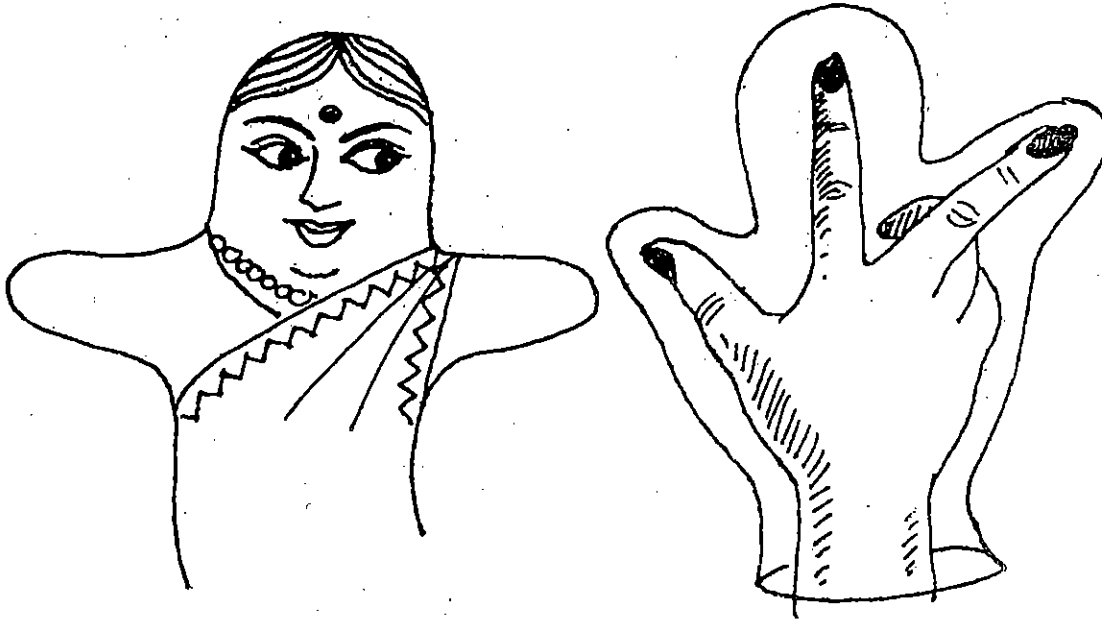
छड़ी कठपुतली

छाया कठपुतली: यह कठपुतलियाँ (छाया पुट्टी) आन्ध्र प्रदेश (स्थानीय नाम तोलू बोललाता), कर्नाटक, केरल तथा उड़ीसा में लोकप्रिय है। छाया कठपुतलियाँ चमड़े से बनी तथा वनस्पति रंगों से रंगी गई चपटी (स्पाट) आकृतियाँ होती हैं। तेल के पारम्परिक लेम्पों द्वारा उनके पीछे से उन पर प्रकाश फैका जाता है ताकि उनकी छाया एक पारदर्शी सूती पर्दे पर पड़े।



छाया कठपुतली

हस्त या दस्ताना कठपुतली: यह कठपुतली उड़ीसा, केरल व तमिलनाडू में सर्वाधिक लोकप्रिय है। पुतली चलाने वाले के हाथ के उन्मुक्त कार्य से पुतली के सिर व हाथ को एक अनोखी शक्ति तथा गति मिलती है तथा उसकी कलाई से पुतली के शरीर को लचक तथा शक्ति मिलती है।



हस्त/दस्ताना कठपुतली

क्या आप यहाँ पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में पुतली के खेल के लाभ की एक सूची बता सकते हैं ?

.....

.....

.....

.....

12.4 पारम्परिक उपागमों की प्रभावोत्पादकता (Efficacy)

देवदास तथा उनके अन्य साथियों ने 1977 में तमिलनाडू के कोयम्बटूर शहर में एक अध्ययन किया। इस अध्ययन में उन्होंने एक विषय वस्तु (theme) द्वारा प्राथमिक विद्यालयों के बच्चों को पोषण सिखाने की कुछ तकनीकों का मूल्यांकन किया। यह विषय था "मानव पोषण में विटामिन 'ए' का महत्व"। इस विषय को लेक्चर, परिणाम प्रदर्शन (result demonstration), फ्लैश कार्ड, क्षेत्र भ्रमण (field trip), लोकगीत, नाटक तथा कठपुतली के खेल द्वारा स्वतन्त्र रूप से बारी-बारी पढ़ाया गया। उन्होंने कुछ विधियों को अलग-अलग व उनका मिश्रण करके उपयोग करने पर होने वाले प्रभाव का भी अध्ययन किया। निम्नलिखित अवलोकन किए गए।

- जब एक विधि के स्थान पर एक से अधिक विधियों का मिश्रण प्रयोग किया गया तो शिक्षार्थियों का बोध (comprehension) अधिक उत्तम था।
- एक विधि की तुलना में अधिक विधियों के मिश्रण का प्रयोग करने से स्मरण (retention) अच्छा पाया गया।
- दूसरे चुने गए उपागमों की तुलना में लोक उपागम जैसे लोकगीत या कठपुतली का खेल अधिक बोध प्रश्न प्रभावी था।

1) लोक माध्यमों (साधनों) का इलेक्ट्रॉनिक साधनों की तुलना में क्या लाभ है ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) भारत के मुख्य लोक उपागम क्या हैं ? बताएं।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) पोषण के तीन ऐसे विषय बताएं, जिसमें कठपुतली का खेल प्रयोग किया जा सकता है ?

.....

.....

12.5 सारांश

पारम्परिक उपागम विभिन्न क्षेत्रों से सम्बन्धित सन्देशों के प्रभावी संचार पर लक्षित होते हैं। पूर्वकालीन शिक्षार्थियों की धारणा थी कि प्रशिक्षक द्वारा सन्देश के ज़ोरदार प्रचार द्वारा ही इच्छित व्यवहार स्वयं आ जाएगा। किन्तु पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धित कुछ परिस्थितियों में यह असफल रहा। इसीलिए शिक्षणात्मक उपागम में सुविधाजनक रूपान्तर करने का विचार आया। परिणामस्वरूप इस उपागम को सम्प्रेषित विचारों के अभ्यास व व्यवहार को प्रोत्साहन देने के लिए रूपान्तरित किया जा रहा है।

पारम्परिक लोक उपागम स्वभाविक अभिव्यक्ति की इच्छापूर्ति करते हैं तथा नाटक व गीत के साथ व्यक्ति की नैतिक शिक्षा के साथ-साथ मनोरंजन की आवश्यकता की पूर्ति करते हैं। इलैक्ट्रॉनिक माध्यमों की तुलना में वह हमारे पूर्वजों की प्रथाओं तथा संस्कृति का एक जीवंत रूप से प्रसार करते हैं। इसके साथ-साथ वह पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धित समकालीन समस्याओं का भी रुचिपूर्ण रूप से प्रसार करते हैं। लोक उपागम, विशेषतः गीत, गाथा गीत तथा कठपुतली का खेल लोगों को विशेषकर शिशुओं के आहार व्यवहार में परिवर्तन लाने में अत्याधिक प्रभावी सिद्ध हुए हैं।

12.6 शब्दावली

अल्परक्तता / एनीमिया	:	रक्त में लाल कणिकाओं की मात्रा व गुणवत्ता की कमी।
संतुलित आहार	:	अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक उचित प्रकार का तथा उचित मात्रा में आहार।
सांस्कृतिक अखंडता	:	संस्कृतियों में नैतिक चरित्रों का समावेश।
शिक्षात्मक (Didactic)	:	शिक्षात्मक, शिक्षा देने के उद्देश्य से।
क्षेत्र परीक्षण (Field Testing)	:	किसी साधन, विधि अथवा किसी अन्य पक्ष की परिणामिता का समुदाय पर परीक्षण करना।
लचीली (Flexible)	:	बिना टूटे सरलता से मुड़ जाना।
लोक उपागम	:	किसी विशेष क्षेत्र के लोगों की संस्कृति से उत्पन्न/विकसित विधि।
लोक कथाएं (Folklore)	:	समुदाय के परम्परागत विश्वास, पौराणिक कथाएं (legends) तथा रीति-रिवाज (अनुश्रुति)।
औपचारिक	:	नियम व विधि के अनुसार। एक कड़ी व्यवस्था।
अनौपचारिक	:	किन्हीं पक्के नियम या विधि से मुक्त व्यवस्था। एक लचीली व्यवस्था।
सूचना प्रसार	:	समाचार या ज्ञान देना।

12.7 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) क) वार्ता + कहानी कहना ।
ख) वार्ता + व्यंग
ग) वार्ता + पहेली
घ) वार्ता + परिणाम प्रदर्शन
- 2) क) पूरक आहार
ख) अतिसार
ग) विकास की अवधारणाएं
घ) व्यक्तिगत स्वच्छता

बोध प्रश्न 2

- 1) क) लोक संगीत
ख) गाथा गीत
ग) कठपुतली का खेल
- 2) क) पोषणज एनीमिया
ख) गर्भधारण तथा स्तनपान कराना
ग) शिशु को आहार देना (खिलाना, पिलाना)
घ) पूरक आहार देना

बोध प्रश्न 3

- 1) क) तुरन्त व सीधी मित्रता स्थापित करने में सहायता करना
ख) हमारे पूर्वजों की परम्परा तथा संस्कृति को सजीव रूप में संरक्षित करना
ग) सम्मिलित करने से प्रायः श्रोताओं की भागीदारी आकर्षित होती हैं ।
- 2) क) लोक गीत
ख) लोक उपागम का गाथा गीत स्वरूप
ग) कठपुतली का खेल दिखाना ।
- 3) क) अतिसार : रोकथाम तथा इसका निदान (इलाज)
ख) एनीमिया : रोकथाम तथा इसका निदान
ग) बालकों के स्वास्थ्य में पर्यावरण स्वच्छता की भूमिका ।

इकाई 13 पारम्परिक उपागमों का प्रस्तुतिकरण

इकाई की रूपरेखा

- 13.1 प्रस्तावना
- 13.2 शिक्षणात्मक उपागमों की कार्य विधि
- 13.3 लोक उपागमों की कार्य विधि
 - 13.3.1 कहानी सुनाना
 - 13.3.2 लोक-गीत
 - 13.3.3 गाथा शैली
 - 13.3.4 कठपुतली का खेल
- 13.4 सारांश
- 13.5 शब्दावली
- 13.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

13.1 प्रस्तावना

जैसा कि आपने पिछली इकाई 12 में पढ़ा, पोषण एवं स्वास्थ्य अवधारणाओं को सिखाने के लिए अनेक पारम्परिक उपागमों को प्रयुक्त किया जा सकता है। इनमें से मुख्य पारम्परिक उपागम हैं, कहानी सुनाना, लोकगीत, गाथा गीत शैली तथा कठपुतली का खेल। बच्चे व व्यस्क दोनों ही लोक उपागमों में रुचि रखते हैं तथा उनसे मुग्ध होते हैं। ऐसी गतिविधियों में प्रशिक्षक तथा शिक्षार्थी के बीच निकट सहयोग से प्रशिक्षक शिक्षार्थी को अनौपचारिक परिस्थिति में एक दल के रूप में पूरे समन्वय के साथ कार्य करते हुए देखने का अवसर प्राप्त करता है। इस प्रकार प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को प्रभावित करने की स्थिति में रहता है। पोषण शिक्षक, इच्छित व्यवहार के संचार में पारम्परिक गीत तथा नृत्य का प्रयोग कर सकता है।

इकाई 12 में आपने पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण के लिए उचित कुछ चुने हुए पारम्परिक संचार उपागमों के सिद्धान्तों, प्रक्रियाओं तथा उपयोगिता के विषय में जान लिया है, जैसे कि अनुदेशात्मक व लोक उपागम। अब आपको कुछ चुने हुए पारम्परिक उपागमों के प्रयोग सम्बन्धी तथ्यों से तथा उनके वास्तविक प्रस्तुति से परिचित कराया जाएगा तथा आपको पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में उन्हें प्रयोग करने व सीखने का अवसर भी मिलेगा।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- पारम्परिक संचार उपागमों की कार्यविधि का विश्लेषण कर सकेंगे; और
- लोक उपागमों के लिए सामग्री अथवा आलेख की योजना बना तथा तैयार कर सकेंगे।

13.2 शिक्षणात्मक उपागम की कार्य विधि

इकाई 12 में आपने शिक्षणात्मक उपागमों के सिद्धान्तों तथा प्रक्रियाओं के विषय में सीख लिया है। यह एक ऐसी संचार विधि है जो कि हमारी शिक्षा प्रणाली के ताने-बाने में पूरी तरह समा गई है। एक बड़े समूह तक लघुतम अवधि में अधिकतम सूचना सम्प्रेषित करने का यह सबसे अधिक लाभकारी मार्ग है। एक अच्छा लेक्चर एक विस्तृत वार्ता (बातचीत) है। शिक्षार्थियों की सृजनात्मक विचारधारा को प्रज्वलित करके उन्हें पाठ में रुचि लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। दिए जाने वाले सभी स्पष्टीकरणों में से विचारों की स्पष्टता तथा उनका सुसंगत होना प्रकट होना चाहिए। शिक्षार्थियों को चर्चा तथा प्रदर्शन आदि में सहभागी बनाने से उन्हें मान्यता मिलती है। सिखाए जाने वाले विषय की बारम्बार परीक्षा आवश्यक है क्योंकि

पिछले सूत्र को स्पष्ट किए बिना आगे चलना निरर्थक है। इन सूत्रों का ध्यान रखें तथा अनुदेश देते समय इनका पालन करें।

अभ्यास से व्यक्ति निपुण होता है। आपको सदैव अपने शिक्षण का अभ्यास करते रहना चाहिए ताकि आप अपनी शिक्षण योग्यता को सुधार सकें। जब कभी आपको अवसर मिले आप अपने साथी शिक्षकों, बच्चों के समूह, युवाओं तथा माता-पिता के साथ विचार-विमर्श में पहल कर सकते हैं। यह एक अच्छा अवसर प्रदान करेगा तथा शिक्षार्थियों के समूह को शिक्षण अभ्यास के लिए तैयार करने में आपको सहायता देगा।

प्रशिक्षण के समय आप निम्न प्रकार से शिक्षण योग्यताओं का विकास कर सकते हैं।

- समुदाय शिक्षक को समुदाय में एक कक्षा को सिखाते पढ़ाते हुए देखें। यदि यह सम्भव न हो सके तो किसी विद्यालय या महाविद्यालय में कक्षा परिस्थिती का अवलोकन करें।
- उसके उपरान्त निम्नलिखित पहलू का विश्लेषण करें :

इस प्रकार की शिक्षा का लोगों पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

आप इस विषय में अपने साथी सदस्यों तथा कक्षा में अथवा समुदाय में अन्य लोगों या शिक्षार्थियों के साथ विचार-विमर्श कर सकते हैं। कुछ उत्तर इस प्रकार हो सकते हैं।

“यह वही पुराना सन्देश है जिसको प्रत्येक व्यक्ति ने सैंकड़ों बार सुना है? लेकिन इसका क्या लाभ है ?”

“यह एक कान से भीतर जाता है तथा दूसरे से बाहर चला जाता है”

“माताएं केवल बैठकर सुनती हैं वह कोई हिस्सा नहीं लेती”

इसी प्रकार शिक्षार्थी द्वारा बूझी गई कुछ अन्य प्रतिक्रियाओं को लिख लें।

“

.....”

“

.....”

“

.....”

- शिक्षण के उद्देश्य तथा विधियों का विश्लेषण करें।
- कक्षा के बाद कक्षा का पुनर्वलोकन यहाँ दिए गए प्रश्नों के समान प्रश्न पूछ कर करें।
 - क्या सन्देश स्पष्ट रूप से ग्रहण कर लिया गया है ?
 - कक्षा में शिक्षार्थी की भूमिका सक्रिय या निष्क्रिय थी ?
 - क्या दृश्य प्रभावी रूप से प्रयोग किए गए थे ?
 - कक्षा समाप्त होने से पहले कितने शिक्षार्थी सो गए थे ?
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपने सभी मुख्य सूत्रों की चर्चा कर ली है कार्य विश्लेषण (task analysis) का अभ्यास करें।
 - एक विशेष गतिविधि अथवा कार्य का विश्लेषण करें। इसे विभिन्न चरणों में बाटें लेना लाभकारी है। इस बात पर गौर करें कि वह विभिन्न चरण कर्म (actions), निर्णय अथवा संचार से बने हैं।
- उचित शिक्षण सहायक साधनों को बनाए, उनकी चर्चा करें तथा उनका प्रयोग करें।
- चर्चा का नेतृत्व बारी-बारी से करें।
- समुदायिक समूहों से शिक्षा देना प्रारम्भ करें।

सर्वाधिक महत्वपूर्ण विषय को सिखाने का लक्ष्य रखें

इस शिक्षण अभ्यास के प्रत्येक चरण में यह आवश्यक है कि प्रशिक्षक तथा शिक्षार्थी कक्षा योजना तथा शिक्षण का मूल्यांकन करते रहें। निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देकर यह जानने का प्रयत्न करें कि शिक्षण कितना प्रभावी है :

हम क्या हासिल करना चाहते थे ? क्या हम वह कर सके हैं जो हम करना चाहते थे ?

यह सदैव ही अच्छा है कि शिक्षार्थी से प्रश्न पूछे जाएं ताकि ज्ञानार्जन की प्रक्रिया का परिक्षण किया जा सके तथा प्रस्तुत विचारों के विषय में लगातार सोचते रहने के लिए शिक्षार्थी की सहायता की जा सके।

उदाहरणार्थ एक ग्रामीण माता, अपने शिशु को हुए अतिसार के कारणों तथा वह उसे अतिसार से कैसे बचा सकती है, के विषय में विस्तार कर्मी को सुनती है। किन्तु उसे यह विश्वास करना कठिन है कि उसके घर की मक्खियों का अतिसार से सम्बन्ध है। उसने कभी कीटाणु नहीं देखे हैं। वह विस्तारकर्मी को परामर्श/सलाह के लिए धन्यवाद देती है किन्तु मक्खियों के विषय में कुछ भी नहीं करती।

प्रायः लोग नये विचारों को सुगमता से स्वीकार नहीं करते जब तक कि वह उन्हें समझकर उनका अपने जीवन से क्या संबंध है न जान लें।

प्रश्न पूछने की निम्नलिखित विधि द्वारा लोगों को नये विचारों को समझने में सहायता मिलेगी जिससे वह भूलि-भौंति परिचित है।

उदाहरणार्थ :

लोग प्रायः एक नये विचार को समझ सकते हैं यदि उसकी तुलना किसी ऐसी वस्तु से की जाए जिसे वह पहले से जानते हैं।

“क्या आपके पैर हैं ?” “हाँ”। हँसकर पैर दिखाए जाते हैं।

“अगर आपके पैर गोबर पर पड़ जाए तो क्या कुछ गोबर आपके पैरों पर लगेगा ?” “हाँ”

“जब आप बाद में अपने घर जाएंगे तो क्या कुछ गोबर फर्श पर लगेगा ?” “हाँ, यदि गोबर ताजा तथा गीला होगा”

“क्या मक्खियों के पैर होते हैं ?” “हाँ बहुत सारे”।

“क्या आप सोचती हैं कि जिस प्रकार आपके पैरों में गोबर लग जाता है उसी प्रकार मक्खियों के पैरों में मानव मल लग जाता है ?” “हाँ”।

इसी प्रकार चर्चा चलती रहती है। इस प्रकार के आदान-प्रदान से नए विचार अधिक अर्थपूर्ण हो जाते हैं। इससे लोग उन विचारों के विषय में अपने अनुभवों के आधार पर बातचीत करने लग जाते हैं। विचारों के सम्बन्ध को कई प्रकार से प्रयोग किया जा सकता है।

“प्रश्न करना” ज्ञानार्जन है

13.3 लोग उपागमों की कार्य विधि

इकाई 12 में आपने कुछ लोक शैलियों के विषय में सीख चुके हैं। अब आप उन्हें प्रयोग करने का प्रयास करने के लिए तैयार होंगे। इससे पहले कि आप ऐसा प्रयास करें आपको यहाँ दिए गए उदाहरणों में सीखी गई प्रत्येक लोक शैली पर एक विश्लेषणात्मक दृष्टि डालने का प्रयत्न करना चाहिए। जैसे कहानी कहना, लोक-गीत, गीत गाथा रूप तथा कंठपुतली का खेल।

13.3.1 कहानी सुनना

यहाँ पर आपको कहानी सुनाने (story telling) के द्वारा ज्ञानार्जन के पारम्परिक रूप का एक उत्तम उदाहरण मिलेगा। यह पोषण शिक्षा का आधार हो सकता है।

आइए हम निम्नलिखित उदाहरण पर विचार करें :

जानकी और सरस्वती : एक कहानी

(डेविड वर्नर तथर बिल बावर की पुस्तक स्वास्थ्य कर्मियों को सीखने में सहायता करना से साभार)

एक समय की बात है, बहुत पहले की नहीं, एक युवा स्वास्थ्य कर्मी, जानकी, उत्तर भारत के एक छोटे से गाँव मुमाबुन्दों में रहती थी। अपने गाँव में स्वास्थ्य समस्याओं की सूची बनाने पर उसने पाया कि सबसे बड़ी समस्याओं में से एक समस्या यह थी कि गर्भावस्था में स्त्रियाँ ठीक से नहीं खाती थीं। वह बहुत कम आहार लेती थीं तथा वह बहुत कमजोर थीं व उनमें रक्त की कमी थी। परिणामस्वरूप बहुत से शिशु पतले दुबले, छोटे तथा कमजोर पैदा होते थे। उनमें से बहुत से मर गए थे। बहुत-सी माताएं भी प्रसव के बाद हुए संक्रमण या रक्तस्राव से मर जाती थीं। जानकी ने मंगलवार को दोपहरबाद (अपरान्ह) गर्भवती महिलाओं को पोषण के विषय में सिखाने के लिए अपने पास बुलाना प्रारम्भ किया। उसने विभिन्न आहार वर्गों तथा पर्याप्त खाने की आवश्यकता के विषय में समझाया। उसने उन महिलाओं को विटामिनों तथा खनिजों तथा उन आहारों के विषय में बताया जिनमें लौह तत्व होता है जिससे कि वह एनीमिया से बच सकती हैं। बैठक को अधिक रुचिकर बनाने के लिए जानकी ने फ्लैश कार्ड एवं फ्लैनेल बोर्ड का प्रयोग किया तथा माताएं भी बाजार से तथा अपनी बगियां में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ लेकर आईं। किन्तु कई माह बीतने पर भी इन सब प्रयासों से कुछ परिवर्तन नहीं हुआ। गर्भवती महिलाएं मंगलवार की बैठक में आती रहीं तथा अल्प आहार लेती रहीं।

एक रात को एक माँ ने, जो मंगलवार की बैठक में नियमित आती रहीं थी, शिशु को जन्म दिया वह गर्भावस्था के दौरान अधिक एनीमिया से पीड़ित होने के कारण प्रसव के समय अधिक रक्त बह जाने के फलस्वरूप उसकी मृत्यु हो गई। उसके शिशु की भी मृत्यु हो गई।

जानकी को लगा कि कुछ सीमा तक वह दोषी थी। उसने एक बुढ़ी तथा समझदार स्त्री, सरस्वती, जिसके पास सभी परामर्श के लिए जाते थे, के पास जाकर बात करने का निश्चय किया। सरस्वती पारम्परिक चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद का व्यवसाय करती थी।

जानकी ने बुढ़ी स्त्री को अपनी समस्या से अवगत कराया। सरस्वती ने अपना झुरियों वाला हाथ जानकी के कन्धे पर रखा और कहा "मैं समझती हूँ कि तुम्हारी समस्या यह है कि तुमने वहाँ से प्रारम्भ किया जो आपको स्वास्थ्य प्रशिक्षण के समय सिखाया गया था न कि वहाँ से जो ग्रामीण स्त्रियाँ पहले से जानती हैं। तुम्हें वस्तुओं को ग्रामीण महिलाओं की नजर से देखना सीखना चाहिए"।

"आपका क्या तात्पर्य है?" जानकी ने पूछा।

"तुम स्त्रियों को यह बताती रही हो कि गर्भावस्था के समय अधिक आहार खाने से उनका शिशु जन्म के समय अधिक वजन का होगा किन्तु यहाँ पर माताएं बड़े शिशु को जन्म देने से डरती हैं। कई बार जब शिशु उनके निलम्बों से बड़ा होता है तो उन्हें जन्म देने में कठिनाई होती है। इसलिये छोटे शिशु के लिए स्त्रियों ने गर्भावस्था में कम खाने की आदत बना ली है"।

"कोई आश्चर्य नहीं कि मेरी शिक्षा असफल रही"। जानकी ने कहा। "उन्होंने मुझे क्यों नहीं बताया? मैंने उन्हें उनके विचार प्रकट करने को प्रोत्साहित किया था"।

"हो सकता है कि तुमने अपने नए विचार अतिशीघ्र तथा अधिक जोर देकर बताये हों"। सरस्वती ने कहा। "स्त्रियाँ आपकी बात काटना नहीं चाहती"।

जानकी ने पूछा "तब फिर मैं उन्हें कैसे सिखा सकती हूँ"? सरस्वती ने कहा, "जिस बात में वह विश्वास रखती है तथा जिस बात को वह जानती है वहाँ से प्रारम्भ करो। उसके बाद अपने विचार उनके सामने रखो" "उदाहरणार्थ उनसे 'धातु' के विषय में बात करो। हमारी परम्परा में 'धातु' वह वस्तु है जो शक्ति तथा सामंजस्य को जन्म देती है। इसका सम्बन्ध कुछ विशेष आहार खाने से है। गर्भवती महिलाओं की रुचि वजन बढ़ाने तथा बड़े शिशु में नहीं है किन्तु उनकी रुचि शिशु तथा स्वयं के लिए शक्ति तथा समन्वय में हो सकती है जब वह 'धातु' के द्वारा आती है"।

सरस्वती को जानकी ने अगले मंगलवार की बैठक में आने स्त्रियों से 'धातु' के विषय में बात करने का निमन्त्रण दिया।

जब सब एकत्रित हो गए तो सरस्वती ने एक परिवार के बारे में एक कहानी से बात शुरू की जिनकी आम की फसल नष्ट हो गई थी क्योंकि उन्होंने समय पर खाद/उर्वरक नहीं दिया था। फिर उसने पूछा "क्या फसल काटने के समय के निकट जब फल निर्बल/अस्वस्थ लगे तो क्या वह ऐसा समय है जबकि जमीन में उर्वरक देने के बारे में सोचा जा सकता है"?

"स्त्रियों ने कहा, 'नहीं बहुत देर हो गई है'। 'प्रायः माँ तथा शिशु की निर्बलता से प्रसव के समय कठिनाई होती है क्योंकि उनमें 'धातु' की कमी होती है। माँ के लिए 'धातु' बनाने वाला आहार पर्याप्त मात्रा में खाना आवश्यक है क्योंकि वह उसी 'धातु' को अपने बच्चे के साथ बाँटती है। किन्तु

“धातु” बनने में समय लगता है। जिस आहार से रक्त तथा धातु बनती है वह आहार गर्भावस्था के पूरे काल में खाना चाहिए”।

स्त्रियाँ उत्साहित हो गईं तथा जो कुछ वह “धातु” बनाने वाले आहार के विषय में जानती थी उसके विषय में उन्होंने चर्चा करनी प्रारम्भ कर दी। उन्होंने सरस्वती से प्रार्थना की कि वह दोबारा आकर उनसे बातचीत करे।

अगले मंगलवार को सरस्वती बैठक में नहीं गई। किन्तु बैठक प्रारम्भ होने से पहले उसने जानकी से उस विषय पर बातचीत की कि किस प्रकार जानकी माताओं में ऐसा आहार खाने में रुचि पैदा करे जिनसे कि वह लौह तत्व वाला आहार खाए। उसने जानकी को स्मरण कराया कि शरीर व रक्त की लालिमा (लाल रंग) एक स्वस्थ शरीर का चिन्ह है। मुम्बुन्दो में यह धारणा है कि गर्भवती महिलाओं को “रक्त की अशुद्धता” का खतरा रहता है तथा ऐसे खतरों से उन्हें सुरक्षित रखने व उनके रक्त को शुद्ध करने के लिए पारम्परिक रूप से लौह तत्व का प्रयोग किया जाता है। इसी प्रकार रजोधर्म (menstruation) के समय तथा विवाह से पूर्व लड़कियों को उनका रक्त तथा सौन्दर्य बढ़ाने के लिए मैथी व तिल जैसे पौधे से बनी चाय पिलाई जाती है। सरस्वती ने जानकी को परामर्श दिया कि, “स्त्रियों को गर्भावस्था के समय लौह तत्व से परिपूर्ण आहार खाने की आवश्यकता को समझने के लिए आप इन परम्पराओं से प्रारम्भ करें”।

जब हम में से कोई प्रसव के बाद या रजोधर्म के समय अपवित्र होता है, या बिजली चमकती है अथवा किसी को दौरे आते हैं तब हम अपने हाथ में लोहे का एक टुकड़ा पकड़ते हैं अथवा उसे घर के सामने फेंक देते हैं, ऐसा क्यों किया जाता है ?

“ऐसा हमें साम्नी या दुष्टात्माओं से बचाने के लिए किया जाता है”।

“जब कोई चूचा अचानक मर जाता है तो हम उसे पकाते समय बर्तन में एक लोहे का टुकड़ा डाल देते हैं क्यों ?

“उसे विष से बचाने के लिए”

“हाँ” जानकी ने कहा, “हम सब जानते हैं कि लोहे में गुण होता है — सुरक्षित रखने तथा शुद्ध करने की शक्ति/यही बात शरीर के भीतर भी सत्य है। लौह तत्व रक्त को लाल तथा शक्तिशाली बनाता है, हम अपनी जिह्वा तथा अपने नाखूनों के लाल रंग से यह देख सकते हैं कि हमारा रक्त शक्तिमान है। यदि रक्त निर्बल है तो नाखून इत्यादि लाल नहीं पीले होते हैं”।

स्त्रियों ने एक दूसरे की जिह्वा तथा नाखूनों का निरीक्षण करना प्रारम्भ कर दिया। शीघ्र ही वह चिन्तित हो गईं। उन्होंने कहा “हमारे में से कुछ का रक्त बहुत निर्बल है। हमें शुद्ध करने तथा बचाने के लिए गुण की आवश्यकता है। क्या हमें लोहे का टुकड़ा अपने हाथ में पकड़ कर रखना चाहिए ?” जानकी ने स्पष्ट किया “लोहा सहायता तभी करेगा जब वह हमारे शरीर के अंदर होगा। कुछ एक ऐसे पौधे हैं जो लौह तत्व से भरपूर हैं। हम लड़कियों को मासिक धर्म के समय अथवा उनके विवाह से पूर्व उनके सौन्दर्य तथा रक्त को बढ़ाने के लिए किन पौधों की चाय पिलाते हैं” ?

“मैथी तथा तिल के बीज।” स्त्रियों ने कहा “हाँ” जानकी ने कहा “यह पौधे लौह तत्व से भरपूर हैं। इसलिए हमें गर्भावस्था के समय तथा अपने रक्त को शक्तिशाली बनाए रखने के लिए उन्हें खाना चाहिए।”

“और कौन से आहार लौह तत्व में समृद्ध हैं ?” माताओं ने उत्सुकतापूर्वक पूछा। जानकी ने उन्हें इसके पूर्व भी कई बार बताया था। किन्तु यह पहला अवसर था जब उन्होंने इस विषय में रुचि दिखाई थी तथा स्वयं ही प्रश्न किया था तथा जानकारी माँगी थी।

जैसे-जैसे सप्ताह व मास बीतने लगे वैसे-वैसे अधिक से अधिक महिलाएं मंगलवार की चर्चा में आने लगीं। हर सप्ताह वह एक दूसरे की जिह्वा तथा हाथ के नाखूनों का निरीक्षण करती थीं और धीरे-धीरे उनमें परिवर्तन आने लगा। उन्होंने यह जान लिया था कि लोहे से भरपूर आहार-खाने से उनका रक्त शक्तिशाली बनता है। उन्होंने अधिक (आहार) खाना प्रारम्भ कर दिया था ताकि “धातु” के द्वारा वह तथा उनका शिशु अधिक शक्ति तथा समन्वय प्राप्त कर सकें।

इस प्रकार से लोगों की अवाञ्छनीय आहार की आदतों को परिवर्तित करने में कहानी का प्रयोग किया जा सकता है। कहानी सुनाने के अच्छे उदाहरण का अनुभव करने के उपरान्त अब आप स्वयं ऐसा प्रयास करने को तत्पर होंगे।

आप अपने समुदाय के लिए उन्नत कहानी विकसित करने का प्रयास कर सकते हैं तथा समुदाय को शिक्षित करने में उसका उपयोग कर सकते हैं। भारतीय होने के कारण वचन से ही कहानी कहने तथा सुनने के प्रति हमारा रुझान है। अन्तर केवल यह है कि हम उसका प्रयोग अधिक सुदृढ़ शैक्षिक उद्देश्य के लिए करें।

13.3.2 लोक-गीत

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षक लोक-गीत तथा गोब्बी / कुम्मी (gobbi / Kummi) तथा दक्षिण भारत की स्त्रियों के लोक नृत्य की तकनीक का प्रयोग कर सकते हैं। इसी प्रकार उत्तर भारत में गुजरात में गरभा (Gurbha) तथा पंजाब में गिद्दा का प्रयोग किया जा सकता है।

लोक गीतों का विकास तथा लोक नृत्यों के लिए गीतों का विकास करना

- 1) लोक गीतों वाली उपलब्ध श्रव्य कैसेटों (audio cassettes) को चलाना तथा ध्यानपूर्वक सुनना।
- 2) अपने समुदाय के लिए उचित पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सन्देशों से युक्त लोक गीतों का निर्माण करें।

लोक गीतों तथा लोक नृत्यों की विधि का अभ्यास

- 1) उपलब्ध श्रव्य कैसेटों को ध्यानपूर्वक सुनें।
- 2) लोक गीत की शैली को अपनाकर गाना सीखें।
- 3) इन गीतों को पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण में प्रयोग करना सीखें।
- 4) शिक्षार्थियों को जब भी उनकी इच्छा हो लोक गीतों को गाते रहने के लिए तथा नृत्य करते हुए लोक गीत गाने के लिए उत्साहित करें।

लोक गीत दोहराए जाने से लोगों को सन्देश को जानने तथा याद रखने में सहायता करते हैं जो लोग गाना पसन्द करते हैं उनकी आदत बार-बार गाने की होती है। गाने की इस प्रक्रिया के द्वारा वह गीत में निहित सन्देशों को याद रखने का प्रयास करते हैं।

बोध प्रश्न :

- 1) चार पंक्तियों में किसी ऐसे विषय का विवरण दें जिसे शाला पूर्व बच्चों के लिए लोक गीत द्वारा विकसित किया जा सकता है।

.....

.....

.....

.....

- 2) अपने समुदाय में लोक संचार माध्यम की उपयोगिता पर अपने विचार रखें। विचारों में सकारात्मक एवं नकारात्मक कारण बताएं।

.....

.....

.....

.....

13.3.3 गाथा शैली

जैसा कि आप इकाई 12 में पढ़ चुके हैं कहानी सुनाने के गाथा शैली को आन्ध्र प्रदेश में "बुरा कथा" तथा तमिलनाडू में (वीलूपाडू) के नाम से जाना जाता है। यह भारत की चिर-प्राचीन परम्परा है। एक मुख्य विषय इसका केन्द्र बिन्दु होता है तथा सारा खेल उसी विषय के इर्दगिर्द केन्द्रित है। गाथा गीत सुनाने वाले दल का नेता कहानी अथवा विषय के साथ प्रारम्भ करता है तथा बाकी उससे सहमति प्रकट करते हैं,

टिप्पणी करते हैं या/अथवा उससे प्रश्न पूछते हैं तथा जब जैसे दल का नेता संकेत देता है सभी मिलकर गीत गाते हैं। बुरा संचार को पोषण एवं स्वास्थ्य के अनुरूप परिवर्तित किया जा सकता है। शिक्षक को अपने विचारों में आविश्कारक एवं खोजी (अन्वेषणात्मक) होना चाहिए ताकि इस शैली को पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में रूपान्तरित कर सके।

गाथा-गीत रूप के विषय में इसके सिद्धान्तों को जानना, इसको देखना तथा लेख लिखना ही पर्याप्त नहीं है। एक गाथा गीत शैली के अच्छी प्रस्तुती को देखना तथा उसी प्रकार से मंचन करने की आवश्यकता है।

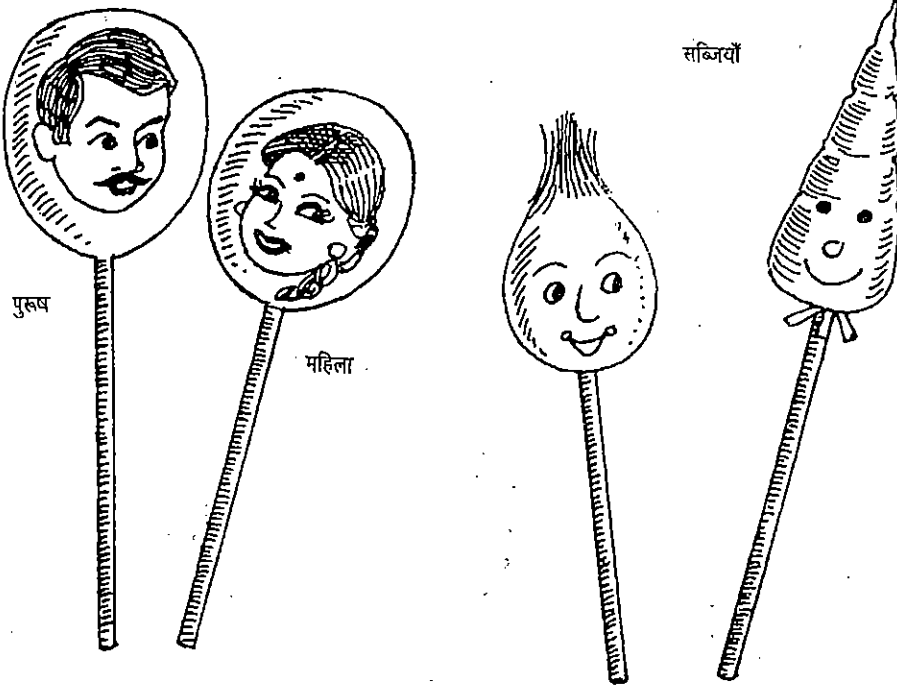
13.3.4 कठपुतली का खेल

शिक्षा संचार के संदर्भ में विभिन्न प्रकार की कठपुतलियाँ तथा उनके लाभ के विषय में आप जान चुके हैं। अब आप पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सन्देशों को कठपुतली का खेल प्रयोग करते हुए संचार में उनके कुछ विशेष अनुभव प्राप्त करेंगे। कठपुतली का खेल कई प्रकार से पढ़ने पढ़ाने की स्थिति में औपचारिक और अनौपचारिक दोनों स्थितियों में रूपान्तरित किया जा सकता है। कठपुतली के खेल को एक प्रभावी शिक्षा सहायता बनाने के लिए यह आवश्यक है कि यह शिक्षार्थी के लिए आवश्यक तथा रुचिपूर्ण पोषण व स्वास्थ्य सन्देशों को सरल तथा स्पष्ट रूप से सम्प्रेषित करे ताकि शिक्षार्थी उन्हें याद रख सकें व उनका अनुसरण करें। एक सरल लेख जो कि कुछ आवश्यक तथ्यों को बताए वह ही अधिकतर कठपुतली के खेल के लिए चुनने योग्य है। जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है, अत्यन्त साधारण खेल भी श्रोताओं (शिक्षार्थियों) की रुचि बनाए रख सकते हैं।

छड़ी कठपुतली कैसे बनाएं

छड़ी कठपुतली

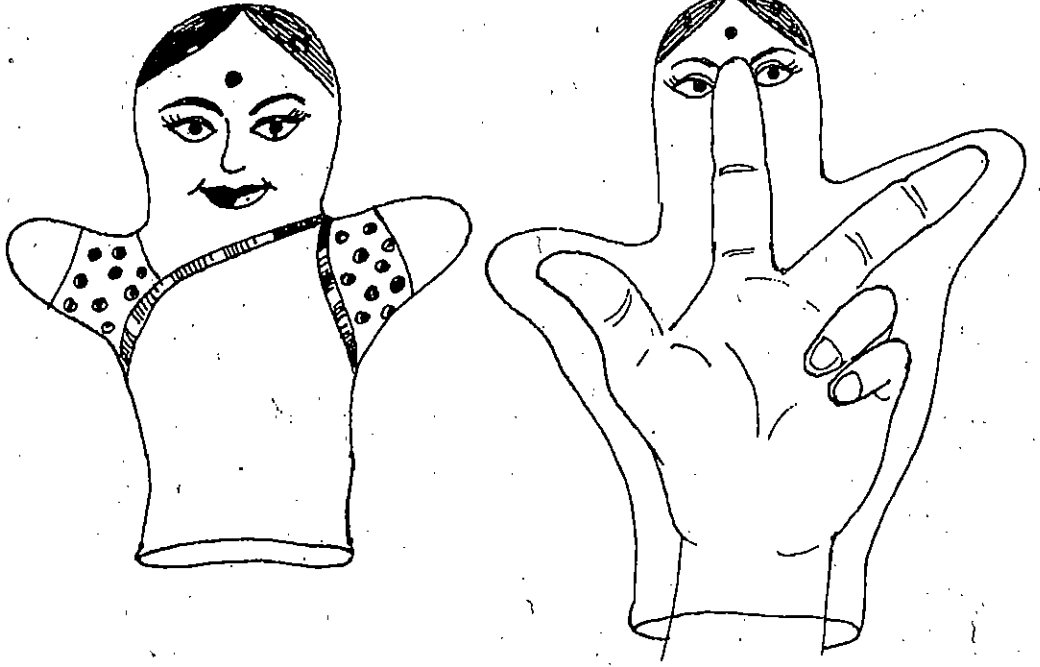
- 1) पहले चित्र बना कर उन्हें कलम अथवा रंग से रंग दें। हर चित्र के दो मुख होने चाहिए, कठपुतली के दोनों तरफ एक-एक/दोनों तरफ की मुखाकृति का भाव भिन्न-भिन्न होना चाहिए।
- 2) इन आकृतियों को एक मोटे विज्ञापन पत्र के कागज़ या गत्ते पर चिपका दें।
- 3) आकृतियों को काटें तो हर मुखाकृति के दो मुखों को उस मोटे कागज़ के दो टुकड़ों के बीच एक चपटी लकड़ी की डण्डी/छड़ी घुसा कर एक साथ चिपका लें।



छड़ी / डण्डी कठपुतलियाँ

दस्ताना कठपुतली

अपने हाथ का रेखाचित्र एक कपड़े के टुकड़े पर उतारने के बाद रेखाचित्र के साथ-साथ सिलाई कर देने से दस्ताना कठपुतलियाँ बनाई जा सकती हैं। मुख, हाथ तथा वेशभूषा उसके बाद रंग से बनाई जा सकती है।



दस्ताना कठपुतली

कठपुतली खेल का आयोजना व प्रक्रिया

इस कठपुतली के खेल का उद्देश्य है :

पोषण एवं स्वास्थ्य विषयों तथा समस्याओं पर चर्चा को प्रारम्भ करना; विचार तथा सूचनाओं को परिचित करना, तथा एक हास्य कठपुतली खेल की तैयारी तथा प्रस्तुती के माध्यम से शिक्षार्थियों के सहभागिता को प्रोत्साहित करना।

समय : 1 घन्टा

खेल के लिए कठपुतली बनाने की आवश्यक सामग्री

- कड़ा कागज अथवा गत्ता जो कि लगभग 20 सेन्टीमीटर लम्बी कठपुतली बनाने में काम आ सके।
- चपटी छड़ीया/डण्डियाँ 5 सें.मी. × 35 सें.मीटर
- पेंसिल, कलम तथा रंग इत्यादि
- कैंची
- गोंद अथवा लेही
- कठपुतली खेल का मैच या पर्दा

बनाने की विधि

- 1) नाटक के लिए एक लेख तैयार करें जिसमें आपके पास उपलब्ध एक कहानी हो अथवा जिसे आप व आपके शिक्षार्थी निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखकर बना सकें :
 - कथा में विभिन्न पात्रों में संवाद होना चाहिए तथा वह व्यंग्यात्मक एवं मनोरंजक हो।
 - प्रत्येक सन्देश, विचार अथवा दृष्टिकोण एक तर्कसंगत क्रम से प्रस्तुत तथा विकसित किया गया होना चाहिए।

- एक टीकाकार द्वारा पात्रों (चरित्रों) का परिचय कराएं तथा नाटक में उठाए गये विषय पर उसके द्वारा टिप्पणी करवाएं।
- कथा को श्रोताओं के स्तर के अनुकूल सरल व साधारण ही रखें।

2) नाटक के लिए चुने गए विभिन्न चरित्रों की कठपुतलियाँ बनाएं।

कठपुतली का खेल का एक उदाहरण

विषय : अपने दाँतों की किस प्रकार देखभाल करें -

चरित्र (पात्र) : स्वीटी, रोजी, रानी, रामू, कमला

एक कठपुतली के नाटक की प्रस्तुति की प्रक्रिया

- 1) कठपुतली नाटक को प्रस्तुत करने के लिए मंच तैयार करें।
- 2) कठपुतली चलाने वालों को तब तक अभ्यास करने दें जब तक कि वह इसमें पूर्णतः दक्ष व सहज न हो जाएं।
- 3) श्रोताओं के समक्ष नाटक प्रस्तुत करें जो कि उसी कक्षा के बाकी विद्यार्थी, विद्यालय के बच्चे या फिर परिवार या समुदाय के सदस्य हो सकते हैं।
- 4) नाटक का अन्त टीकाकार द्वारा श्रोताओं से प्रश्न पूछने के साथ करें जैसे कि "आपका क्या विचार है?" "आपके अनुसार कौन सही है?" "आप क्या करेंगे?"

दाँतों को स्वस्थ रखना

एक कठपुतली नाटक

- स्वीटी : (अकेली खड़ी है तथा वह टाफी खा रही है)। मुझे टाफी बड़ी अच्छी लगती है। मैं सारे दिन टाफी खाते रह सकती हूँ। उफ क्या प्यास लग रही है। मेरे ख्याल से अब इस मिठाई के बाद मैं तो वातित मीठा पेय पियुंगी। गट, गट, गट
- रोजी : हैलो स्वीटी (एक चौड़ी मुस्कान के साथ)
- स्वीटी : हैलो रोजी। तुम्हारे दाँत कितने सुन्दर हैं। तुम उन्हें इतने सुन्दर कैसे रख पाती हो ?
- रोजी : मैं अपने दाँतों को प्रतिदिन साफ करती हूँ, और मैं तुम्हारी प्रकार बहुत सारी मिठाई नहीं खाती। स्वीटी अपने दाँत दिखाओं। (स्वीटी अपना पूरा मुँह खोलती है। उसके सभी दाँत सड़े हुए हैं)
- स्वीटी : क्या तुम सोचती हो कि मेरे दाँत इस प्रकार इसलिए हैं क्योंकि मैं बहुत सारी मिठाई खाती हूँ ?

(रानी, रामू व कमला प्रवेश करते हैं)

- रानी : हाँ, क्योंकि तुम बहुत अधिक मीठे तथा वातित पेय पीती हो।
- रोजी : और क्योंकि तुम अपने दाँत साफ नहीं करती।
- रामू : लेकिन हममें से कुछ, जैसे मैं, और कमला तुम सबकी तरह ब्रुश तथा मंजन नहीं खरीद सकते।

(रामू व कमला अपने सड़े हुए दाँत दिखाने के लिए अपना अपना मुँह खोलते हैं।)

- रानी : लेकिन आपको अपने दाँत साफ रखने के लिए ब्रुश तथा मंजन की आवश्यकता नहीं है। जरा मेरे दाँतों को देखो।

(रानी अपना मुँह खोलती है तथा अपने चमकते हुए स्वैत दाँत दिखाती है)।

- रानी : अपने परिवार में हम इस प्रकार अपने दाँत साफ करते हैं — एक मोटे कपड़े को एक छड़ी पर इस प्रकार लपेट कर दाँतों के मंजन के स्थान पर हम इस छड़ी को नमक व सोडा के मिश्रण में डुबो लेते हैं। यह कमाल का कार्य करता है। (रानी एक कपड़ा लिपटी छड़ी से अपने दाँतों को रगड़ती है)।

- कमला : हो सकता है तुम ठीक कहती हो । मेरे दादाजी के दाँत बिलकुल ठीक हैं तथा उन्होंने कभी ब्रुश नहीं रखा । वह अपने दाँतों की सफाई जली हुई रोटी के चूर्ण को अपनी उंगली पर रख कर करते हैं और वह बहुत अधिक मिठाई भी नहीं खाते ।
- रोजी : हमारे परिवार में भी ब्रुश नहीं है । उसके स्थान पर हम एक छड़ी इस प्रकार प्रयोग करते हैं (वह दूसरों को दिखाती है)। छड़ी के एक छोर को इस प्रकार चबा कर ब्रुश बना लेते हैं तथा दूसरे छोर को इस प्रकार नुकीला कर लेते हैं ताकि दाँतों के बीच से सफाई कर लें। (वह अपने दाँतों को उपर तथा नीचे से साफ करके दिखाती है)
- सभी पात्र : वाह ! अब हम अपने दाँतों को बिना दाँतों के ब्रुश तथा मंजन के और किसी व्यय, के साफ करना जान गए ।
- कमला : और यह मत भूलो कि मेरे दादाजी क्या कहते हैं यदि आप अपने दाँत उनके दाँतों की तरह मजबूत तथा स्वस्थ रखना चाहते हैं, बहुत अधिक मिठाई नहीं खाओ तथा फैनिल पेय नहीं पियो ।
- रोजी : मेरी माँ कहती है कि अपने दाँतों को मजबूत रखने के लिये हमें प्रचूर मात्रा में ताजे फल खाने चाहिए । इसलिये फल खाना ना भूलो । हम सब फल खाना पसन्द करते हैं। क्या ऐसी बात नहीं है ?
- सभी पात्र : आज हमने बहुत कुछ सीखा । टाफी अच्छी लगती है किन्तु दाँतों की सड़न अच्छी नहीं । हमने दाँतों की सड़न से बचने का तरीका पा लिया । हम सब एक दूसरे को स्वस्थ बने रहने में सहायता कर सकते हैं । वाह !

यहाँ पर विकसित किया गया कठपुतली के खेल का एक नमूना कठपुतली नचाने वाले तथा टीकाकार की सहायता से मंचन किया जा सकता है ।

बोध प्रश्न 2

- 1) आपके विचार में यहाँ पर दिया गया कठपुतली का नाटक किस लक्षित समूह के प्रति निर्देशित किया जा सकता है ?

- 2) क्यों ?

13.4 सारांश

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के शिक्षार्थियों को दिए गए वास्तविक अनुभव जो उनमें पारम्परिक उपागमों का प्रयोग करने हेतु कौशल का विकास कर सके, रुचिपूर्ण तथा नवीन प्रक्रिया पूर्ण होने चाहिए । पारम्परिक उपागम, विशेषकर कहानी सुनाना, लोक शैली जैसे गीत, गाथा गीत तथा कठपुतली इत्यादि ऐसी स्थितियों में बहुत प्रभावी हो सकती है जहाँ सूचना तुलनात्मक छोटे समूहों तक सम्प्रेषित करनी हो । फिर भी पारम्परिक शैली को विकृत नहीं करना चाहिए । विशेषकर, लोक माध्यमों से परिचित होना श्रोताओं को सन्देश पर पूरा ध्यान केन्द्रित करने में सहायता कर सकता है।

13.5 शब्दावली

अनुभावात्मक ज्ञान (Experiential Learning)	:	अनुभव के द्वारा सीखना
आदर्श प्रस्तुति (Model Presentation)	:	एक अच्छे उद्धाहरण के सन्दर्भ में प्रयोग किया गया कि किस प्रकार एक विशेष उपागम/विधि का उपयोग पोषण/स्वास्थ्य शिक्षा के लिए किया गया है।

13.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

दोनों प्रश्नों का उत्तर अपने अनुभव के आधार पर दें।

बोध प्रश्न 2

- 1) शहरी विद्यालय के बालक
- 2) कारण यह है कि प्रयोग की गई भाषा तथा प्रस्तुति इस आयु-समूह (बगी) के लिए आकर्षक तथा प्रभावी होगी क्योंकि पात्र (चरित्र) भी छोटे बच्चे हैं।

इकाई 14 आधुनिक उपागम

इकाई की रूपरेखा

- 14.1 प्रस्तावना
- 14.2 सहभागी शिक्षण (Participatory Learning) का अर्थ एवं इसके सिद्धान्त
- 14.3 विश्लेषणात्मक उपागम (Analytical Approach)
- 14.4 संवाद उपागम (Dialogue Approach)
- 14.5 विश्वासोत्पादक उपागम (Persuasive Approach)
- 14.6 शैक्षिक खेल (Educational Games)
- 14.7 सारांश
- 14.8 शब्दावली
- 14.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

14.1 प्रस्तावना

पिछली दो इकाईयों में आपने पारम्परिक उपागमों तथा पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में उनके प्रयोग के विषय में जानकारी प्राप्त की। अब आप कुछ आधुनिक उपागमों जैसे विश्लेषणात्मक, संवाद, विश्वासोत्पादक एवं शैक्षिक खेल के विषय में जानेंगे। आधुनिक उपागम अपनी प्रकृति से ही सहभागी होते हैं जिनमें सीखने की प्रक्रिया में शिक्षार्थी की सहभागिता पर जोर दिया जाता है।

विश्लेषणात्मक उपागम एक ऐसा उपागम है जिसमें प्रशिक्षक, शिक्षार्थी को विभिन्न प्रकार से स्वयं सोचने में उसका मार्गदर्शन करता है। निर्णय अथवा अन्त में क्रिया (action) करना सदैव ही शिक्षार्थी पर निर्भर करता है। संवाद प्रशिक्षक एवं शिक्षार्थी के मध्य में एक पूर्णतः अनौपचारिक वार्तालाप है। इसी वार्तालाप के द्वारा समस्याओं का समाधान होगा तथा प्रशिक्षण के उद्देश्यों की पूर्ति होगी। विश्वासोत्पादक उपागम में मार्गदर्शक निरन्तर लक्षित समूह के सम्पर्क में रहता है तथा भय एवं प्रेम इत्यादि आग्रहों (appeals) के उपयोग द्वारा शिक्षार्थी के व्यवहार में इच्छित परिवर्तन लाने का प्रयास करता है। शैक्षिक खेल एक ऐसा अनौपचारिक उपागम है जिसमें शिक्षार्थी एक मनोरंजक अभ्यास के द्वारा सीखता है। अगर शैक्षिक खेल बड़े ध्यानपूर्वक तैयार किया जाए, वह भी शिक्षार्थियों के व्यवहार में परिवर्तन ला सकते हैं।

इस इकाई में आप उन आधुनिक उपागमों के विषय में जानकारी प्राप्त करेंगे जिनका उपयोग पोषण शिक्षा देने में किया जा सकता है।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- पारम्परिक एवं आधुनिक उपागमों में अन्तर कर सकेंगे
- सहभागिता उपागमों के महत्व का वर्णन कर सकेंगे, और
- विभिन्न आधुनिक उपागमों के मुख्य लक्षणों को स्पष्ट कर सकेंगे।

14.2 सहभागी शिक्षण (Participatory learning) का अर्थ एवं इसके सिद्धान्त

सहभागी उपागम मुख्यतः सीखने की वह प्रक्रिया है जिसमें सहभागियों के बीच मनन-चिन्तन तथा अनुभवों की परस्पर गहन साझीदारी है। अपने गाँव की समस्याओं का समाधान करने के लिए शिक्षार्थी एवं सहायक शिक्षक (facilitator) दोनों को सहयोगशील (cooperative) शिक्षण में पूरी तरह से लीन होना आवश्यक

है। यही सहभागी उपागम का सार है। किसी भी ऐसे विकास कार्य में जिसका लक्ष्य मानव संसाधन का विकास है, यह उपागम लाभदायक सिद्ध हो सकता है। समस्त आधुनिक उपागम जैसे, विश्लेषणात्मक, संवाद अथवा विश्वासोत्पादक आदि वस्तुतः सहभागी ही हैं। पारम्परिक उपागमों के द्वारा सहभागी विकास का श्रीगणेश नहीं किया जा सकता। ऐसा क्यों? वह इसलिए कि पारम्परिक उपागम की मान्यता थी कि संचारित सूचना द्वारा स्वतः ही विकास हो जाता है। किन्तु परिणाम इससे विपरीत रहे। अतः अब शिक्षावि-शारद (educationist) शिक्षार्थी एवं सहायक शिक्षक के बीच, द्विमागी वैचारिक आदान-प्रदान युक्त एक नवीन एवम् अनौपचारिक सहभागी शिक्षण उपागम के विषय में सोच रहे हैं। सहायक शिक्षक शिक्षार्थी को उसकी आवश्यकताओं की पहचान, उनकी समस्याओं के विश्लेषण, वैकल्पिक समाधानों के लाभ-हानि का सोच विचार तथा अन्तिम निर्णय की पूर्ण प्रक्रिया में उसका मार्गदर्शन करता है। इस अभ्यास के दौरान परिस्थिति के आधार पर सहायक शिक्षक को तकनीकी सूचना देने के लिए भी कहा जा सकता है। इस प्रकार की सोच सहभागी शिक्षण (मिल बैठ कर सीखना) युक्त आधुनिक उपागमों को ढूँढने का मार्ग प्रस्तुत करती है। शैक्षिक परिवेश में उनका सफलतापूर्वक उपयोग किया जा चुका है। सहभागी उपागम पर निर्धारित पोषण शिक्षा कार्यक्रम की सफलता इस उपागम में निहित निम्नलिखित ठोस मान्यताओं पर निर्भर करती है। वह इस प्रकार हैं :

- जनसाधारण को अपनी आवश्यकताओं एवं समस्याओं की गहन समझ होती है
- यदि उन्हें समुचित अवसर प्रदान किया जाए तो लोग अपनी समस्याओं का समाधान करने में सक्षम होते हैं
- प्रशिक्षण का तात्पर्य व्यवहार में परिवर्तन है (केवल ज्ञान की प्राप्ति ही नहीं)
- केवल जीवन अनुभव एवं व्यक्तिगत मनन चिन्तन से ही सीखा जा सकता है
- सीखना शिक्षक एवम् शिक्षार्थी के बीच सहभागी अनुभव है
- प्रश्न करना ही सीखना है
- सीखने से लोगों की भावनाओं, विचारों तथा कार्य में सभन्वय आना चाहिए
- शिक्षा तभी प्रभावी है यदि वह शिक्षार्थी के लिए अर्थपूर्ण एवं उपयोगी हो (लाभकारी)
- शिक्षा/विकास केवल समान सहभागिता द्वारा संभव है, सोपानिकी के अनुसार ऊपर से लादने के द्वारा कभी नहीं

आधुनिक सहभागी उपागमों (modern participatory approaches) को नियन्त्रित करने वाले सिद्धान्त निम्नलिखित हैं:

लक्ष्य (Purpose) : सहभागी उपागम शिक्षार्थी के लिए सार्थक होना चाहिए। उन्हें यह ज्ञात होना चाहिए कि उन्होंने कार्य करने के लिए विशेष विषय ही क्यों चुना है। तभी उनमें कार्य करने की प्रेरणा तथा सन्तोष प्राप्त होगा।

क्रियाकलाप (Activity) : यह उपागम शिक्षार्थी को गतिशील होने तथा अपने लिए कार्य करने का अवसर प्रदान करता है। क्रियाकलाप-केन्द्रित शिक्षण (activity - centred learning) से शिक्षार्थी स्वतन्त्रतापूर्वक सोचता है, योजना बनाता है तथा उस कार्य को करता है।

वास्तविकता (यथार्थ जीवन केन्द्रित) : शिक्षा जीवन के लिए तैयारी है। इन उपागमों के द्वारा वास्तविक जीवन की परिस्थितियों का निर्माण किया जाता है। विद्यार्थियों को वास्तविक परिस्थितियों में अपनी क्षमताओं का उपयोग करने का अवसर दिया जाता है। इससे उन्हें सम्भवतः भावी जीवन के लिये अच्छे प्रकार से तैयार किया जा सकता है।

अनुभव : अनुभव क्रियाकलाप का ही प्रतिफल है। सहभागी उपागम के अन्तर्गत शिक्षार्थी किसी चुने हुए विषय से सम्बन्धित आवश्यक अनुभव को प्राप्त करने के लिए अकेला या किसी समूह (अर्थात् परिवार) के साथ कार्य करता है।

स्वतन्त्रता (Freedom) : यह उपागम शिक्षार्थी को स्वयं कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करता है। वह क्या करे तथा एक क्रियाकलाप को किस प्रकार करे, यह निर्णय उनको स्वयं लेना होता है। इस प्रकार की स्वतन्त्रता से बालकों को अपने विचारों को पूर्ण रूप से अभिव्यक्त करने में सहायता मिलती है।

उपयोगिता (Utility) : अर्जित किया गया ज्ञान उपयोगी एवं व्यवहारिक होना चाहिए। यह उपागम अर्जित ज्ञान का व्यवहारिक रूप में उपयोग होना सुनिश्चित करता है। आधुनिक उपागम सूचना के सम्प्रेषण (ज्ञान) तथा व्यवहार परिवर्तन (अभ्यास) दोनों को लक्ष्य करती है।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य जनसाधारण को इस योग्य बनाना है कि वह उन पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं को अधिक से अधिक नियन्त्रित कर सके जिनका प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है। इस सर्वोपरि लक्ष्य की प्राप्ति केवल सहभागी प्रक्रिया के द्वारा ही हो सकती है जिसका उन पर एक स्वच्छन्द प्रभाव पड़ेगा। इस प्रकार की शैक्षिक प्रक्रिया लिए निम्नलिखित परिस्थितियों का होना आवश्यक है :

- **ज्ञान प्राप्त करने हेतु अनुकूल वातावरण बनाना :** यह इस प्रकार के वातावरण का निर्माण सम्बन्धों की बराबरी, व्यक्तियों का आदर, समस्याओं का समाधान करने की अपनी स्वयं की क्षमता पर पूर्ण विश्वास, निर्णय लेने में भागीदारी तथा ज्ञान प्राप्त करने में जिम्मेदारी से किया जा सकता है।
- **एक विस्तृत परिप्रेक्ष्य अर्जित करना :** ऐसा आवश्यक ज्ञान उपलब्ध कराने, सकारात्मक आचार - व्यवहार को प्रोत्साहित करने तथा कौशल विकसित करने से प्राप्त किया जा सकता है। पठन - पाठन, लेखन तथा दैनिक जीवन में प्रयुक्त होने वाले अंकगणित जैसा मूलभूत कौशल इसका महत्वपूर्ण भाग है। यह तीनों घटक साथ-साथ कार्य करते हैं क्योंकि सीखने का परिणाम परिवर्तन होना है इसलिए कौशल तथा आचार/व्यवहार पर अधिक महत्व दिया जाता है।
- **तर्कसंगत सोच विकसित करना :** ऐसा शिक्षार्थी को उनके दैनिक अनुभवों एवं समस्याओं पर विचार विमर्श करने में सहायता करने के द्वारा किया जा सकता है। इससे शिक्षार्थी को उनकी अपनी समस्याओं का समाधान करने के लिए कार्य करने की प्रेरणा मिलेगी।
- **निरन्तर सीखने में रुचि बनाए रखना :** जब शिक्षार्थी को उसकी आवश्यकताओं के प्रति सजग रहने में लगातार सहायता मिलती रहती है तथा वह यह पाता है कि उनकी पूर्ति करने की सम्भावना है तो वह निरन्तर सीखते रहने में अपनी रुचि बनाए रखता है।

सहभागी ज्ञानार्जन के सिद्धान्त पर आधारित अनेक उपागम विकसित किए जा चुके हैं। उनमें से कुछ महत्वपूर्ण उपागम जिनकी इस इकाई में चर्चा की गई है वह हैं विश्लेषणात्मक, अनुरूपण, शैक्षिक खेल, संवाद एवं विश्वासोत्पादक इत्यादि। इन उपागमों की सविस्तार चर्चा की गई है।
आयें हम सर्वप्रथम विश्लेषणात्मक उपागम की चर्चा करें।

14.3 विश्लेषणात्मक उपागम (Analytical Approach)

विश्लेषणात्मक उपागम का उद्देश्य ऐसी विश्लेषणात्मक सोच का अनुरूपण करना है जिसके अन्तर्गत शिक्षार्थी सहभागी (Participants) को एक विशेष परिस्थिती का विश्लेषण करने तथा उसके प्रति प्रतिक्रिया करने के लिए प्रोत्साहित करना है। सप्पूह (वर्ग) की विभिन्न प्रतिक्रियाओं से प्रायः चर्चा प्रक्रिया को बल मिलता है। विभिन्न चरणों द्वारा शिक्षक वर्तमान समस्या के अर्थपूर्ण समाधान की ओर चर्चा को ले जाने में सहायता करता है। यह चरण हैं :

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ● अवलोकन (Observation) | ● तुलना (Comparison) |
| ● तर्क (Reasoning) | ● चर्चा (विचार-विमर्श) (Discussion) |
| ● वर्गीकरण (Classification) | ● निर्णय लेना (Decision-making) |

जनसाधारण को शिक्षित करने के लिए विश्लेषणात्मक उपागम का प्रयोग करते समय आपको निम्नलिखित चरणों का प्रयोग करना चाहिए :

- 1) अवलोकन के द्वारा लक्ष्य वर्ग के सम्मुख आने वाले मुद्दों तथा समस्याओं की पहचान करें।
- 2) पहचान की गई समस्याओं के लिए उत्तरदायी कारणों को समझने का प्रयास करें।
- 3) समस्याओं के लिए उत्तरदायी कारणों का वर्गीकरण करें।
- 4) प्रश्न पूछने की प्रक्रिया से पहचानी गई समस्याओं के सम्भव तथा समुचित समाधान की चर्चा करें।
- 5) तुलना तथा निर्णय लेने द्वारा ऐसे समाधान की खोज करें जो उस वर्ग की परिस्थितियों पर सर्वाधिक लागू होते हों।

- 6) इन समाधानों पर जिस समुदाय की समस्या है उसी में स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों के अन्तर्गत निर्णय ले अथवा कार्य करें।

इस उपागम को प्रयोग करते समय निम्नलिखित बातों को याद रखें :

- शिक्षक द्वारा केवल नितान्त आवश्यक अनुदेश ही दिया जाए
- पूरे समूह द्वारा प्रतिक्रियाओं के विषय में चर्चा तथा विचार-विमर्श होना चाहिए
- चर्चा का प्रारम्भ शंका की अभिव्यक्ति के स्थान पर प्रश्न पूछ कर या सामने रख कर करें

यहाँ एक उदाहरण दिया गया है। यह उपरोक्त चरणों/उपायों को समझने में आपकी सहायता करेगा। इसी प्रकार आप अपने लक्षित समूह/वर्ग की समस्याओं के अनुरूप नए विचारों (उपायों) के विषय में सोच सकते हैं।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में विश्लेषणात्मक उपागम का उपयोग

विषय : भोजन अंतग्रहण एवं अच्छा स्वास्थ्य

उद्देश्य : विद्यार्थियों को उनके भोजन अंतग्रहण तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए उसकी पर्याप्तता के विषय में विश्लेषण करने में सहायता करना

सहभागियों के समक्ष निम्नलिखित प्रश्न रखें। आप प्रायः क्या खाते हैं? स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों के नमूने (चित्र) लाए (अनाज, दालें, माँसाहारी भोजन, फल तथा सब्जियों को लेते हुए भोजन के तीनों वर्ग के अन्तर्गत आने वाले खाद्य पदार्थ शामिल करें)। जब सहभागी अपने रोज के खाद्य अंतग्रहण से सम्बन्धित प्रश्नों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया करें या निष्कर्ष पर पहुंचें तो उनकी प्रतिक्रियाओं की सूची बनाए:

- खाद्य पदार्थ के नमूनों में से वह खाद्य पदार्थ निकालें जिनका उपभोग सहभागी करते हैं
- तब उन्हें तीन खाद्य वर्गों के विषय में जानकारी दें। वह वर्ग जो:
 - ऊर्जा देते हैं (अनाज, मोटे अनाज तथा जड़/मूलकंद)
 - शरीर निर्माण करने वाला खाद्य पदार्थ (दालें, माँस, दूध तथा दूध से बने पदार्थ)
 - खाद्य पदार्थ जो हमें बीमारी से बचाते हैं (गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जी, गहरे पीले रंग की सब्जी, ताजे फल)

खाद्य पदार्थों के तीन कार्यात्मक वर्गों का प्रबन्ध करें। शिक्षार्थियों से उनका अवलोकन करने को कहें तथा वे क्या खाते हैं उससे इन खाद्य वर्गों की तुलना करें तथा क्या उनके पारिवारिक भोजन में वह तीनों वर्ग सम्मिलित हैं। यदि उनमें से कुछ शामिल नहीं होते तो उन्हें पहचानें। वह इन खाद्य पदार्थों को कितनी बार नहीं खा पाते हैं?

निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- क्या हम सही प्रकार का भोजन खा रहे हैं?
- अगर सहभागी शिक्षार्थियों में से अधिकतर सही प्रकार के आहार का सेवन नहीं कर रहे हैं तो उनका चर्चा करने में तथा उसके दोषी कारणों का पता लगाने में मार्गदर्शन करें।

दोषी कारक निम्नलिखित हो सकते हैं :

- पोषक खाद्य पदार्थों के विषय में ज्ञान का अभाव
- परिवार की कम अथवा अनिश्चित आय
- खाद्य पदार्थों का अधिक मूल्य
- खाद्य पदार्थों का उपलब्ध न होना
- बालकों को खाना खिलाने तथा भोजन करने की दोषपूर्ण (अनुचित) आदत
- पारम्परिक मान्यताएं एवं कुछ वर्जनाएं (taboos)

- वह क्या कार्य है जो हम स्वयं कर सकते हैं ?
- ऐसे कुछ उपाय क्या हैं जिनमें हमें दूसरी एजेंसियों जैसे सरकार की सहायता की आवश्यकता है? वे कार्य जिन्हें लोग स्वयं कर सकते हैं

- पोषण शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन करना
- आय उत्पन्न करने की गतिविधियों में हिस्सा लेकर आय में सुधार लाना
- घर तथा समुदाय उद्यानों में जहाँ भी सम्भव हो फल तथा सब्जियाँ उगाना

इस प्रकार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के विभिन्न विषयों में विश्लेषणात्मक उपागम का उपयोग किया जा सकता है।

इस उपागम के लाभ हैं :

- सहभागी (participants) जो भी अनुभव करते हैं उसके विषय में निसंकोच वर्णन एवं विश्लेषण (का अवसर)
- पहचानी गई समस्याओं के सम्भव समाधान खोजने में तथा समस्याओं के स्वप्रबन्धन में तर्क संगत सोच

बोध प्रश्न 1

1) विश्लेषणात्मक उपागम के मुख्य सिद्धान्त क्या हैं ?

- i)
- ii)
- iii)
- iv)
- v)
- vi)

2) विश्लेषणात्मक उपागम में प्रयुक्त उन चरणों को क्रमवार लिखें जो आपने सीखे हैं।

- i)
- ii)
- iii)
- iv)
- v)
- vi)

3) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में ऐसे तीन विषय बताएं जो विश्लेषणात्मक उपागम के अनूकूल हैं।

- i)
- ii)
- iii)

14.4 संवाद उपागम (Dialogue Approach)

सहभागित्व उपागम में सहभागियों की एक मुख्य अपेक्षा केवल सीखने तथा मूल्यांकन करने की ही नहीं वरन् "भागीदारी" (share) करने की होती है। औपचारिक एवं अनौपचारिक दोनों ही परिस्थितियों में भागीदारी की प्रत्याप्त भावना होती है। वह उपागम जो ज्ञान, कौशल एवं अनुभव की साझीदारी का अधिक अवसर प्रदान करता है उसे "संवाद" उपागम के नाम से जाना जाता है। संवाद उपागम वस्तुतः दो व्यक्तियों के बीच किसी एक विषय पर विचारों, कौशलों तथा अनुभवों की परस्पर गहन साझीदारी ही है। उन दो व्यक्तियों में एक शिक्षार्थी तथा दूसरा शिक्षक है।

व्यक्तियों के किसी भी वर्ग के लिए संवाद कोई नई बात नहीं है क्योंकि सामाजिक प्राणी होने के नाते हम बोल-चाल के बिना नहीं रह सकते। इसका अभिप्राय यह नहीं है कि संवाद उपागम को किसी नियोजन तथा तैयारी के बिना प्रयोग किया जा सकता है। लाभदायक, ज्ञानवर्धक, उद्देश्यपूर्ण एवं कौशल आधारित होने के लिए संवाद को कुछ सीमा तक संरचित करना (structured) आवश्यक है। यह उपागम पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के लिए उपयुक्त है।

संवाद उपागम दो प्रकार का है - पहला संरचित (structured) तथा दूसरा असंरचित (unstructured)।

संरचित संवाद : यह सदैव दो व्यक्तियों के मध्य में किया जाएगा जिनमें से एक शिक्षार्थी तथा दूसरा सहायक शिक्षक होगा। यह एक नियोजित प्रक्रिया है। उद्देश्य की प्राप्ति के लिए कुछ सुक्ष्म खोजी (probing) प्रश्न पूछ कर बातचीत को एक दिशा प्रदान की जा सकती है। यह सम्भव है कि इस उपागम के द्वारा विचार किए गए विषयों की संख्या सीमित हो किन्तु वह विषय हमारी अपनी इच्छा व रुचि के अनुरूप हो सकते हैं।

असंरचित संवाद : यह वर्ग के भीतर स्वाभाविक रूप से होने वाला संवाद है। भाग लेने वाले व्यक्तियों की संख्या की कोई सीमा नहीं होती किन्तु वर्ग जितना छोटा होगा संवाद उतना ही प्रभावी होगा। छोटे समूह के द्वारा चुने हुए विषय में गहराई तक जाकर चर्चा करने में सुविधा होती है। क्योंकि यह एक सहज एवं मुक्त संवाद होता है अतः पहले से विषय का चयन नहीं किया जा सकता। संवाद से ही विषय का चुनाव किया जा सकता है तथा संवाद के बाद उसका विश्लेषण किया जा सकता है।

"संवाद" उपागम के लाभ : अन्य सहभागित्व उपागमों के समान शैक्षिक सम्प्रेषण के सन्दर्भ में "संवाद" उपागम के अपने अनोखे लाभ हैं। वह यहाँ पर प्रस्तुत किए गए हैं। "एक उपागम के रूप में संवाद"

- चुने गये (इच्छित) विषयों के बारे में विचारों, समस्याओं तथा उनके समाधानों की मुक्त अभिव्यक्ति में सहायक होता है
- कुछ विशिष्ट अवधारणाओं के प्रति लोगों के स्वाभाविक दृष्टिकोण तथा विचारों का पता लगाने में सहायता करता है
- नवीन इच्छित अभ्यासों (आदतों) के सरलतापूर्वक अपनाए जाने में सहायक होता है
- चुने हुए विषय से सम्बन्धित कौशल के विकास में सहायक होता है
- सहभागियों के बीच में चुने गए विषय के प्रति विचारों तथा अनुभवों के प्रभावी भागीदारी में सहायक होते हैं

क्या आप कुछ ऐसी परिस्थितियों के विषय में सोच सकते हैं जिनमें संवाद उपागम प्रयुक्त किया जा सकता है ? आप यहाँ उनकी सूची बनाने का प्रयास कर सकते हैं

- i)
- ii)
- iii)

आप निम्नलिखित पंक्तियों से अपने उत्तर को जाँच सकते हैं :

संवाद उपागम के अनुकूल पोषण एवं स्वास्थ्य स्थितियाँ

- व्यक्तिगत एवं परिवारिक समस्याओं की पहचान करना
- समस्याओं के समाधानों की चर्चा करना
- किसी विशेष अवधारणा जैसे शिशु को आहार देने के सम्बन्ध में अवाँछनीय खाद्य धारणाओं में परिवर्तन लाना
- शिशुओं के आहार देने से सम्बन्धित वाँछनीय व्यवहारों के विषय में विश्वास प्राप्त करना ।

‘संवाद’ के प्रभावशाली क्रियान्वयन के लिए अनुकूल वातावरण

संवाद की सफलता के लिए एक अनौपचारिक वातावरण बनाना, अत्यन्त आवश्यक है । यह किस प्रकार किया जा सकता है ? इस कार्य के लिए कुछ संकेत यहाँ दिये गए हैं ।

- शिक्षक तथा शिक्षार्थी के बीच मैत्री/मित्रवत सम्बन्ध
- अनुभव बाँटने में तत्परता
- मुक्त व सहज संवाद में अवरोध पैदा करने के लिए कोई दबाव या लाञ्छारी न हो
- अभिव्यक्त किए गए विचारों को गोपनीय रखने का आश्वासन

बोध प्रश्न 2

1) संवाद उपागम के तीन मुख्य लाभ क्या हैं ? बताइए ।

क)

ख)

ग)

2) संवाद को प्रभावशाली बनाने के लिए तीन पूर्व शर्तें कौन-सी हैं ? बताइए ।

क)

ख)

ग)

14.5 विश्वासोत्पादक उपागम (Persuasive Approach)

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा का सम्बन्ध जनसाधारण को उनके अपने हित में कार्य करने के लिए सहमत करने से है । पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के किसी भी रूप को तथ्य उपलब्ध कराने चाहिये ताकि व्यक्ति के पास अपने निर्णय लेने का तर्कसंगत आधार हो । फिर भी आप हमसे सहमत होंगे कि केवल सूचना उपलब्ध करा देने से ही यह निश्चित नहीं है कि व्यवहार परिवर्तन हो जाएगा । शिक्षार्थी को भविष्य में अपने भोजन व्यवहार से सम्बन्धित महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए तैयार करने हेतु उन्हें निर्णय लेने की सकारात्मक प्रक्रिया से अवगत कराना होगा । विश्वासोत्पादक उपागम विश्वसनीय संचार पर आधारित है । विश्वासोत्पादक सम्प्रेषण की प्रक्रिया में अनेक कारकों का पता लगाया जा सकता है जिनकी पारस्परिक क्रिया पर संचार का परिणाम निर्भर करता है । इन कारकों के प्रबन्धन से कुछ सीमा तक सन्देश, सन्देश देने वाले एवं सन्देश प्राप्तकर्ता को नियन्त्रित किया जा सकता है ताकि वह विद्यार्थी के दृष्टिकोण एवं व्यवहार में परिवर्तन लाने में सहायक हो सके ।

विश्वासोत्पादक सम्प्रेषण इस प्रकार जारी रहता है । यदि शिक्षार्थी कार्यशीलता की अवस्था पर पहुँच जाता है तो शिक्षक तथा शिक्षार्थी के विचारों में समानता हो जाएगी । इस प्रक्रिया में बहुत से सम्बन्धित कारक जैसे,

सन्देश देने वाला, सन्देश तथा सन्देश प्राप्तकर्ता संचार के परिणाम पर प्रभाव रखते हैं। सन्देश देने वाले से सम्बन्धित कारक है उसकी सत्यनिष्ठा, विश्वसनीयता एवं इमानदारी। इसी प्रकार सन्देश प्राप्तकर्ता से सम्बन्धित गुण, जो विश्वासोत्पादक संचार पर अपना प्रभाव रखते हैं, वह है उसकी सामाजिक पृष्ठभूमि, अभिरुचि एवं ज्ञान।

विश्वासोत्पादक सम्प्रेषण का परिणाम दिए गए वक्तव्य (बयान) तथा सम्बन्धित कारणों पर निर्भर करता है जैसे एक भावुकतापूर्ण तर्क से संदेश देने वाले की विश्वसनीयता में कमी आती है। अतः इन कारणों का अलग से अध्ययन तथा उनके अलग-अलग प्रभाव का अनुमान लगाना कठिन है।

पोषण शिक्षा अनुसन्धान यह दर्शाता है कि भिन्नता एक महत्वपूर्ण कारक है। अर्थात् संदेश देने वाले एवं शिक्षार्थी के विचारों में जितना अधिक प्रारम्भिक अन्तर होगा उतना ही संदेश को स्वीकृति की कम आशा होगी। निम्नलिखित उपरोक्त कारकों में सुधार करके निम्नलिखित द्वारा असमानता को कम किया जा सकता है :

- 1) यदि संदेश देने वाला अति विश्वसनीय (credible) हो तथा शिक्षार्थी का अपने स्वयं की विचारों (beliefs) में बहुत कम विश्वास हो तो भिन्नता के प्रभाव को कम किया जा सकता है
- 2) जब शिक्षार्थी अपने प्रारम्भिक विचारों में पूर्ण विश्वास रखता हो तथा संदेश देने वाले की विश्वसनीयता कम हो तो भिन्नता का प्रभाव को अधिक किया जा सकता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि किसी संदेश की स्वीकृति को सम्भावना बढ़ाने के लिए सहायक कारकों के स्तर में सुधार आवश्यक है।

सन्देश कारकों के प्रभाव का एक उदाहरण भय पैदा करने कि प्रक्रिया का प्रयोग करना है। भय आग्रह का प्रयोग यह मान कर किया जाता है कि जब भावनात्मक तनाव को जागृत किया जाता है तो शिक्षार्थी संदेश देने वाले के द्वारा दिए गए संदेश को स्वीकार करने के लिए अत्यधिक तत्पर होता है। पोषण शिक्षा में इस उपागम को उपयोगी पाया गया है। आइए अब हम विश्वासात्मक उपागम की कार्यविधि का अध्ययन करें।

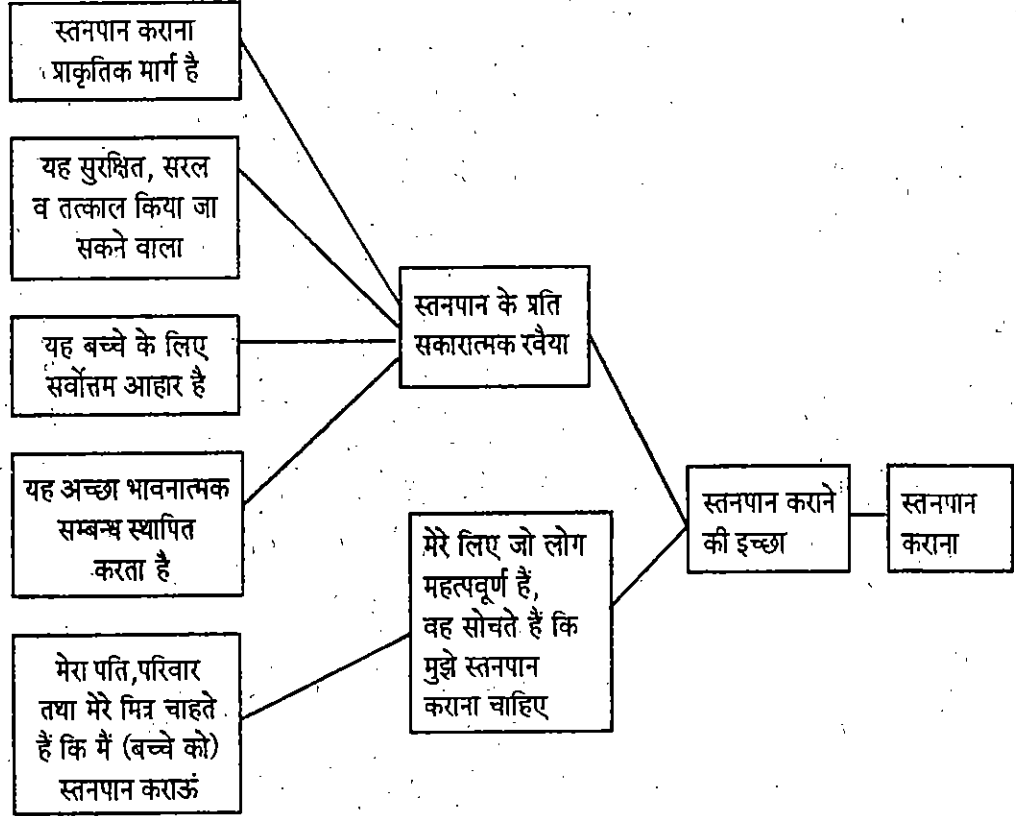
विश्वासोत्पादक उपागम की कार्यविधि : इस उपागम में सर्वप्रथम कार्य त्रुटिपूर्ण अवधारणाओं को दूर करने के लिए ज्ञान उपलब्ध कराना है। इसी से हम मनोवृत्ति परिवर्तन एवं व्यवहार परिवर्तन के विषय में सोच सकते हैं। किसी व्यक्ति विशेष के पोषण/स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्णय को समझने के लिए विकसित की गई विश्वासोत्पादक उपागम यह बताती है कि कोई कार्यवाही करने से पूर्व व्यक्ति यह देख/समझ लें कि :

- उसका वर्तमान व्यवहार उसके परिवार एवं स्वयं के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक (हानिकारक) है
- यह खतरा गम्भीर है
- उसके अपने साधनों में ही इस खतरे से बचाव (निवारण) के उपाय उपलब्ध हैं
- सम्बद्ध कार्य उसके स्वयं के या उसके परिवार के लिए हानिकारक नहीं है

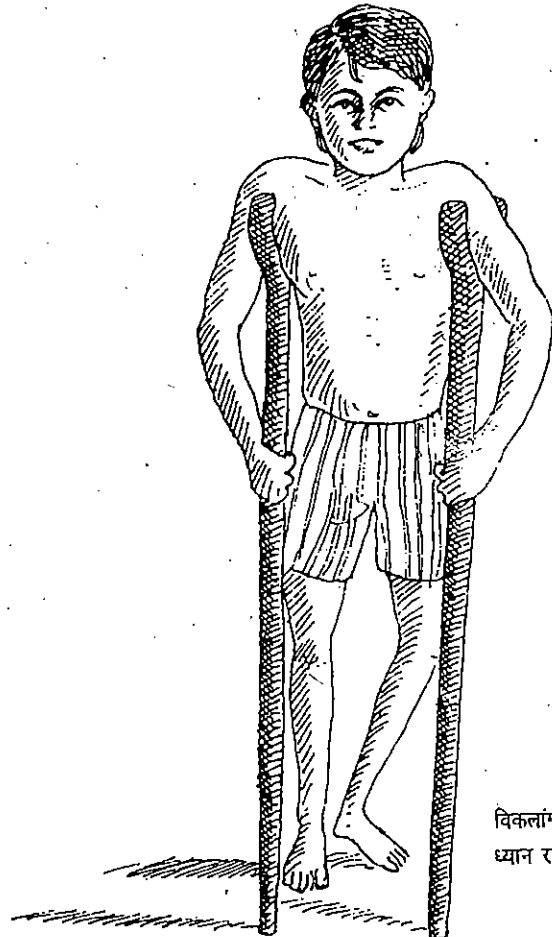
इसके अलावा उसे कार्य करने की प्रेरणा होनी चाहिए। कोई व्यक्ति अपने व्यवहार को परिवर्तित करने को तभी राजी होगा जब उसे आशा होगी कि ऐसा करना उसके लिए लाभदायक है। लोग ऐसा व्यवहार करना सीख लेते हैं जिनसे उन्हें लाभ की आशा होती है। यदि सकारात्मक धारणाओं को विकसित किया जा सके या उन्हें नकारात्मक धारणाओं से अधिक आकर्षक बनाया जाए तो कार्य करने की प्रेरणा अधिक होगी जैसा कि स्तनपान के मामले में दर्शाया गया है।

इच्छा से व्यवहार/कार्य की और उन्नति होने के लिए कुछ सहायक कारकों का होना आवश्यक है। इन कारकों में अनुकूल तथा सहायक वातावरण एवं उचित ज्ञान व दक्षता सम्मिलित हैं। उदाहरणार्थ माता को स्तनपान कराने की अपनी योग्यता एवं दक्षता पर आत्मविश्वास होना चाहिए। उसे ऐसे तनावरहित वातावरण में होना चाहिए जहाँ उसे व्यवहारिक सहायता तथा प्रोत्साहन मिल सके ताकि कुछ शारीरिक

स्तनपान स्थापित करने वाली धारणाएं



रेडियो, दूरदर्शन तथा पोस्टर द्वारा विश्वासोत्पादक सन्देश दिए जाते हैं। ऐसा ही एक सन्देश निम्नलिखित रूप से दिया गया है।



विकलांगता

ध्यान रखें आपके बच्चे के साथ ऐसा न होने पाए

विश्वासोत्पादक उपागम का उपयोग जटिलतम समस्याओं के निवारण (निदान) में किया जा सकता है। यह एक लम्बी किन्तु दक्ष (सफलता) प्रक्रिया है।

विषय संख्या 3

11. विश्वासोत्पादक उपागम से आप क्या समझते हैं? कुछ बातों में लिखें।

.....

.....

.....

12. विश्वासोत्पादक उपागम के अनुकूल कुछ एक पोषण/स्वास्थ्य परिस्थितियों का वर्णन करें।

i)

ii)

iii)

14.6 शैक्षिक खेल (Educational Games)

शैक्षिक खेल मनोरंजक एवं ज्ञानवर्धक दोनों ही हो सकते हैं। यह उपागम सहभागी (participants) के ज्ञान व आचरण में उसके स्वप्रयास द्वारा परिवर्तन लाने में उपयोगी है। थोड़ी-सी कल्पना एवं सृजन द्वारा साधारण क्रीड़ाओं को पोषण एवं स्वास्थ्य अवधारणाओं की शिक्षा देने के अनुरूप बनाया जा सकता है। पोषण एवं स्वास्थ्य संदेश युक्त नवीन खेल, जैसे बोर्ड खेल, पत्तों का खेल (card game), पहेलियाँ तथा क्रियात्मक खेल (action games) आदि, खोजे जा सकते हैं। शैक्षिक खेल भाग्य या संयोग का खेल तथा हार-जीत से कहीं अधिक परे होने चाहिए। उनको ज्ञान प्राप्ति तथा पोषण एवं स्वास्थ्य संदेशों को सीखने व प्रयुक्त करने में विस्तारित किया जाना चाहिए ताकि पोषण एवं स्वास्थ्य आचरण में सुधार किया जा सके।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण में खेल विकसित करने के लिए निर्देश

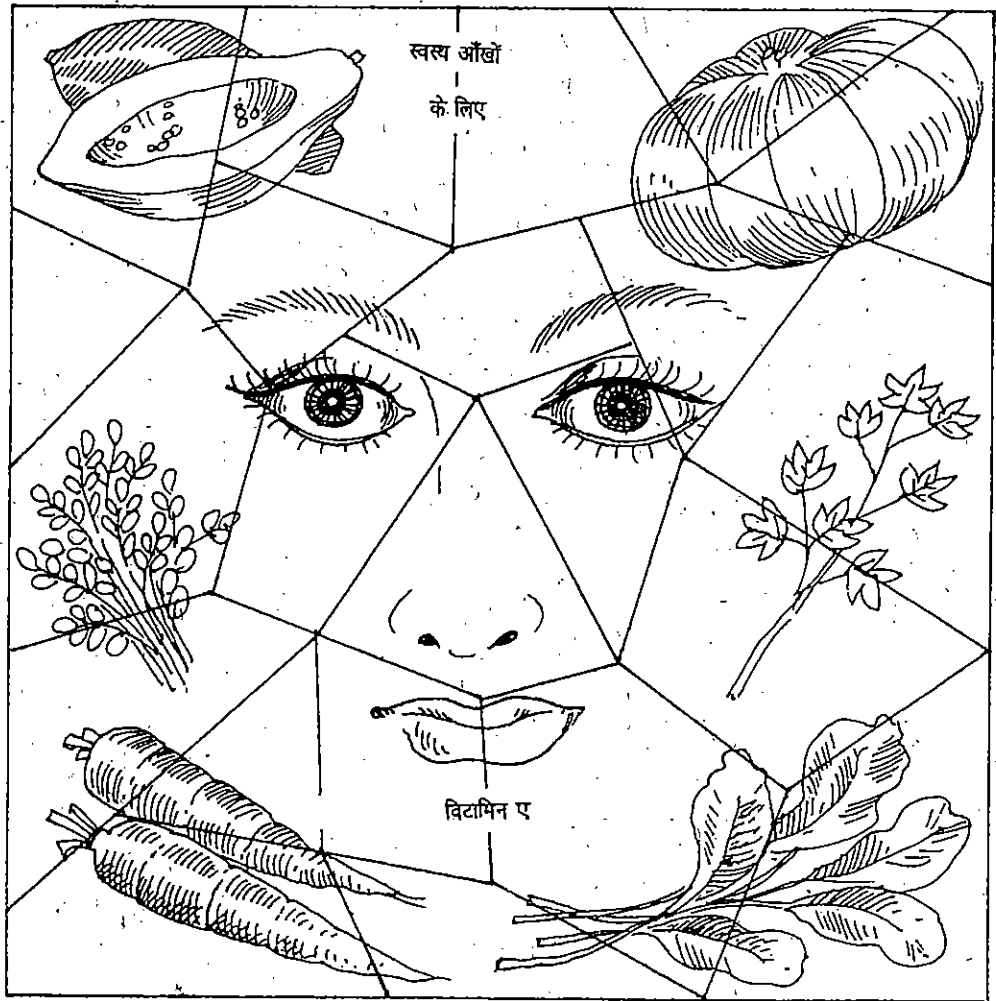
शैक्षिक आवश्यकता हेतु खेल विकसित करने में आपको कुछ मार्गदर्शन की आवश्यकता हो सकती है। आपके सन्दर्भ एवं कार्य के लिए यहाँ पर कुछ संकेत दिए गए हैं।

- विशेष पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षात्मक परिस्थितियों के लिए साधारण खेलों को अपनाएँ : पोषण एवं स्वास्थ्य संदेशों को शामिल कर खेलों के स्वरूप में रूपान्तर करें। यह सुनिश्चित कर लें कि खेलों में प्रयुक्त संदेश एक सूचना (जानकारी) स्थानीय स्थितियों के अनुकूल तथा लक्षित वर्ग की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के अनुरूप है।
- ऐसे खेल विकसित करें जिनमें पोषण संबंधी सूचना सम्मिलित करने की सम्भावना हो : ऐसे खेल सोचें तथा उनका विकास करें जिनमें पोषण संदेशों को शामिल करने की सम्भावना हो। ऐसे खेल सहभागियों (participants) को अप्रत्यक्ष रूप में खेलते समय संदेश ग्रहण करने में सहायता करेगी।
- ऐसे नवीन खेल बनाएँ जो पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धित प्रवीणता व अभ्यास प्राप्त करने में सहायता करें : इन खेलों से सहभागियों को सोचने निर्णय लेने एवं कार्य करने का अवसर मिलता है। इन खेलों का प्रभाव उनसे अधिक होगा जो केवल जानकारी देती हैं। ऐसी वास्तविक एवं प्रभावशाली खेल शिक्षार्थियों को परस्पर (मिलकर) कार्य करने तथा पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं का निवारण करने में सहायता करेगी।
- अपने शिक्षार्थी को शैक्षिक खेलों के निर्माण में सहभागी/भागीदार बनाएँ : जो खेल वे खेलते हैं ऐसे खेलों के निर्माण में शामिल होने से शिक्षार्थी खेलों में प्रस्तुत अवधारणाओं का पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं। उन्हें इन संदेशों को और अधिक चर्चा करने के लिए उत्साहित करना चाहिए।

साधारण खेलों के आधार पर तथा पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में नवीन विकास द्वारा अनेक खेलों का विकास कर लिया गया है। पोषण सॉप सीढ़ी, आहार पत्रक (पत्तों वाला) खेल, परिवार आहार खेल, ताश, स्वास्थ्य का मार्ग खेल तथा पहेली इत्यादि कुछ इस प्रकार के खेल हैं। यदि आप उनके विषय में जानने में रुचि रखते हैं तो आगामी पृष्ठों को पढ़ें।

पहेली: पहेलियाँ खेलों का ही रूपान्तरित रूप है। उनका घर के अंदर खेले जाने वाले खेलों में वर्गीकरण किया गया है। आप इस बात से सहमत होंगे कि जीवन पहेलियों/उलझनों से भरा है—आपस में एक दूसरे से सम्बंध समस्याएं तथा परिस्थितियाँ जिन्हे लोग समझने तथा सुलझाने का प्रयास करते हैं। पहेलियों का उपयोग शिक्षार्थी को पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी वास्तविक जीवन परिस्थितियों व समस्याओं का अवलोकन करने व यह देखने में कि किस प्रकार विभिन्न कारक मिलकर उन समस्याओं का समाधान करते हैं, में किया जा सकता है। वह शिक्षार्थी को स्वयं देखने में सहायता करते हैं कि किस प्रकार बहुत सारी परिस्थितियाँ तथा समस्याएं आपस में सम्बन्धित हैं। शिक्षार्थी अपनी या अपने समुदाय के समक्ष आने वाली पोषण समस्याओं पर आधारित बहुत-सी पहेलियाँ बना सकते हैं।

गत्ते, लकड़ी या कपड़े के टुकड़ों को इस प्रकार काटा जा सकता है कि वह एक विशेष रूप में ही आपस में पूर्ण रूप से जुड़ सके। शिक्षार्थी ऐसी जिग-साँ पहेलियाँ (Jig-Saw) बता सकते हैं जो मिलकर एक चित्र का आकार बना सकें। एक समूह, कक्षा अथवा व्यक्ति की शैक्षिक क्रियाकलाप के रूप में फ्लैनल बोर्ड पर आपस में जुड़ सकने वाली पहेलियाँ भी बनाई जा सकती हैं। शिक्षार्थी के द्वारा स्वयं महत्वपूर्ण संदेश को खोजने या उनका पुनर्वलोकन करने में शब्द पहेलियाँ (Word puzzles) उपयोगी हैं।



पहेलियाँ बनाने के लिये विशेष निर्देश : पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में पहेली बनाते समय निम्नलिखित बातें आपकी सहायता करेंगी। अपने विचारों, ज्ञान व अनुभव पर आधारित विभिन्न रोगों, उनके लक्षण तथा कारणों के विषय में सोचने का प्रयास करें। इस उद्देश्य के लिए आप निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देने से आरम्भ कर सकते हैं :

- अतिसार, एनीमिया जैसी समस्याओं के विषय में क्या किया जाना चाहिए ?
- इनमें से प्रत्येक रोग का क्या कारण हो सकता है ?
- इन रोगों की रोकथाम तथा निदान के क्या उपाय हो सकते हैं ?
- हमें कहाँ से आरम्भ करना चाहिए ?

इस प्रकार आप अपने शिक्षार्थियों को उनकी अपनी समुदाय की समस्याओं तथा उनके कारणों पर आधारित पहेलियाँ बनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

विभिन्न एजेन्सियों द्वारा पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में अनेक पहेलियों का निर्माण कर लिया गया है। वह पहेलियाँ हैं, जिग-सॉ वर्ग पहेली, शब्द-वृत्त (Word squares), शब्द-मिश्रण (Word scramble) आदि। इन सभी प्रकार की पहेलियों को पोषण एवं स्वास्थ्य के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों के लिए परिवर्तित कर लिया गया है।

आहार-पत्र खेल : खाद्य वर्गों के वर्गीकरण एवं संतुलित आहार नियोजन सीखने में शिक्षार्थी की सहायता हेतु साधारण पत्र-खेल (ताश) को परिवर्तित किया गया है। यहाँ प्रायः प्रयोग किए गए प्रतीकों के स्थान पर साधारण आहार सामग्री के चित्र पत्रों पर होते हैं। आहार पत्रों के खेलने की विधि में कुछ परिवर्तन किया गया है। ऐसे खेल को आहार-पत्र खेल (Food card game) कहते हैं।

खाद्य वर्ग खेल पत्र कैसे बनाएं

- 1) प्रायः खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों की एक सूची तैयार करें।
- 2) इन खाद्य पदार्थों का अपने क्षेत्र में मान्य खाद्य वर्गों के अनुसार समुह बना लें।
- 3) अपनी सूची पर अंकित प्रत्येक खाद्य पदार्थ के लिए गत्ते या किसी मजबूत कागज़ के टुकड़े को लेकर खेल-पत्र के आकार का आहार पत्र बना लें। खाद्य पदार्थों के यथा-सम्भव तथा स्पष्ट चित्र इन पत्रों पर रेखांकित कर लें तथा चित्रों के नीचे खाद्य पदार्थ का नाम लिख लें।
- 4) यदि रंगीन कलम या रंग उपलब्ध हो सकें तो चित्रों को रंग लें।



आहार पत्र खेलते हुए बच्चे

खेल पत्र बनाने की कार्य विधि सीखने के बाद, आइए अब आहार पत्रों के साथ खेलना सीख लें।

एक खिलाड़ी सारे पत्रों को अपने हाथ में पकड़ता है। वह अन्य खिलाड़ियों को दिखाने के लिए एक समय में एक पत्र को उलटता है। प्रत्येक खिलाड़ी को चाहिए कि वह तुरन्त सही आहार वर्ग का नाम लें। जो खिलाड़ी सर्वप्रथम खाद्य -वर्गों का सही नाम बताता है, वह विजयी रहता है। जब दो या दो से अधिक खिलाड़ी एक ही समय में सही खाद्य -वर्ग बता दें तो सभी खेल-पत्र दोबारा पत्रों के ढेर में वापिस रख दिए जाते हैं। इस स्थिति में जिस खिलाड़ी के पास सर्वाधिक खेल-पत्र संचित होंगे उसी को विजयी माना जायेगा।

आहार-पत्र खेल के उपयोग : इन पत्रों को "खाद्य वर्गों की परीक्षा", "खाद्य वर्ग स्मरण", "भोजन स्मरण", "खाद्य वर्ग" जैसे पत्र खेलों के लिए प्रयोग किया जा सकता है। इन पत्रों को शिक्षक संतुलित पोषक आहार का प्रदर्शन करते समय भी कर सकते हैं।

पोषण साँप-सीढ़ी खेल तथा खेल-पत्र को खेलने की विधि अपने मौलिक रूप में अथवा कुछ परिवर्तनों के बाद अपनायी जा सकती है।

भोजन स्मरण : खिलाड़ियों में प्रत्येक को पाँच पत्र दिए जाते हैं। शेष पत्रों को उल्टा करके मेज़ के मध्य में फैला दिया जाता है। खिलाड़ी अपने पत्रों में देखकर यह जानने का प्रयत्न करते हैं कि क्या उनके पत्रों से एक संतुलित भोजन बन सकता है। खिलाड़ी जिस पत्र को नहीं रखना चाहते उसे उल्टा करके मेज़ पर फेंक देते हैं तथा अपनी बारी आने पर बचे पत्रों के केन्द्रीय कोष (Central pool) में से एक पत्र उठा लेते हैं। तब वह पुनः यह देखते हैं कि क्या उनके हाथ के पत्र मिलकर एक संतुलित आहार का निर्माण किया जा सकता है। खिलाड़ियों को यह याद रखना चाहिए कि उनका इच्छित पत्र मेज़ पर कहाँ रखा है ताकि अपनी बारी आने पर वह उसका प्रयोग कर सके। एक समय पर खिलाड़ी केवल एक ही पत्र उठा अथवा फेंक सकता है। प्रत्येक खिलाड़ी का लक्ष्य अधिक से अधिक संतुलित आहार बना लेने का है। जिस खिलाड़ी के पास खेल के अन्त में अधिक संतुलित आहार के पत्र होंगे वही विजयी रहेगा।

जिग-सॉ पहेली (Jig Saw Puzzle) : अब आप जिग-सॉ पहेली बनाने की विधि सीखेंगे। इसके लिए आपको निम्नलिखित सामग्री चाहिए:

- कागज़
- कलम, रंग का सैट
- गत्ता या कड़ा कागज़
- कैची

उपरोक्त सामग्री एकत्र करने के उपरान्त आप निम्नलिखित विधिपूर्वक पहेली बनाना आरम्भ कर सकते हैं। (आप पृष्ठ 38 पर अंकित चित्र को देख सकते हैं)।

- 1) किसी पोषण विचार अथवा आचरण का चित्र बनाएं। चित्र में केवल एक नमूना, शब्द अथवा वाक्यांश ही होना चाहिए
- 2) चित्र को किसी गत्ते अथवा अन्य कड़े कागज़ के टुकड़े पर चिपका लें
- 3) चित्र को रंग कर लें तथा पहेली के भागों को किसी गहरे रंग की कलम से पृथक-पृथक स्पष्ट कर दें। छोटे बच्चों के लिए यह टुकड़े बहुत बड़े तथा सरल तथा बड़ों के लिए छोटे तथा जटिल रखे जा सकते हैं।
- 4) पहेली के टुकड़ों को कैची से सावधानीपूर्वक काट लें तथा आपस में मिला दें। अब चित्र को पुनः पूरा करने के लिए इन टुकड़ों को आपस में जोड़ने का प्रयास करें। स्वास्थ्य अवधारणाओं एवं व्यवहार को प्रयोग करके भी ऐसी पहेली का निर्माण किया जा सकता है।

अतः वर्तमान खेलों को रूपान्तरित करके या नई खोजों से पोषण एवं स्वास्थ्य अवधारणाओं से युक्त बहुत सारी पहेलियों की रचना की जा सकती है। इन पहेलियों अथवा खेलों का क्षेत्रीय परीक्षण करके विशेष उद्देश्यों की पूर्ति हेतु इन खेलों तथा पहेलियों में उपयुक्त सुधार किया जा सकता है।

शैक्षिक खेलों के कई लाभ हैं, जैसे :

- उन्हें स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप बनाया जा सकता है
- सहभागियों के आत्म-विश्वास को बढ़ाने में सहायता कर सकते हैं
- वह सीखने (जानना तथा मूल्यांकन) तथा मनोरंजन के दोहरे उद्देश्य की पूर्ति करते हैं
- वह सन्देश (पोषण एवं स्वास्थ्य) को सुरक्षित रखने में सहायता करती हैं
- यह विचार, उद्देश्य और क्रिया उन्मुख हैं

शैक्षिक खेलों की कुछ सीमाएं भी हैं। उनमें से कुछ की सूची यहाँ आपकी सूचनार्थ दी जा रही है। सम्भव है कि पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण में खेलों का उपयोग करते समय आप उनका अनुभव करें। वह सीमाएं इस प्रकार हैं :

- सम्बन्धित विचारों (अवधारणाओं, सन्देशों) को खेल में सम्मिलित करने में कठिनाई
- शिक्षार्थियों द्वारा खेल में सम्मिलित विचारों अथवा धारणाओं का अपने वास्तविक जीवन परिस्थिति में अपनाने के स्थान पर हार या जीत पर अधिक ध्यान देने की प्रवृत्ति।

1) क) क्या आप इस बात से आश्चर्य हैं कि आपके समुदाय में पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में शैक्षिक खेल एक प्रभावशाली उपागम है ?

.....

.....

.....

ख) इस उपागम के क्या लाभ हैं ?

i).....

ii).....

iii).....

2) कुछ ऐसी पहेलियों तथा खेलों का वर्णन करें जिन्हें पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के अनुकूल/ अनुरूप बनाया जा सकता है।

i).....

ii).....

iii).....

14.7 सारांश

पोषण अनुसंधानकर्ता प्रायः यह कहते हैं कि आहार आचरण में परिवर्तन एक जटिल प्रक्रिया है तथा इसके लिए एक लम्बे अन्तराल का समय चाहिए। सम्भवतः प्रयोग किया गया उपागम समय की लम्बाई से अधिक महत्वपूर्ण है। यह सिद्ध किया जा चुका है कि विश्लेषणात्मक, विश्वासोत्पादक (सहमतियुक्त), संवाद, अनुकरण खेल इत्यादि सहभागित्व उपागमों के द्वारा तुलनात्मक रूप में कम समय में ही आहार-आचरण (व्यवहार) में निश्चित परिवर्तन लाया जा सकता है। इन उपागमों के प्रभावशाली होने के लिए शिक्षार्थी की आयु तथा उसकी रुचि महत्वपूर्ण घटक हैं। यह घटक उन्हें प्रत्येक उपागम के लिए बनाई गई विभिन्न क्रियाकलापों में स्वयं को शामिल करने में उनकी सहायता करते हैं। इसके अतिरिक्त शिक्षार्थी को यह स्वीकार करना चाहिए कि उन्हें नवीन आहार-आचरण को अपनाने की आवश्यकता है। अतः सहभागित्व उपागमों के माध्यम से, पोषण शिक्षा द्वारा जिसका उद्देश्य आहार-आचरण में सुधार लाना है, ऐसा किया जा सकता है।

14.8 शब्दावली

विश्लेषणात्मक	: आलोचनात्मक परीक्षण।
अनुप्रयोग	: विचारों को व्यवहार में लाना, विचारों अथवा अवधारणाओं के अनुरूप कार्य करना।
आकर्षण	: आकर्षित करने की शक्ति, मनभावन।
सम्प्रेषित करना	: दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाना।
विश्वसनीयता	: विश्वास करने योग्य।
सहायक शिक्षक	: विशेष ज्ञान एवं प्रवीणता होना।
सुसाध्यकर्ता	: वह व्यक्ति जो दूसरों को सुविधापूर्वक कार्य करने में सहायता करता है।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के उपागम	अन्तरस्थ	: किसी व्यक्ति के लिए आन्तरिक, तात्विक अथवा मूलभूत ।
	पोषण आचरण	: पोषण सिद्धांतों से सम्बन्धित आचरण/व्यवहार ।
	सहभागित्व	: भाग लेना ।
	कारक	: वह घटक जो विशेष परिस्थितियों के प्रभाव में आकर परिवर्तित हो जाते हैं ।

14.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- (i) आपके द्वारा अर्जित ज्ञान पर आधारित उत्तर
 - i) उद्देश्यपूर्ण/अर्थपूर्ण
 - ii) क्रियाकलाप केन्द्रित जो शिक्षार्थी के भागीदारी को सुसाध्य बनाती है
 - iii) वास्तविक जीवन परिस्थितियों पर केन्द्रित
 - iv) व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित
 - v) शिक्षार्थी की खोजबीन की स्वतन्त्रता पर आधारित
 - vi) उपयोगात्मक
- 2)
 - i) अवलोकन
 - ii) तर्क
 - iii) वर्गीकरण
 - iv) तुलना
 - v) चर्चा (विचार-विमर्श)
 - vi) निर्णय लेना
- 3)
 - i) अतिसार - इसका निदान एवं रोकथाम
 - ii) एनीमिया : इसका निदान एवं रोकथाम
 - iii) अपर्याप्त व्यक्तिगत स्वच्छता - इसके परिणाम

बोध प्रश्न 2

- 1)
 - i) विचारों, समस्याओं तथा समाधानों की मुक्त और संकोचहीन आत्मअभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करती है
 - ii) विशेष अवधारणाओं के प्रति व्यक्तियों के स्वाभाविक विचारों तथा मनोवृत्ति की खोजबीन करने में सहायता करती है
 - iii) वाञ्छनीय आहार व्यवहार/प्रचलन को अपनाने की प्रेरणा देती है तथा उसे प्रोत्साहित करती है
- 2)
 - i) सहायक शिक्षक व शिक्षार्थी दोनों को मित्रवत् होना चाहिए
 - ii) दोनों अपने अनुभवों को बाँटने में आपस में स्वतन्त्र अनुभव करें
 - iii) मुक्त संवाद पर अंकुश लगाने वाला कोई बन्धन अथवा नियन्त्रण नहीं होना चाहिए

बोध प्रश्न 3

- 1) लोगों को परिवर्तन को सकारात्मक दृष्टि से देखने में तथा उस पर कार्य करने को सहमत करना
- 2)
 - i) एनीमिया का नियन्त्रण
 - ii) बालकों में सब्जी खाने के आचरण (व्यवहार) की स्थापना करना
 - iii) व्यक्तिगत स्वच्छता के व्यवहार की आदत मन में बैठाना

बोध प्रश्न 4

- 1)
 - क) आपके अनुभव पर आधारित उत्तर ।
 - ख)
 - i) सन्देशों को लम्बे समय तक सुरक्षित रखने में सहायता करता है ।
 - ii) परोक्ष रूप में सीखने में सहायता करता है ।
 - iii) क्रियाशील सहभागित्व को बढ़ावा देता है ।
- 2)
 - i) साँप व सीढ़ी
 - ii) पत्रक खेल
 - iii) जिग-सॉ पहेली (Jig Saw Puzzle)

इकाई 15 आधुनिक उपागमों का प्रस्तुतीकरण

इकाई की रूपरेखा

- 15.1 प्रस्तावना
- 15.2 पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षकों की भूमिका
- 15.3 विश्लेषणात्मक उपागम की कार्यविधि
- 15.4 शैक्षिक खेलों की कार्यविधि
- 15.5 संवाद उपागम की कार्यविधि
- 15.6 विश्वासोत्पादक उपागम की कार्यविधि
- 15.7 सारांश
- 15.8 शब्दावली
- 15.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

15.1 प्रस्तावना

आप भूलि-भाँति अवगत है कि बनाना व खुद करके सीखना आधुनिक उपागमों की मूलभूत विचारधारा है। निम्नलिखित प्राचीन चीनी कविता में इन विचारों को सुन्दर रूप में अभिव्यक्त किया गया है।

“अगर आप सुनेंगे, आप भूल जाएंगे
अगर आप देखेंगे, आप जान जाएंगे
अगर आप करेंगे, आप याद रखेंगे।”

सहभागित्व उपागमों के सिद्धान्त एवं उनके विशेष गुणों के बारे में आप इकाई 14 में पढ़ चुके हैं। हमें आशा है कि आप उन्हें याद रखेंगे। इस इकाई में आप कुछ चुने हुए आधुनिक संचार उपागमों के विषय में पढ़ेंगे। आप इन में से कुछ उपागमों के पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में उपयोग के विषय में सीखेंगे। इस प्रकार आपको पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की नई शिक्षण सामग्री बनाने तथा पड़ोस के समुदायों में उसका परीक्षण करने का अवसर मिलेगा।

उद्देश्य

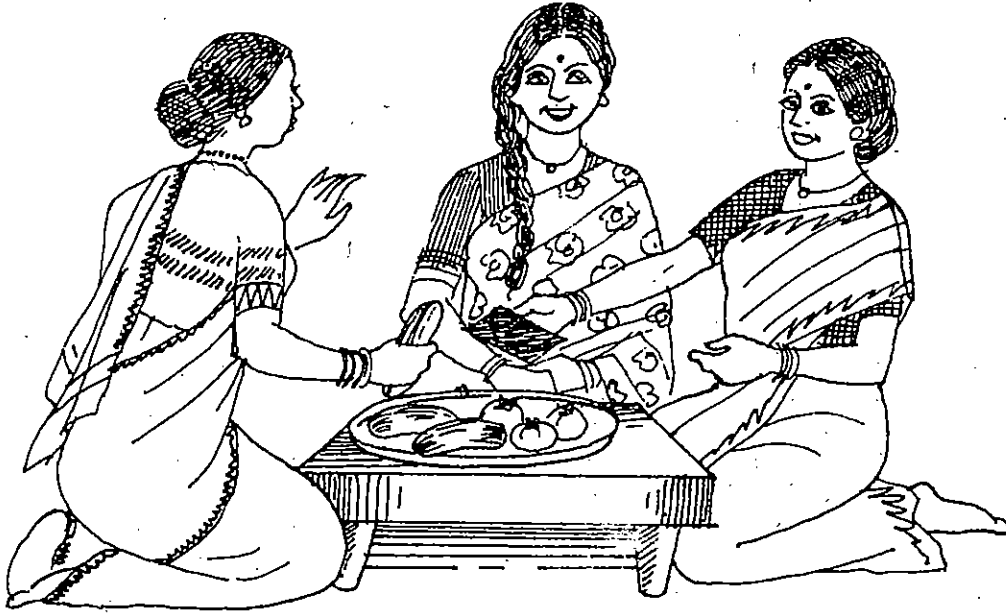
इस इकाई के पढ़ने के पश्चात् आप :

- विभिन्न सहभागित्व उपागमों को प्रयोग करते समय व्यवहारिक बातों को पहचान सकेंगे, और
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के अनुकूल कुछ शैक्षिक खेलों को विकसित कर सकेंगे।

15.2 पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षकों की भूमिका

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षकों का एक आवश्यक कार्य है, लोगों से उनके घर पर अथवा आम सभा स्थल पर मिलना। इस प्रकार की भेट द्वारा आप उनसे जानकारी प्राप्त करने तथा उनके विचार बाटने के लिए उनसे अनौपचारिक रूप से बातचीत (वार्तालाप) कर सकते हैं। यह लोगों का परिचय पाने तथा स्वयं का परिवारों को परिचय देने के सर्वश्रेष्ठ मार्गों में से एक है। लोगों के समक्ष एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करने के लिए यह आवश्यक है कि हम :

- लोगों से (शिक्षार्थियों को, जिन्हें हम शिक्षा देना चाहते हैं) अपने समकक्ष तथा मित्र के समान व्यवहार करें
- उनके विचारों का आदर करें तथा उनके अनुभवों से शिक्षा को आगे बढ़ाएं
- सहयोग आमन्त्रित करें, जो पिछड़ जाएं उन्हें प्रोत्साहित व उनकी सहायता करें
- यह स्पष्ट कर दें कि हमारे पास सभी उत्तर नहीं हैं
- आलोचना, प्रश्न, पहल तथा विश्वास का स्वागत करें
- सादगी से रहें तथा सादे पोशाक पहनें
- सर्वाधिक जरूरतमंद लोगों के हितों की रक्षा करें
- समुदाय में रहें तथा कार्य करें। लोगों के साथ सीखें तथा उनकी भावनाओं को जानें।



सीखने की प्रक्रिया में शिक्षार्थी साझेदार है

15.3 विश्लेषणात्मक उपागम की कार्यविधि

इकाई 14 में आप विश्लेषणात्मक उपागम के सिद्धान्तों एवं उनके लाभ के विषय में जान चुके हैं। विश्लेषणात्मक उपागम एक ऐसा उपागम है जो कि समस्याओं पर विचार करते समय शिक्षार्थी एवं सहायक शिक्षक दोनों को समस्या की, परिवार/समुदाय में गहनता/तीव्रता के सम्बन्ध में उनके लिए उत्तरदायी घटकों (कारणों), बचाव के उपायों तथा निदान (छुटकारा) का विश्लेषण करने में सहायता करता है।

इसको और अच्छी तरह समझने के लिए निम्नलिखित उदाहरण को पढ़ें :

स्थानीय आहार समस्याओं के विषय में जानने के लिए एक नमूना सर्वेक्षण करें। समुदाय की आहार समस्याओं की तीव्रता व उसके कारणों का अनुमान लगाने का प्रयास करें। पूछने के लिए एक मुख्य प्रश्न है : क्या परिवारों को प्रायः पर्याप्त भोजन पाने में कठिनाई होती है ? (क्या परिवार कभी-कभी भूखे रह जाते हैं?)

यदि उत्तर "नहीं" है तो मुख्य पोषण समस्याएँ सम्भवतः लोगों के खाने की आदतों से पैदा होती हैं। इन्हें हम व्यक्तिगत तथा सांस्कृतिक समस्याएँ कह सकते हैं क्योंकि यह लोगों के पोषण ज्ञान, रीति-रिवाज, विश्वास (आस्था) एवं उनकी परम्पराओं से सम्बद्ध हैं।

यदि उत्तर "हाँ" है तो सम्भवतः लोगों की समस्याओं का सम्बन्ध आहार के उपजाने, बनाने, भण्डारण करने तथा खरीदने (क्रय) से सम्बन्धित है। यह अधिकतर आर्थिक, तकनीकी एवं उत्पादकता से जुड़े हुए (गरीबी की समस्याएँ) हैं। फिर भी, लोगों की आहार (भोजन) लेने की आदतें भी एक घटक हो सकती हैं।

अतः समुदाय का विश्लेषण निम्नलिखित के सन्दर्भ में किया जा सकता है:

- विद्यमान आहार समस्याएँ
- आहार समस्याओं के कारण
- आहार समस्याओं के परिणाम

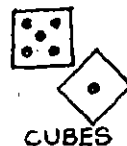
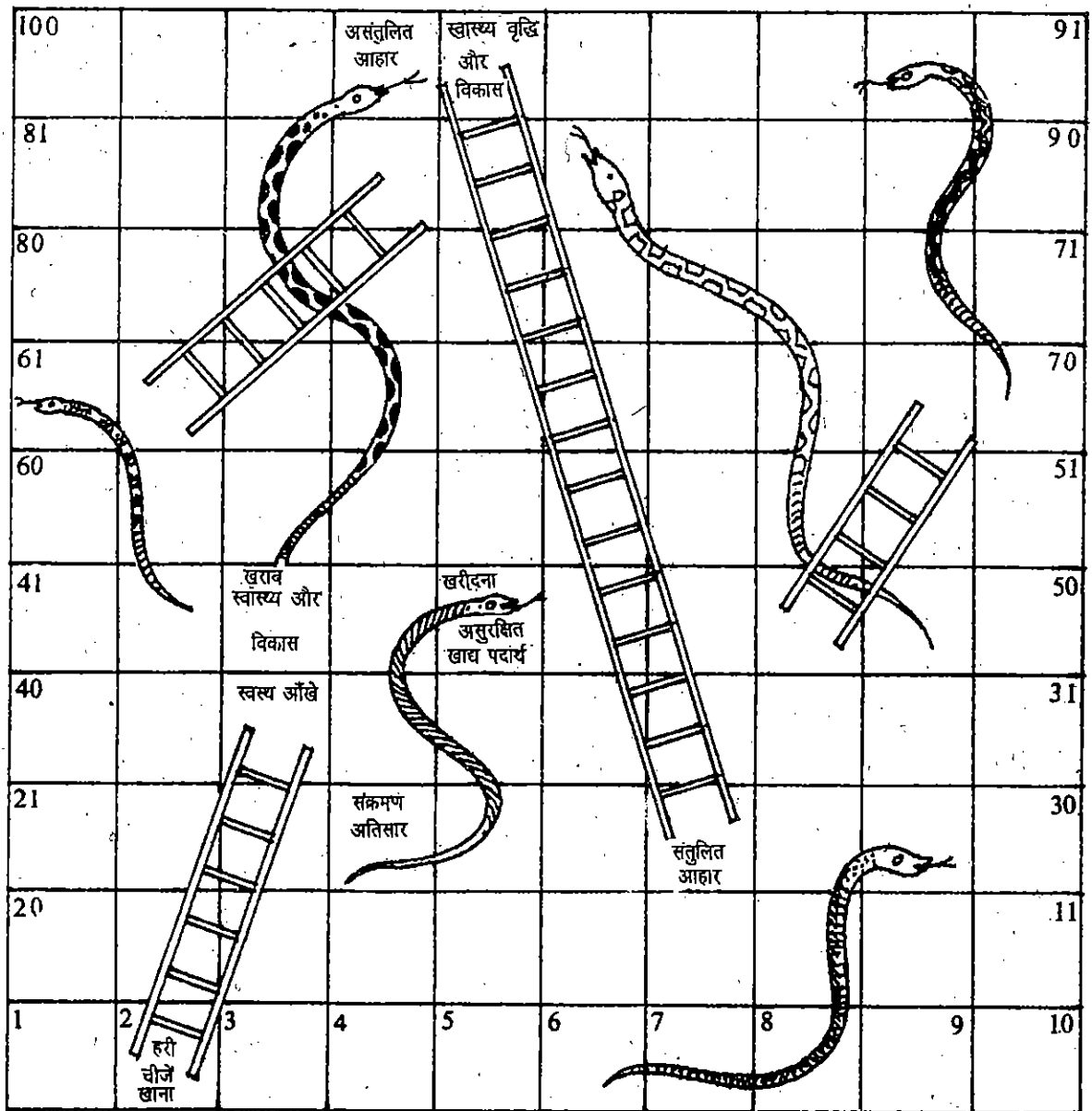
विश्लेषण हमें उचित समाधान खोजने तथा समस्या से छुटकारा पाने के सर्वाधिक सम्भव उपायों का निर्णय लेने की ओर ले जा सकते हैं। यह अनुभव आपको पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में विश्लेषणात्मक उपागम प्रयोग करने की प्रवीणता पाने में सहायता करता है।

15.4 शैक्षिक खेलों की कार्यविधि

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में आप विभिन्न प्रकार के खेलों तथा उनके लाभ के विषय में पढ़ (सीख) चुके हैं। शैक्षिक खेल, खेलने में रोचक (मजेदार) हो सकते हैं तथा इसके साथ-साथ महत्वपूर्ण पोषण एवं स्वास्थ्य सूचना तथा व्यवहार (आचरण) की शिक्षा भी दे सकते हैं।

सृजन एवं कल्पना से सामान्य खेलों को पोषण एवं स्वास्थ्य सिद्धान्तों की शिक्षा के अनुकूल परिवर्तित किया जा सकता है। बोर्ड खेल, पत्रक खेल, क्रियात्मक (कर्म) खेल, पहेलियाँ तथा अन्य कई खेलों के रूप में बहुत से नवीन खेल बनाए जा सकते हैं।

आइए अब हम एक खेल खेलने की विधि सीख लें। खेल खेलना खिलाड़ियों को पोषण आचरण में परिवर्तन के लिए प्रेरित करता है।



इसमें एक पासा होता है तथा एक बोर्ड पर वांछनीय एवं आवंछनीय पोषण व्यवहार तथा उनके परिणाम चित्रों द्वारा दर्शाये गए हैं। बनाए गए नियमानुसार खेल खेलें।

- 1) खिलाड़ी पासा फेंकते हैं तथा जिस खिलाड़ी के सर्वाधिक अंक आते हैं वह पासा फेंक कर खेल प्रारम्भ करता है। पासे पर दर्शाए गए अंकानुसार वह खिलाड़ी सिक्के को बोर्ड में आगे बढ़ाता है।
- 2) यदि एक खिलाड़ी 6 अंक अर्जित करता है तो वह सिक्के को 6 स्थान आगे सरकाता है तथा फिर से पासा फेंकता है।
- 3) यदि सिक्का साँप के सिर पर आकर रुकता है तो खिलाड़ी को सिक्का साँप की पूँछ तक नीचे लाना होगा तथा अपनी अगली बारी में वही से खेलना होगा। यदि सिक्का सीढ़ी के नीचे आकर रुकता है तो खिलाड़ी सिक्के को सीढ़ी के शिखर तक ले जाता है तथा अगली बारी में वही से आगे खेलता है।
- 4) साँप और सीढ़ी दोनों पर सन्देश लिखे होते हैं। जैसे ही सिक्का उन सन्देशों पर आता है तो खिलाड़ी शेष खिलाड़ियों के लिए उन सन्देशों को पढ़ते हैं।
- 5) बोर्ड के अन्त तक सर्वप्रथम पहुँचने वाला खिलाड़ी खेल जीत जाता है।

पूरक आहार पत्रक खेल

यह ताश के खेल के समान एक दूसरा खेल है। यह खेल माताओं को शिशु तथा शाला पूर्व बच्चों को पूरक आहार के विषय में समझाने के लिए रूपान्तरित किया गया है।

आहार पत्रक बनाने की विधि

आवश्यक सामग्री :

- चार्ट पेपर अथवा कोई अन्य अकड़ा हुआ कागज
- पेंसिल, मार्क लगाने वाली कलम
- रंग तथा ब्रुश

आहार पत्रक बनाने की विधि

- 1) चार्ट पेपर में से 5 सें.मी. के 8 या 10 वर्गाकार टुकड़े काट लें।
- 2) इन टुकड़ों (पत्रकों) पर कुछ पूरक आहारों के चित्र बना लें तथा उनमें रंग भर लें।
- 3) इन पत्रकों के पिछली तरफ, आहार के अत्यधिक कुपोषण से पीड़ित, सामान्य कुपोषण से पीड़ित अथवा सामान्य रूप से स्वस्थ बालक के अनुकूल होने के आधार पर लाल, पीला अथवा हरा मार्क लगा दें। इस प्रकार तीनों प्रकार के शिशुओं के अनुकूल आहार में तीनों रंगों का मार्क लगा होगा, जबकि अत्यधिक कुपोषण से पीड़ित शिशुओं के लिए उचित न होने वाले पत्रक पर पीला अथवा हरा मार्क रहेगा।

पूरक आहार - पत्रक खेल कैसे खेलें

- 1) पत्रकों को फर्श पर चित्र दिखाते हुये प्रदर्शित करें।
- 2) खिलाड़ी से अत्यधिक कुपोषण, सामान्य कुपोषण से पीड़ित तथा स्वस्थ बालक के अनुकूल आहार चुनने के लिये कहा जाता है।
- 3) पत्रकों के पिछले हिस्से को देखे तथा दी गई रंग-कुन्जी से मिलान करके अपने अंक गिने। जिसके सर्वाधिक अंक होंगे वही विजयी होगा।
- 4) क्रमवार रूप में (एक के बाद एक) कितने भी खिलाड़ी खेल सकते हैं।

अभी तक आपने पोषण एवं स्वास्थ्य सन्देशों को देने में साँप सीढ़ी तथा ताश के खेल परिवर्तित करने के विषय में पढ़ा है।

आप इन लोकप्रिय खेलों के कुछ और परिवर्तित स्वरूप वाले खेलों के विषय में सोच सकते हैं।

बोध प्रश्न ।

1) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में विश्लेषणात्मक उपागम के प्रभाव पर विचार करें।

i)

ii)

iii)

2) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में शैक्षिक खेलों की क्या भूमिका है ?

.....

.....

.....

3) विश्लेषणात्मक एवं शैक्षिक खेलों के अनुकूल तीन विषय सूझाएं।

i)

ii)

iii)

15.5 संवाद उपागम की कार्यविधि

इकाई 14 में आपने संवाद उपागम के विषय में पढ़ा है। कुछ विषयों पर लोगों को आश्वस्त करने, उन्हें प्रभावित करने एवं उन्हें कार्य में सम्मिलित करने के लिए संवाद एक महान संचार है। एक सुनियोजित उद्देश्य के लिए संवाद स्थापित करना कोई सरल कार्य नहीं है। फिर भी इसका प्रयत्न किया जा सकता है तथा बार-बार के प्रयास द्वारा पूर्णता प्राप्त की जा सकती है।

समुदाय के आचरण को परिवर्तित करने के सन्दर्भ में इसके महत्व को समझने के लिए निम्नलिखित उदाहरण को ध्यान से पढ़ें।

किसी ऐसी स्त्री के घर में प्रवेश करें जिसे आप पहले मिल चुके हैं तथा अपने आपको एक परिवर्तनकर्ता (change agent) मानकर उससे वार्तालाप (संवाद) प्रारम्भ करें।

“सीताम्मा, अपने बच्चे को क्या खिला रही हो ?” पोंगल (Pongal) सीताम्मा ने उत्तर दिया। बहुत खूब “तुम एक अच्छा काम कर रही हो,” परिवर्तनकर्ता ने कहा।

“पोंगल बालक के लिए बहुत उत्तम है। क्या तुम जानती हो क्यों ? इसमें दाल और चावल दोनों होते हैं जो शिशु के बढ़ने के लिए अच्छा आहार है” परिवर्तनकर्ता ने स्पष्ट किया (समझाया)।

“क्या यह इतना अच्छा है ? मुझे नहीं पता” सीताम्मा ने कहा। “मैं तुम्हें अच्छे आहार अर्थात् उचित आहार के विषय में कुछ और भी बताऊंगी। उचित आहार खाने का अर्थ पर्याप्त खाना ही नहीं वरन् गुणवत्ता वाला आहार खाना है”। परिवर्तनकर्ता ने कहा। “लेकिन आप अच्छी गुणवत्ता वाले आहार की पहचान कैसे करेंगे ?” स्त्री ने पूछा। “जैसा कि तुम जानती हो स्वस्थ होने के लिए किसी व्यक्ति को सभी आहार वर्गों में से आहार लेना चाहिए। बहुत से लोग मण्डयुक्त/उर्जा से भरपूर आहार जैसे चावल, रागी आदि बहुत अधिक मात्रा में खाते हैं लेकिन शरीर निर्माण करने वाली आहार जैसे दालों तथा मांस व सुरक्षा प्रदान करने वाले आहार जैसे ताजे फल व सब्जियाँ तथा गहरे हरे रंग की पत्तियों वाली सब्जियाँ पर्याप्त मात्रा में नहीं खाते। ऐसे लोग कुपोषण का शिकार हो सकते हैं। सरलता से याद रखने के लिये, “प्रत्येक भोजन में प्रत्येक आहार वर्ग में से कम से कम एक आहार अवश्य खाना चाहिए” परिवर्तनकर्ता ने स्पष्ट किया।

“क्या उचित आहार लेना इतना सरल है ? मैं, पहले से यह नहीं जानती थी। किन्तु मुझे अभी भी एक शंका है,” स्त्री ने कहा। “सीताम्मा, यह शंका क्या है ? निसंकोच पूछो,” परिवर्तनकर्ता ने कहा। “आपने कुपोषण के विषय में कुछ कहा। यह क्या है?” स्त्री ने प्रश्न किया। यह अच्छा प्रश्न है। कुपोषण उन बालकों में पाया जाता है जिनका भार सामान्य से कम होता है। अच्छी प्रकार से बढ़ने तथा स्वस्थ रहने के लिए उन्हें सामान्य बालकों की तुलना में कहीं अधिक पोषक आहार की आवश्यकता होती है। बालक का पोषण स्तर जानने की एक विधि उसका नियमित रूप से भार जाँचने की प्रक्रिया है। यदि बालक पर्याप्त रूप से पोषित नहीं है (अथवा कुपोषित है) तो वह अपने भार में लगातार सुधार नहीं दिखाएगा। इस प्रकार आप अपने बालक के पोषण स्तर की जाँच कर सकती है। “परिवर्तनकर्ता ने समझाया। “आपका बहुत अधिक धन्यवाद। आज मैंने बहुत सारी बातें जान ली हैं।” स्त्री ने कहा।

इस प्रकार संवाद उपागम में प्रवीणता विकसित करने के लिए उपरोक्त प्रकार का नमूना संवाद संचालित किया जा सकता है। वास्तव में आप जैसे-जैसे अधिक अभ्यास करेंगे वैसे ही आप लोगों से वार्तालाप करने में अधिक संवेदनशील तथा प्रभावशाली बन जाएंगे।

15.6 विश्वासोत्पादक उपागम की कार्यविधि

आपको याद होगा कि पिछली इकाई में हमने विश्वासोत्पादक उपागम के विषय में चर्चा की थी। भारत में स्थानीय श्रोताओं की अपनी विशेषता होती है। एक नयी सोच विचारधारा विकसित करने में, (उपरी सतही स्तर के सिवाय,) संचार संसाधनों की तुलना में परिवार, जाति, धर्म तथा समुदाय का दबाव अधिक शक्तिशाली है। ऐसी स्थिति में विश्वासोत्पादक उपागम उपयुक्त, प्रभावशाली एवं उपयोगी है। यह उपागम लोगों को एक नई विचारधारा (सोच) के साथ-साथ सुधार (उन्नती) करने के लिए प्रभावित करने में सहायता करता है।

हमारे समुदाय में बहुत से लोगों की यह मान्यता है कि ऐसे कई प्रकार के आहार हैं जो हानि पहुँचाते हैं अथवा बीमार होने पर उन्हें खाना नहीं चाहिए। वह कुछ प्रकार के आहारों को गर्म अथवा ठण्डा मानते हैं तथा ठण्डी बीमारी में ठण्डे एवं गर्म बीमारी में गर्म आहार लेने की आज्ञा नहीं देते। जब तक इस प्रकार की मान्यता लोगों के स्वास्थ्य पर प्रभाव नहीं डालती कोई चिन्ता की बात नहीं है। उदाहरणार्थ यदि ठण्डी बीमारी के समय पर्याप्त मात्रा में गर्म आहार उपलब्ध है तो अच्छा है। हमें कोई चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है। हाँ, यदि आहार चयन का विकल्प पहले ही सीमित है तो यह मान्यता भोजन में सुरक्षा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों, आहार की कमी को और भी बढ़ा देते हैं। ऐसी परिस्थिति में खाद्य पदार्थों के प्रति उनकी मनोवृत्ति को धीरे-धीरे परिवर्तित करने के लिए विश्वासोत्पादक उपागम की आवश्यकता है। एक अनुकूल अथवा उचित स्थिति में सन्देश तथा वास्तविक अनुभव बताया/सुनाया जा सकता है। लोगों की मनोवृत्ति तथा आचरण को परिवर्तित करने हेतु ऐसे सन्देशों तथा अनुभवों को धीरे-धीरे तथा बार-बार दोहरा कर सुनाना चाहिए। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्णय लेने के आचरण को समझने के लिए बनाए गए स्वास्थ्य मान्यता मॉडल (health belief model) यह सुझाव देते हैं कि कोई निर्णय लेने से पहले व्यक्ति को यह देखना चाहिए कि :

- उसका वर्तमान स्वास्थ्य आचरण उसके स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा कर सकता है
- कि यह खतरा गम्भीर है
- कि खतरे से बचने के लिए प्रभावशाली उपाय उपलब्ध हैं
- कि किया जाने वाला कार्य उसके लिए हानिकारक नहीं है

इसके अतिरिक्त कार्य करने की प्रेरणा भी होनी आवश्यक है। कोई व्यक्ति अपने आचरण को तभी परिवर्तित करेगा जब वह उसके लिए लाभकारी/उपयोगी होगा तथा यह देखा गया है लोग ऐसा आचरण करना सीख लेते हैं, जिससे उन्हें सकारात्मक लाभ होने की आशा हो। यह सुझाव दिया गया है कि एक विशेष आचरण का परिणाम उस व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करता है। अभिवृत्ति आचरण/व्यवहार करने की इच्छा की अग्रदूत (Precursors) है तथा अनुकूल प्रेरणा (कारण, प्रोत्साहन, उत्तेजना) मिलने पर इच्छा, कार्य में परिवर्तित हो जाती है। कोई चिरस्थायी प्रेरणा नहीं होती। इसे इस प्रकार देखना चाहिए कि यह

परिस्थिति के अनुरूप होनी चाहिए। अतः सम्बन्धित लोगों में वांछनीय अथवा सकारात्मक व्यवहार विकसित करने हेतु अवांछनीय अथवा नकारात्मक पोषण अथवा स्वास्थ्य व्यवहार को परिवर्तित किया जा सकता है।

बोध प्रश्न 2

- 1) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में संवाद उपागम की अनुकूलता पर टिप्पणी करें।
.....
.....
- 2) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में विश्वासोत्पादक सम्प्रेषण की प्रभावकारिता के विषय में तीन संकेत लिखें।
i)
ii)
iii)
- 3) संवाद तथा विश्वासोत्पादक उपागम के अनुकूल दो विषय बताएं।
.....
.....
.....
.....

15.7 सारांश

आहार आचरण/व्यवहार परिवर्तित करना एक जटिल कार्य है। सृजनात्मक मनन-चिन्तन तथा ज्ञानार्जन के द्वारा विश्लेषणात्मक, शैक्षिक खेल, संवाद तथा विश्वासोत्पादक उपागम इस कार्य को सरल करने में सहायता कर सकते हैं। किन्तु शिक्षार्थी को सोचने एवं कार्य करने की प्रक्रिया में सम्मिलित करने के लिए आपको अत्यधिक क्रियाशील होने की आवश्यकता है। यदि एक बार आप इन उपागमों में प्रवीणता विकसित कर लें तो विभिन्न प्रकार की पोषण एवं स्वास्थ्य ज्ञानार्जन परिस्थितियों में अभ्यास करने से आप इनमें पूर्ण योग्यता प्राप्त कर सकते हैं। वह पोषण शिक्षाविद (शिक्षक) जो प्रयास करने, जोखिम उठाने, अन्वेषण/अनुसन्धान करने, भागीदारी करने तथा भूमिका लेने के लिए प्रस्तुत है वह सहभागित्व उपागमों को प्रयोग करने का आनन्द उठाएंगे। इनमें से कुछ उपागमों का प्रयोग करे तथा पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण के प्रत्येक साहसिक कार्य में सफल रहें। बदले में, आपको एक प्रभावशाली परिवर्तनकर्ता होने का सन्तोष प्राप्त होगा।

15.8 शब्दावली

परिवर्तनकर्ता (Change agent)	:	वह व्यक्ति जो परिवर्तन लाना चाहता है अथवा इच्छा करता है।
सहयोगिता	:	किसी/सार्वजनिक उद्देश्य के लिए मिलकर कार्य करना।
विपरीत	:	किसी कार्य के विरुद्ध अथवा उलट कार्य करना।
निदानात्मक (Curative)	:	उपचार से सम्बन्धित।
मॉडल (Model)	:	किसी विशेष अभिगम के अच्छे प्रयोग का उदाहरण जिसे किसी प्रस्तावित स्पष्टीकरण अथवा घटनाओं के सम्बन्ध में भी प्रयोग किया गया हो।

उत्पादक (Productive)	:	परिणाम अर्जित करने योग्य ।
प्रेरणा (Stimulus)	:	वह घटक जो विचार, भावना अथवा कार्य को उत्तेजित करे ।
ऊपरी स्तर पर स्तही (Superficial level)	:	ऊपरी स्तर पर कृत्रिम रूप में केवल दिखावे के लिए ।

15.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) i) आपको शिक्षार्थी के साथ सोचने में सहायता करता है ।
ii) व्यवहारिक समाधानों (स्थानीय, तथा सम्भव)की पहचान करने में सहायता देता है ।
iii) निर्णय शिक्षार्थी के हाथ में रहता है ।
- 2) i) मनोरंजन द्वारा सीखना
ii) स्थायी ज्ञान
iii) शिक्षार्थी की भागीदारी सुनिश्चित है ।
- 3) i) भोजन की आदतें
ii) बच्चों में विटामिन "ए"की कमी ।
iii) शिशुओं को पूरक आहार देना ।

बोध प्रश्न 2

- 1) i) अनौपचारिक उपागम
ii) घरेलू (घर की) परिवेश में प्रयोग किया जाता है ।
iii) माताओं को समस्या का समाधान ढूढ़ने में सम्मिलित करना सरल है ।
- 2) व 3) आप अपने अर्जित ज्ञान तथा अनुभव के आधार पर उत्तर दें ।

NOTES



उत्तर प्रदेश
राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

DHEN-03

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

खंड

5

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की सामुदायिक कार्यनीतियाँ

इकाई 16

व्यक्तिगत कार्यनीतियाँ

5

इकाई 17

सामुदायिक कार्यनीतियाँ

19

इकाई 18

चुनी हुई कार्यनीतियों के प्रचालन की प्रस्तुति

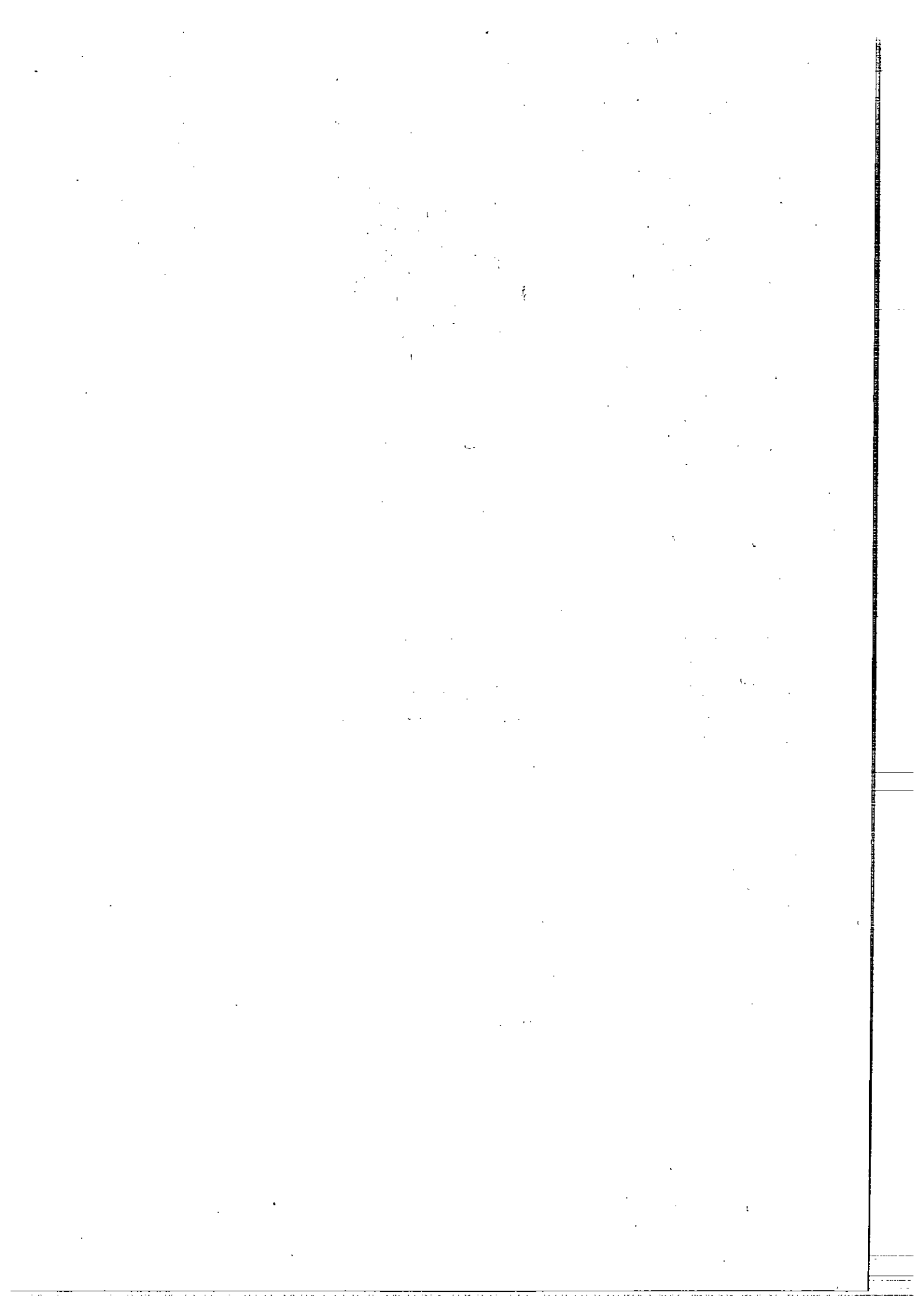
33

खण्ड परिचय

पिछले खण्ड में हमने पारम्परिक और आधुनिक दोनों प्रकार के संचार के उपागमों (approaches) के विषय में पढ़ा है। इन उपागमों की महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि ये सीखने की प्रक्रिया में शिक्षार्थी का अनौपचारिक सहभागिता (मानसिक / शारीरिक या मानसिक व शारीरिक दोनों) माँगती हैं। अब आपको शिक्षार्थी की सहभागिता मिलना सुनिश्चित है। संचार की प्रक्रिया में मुख्य गतिरोधों का हल आपके पास उपलब्ध है। अब समस्या यह है कि इन उपागमों को किस प्रकार कुशलतापूर्वक उपयोग किया जाए ? कहाँ ? किस सन्दर्भ में ? और किसके साथ ? इन सब को 'कार्यनीति' (strategy) कहा जा सकता है। इन कार्यनीतियों के विषय में हम अपने समुदाय के सांस्कृतिक सन्दर्भ के बाहर नहीं सोच सकते। हमारे समुदाय के सांस्कृतिक सन्दर्भ के अनुकूल कार्यनीतियों की आवश्यकता को पहचाना जा चुका है तथा उन्हें पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के लिए अपनाया जा चुका है।

ऐसे कार्य के लिए हमारी संस्कृति पर आधारित कुछ कार्यनीतियाँ बनाई गई हैं जैसे महिला-से-महिला कार्यनीति, चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति, सामुदायिक सम्पर्क तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली (Rural School System) आदि। पोषण स्वास्थ्य शिक्षा में सफलता की कमी का कारण यह हो सकता है कि शिक्षार्थी तथ्यों का ज्ञान तो प्राप्त कर लेते हैं किन्तु अपने जीवन से उनका सम्बन्ध स्थापित नहीं करते। इस स्थिति को कुछ सीमा तक इन नई बनायी गई कार्यनीतियों द्वारा सुधारा जा सकता है यदि आप इन कार्यनीतियों को जानने की इच्छा रखते हैं तो खण्ड-1 का अध्ययन करें, जिसमें ऐसी ही कुछ कार्यनीतियों की चर्चा की गई है।

खण्ड - 5 में तीन इकाइयाँ हैं। इकाई 16 महिला-से-महिला तथा चाइल्ड-टू-चाइल्ड जैसी कार्यनीतियों का परिचय कराती है। इन कार्यनीतियों की चर्चा इस रूप में की गई है कि उनकी विचारधारा क्या है, पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में उनके कार्यान्वयन के विषय में दिशानिर्देश तथा इन कार्यनीतियों में से प्रत्येक के अनुकूल गतिविधि क्या है। इसी प्रकार इकाई 17 सामुदायिक कार्यनीतियों को प्रस्तुत करती है। इकाई 16 तथा इकाई 17 में चर्चित कार्यनीतियों का प्रयोग करने के विषय में कुछ सूत्र इकाई 18 द्वारा प्रस्तुत किए गए हैं। आगे चलकर आपको इन कार्यनीतियों को पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में उपयोग करने का वास्तविक अनुभव उपलब्ध कराया जाएगा।



इकाई 16 व्यक्तिगत कार्यनीतियाँ

इकाई की रूपरेखा

- 16.1 प्रस्तावना
- 16.2 महिला-से-महिला कार्यनीति (Woman-to-Woman Strategy)
 - 16.2.1 महिला-से-महिला कार्यनीति के सिद्धांत
 - 16.2.2 महिला-से-महिला कार्यनीति की प्रक्रिया
 - 16.2.3 समुदायों में महिला-से-महिला कार्यनीति का कार्यान्वयन
- 16.3 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति (Child-to-Child Strategy)
 - 16.3.1 कार्यनीति का उद्भव
 - 16.3.2 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति की सामाजिक तथा शैक्षिक उपयोगिता
 - 16.3.3 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति के पीछे सिद्धान्त
 - 16.3.4 चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों में समुदाय कर्मियों की भूमिका
 - 16.3.5 विद्यालय न जाने वाले बालकों की सहभागिता
 - 16.3.6 समुदायों में चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का कार्यान्वयन
- 16.4 सारांश
- 16.5 शब्दावली
- 16.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

16.1 प्रस्तावना

पोषण शिक्षण में घर को सीखने तथा जानने के केन्द्र के रूप में लेना कोई नई परिकल्पना नहीं है। आहार व्यवहार के विकास पर परिवार का प्रभाव सर्वविदित है। सर्वाधिक पोषण शिक्षकों ने यह विचार व्यक्त किया है कि माताओं तथा बालकों के साथ गतिविधियाँ पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा का सर्वाधिक आवश्यक अंग हैं। यह इसलिए है क्योंकि माताओं तथा बड़े बालक ही मुख्य रूप से परिवार की देखरेख करने वाले हैं तथा उनकी स्वास्थ्य आवश्यकताएं विशेषताएं अधिक हैं। यह सिद्ध किया जा चुका है कि परिवार / माताएं मित्रों, पड़ोसियों तथा सम्बन्धियों से व्यक्तिगत तथा अनौपचारिक सम्पर्क बनाए रखने में अधिक विश्वास रखती हैं तथा सूचना स्रोत के रूप में उन्हें ही वरीयता देती हैं। हमारी संस्कृति में, हमारे समुदाय में ऐसे सम्पर्क प्रचलित हैं। महिलाओं में यह प्रकृति है कि वह प्रायः दूसरी महिलाओं के साथ अनौपचारिक वार्तालाप करते हुए पर्याप्त समय व्यतीत करती हैं। इसी प्रकार छोटे शिशु अपने सहोदरों (siblings) तथा भाई-बहन का अनुसरण करते हैं। वह अपने से बड़े बच्चों का अनुसरण करना भी चाहते हैं। अतः कुछ बच्चे कुछ दूसरे बच्चों का अनुसरण करते हैं या उनके पीछे चलते हैं। यह विज्ञान द्वारा सिद्ध किए गए तथ्य हैं। इसीलिए शैक्षिक सम्प्रेषण के सन्दर्भ में महिला-से-महिला तथा चाइल्ड-टू-चाइल्ड सम्पर्क के विषय में सोचा गया है।

हाल ही के वर्षों में इन सम्पर्कों को पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभकारी सूचनाओं के आदान-प्रदान के लिए प्रयोग किया गया है। अब यह कार्यनीतियाँ पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण में प्रभावशाली सिद्ध हो गई हैं। ऐसा सम्भवतः उनके सांस्कृतिक अर्थ के कारण है तथा अब उन्हें पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभकारी सूचना के आदान-प्रदान करने के रूप में स्वास्थ्य के उद्देश्य के लिए प्रयोग किया जा रहा है।

क्या आपने इनमें से किसी कार्यनीति के विषय में किसी भी सन्दर्भ में सुना है? यदि हाँ तो किस सन्दर्भ में? यदि आपका उत्तर नहीं है तो क्या इन कार्यनीतियों के विषय में जानना दिलचस्प नहीं है। इन कार्यनीतियों के विषय में जानने के लिए इस इकाई का अध्ययन करें। इन विधियों के अनुकूल कुछ पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त करने वाली स्थितियाँ आपको भली प्रकार से समझने में सहायता करने हेतु प्रस्तुत हैं।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- महिला-से-महिला तथा चाइल्ड-टू-चाइल्ड जैसी व्यक्तिगत कार्यनीतियों की चर्चा कर सकेंगे
- महिला-से-महिला तथा चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीतियों के सिद्धान्तों, प्रक्रियाओं तथा लाभों की व्याख्या कर सकेंगे, और
- स्वास्थ्य एवं पोषण सीखने वाली ऐसी स्थितियों का वर्णन कर सकेंगे जिनमें इन दो कार्यनीतियों का उपयोग किया जा सकता है।

16.2 महिला-से-महिला कार्यनीति (Woman-to-Woman Strategy)

महिला-से-महिला कार्यनीति क्या है ? जैसा कि नाम से विदित है महिलाओं के बीच ज्ञान, प्रवीणता (कौशल) तथा विश्वास की सहभागिता (1:1 के अनुपात में) महिला-से-महिला कार्यनीति है। इस कार्यनीति को निम्नलिखित पूर्वानुमानों के आधार पर निर्मित किया गया है :

- महिला में अपने पड़ोसियों, मित्रों तथा सम्बन्धियों के साथ सूचना बाँटने की प्राकृतिक प्रवृत्ति है
- कुछ महिलाओं में नेतृत्व की प्रवीणता होती है
- आत्मनिर्भरता का श्रीगणेश घर से होता है
- महिला परिवार की मुख्य-प्रभारी है, तथा
- महिलाएं अपनी साथी महिलाओं द्वारा दिए गए, सन्देश / व्यवहार को सरलता से स्विकार कर लेती हैं

क्या आप भारत के अधिकतम ग्रामीण समुदायों में प्रचलित इन मूलभूत तथ्यों से सहमत हैं ? यदि आपका उत्तर हाँ है तो आप महिला-से-महिला कार्यनीति की सहायता से पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में बहुत कुछ प्राप्त कर सकते हैं। आइए, अब हम महिला-से-महिला कार्यनीति के सिद्धान्तों तथा प्रक्रिया पर एक दृष्टि डाल लें।

16.2.1 महिला-से-महिला कार्यनीति के सिद्धान्त

महिला-से-महिला कार्यनीति निम्नलिखित दृष्टिकोण पर आधारित है :

- सम्प्रेषण मुख्यतः व्यक्तिगत है अर्थात् एक महिला से दूसरी महिला के मध्य
- सूचना, कौशल तथा विश्वास की सहभागिता हो जाती है किन्तु शिक्षण / अनुदेश की नहीं
- गृह आधारित (home-based) अध्ययन
- करते हुए सीखना (learning by doing)
- स्थानीय समाधान खोजना (समस्या का सम्भावित टे.सी हल)
- आत्मनिर्भरता / स्वप्रबन्धन

16.2.2 महिला-से-महिला कार्यनीति की प्रक्रिया

आइए, हम इस कार्यनीति की प्रक्रिया से होकर चलें, जिससे आपको यह समझने में सहायता मिलेगी कि किस प्रकार इन सिद्धान्तों पर विचार किया जाता है तथा अपने समुदाय में गतिविधियों की योजना कैसे बनाएं। इस कार्यनीति में पहला कदम है :

- 1) (क) स्थानीय मुख्य महिला (Local key woman) का खोज करना : यह कई प्रकार से किया जा सकता है। सबसे सरल मार्ग यह है कि उस बस्ती की महिलाओं का इन्टरव्यू (साक्षात्कार) निम्नलिखित प्रश्न पूछकर करें:
- अवकाश के समय प्रायः आप किससे मिलती तथा वार्तालाप करती हैं ?
 - जब आपके समक्ष कोई समस्या होती है तो उस समय आप किससे विचार-विमर्श करती हैं ?
 - किसी नए समर्थित किए गए व्यवहार को अपनाने से पहले क्या आप अपने किसी मित्र सम्बन्धी अथवा पड़ोसी से विचार - विमर्श करती हैं ?

इस प्रकार से एकत्रित आंकड़े यह बता सकते हैं कि महिलाओं के बहुमत द्वारा किस से अधिक बार सम्पर्क किया जाता है। ऐसी महिलाओं को स्थानीय मुख्य महिला या अभिमत नेता के रूप में सोचा जा सकता है।

- ख) जरूरतमंद महिलाओं (needy woman) की पहचान : यह विभिन्न प्रकार से किया जा सकता है जैसे जरूरतमंद महिलाओं से अस्पताल में सम्पर्क करना जब वह बीमार बच्चों के साथ चिकित्सा के लिए आती है या पोषण स्वास्थ्यलाभ केन्द्र (Nutrition rehabilitation Centre) में, या मुख्य महिला द्वारा उनके घर पर संपर्क किया जा सकता है। इन तरीकों द्वारा, जरूरतमंद महिलाओं तक वांछनीय व्यवहार की सिफारिश करने के लिए, उन तक पहुँचा जा सकता है। महिलाओं का ऐसा समूह ऐसे किसी भी सन्देश को प्राप्त करने तथा ऐसे किसी भी व्यवहार को अपनाने के लिए मानसिक रूप से तैयार है जो उनके बच्चों के स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है।

मुख्य महिला तथा जरूरतमंद महिलाओं की पहचान करने के उपरान्त दूसरा कदम सन्देश स्थानान्तरण (transfer) का है।

- 2) सन्देश अथवा व्यवहार पोषण शिक्षक से मुख्य महिला तक पहुँचाना: पोषण शिक्षक किसी भी विषय पर सन्देश को मुख्य महिला तक पहुँचाता है। आप पोषण शिक्षक हो सकते हैं। सन्देश हैजा अथवा अरक्तता आदि किसी भी समस्या से जुड़ा हो सकता है तथा संग्राहक (receiver) मुख्य महिला या जरूरतमंद महिला में से कोई एक हो सकता है। सन्देश का प्रारूप समस्या से जुड़ी तथा समुदाय में प्रचलित किसी मिथ्या अवधारणा पर आधारित करके बनाया जा सकता है। उदाहरणार्थ हैजे से सम्बन्धित कुछ मिथ्या अवधारणाएँ समुदाय में प्रचलित हैं। सर्वप्रथम उन प्रचलित मिथ्या धारणाओं का पता लगाइए। उसके बाद तरीकों का पता लगाएँ—महिलाओं में व्याप्त इन मिथ्या अवधारणाओं को किस प्रकार से दूर किया जा सकता है। इनका उपचार तथा इनसे बचने के क्या तरीके हो सकते हैं ?

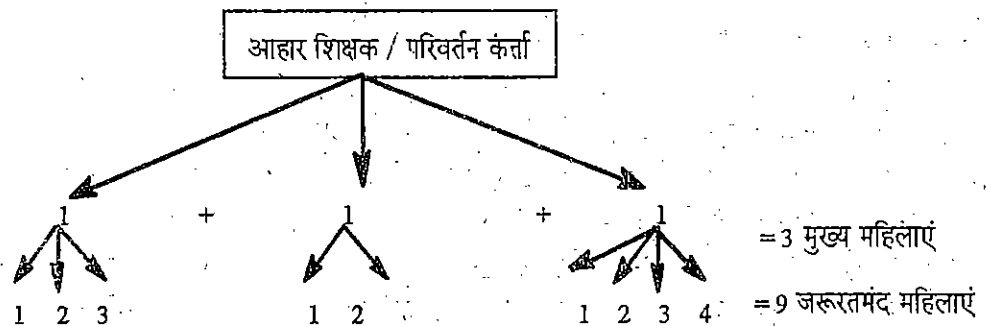
तब सन्देश को शिक्षक तथा स्थानीय मुख्य महिला के बीच एक भाषण द्वारा, किन्तु मित्रवत् अनौपचारिक वार्तालाप (संवाद उपागम) के रूप में प्रसारित अथवा स्थानांतरित किया जाता है (चित्र 16.1)। जब वह एक दूसरे से वार्तालाप करते हैं तब एक व्यक्ति जीवन रक्षक घोल (ORS) को बनाने की विधि की व्याख्या करता है तथा दूसरा उसे वास्तविक रूप से बनाता है। इस प्रकार कार्य करके सीखने पर जोर दिया जाता है। पानी की उचित मात्रा मापने के लिए किसी भी घरेलू बर्तन पर चिह्न लगा दिया जाता है। एक चुटकी नमक तथा एक मुट्ठी चीनी (शक्कर) का सावधानीपूर्वक अभ्यास किया जाता है। इसे समस्या का स्थानीय समाधान कहते हैं। अतः महिला-से-महिला कार्यनीति एक सुव्यवस्थित, सरल घर-से-घर का अभियान है। प्रयोग की गयी सामग्री पूर्णतः देशी है। इस प्रकार यह गृह आधारित ज्ञानार्जन के सिद्धान्तों को पूरा करता है। इससे विश्वास बनेगा क्योंकि माँ/महिला स्वयं समस्या प्रबन्धन में जुटी है। जहाँ भी तथा जब भी आवश्यकता होती है, शिक्षक द्वारा मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। दूसरे चरण में मुख्य महिला को सन्देश देकर तैयार कर दिया जाता है। अब समुदाय में जरूरतमंद महिला तक उस सन्देश को पहुँचाने का कार्य उसका है। इस विषय के बारे में चरण तीन में सीखेंगे। यह जानेंगे कि समुदाय में मुख्य महिला / जरूरतमंद महिला द्वारा सन्देश को बाकी महिलाओं तक किस प्रकार स्थानांतरित किया जाता है।



चित्र 16.1: एक महिला दूसरी महिला से बात करती हुई

- 3) सन्देश / व्यवहार का निरन्तर स्थानांतरण : महिलाओं में, मुख्य / जरूरतमंद महिला, समस्या से निपटने का सन्देश, कौशल तथा आत्मविश्वास प्राप्त करती है। वह समुदाय की शेष महिलाओं के लिए एक आदर्श नमूने का कार्य करेगी। जैसा कि सर्वविदित है संकट के समय में महिलाएं उसी तथाकथित महिला नेता अथवा आदर्श महिला से सम्पर्क करती हैं, जिसमें उन्हें विश्वास होता है। मुख्य महिला / जरूरतमंद महिला द्वारा सीखा गया सन्देश उनके अनुयायियों (followers) द्वारा सामूहिक रूप से अथवा व्यक्तिगत रूप से ग्रहण कर लिया जाएगा। समुदाय में महिलाएं व्यक्तिगत रूप में उसी से परामर्श करती हैं जिनमें उन्हें विश्वास होता है (अधिकतर) या समूह में (विरले ही)। इस प्रकार का विचार-विमर्श तथा आदान-प्रदान, मुख्य रूप में महिलाएं घर पर या जब वह कुएं से पानी लेने जाती है तब करती हैं। इस प्रकार महिला भलीभाँति सूचित तथा प्रवीण हो जाती है। सन्देश तथा कौशल का स्थानांतरण तब तक चलता रहता है जब तक महिलाओं को उस विशेष सन्देश अथवा कौशल की आवश्यकता होती है।

नमूना 1 महिला-से-महिला अभिगम को प्रस्तुत करता है।



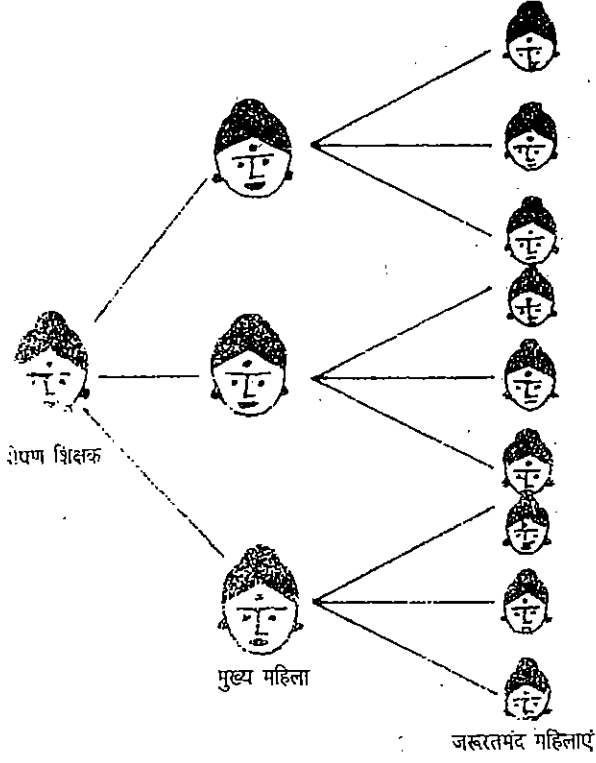
नमूना 1 : महिला-से-महिला उपागम

अतः पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में अभी हाल से ज्ञान व व्यवहार के प्रभावशाली स्थानांतरण (सम्प्रेषण) में महिला-से-महिला उपागम (चित्र 16.2) का उपयोग किया जा रहा है। प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि महिला-से-महिला कार्यनीति बहुत प्रभावशाली है।

आइए, अब कुछ ऐसे समस्या क्षेत्रों पर दृष्टि डालें जिनके लिए महिला-से-महिला कार्यनीति अनुकूल है।

जैसा कि आपने पहले से ही जान लिया है, अतिसार उनमें से एक समस्या क्षेत्र है। ऐसे ही दूसरी समस्याएँ-अरक्तता (एनीमिया), रतौंधी (रात का अंधता), शिशु की देखभाल, प्रसवपूर्व देखभाल, बच्चों में अन्तर रखना आदि हैं।

पोषण एवं स्वास्थ्य के सन्दर्भ में ऐसे और बहुत से क्षेत्रों पर विचार किया जा सकता है।



चित्र 16.2 : महिला-से-महिला कार्यनीति

महिला-से-महिला कार्यनीति के विषय में जान लेने के बाद क्या आप इस कार्यनीति के कुछ लाभ सोच सकते हैं ? यदि हां तो यहां उनकी सूची दें।

- 1)
- 2)
- 3)

अब अपने उत्तरों को यहाँ दिए गए लाभों से मिलाएं।

- यह सबसे अधिक व्यवहारिक कार्यनीति है,
- महिलाओं पर इसका निरन्तर प्रभाव होता है,
- यह एक लागत प्रभावी कार्यनीति है,
- यह आत्मविश्वास के विकास में सहायक है।

16.2.3 समुदायों में महिला-से-महिला कार्यनीति का कार्यान्वयन

बहुत से अनुसन्धान-कर्ताओं, सामुदायिक शिक्षकों के प्रशिक्षकों, समुदाय तथा स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा भारत तथा अन्य देशों में अपने समुदायों में महिला-से-महिला कार्यनीति का सदुपयोग किया गया है। उदाहरणार्थ, एक विशेष समुदाय में स्वास्थ्य कर्मियों को महिला-से-महिला कार्यनीति द्वारा शिशुओं में होने वाले अतिसार के निवन्धन में हुई सफलताओं के लिए प्रोत्साहन दिया गया है। यहाँ सफलता को अतिसार के बारे में जानकारी की पहचान तथा महिलाओं में मौखिक पुनः जलयोजन चिकित्सा के अभ्यास पर आधार करके मापा गया है। सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मियों का प्रोत्साहन, मौखिक पुनः जलयोजन चिकित्सा (ORT) अभ्यास करने वाली महिलाओं की संख्या पर आधारित करके किया गया है। इस प्रकार बहुत-सी संस्थाओं तथा समुदायकर्मियों द्वारा भारत तथा विदेश में बहुत सी सफलता की कहानियों के विवरण दिए गए हैं।

बोध प्रश्न -

1) महिलाओं में परिवर्तन प्रक्रिया में जन्म वृद्धि रुकना है।

2) उन परिवर्तनों का नाम लिखिए जिनमें परिवर्तन के लिए प्रेरणा आती है।

3) समाजशास्त्र में परिवर्तन के निम्न प्रकार

16.3 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति (CHILD-to-Child Strategy)



चाइल्ड-टू-चाइल्ड उपपगम

जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है उसकी आहार की आदत स्थायी होती जाती है तथा वह परिवर्तन का अधिक प्रतिरोध करता है। विद्यालय पूर्व व प्राथमिक विद्यालय की आयु के बालक अधिक खुले दिमाग के होते हैं तथा आहार व्यवहार में परिवर्तन को स्वीकार कर लेते हैं। जब वह एक बार नए ज्ञान व विचारों को स्वीकार करले तो यह विचार बच्चों की विकास अवधारणा में स्थान पा लेते हैं। ऐसे परिवर्तनों के होने के लिए विद्यालय एक अनुकूल वातावरण है।

सांस्कृतिक दबाव भी अपनी भूमिका निभाते हैं। दूसरों के अनुकरण तथा उनके पोषण अनुभवों में उनसे आगे निकलने की इच्छा व प्रवृत्ति बालकों की आदतों तथा उनके दृष्टिकोण में परिवर्तन लाने में बहुत सहायता करती हैं। एक व्यक्ति का व्यवहार दूसरे व्यक्ति से यहाँ तक प्रभावित होता है कि उससे तुलना करने में उसे सन्तोष या असन्तोष का अनुभव होता है। जिन व्यक्तियों को वह अपनी तुलना में प्रयोग करता है, वह उसके लिये सन्दर्भ समूह हैं। किसी भी व्यक्ति के साथियों (अभिजात) के सन्दर्भ समूह उस व्यक्ति के व्यवहार का मार्गदर्शन करने में सक्षम हो सकते हैं क्योंकि वह उन सन्दर्भ समूहों या साथियों द्वारा स्वीकार्य होना, अथवा अपने व्यवहार का अनुमोदन चाहता है। समानरूप होने की इच्छा के वाञ्छनीय या अवाञ्छनीय प्रभाव हो सकते हैं। अतः बालकों को इस प्रवृत्ति को पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में सही दिशा में उपयोग करने की आवश्यकता है।

पूरे विश्व के गाँवों तथा समुदायों में छोटे बच्चों की देखरेख उनके बड़े बहन-भाइयों द्वारा की जाती है। यह छोटे बच्चों के पालनकर्ता (Child Care Takers) केवल अपने छोटे बहन-भाइयों के साथ खेलते ही नहीं बल्कि उन्हें उठाते, इधर-उधर ले जाते, तथा उन्हें बहलाते, उनके कपड़े बदलते तथा उन्हें खाना भी खिलाते हैं। एक छोटे बच्चों के लिए अपने माता-पिता की तुलना में अपने बड़े भाई-बहनों के साथ अधिक समय व्यतीत करना एक सामान्य बात है।

कुछ क्षेत्रों में, विशेषकर भारत में, बच्चे विशेषकर लड़कियाँ, विद्यालय नहीं जाती है क्योंकि छोटे बच्चों की देखभाल हेतु घर पर उनकी आवश्यकता होती है जब उनकी माताएं खेत में काम करने जाती है।

यदि बच्चे यह सीख जाएं कि किस प्रकार अपने छोटे बहन-भाई को खाना खिलाए तथा उनकी रक्षा करें तो वह अपने समुदाय के छोटे बच्चों के कल्याण तथा विकास में बहुत अन्तर ला सकते हैं।

चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति निकट हाल ही के वर्षों में ही निर्मित की गई है। जिस सिद्धान्त पर यह आधारित है वह यह है कि बड़े बच्चे अपने से छोटे बच्चों की देखभाल करने वाले तथा उनके सन्दर्भ वर्ग होते हैं। चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति एक ऐसी कार्यनीति है जो बड़े बच्चों को अपने भोजन व्यवहार के विषय में जागरूक रहने तथा अपने छोटे बहन-भाइयों के स्वास्थ्य के प्रति उन्हें शिक्षित तथा प्रोत्साहित करने के लिए निर्मित की गई है। इसके द्वारा बच्चे अपने समुदायों की स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी समस्याओं के बचाव और निदान के सरल तथा अनुकूल उपाय सीख लेते हैं। वह जो सीखते हैं उसे अपने सहोदरों (siblings) तथा माता-पिता को अपने परिवार में तथा अपने मित्रों और पड़ोसियों को तथा उनके द्वारा उनके परिवारों को सिखा देते हैं।

चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यक्रम पहली बार 1979 में अन्तर्राष्ट्रीय बाल वर्ष की तैयारी के लिए प्रारम्भ किया गया। डेविड मोरले (1982 में) बहुत सारे देशों के स्वास्थ्य-कर्मियों को एक साथ लाए। इस अन्तर्राष्ट्रीय समूह ने बच्चों के लिए प्रायोगिक क्रियाकलाप पत्रों की श्रृंखला बनाई जिनका उपयोग शिक्षकों व समुदाय कर्मियों द्वारा किया जाना था। यह क्रियाकलाप पत्र निर्देश के रूप में नहीं बने थे वह केवल ऐसा मार्गदर्शन था जिसका निर्माण बच्चों को आवश्यक पोषण व स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा देने में सहायता हेतु किया गया।

चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप पत्र विभिन्न विषयों पर बनाई गई हैं उनमें से कुछ इस प्रकार हैं :

हम यह कैसे जानें कि हमारे शिशु को पर्याप्त भोजन मिल रहा है ? शिशु तथा बच्चों के लिये स्वास्थ्यप्रद भोजन, अतिसार से पीड़ित बच्चों की देखरेख, हमारा पर्यावरण—उसे कैसे अच्छा बनाया जा सकता है। यह केवल कुछ विषय हैं। आपके अपने समुदाय के अनुभव पर आधारित विषय पर क्रियाकलाप पत्र (activity sheet) बनाया जा सकता है। दो चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप पत्र के नमूने (एक अतिसार पर तथा दूसरा पूरक आहार) इस इकाई के अन्त में परिशिष्ट I क तथा I ख में दिए गए हैं।

अब हमें चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का कुछ ज्ञान है। क्या आप अपने बचपन के कुछ ऐसे अनुभवों को याद कर सकते हैं जो चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाओं के समान हैं ? उदाहरणार्थ ऐसी एक घटना को याद करें जहाँ आप अपने साथी अथवा मित्र द्वारा प्रभावित हुए हों अथवा आपने उन्हें प्रभावित किया हो। यदि आप ऐसा कर सकते हैं तो उसका विवरण यहाँ लिखें।

- 1)
- 2)

क्या अब आप चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का युक्तिपूर्ण तर्क बता सकते हैं ? इस कार्यनीति के युक्तिपूर्ण तर्क निम्नलिखित हैं :

- बच्चों पर साथी समूहों (अभिजात वर्ग) का दबाव होता है
- अभी उनकी स्थायी आदतें नहीं बनी हैं
- वह खुले मस्तिष्क वाले हैं तथा नये विचारों को बढ़ने के अंग के रूप में स्वीकार करने को तैयार हैं
- उनमें जानने की जिज्ञासा, विस्तृत रुचि तथा सीखने की इच्छा बहुत है
- परिवारों से सम्पर्क स्थापित करने में वह एक उपयोगी सेतु का कार्य करते हैं
- वह एक बन्धक श्रोता है
- वह भावी माता - पिता होंगे

आइए, अब हम चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति के सामाजिक तथा शैक्षिक महत्व को जानें।

16.3.2 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति की सामाजिक तथा शैक्षिक उपयोगिता

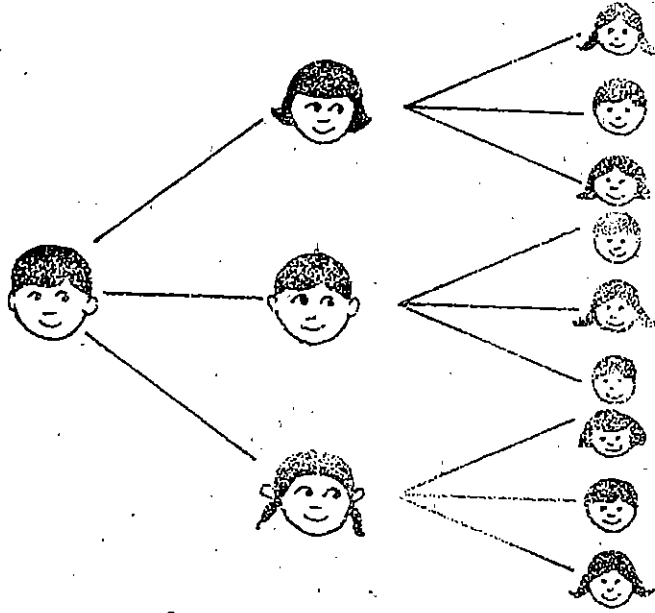
हम में से कुछ ने चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाओं में भाग लिया होगा या उनसे प्रयोग किया होगा। हमें इसमें और अधिक सकारात्मक उपयोगिता को देखना चाहिए न कि केवल बड़े बच्चों को अपने छोटे भाई-बहनों की पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं के विषय में शिक्षित करना। निम्नलिखित शैक्षिक प्रक्रिया, जिसे चाइल्ड-टू-चाइल्ड विधि प्रोत्साहित करती है, भी समान रूप से महत्वपूर्ण है:

- बच्चे पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की पहली प्राथमिकता ही नहीं है वरन् एक उत्साही एवं विशाल या दीर्घाकार संसाधन भी है। परिवर्तन कर्ता के थोड़े से प्रोत्साहन से वह अतिशीघ्र अपने छोटे भाई-बहनों की तथा स्वयं अपने कल्याण तथा अपने जीवन सुधारने में सारे स्वास्थ्य कर्मियों से अधिक तथा कम लागत पर कार्य कर सकते हैं।
- पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल के विषय में एक सक्रिय तथा व्यावहारिक तरीके से सीखने के कारण छोटे बच्चे भविष्य में अधिक अच्छे माता - पिता बनेंगे। वह अपने बच्चों की आवश्यकताओं को सम्भवतः अच्छी प्रकार पूरी कर सकेंगे।
- यह कार्यनीति बच्चों को उनकी अपने परिवर्तन लाने की क्षमता का आभास देती है तथा सहभागिता एवं परस्पर सहायता द्वारा उनके व्यवहार को सुधारने की क्षमता में उनका आत्मविश्वास बढ़ाती है।
- चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप विद्यालयों में एक ज्ञानार्जन प्रक्रिया प्रारम्भ करने में सहायता कर सकती है। यह विद्यालय को बच्चों की आवश्यकताओं उनके परिवारों तथा समुदाय के निकट लाने में सहायक हो सकती है।

16.3.3 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति के पीछे सिद्धान्त

चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति निम्नलिखित सिद्धान्तों पर आधारित है :

- अर्जित किए गए ज्ञान तथा कौशल को तुरन्त परिवार में प्रयोग करके सीखने की उत्तेजना
- ज्ञानार्जन एक श्रृंखला की भाँति एक बच्चे से दूसरे बच्चे तक निरन्तर चलता रहता है जैसा कि चित्र 16.3 में दर्शाया गया है। प्रत्येक दूसरों को शिक्षित करता है तथा स्वयं भी अपने को दूसरों से बेहतर साबित करने की चेष्टा करता है
- स्वयं की तथा एक दूसरे की सहायता करना
- बताए जाने से सीखने के स्थान पर अनुभव द्वारा सीखने पर बल दिया जाता है। बच्चे समस्याओं की सरल पहचान करते हैं, स्वयं उनके समाधान खोजने का प्रयत्न करते हैं तथा अन्ततः उनका पालन करते हैं या उन्हें अपनाते हैं
- परिवार को स्वस्थ बनाए रखने जैसे कार्यों में उत्तरदायी भूमिका निभाकर मान - सम्मान तथा विश्वास प्राप्त करते हैं।



चित्र 16.3 : चाइल्ड-टू-चाइल्ड उपागम

16.3.4 चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों में समुदाय कर्मियों की भूमिका

चाइल्ड-टू-चाइल्ड गतिविधियों का नेतृत्व समुदाय कर्मियों, विद्यालय शिक्षकों, माता-पिता या किसी भी ऐसे व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है जो बच्चे के साथ कार्य करना चाहता है। किन्तु चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों का विकास तथा बच्चों के साथ मिलाकर उसका आयोजन करने में समुदाय स्वास्थ्यकर्मी एक महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह कर सकते हैं। समुदाय स्वास्थ्यकर्मी निम्नलिखित रूप में चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों का संचालन कर सकते हैं :

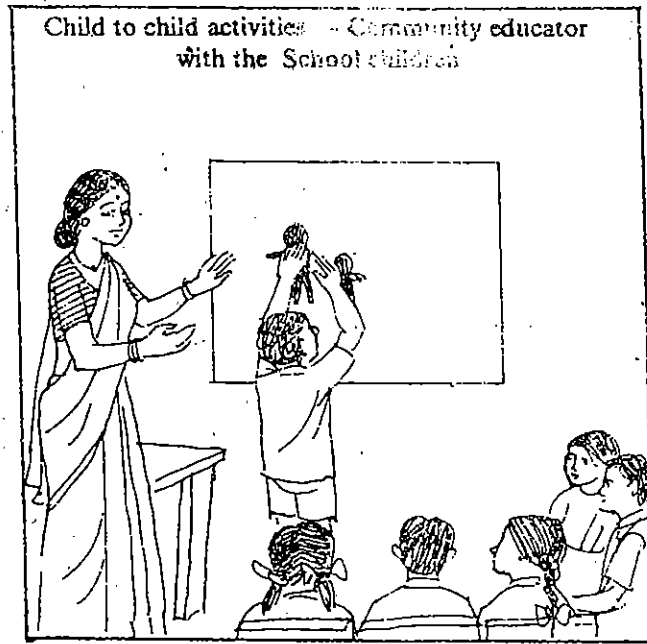
- वह प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के साथ (विद्यालय शिक्षक के मार्गदर्शन में) चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप आयोजित कर सकते हैं
- वह चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों को चलाने का कार्य विद्यालय के शिक्षक को सौंप सकते हैं
- जब वह प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में अस्वस्थ बच्चों से मिलते हैं तो वह उस समय उन बच्चों के साथ कुछ चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप कर सकते हैं
- वह विद्यालय में क्लबों तथा संगठनों उदाहरणार्थ बालिका गाइड या बाल स्काउट के माध्यम से बच्चों के साथ काम कर सकते हैं

उपरोक्त सुझाए गए चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों के संचालन के विषय में आपका क्या विचार है ? क्या इस प्रकार से चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों का कार्यान्वयन सम्भव है ?

आपके विचार में जिस रूप से विद्यालय तथा समुदाय में चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों का संचालन सम्भव हो सकता है, उनके विषय में सोचें तथा उनका वर्णन करें।

- 1)
- 2)
- 3)

विद्यालय के परिवेश में बच्चे स्वास्थ्य परिकल्पना तथा कौशल को शिक्षक के माध्यम से सीखते हैं (चित्र 16.4)। ये बच्चे आगे चलकर इन्हें अपने छोटे/बड़े भाई, बहन, मित्रों तथा उन अन्य बच्चों को सिखा देते हैं जो विद्यालय नहीं जाते। चाइल्ड-टू-चाइल्ड विचारधारा को लागू करने में किसी अन्य की तुलना में सम्भवतया शिक्षक सबसे उत्तम स्थिति में है। आप भी एक अनौपचारिक समुदाय शिक्षक हैं। आप भी इस



चित्र 16.4 : समुदाय शिक्षक (अध्यापक) स्कूल के बच्चों के साथ

16.3.5 विद्यालय न जाने वाले बालकों की सहभागिता

चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति एक वास्तविकता है। यह पहले से विद्यमान है तथा आप इस वास्तविकता पर कार्य करके इसे आगे बढ़ा सकते हैं। आप चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का प्रयोग ऐसे बच्चों तक पहुंचने में कर सकते हैं:

- जो अभी तक विद्यालय में नहीं गए हैं
- जो सम्भवतः कभी भी विद्यालय नहीं जाएंगे।

इस प्रकार बच्चे एक ऐसा माध्यम प्रदान कर सकते हैं जिनके द्वारा हम विद्यालय से बाहर के माहौल में भी पहुंच सकते हैं। यही वह माहौल है जहां छोटे शिशुओं की स्वास्थ्य आवश्यकताएं बहुत अधिक हैं।

कुछ बच्चे, विशेष रूप से बालिकाएँ, विद्यालय से वंचित रह जाती हैं क्योंकि अपने छोटे भाई-बहनों की देखरेख के लिए घर में उनकी आवश्यकता होती है। लड़कों को अपने परिवार की सहायता करने के लिए आजीविका कमाना पड़ती है। एक पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षक के रूप में आपको विद्यालय न जाने वाले इन बच्चों तक पहुंचने का मार्ग खोजने की आवश्यकता है। यह वह बच्चे हैं जो चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति से सर्वाधिक लाभान्वित हो सकते हैं।

विद्यालय न जाने वाले बालकों को सम्मिलित करने के लिए आप कौन-सी विधि अपना सकते हैं? चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों में विद्यालय न जाने वाले बालकों को कैसे सम्मिलित किया जा सकता है इसके कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं:

- बच्चों को अपने शिशु बहन या भाई के साथ आंगनवाड़ी जैसे सामुदायिक केन्द्रों में आने के लिए प्रोत्साहित करें
- उन्हें चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों में सहभागी बनाने के लिए स्थितियों का निर्माण करें
- कामकाजी माताओं के शिशुओं के लिए देखभाल केन्द्र (Day-Care Centre) बनाएं। ऐसे केन्द्र बड़े बच्चों को विद्यालय जाने के लिए मुक्त कर देते हैं। ऐसे कुछ बच्चे जो अब भी विद्यालय नहीं जा सकते, वहाँ छोटे भाई-बहनों की केन्द्र में देखरेख करने में सहायता कर सकते हैं। तब वह चाइल्ड-टू-चाइल्ड में सम्मिलित हो सकते हैं।

- विद्यालय के बच्चे स्वयं उन बालकों के लिए शिक्षक का कार्य कर सकते हैं जो कि विद्यालय में नहीं पढ़ते। यदि आप पोषण शिक्षक के रूप में ऐसा होने में सहायता कर सकते हैं तो विद्यालय न जाने वाले बालक केवल अपनी पोषण समस्याएं ही नहीं सुलझायेगे अपितु बड़े होकर एक स्वस्थ समुदाय की रचना करने के लिये तैयार हो जायेंगे।
- बालकों को एक दूसरे की पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का पता लगाने तथा उनका समाधान खोजने में सहायता करना।



चित्र 16.5 : समुदाय शिक्षक स्कूल न जाने वाले बच्चों के साथ

16.3.6 समुदायों में चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का कार्यान्वयन

चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का विभिन्न स्थितियों में परीक्षण किया गया है, जैसे ग्रामीण व शहरी परिपेक्ष्य, अनौपचारिक विद्यालय (जैसे आँगनवाड़ी, बालवाड़ी, खेल-कूद केन्द्र, सचल शिशु गृह (Creche) मलिन बस्तियों तथा निर्माण प्रक्रियों की अस्थाई बस्ती, अस्पताल, पोषण स्वास्थ्य लाभ केन्द्र (Nutrition Rehabilitation Centre), प्रशिक्षण केन्द्रों के प्रायोगिक विद्यालय में आदि। उदाहरणार्थ, सहभागिता तथा क्रियाकलाप केन्द्रित चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का परीक्षण प्रवासी मजदूरों के बच्चों के लिए बनाए गए शिशु देखरेख केन्द्रों में किया गया है। 8000 शिशु (एक वर्ष में) इसका लाभ उठा सके हैं। ऐसे ही अनुभव की सूचना एक गन्दी मलिन बस्ती में के.ई.एम. अस्पताल, परियोजना द्वारा बम्बई से (1979); तिरुपति के ग्रामीण क्षेत्रों में रुइया अस्पताल द्वारा चलाई गई परियोजना; राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान व प्रशिक्षण परिषद द्वारा दिल्ली नगर निगम के प्राथमिक विद्यालयों में आयोजित चाइल्ड-टू-चाइल्ड परियोजना (1986) मिली है। देश के अन्य भागों तथा विदेश से भी ऐसी ही सफलता की कहानियाँ प्रकाश में आई हैं। इस कार्यनीति के द्वारा स्वास्थ्य और पोषण सूचना के अतिरिक्त मूल्य आधारित शिक्षा जैसे बड़ों का आदर सम्मान, सहभागिता तथा दूसरे की सहायता करना आदि, बच्चों के जीवन में दूरगामी तथा सकारात्मक प्रभाव छोड़ते हैं।

चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति का परीक्षण कार्यक्षेत्रों (विद्यालयों तथा ग्रामीण क्षेत्रों) में किया गया है। यह प्रायोगिक रूप से समुदाय की पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने में काफी सक्षम सिद्ध हुई है। अधिकतर माता-पिता चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति कार्यक्रम के प्रति उत्साहित होते हैं, चाहे ऐसा करने के कुछ नए तरीके के प्रति वे अनजान ही क्यों न हों। कार्यक्रम को समुदाय द्वारा स्वीकार करने का कारण यह है कि समुदाय बच्चों का उपयोगी क्रियाकलापों में भाग लेना अच्छा मानते हैं अन्यथा बच्चे अवाञ्छनीय क्रियाओं में भाग लेकर अपनी शक्ति व्यर्थ गवाँ देंगे।

मापे जाने वाले परिणामों के अतिरिक्त, इस चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप द्वारा बच्चों में सहयोग, रुचि तथा मनोरंजन ने इसे अत्याधिक उपयोगी बना दिया है। इस समय हम यह नहीं जान सकते कि यह बच्चों पर क्या अन्तिम प्रभाव छोड़ेगा, विशेषकर, जब वह बड़े होकर माता-पिता या समाज के अग्रणी (नेता) बनेंगे। फिर भी यह निश्चित है कि प्रभाव सकारात्मक दिशा में ही होगा।

बोध प्रश्न - 2

1) महिला-से-महिला तथा चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीतियों में क्या समानताएँ हैं? बताएँ।

.....

.....

.....

.....

.....

2) चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति के पीछे क्या मान्यताएँ हैं? बताएँ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) पोषण के क्षेत्र में कोई दो चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप बताएँ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

इस इकाई में आपने जाना कि महिला-से-महिला तथा चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति देशी स्थानीय सम्प्रेषण कार्यनीतियाँ हैं। वह विचारों को फैलाने के लिए सरल तथा कम लागत कार्यनीति हैं। उन्हें किसी भी विषय या स्थिति के अनुकूल बनाया जा सकता है। वह अनन्त सम्भावनाओं वाली प्रभावशाली कार्यनीतियाँ हैं।

अध्ययन से यह सिद्ध हो गया है कि यह दो कार्यनीतियाँ ग्रामीण महिलाओं तथा बच्चों तक पोषण एवं स्वास्थ्य सूचना सम्प्रेषित करने में सक्षम हैं। निःसन्देह वे प्रभावी हैं, किन्तु उनकी सफलता, मुख्य महिला/बाल नेता के प्रयास पर तथा उनके साथियों व अनुयायियों के सहभागिता पर निर्भर है। यदि कोई ऐसी आदर्श व्यवस्था सुनिश्चित की जा सके तो सूचना का सम्प्रेषण केवल ज्ञान प्राप्त करने पर ही नहीं रुक सकता वरन् यह स्थायी व्यवहार परिवर्तनों की ओर ले जायेगा। पूरे विश्व में शिक्षक पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण के क्षेत्र में इस स्थायी स्वास्थ्य व्यवहार की कामना कर रहे हैं।

16.5 शब्दावली

शिशु पालनकर्ता (Childcare workers)	:	शिशु की देखभाल करने वाला व्यक्ति।
देखभाल केन्द्र (Creche)	:	दिन के समय शिशु की देखभाल करना।
समूह / वर्ग	:	एक से अधिक व्यक्तियों या वस्तुओं को एक साथ रखना।
स्वास्थ्य कर्मी (Health Personnel)	:	स्वास्थ्य से सम्बन्धित कर्मचारी।
जरूरतमंद महिलाएँ (Needy Women)	:	वे महिलाएँ जिन्हें सहायता की आवश्यकता है।
अभिमत नेता (Opinion Leader)	:	ऐसा व्यक्ति जो दूसरों के लिए उपलब्ध है तथा दूसरों को उनकी जरूरत के समय सुझाव देता है।
संदर्भ (Reference)	:	किसी सूचना स्रोत की दिशा।

16.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- 1) जिस कार्यनीति में महिलाओं के बीच ज्ञान, कौशल तथा परस्पर विश्वास सम्मिलित हैं उसे महिला-से-महिला कार्यनीति कहते हैं।
- 2) निम्नलिखित में से कोई तीन :
 - क) आवश्यक रूप में सम्प्रेषण को व्यक्तिगत बना दिया जाता है।
 - ख) सूचना, कौशल तथा विश्वास का आदान-प्रदान।
 - ग) गृह आधारित जानकारी।
 - घ) करके सीखना।
 - ङ) आत्मनिर्भरता / स्व प्रबन्धन।
- 3) महिला-से-महिला कार्यनीति प्रक्रिया का प्रारम्भ स्थानीय मुख्य महिला की पहचान से होता है। एक ऐसी महिला जिसे समाज परिचित है तथा समुदाय की अन्य महिलाएँ परामर्श लेती हैं उसी महिला को मुख्य महिला के लिए चुना जाता है। वही शिक्षिका होगी। दूसरे चरण में जरूरतमंद महिला की पहचान होती है। ऐसी महिलाएँ जो स्वयं या जिनके बच्चे बीमार हैं उन्हें सूचना / शिक्षा को ग्रहण करने के लिए चुना जाता है। यह प्रारम्भिक कार्य पूरा हो जाने पर सन्देशों या व्यवहारों का पोषण शिक्षक

द्वारा मुख्य महिला तक स्थानांतरण होता है तथा वही आगे उसे जरूरतमंद महिला तक पहुँचाती है। सन्देशों को प्रसारित करने के लिए अनौपचारिक संवाद उपागम या करके सीखने का उपागम अपनाया जाता है। जब जरूरतमंद महिला एक बार समस्या को हल करने का ज्ञान, कौशल तथा विश्वास प्राप्त कर लेती है तो वह बाकी महिलाओं के लिए एक आदर्श का कार्य करती है तथा इस प्रकार सन्देश / व्यवहार के निरन्तर स्थानांतरण को सरल बनाती है।

- 4) क) शिशु देखरेख
ख) शिशु के जन्म में अन्तर
ग) माता-पिता द्वारा देखभाल
(अन्य विषय भी बताए जा सकते हैं।)

बोध प्रश्न 2

- 1) क) दोनों कार्यनीतियाँ सांस्कृतिक अर्थों पर आधारित हैं।
ख) सूचना की अनौपचारिक भागीदारी किन्तु औपचारिक अनुदेश नहीं।
ग) महिलाओं / बच्चों में सन्देश / व्यवहार का निरन्तर स्थानांतरण।
- 2) क) यह ज्ञानार्जन की प्रक्रिया में उत्साह / उत्तेजना को बढ़ाता है तथा उसे बनाए रखता है।
ख) एक बालक से दूसरे बालक तक निरन्तर ज्ञानार्जन की प्रक्रिया।
ग) इस प्रक्रिया में प्रत्येक सीखता है तथा सिखाता है।
घ) ज्ञानार्जन अनुभव से प्राप्त होता है।
- 3) क) बड़े बालक छोटे बालकों का संतुलित आहार तथा स्वच्छ पोषक भोजन खाने के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं।
ख) बड़े बालक छोटे बालकों की व्यक्तिगत स्वच्छता की जाँच कर सकते हैं। उदाहरणार्थ, साफ नाखूनों और साफ हाथों आदि की जाँच।

इकाई 17 सामुदायिक कार्यनीतियाँ

इकाई की रूपरेखा

- 17.1 प्रस्तावना
- 17.2 समुदाय संपर्क
 - 17.2.1 समुदाय में सौहार्द स्थापित करना
 - 17.2.2 समुदाय 'से' और 'उसके साथ' सीखना
 - 17.2.3 समुदाय की सहभागिता (परिवर्तन के लिए तत्परता) का निर्धारण
 - 17.2.4 समुदाय सहभागिता बढ़ाना
 - 17.2.5 नई अवधारणा / प्रचलन आरम्भ करना
- 17.3 ग्रामीण विद्यालय प्रणाली
 - 17.3.1 शिक्षा प्रणाली की भूमिका
 - 17.3.2 ग्रामीण विद्यालय प्रणाली के लाभ
 - 17.3.3 ग्रामीण विद्यालयों में आरम्भ की गई पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना
- 17.4 सारांश
- 17.5 शब्दावली
- 17.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

17.1 प्रस्तावना

भोजन लेने की आदतों का रूपान्तरण एक जटिल तथा दीर्घकालीन कार्य है। यह इस बात पर बल देता है कि किस प्रकार भोजन लेने की आदतें बदलती हैं न कि उन्हें किस प्रकार बदलना चाहिए। भोजन पर सांस्कृतिक मूल्यों के दबाव के कारण यह माना जाता है कि उनमें परिवर्तन लाना विशेष रूप से कठिन है। रूपान्तरण प्रायः इस अनुभूति के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है कि आहार पद्धति में परिवर्तन उसी सांस्कृतिक सन्दर्भ में लाना चाहिए जिसमें वे आदतें बनी हैं। यह इसलिए आवश्यक है क्योंकि भोजन की आदत अपने आप में पृथक नहीं होती। भोजन के बारे में व्यक्ति के रुढ़िवाद होते हुए भी भोजन की आदतें गतिशील होती हैं तथा उनमें निरन्तर परिवर्तन होता रहता है। अतः परिवर्तन के आर्थिक और सामाजिक-सांस्कृतिक खतरों के होते हुए भी आदतों को परिवर्तित किया जा सकता है। महिलाओं की भूमिका विशेष ध्यान देने योग्य है क्योंकि विश्व के बहुत से भागों में अब भी घर के लोगों की पोषण एवं आहार पद्धति अधिकतर महिलाओं द्वारा ही नियंत्रित होती है।

विश्वभर के समृद्ध तथा विकासशील देशों में समुदाय प्रशिक्षकों द्वारा खान-पान की आदतों में रूपान्तरण करने हेतु प्रभावशाली कार्यनीतियों की माँग बढ़ती जा रही है। इस इकाई में दो समुदाय कार्यनीतियों की अवधारणाओं एवं कार्य विधि का चित्रण किया गया है—जैसे सामुदायिक सम्पर्क तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली। यह कार्यनीतियाँ पिछली इकाई में चर्चित कार्यनीतियों के विपरीत व्यक्तियों के समूह को तुरन्त लक्षित करती हैं। इन कार्यनीतियों को समुदाय की भोजन की आदतों में निरन्तर रूपान्तरण लाने के विचार से देखा गए हैं। इन कार्यनीतियों के कार्यान्वयन के लिए मार्गदर्शन भी दिए गए हैं। पोषण स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना, जो इन कार्यनीतियों को अपनाए हुए है, की चर्चा यहाँ की गई है, ताकि आप उन्हें सरलता से समझ सकें।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- विभिन्न सामुदायिक कार्यनीतियाँ बतला सकेंगे
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में सामुदायिक सम्पर्क बनाने के दिशा-निर्देशों को परिभाषित कर सकेंगे
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में ग्रामीण विद्यालय प्रणाली चलाने हेतु दिशा-निर्देशों को बतला सकेंगे, और
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना, जिसने इन कार्यनीतियों को अपनाया है, की चर्चा कर सकेंगे।

17.2 समुदाय सम्पर्क

इस विषय में विशेषज्ञों की तुलना में समुदाय कर्मियों (Community Workers) एवं क्षेत्रकर्मियों (Field workers) का दायित्व कहीं अधिक है। ऐसा इसलिए है कि समुदायकर्मों पूरी तरह से ग्रामीणों से परिचित हो जाते हैं और वे अपने आपको ग्रामीणों से जोड़ लेते हैं तथा उनके साथ सौहार्द स्थापित कर लेते हैं। यदि उन्हें प्रभावशाली होना है तो उन्हें केवल समुदाय से सम्पर्क ही स्थापित नहीं करना है अपितु समुदाय के व्यवहार (practice) पर भी जोर देना है। समुदाय सम्पर्क में विचार-विमर्श और भूमिका निर्वाह से अधिक 'साधन' शामिल हैं।

यह समुदाय कर्मियों (पोषण व स्वास्थ्य कार्यकारी) के लिए वास्तव में समुदाय का दौरा करने व लोगों के साथ गतिविधियाँ चलाने हेतु साधन और उपाय प्रशस्त करते हैं।

समुदाय 'मे' समुदाय 'से' तथा समुदाय 'के साथ' सीखना, समुदाय कार्य की आवश्यक तैयारी करना है।

एक कार्यनीति के रूप में समुदाय सम्पर्क का कार्यान्वयन निम्नलिखित पाँच चरणों में सम्पन्न होता है :

- 1) समुदाय में सौहार्द स्थापित करना
- 2) समुदाय 'मे' 'से' तथा 'के साथ' सीखना
- 3) परिवर्तन के लिए समुदाय तत्परता का निर्धारण करना
- 4) सामुदायिक भागीदारी को बढ़ाना
- 5) नई अवधारणा और व्यवहार प्रचलन आरम्भ करना

आइए, इनमें से प्रत्येक चरण का विस्तृत अध्ययन करें।

17.2.1 समुदाय में सौहार्द स्थापित करना

किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम का प्राथमिक तथा आवश्यक कदम समुदाय को तथा समुदाय में व्याप्त समस्याओं को जानना है। यह आवश्यक है कि समुदायकर्मों अपने आपको समुदाय में प्रचलित ज्ञान, अभिवृत्ति तथा व्यवहार/प्रचलन से परिचित करा लें। एक बार यदि वह अपने आपको इस आधारभूत सूचना से अवगत करा लेता है तो समुदाय द्वारा उसे स्वीकार कर लेने की संभावना निश्चित रूप से बढ़ जाती है। पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में यह प्रक्रिया (उन्हें समुदाय शिक्षक के रूप में) यह समझने में सहायक होती है कि किस प्रकार आहार आचरण (dietary behaviour) में परिवर्तन आ रहा है। समुदाय व कर्मों के बीच सम्प्रेषण का रूप जौहारी खिड़की (Johari's Window) द्वारा चित्रित किया गया है (चित्र 17.1)।

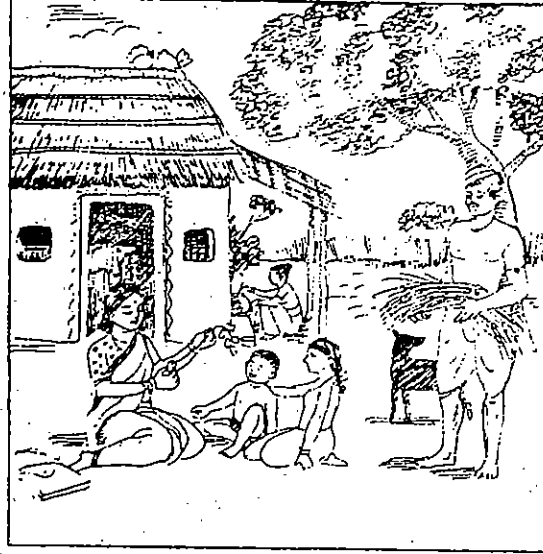
	अन्य	अन्य	
स्वयं	1 मुक्त	2 छिपी हुई हैं	स्व-समुदायकर्मी
स्वयं	3 अनभिज्ञ	4 अज्ञात	अन्य-समुदाय

चित्र 17.1 : जौहारी खिड़की

- 1) पहली खिड़की समुदायकर्मी, पोषण शिक्षक तथा समुदाय के बीच एक मुक्त विचारों के दो तरफ़ा आदान-प्रदान को व्यक्त करती है। समुदाय कर्मी समुदाय की समस्याओं, पूर्वाग्रहों तथा जरूरतों को जानता है (उस रूप में जैसा वह महसूस करते हैं) तथा इसके बदले में समुदाय उसे स्वीकार कर लेता है।
- 2) दूसरी खिड़की एक ऐसी सम्प्रेषण स्थिति को दर्शाती है जिसमें समुदाय की कुछ मूल्यों, दृष्टिकोणों तथा पूर्वाग्रह समुदाय कर्मी से छिपी हुई हैं अर्थात् वह इन मूल्यों एवं पूर्वाग्रहों से अवगत नहीं है। ऐसी स्थिति में कर्मी के विचार समुदाय को पूर्ण रूप से स्वीकार्य नहीं हो सकते क्योंकि यह विचार उनकी मान्यताओं तथा दृष्टिकोण के अनुरूप नहीं हैं। अतः कर्मी को समुदाय के विषय में जानने की आवश्यकता है। इसी प्रकार समुदाय को भी कर्मी के विषय में जानने की आवश्यकता है।
- 3) तीसरी खिड़की एक ऐसी स्थिति दर्शाती है जहाँ समुदाय की स्थिति को कर्मी तो देख पाता है किन्तु समुदाय उसे नहीं पहचानता अर्थात् वह समस्या के प्रति अनभिज्ञ है तथा अपनी समस्या को स्वयं नहीं जानते। यहाँ समुदाय कर्मी का प्रथम कार्य यह है कि वह उस समस्या को पहचानने में समुदाय की सहायता करे। समस्या का आभास होने के बाद समुदाय में उस समस्या को हल करने की इच्छा जागृत होना आवश्यक एवं स्वाभाविक है तथा अब यह केवल समुदायकर्मी की इच्छा ही नहीं रह जाती।
- 4) अन्तिम खिड़की एक अज्ञात स्थिति को दर्शाती है जहाँ समुदाय तथा समुदायकर्मी दोनों ही समुदाय के मूल्यों, पूर्वाग्रहों तथा अभिवृत्तियों से अनभिज्ञ हैं। किसी भी समुदायकर्मी के लिए यह एक कठिन कार्य स्थिति है। ऐसी स्थिति में दोनों पक्षों द्वारा समुदाय का गहन अध्ययन करने की आवश्यकता है।

उपर्युक्त सभी स्थितियों का समुदाय में होना सम्भव है। समुदायकर्मी का कार्य पहली स्थिति के निर्माण की दिशा में होना चाहिए अर्थात् खुली या मुक्त खिड़की। ऐसी स्थिति के होने के लिए यह आवश्यक है कि समुदायकर्मी / परिवर्तन कर्ता / सहायक शिक्षक द्वारा कुछ समय के लिए स्थानीय घरों में रहना, खाना तथा सोना चाहिए। इसका परिणाम यह होगा कि :

- स्थानीय परिवार परिवर्तन कर्ता के निकट आएँगे जिससे परिवर्तन कर्ता तथा लोगों के बीच खुली सम्प्रेषण स्थिति बनने में सहायता मिलेगी
- परिवर्तन कर्ता समुदाय के लोगों (सदस्यों) के निकट आएँगा तथा प्रतिदिन माताओं, पिताओं तथा बालकों के साथ उसका विचारों का आदान-प्रदान होगा
- पारिवारिक समस्याओं को तथा उनके समाधान के तरीकों को समझने का अनुभव होगा। यह सीखा जा सकेगा कि किस प्रकार आहार की आदतें प्रभावित एवं रूपांतरित होती हैं।



चित्र 17.2: समुदाय के बारे में जानने के लिए लोगों के साथ रहना

समुदाय के साथ सौहार्द स्थापित करने के प्रारम्भिक चरण पूर्ण हो जाने के बाद समुदाय के परिवारों के घरों में निरन्तर जाना सम्भव हो जाता है। कुछ विशेष कार्यक्रमों, जैसे फिल्म दिखाना तथा त्यौहार आदि के समय सांस्कृतिक उत्सवों का आयोजन आदि से सामुदायिक सहभागिता प्रोत्साहित की जानी चाहिए। इन तकनीकों / विधियों द्वारा परिवर्तन कर्ता समुदाय के विषय में जान सकते हैं।

17.2.2 समुदाय "से" और उस "के साथ" सीखना

समुदाय की वह समस्याएँ जिनका लोगों से बहुत गहरा संबंध है, उन समस्याओं का समुदाय द्वारा किया गया स्व-विश्लेषण ही समुदाय निदान (Community diagnosis) कहलाता है। समुदाय द्वारा स्वयं विश्लेषण करने हेतु परिवर्तन कर्ता निम्नलिखित कार्यविधि अपना सकते हैं :



चित्र 17.3 : समुदाय की बात सुने-सहायता करने का प्रस्ताव रखें

- 1) लोगों के घर जाइए तथा उन्हें जानिए : अनियमित मैत्रीपूर्ण मुलाकात द्वारा प्राप्त सूचनाएं सामान्यतः सत्य व उपयोगी होती हैं। सर्वप्रथम निम्नलिखित कार्यवाही द्वारा लोगों की आवश्यकताओं तथा विचारों को केन्द्र बनाएं।

सुनिए



सहायता करने का प्रस्ताव रखिए

चित्र 17.3 समुदाय की बात सुनने - सहायता करने का प्रस्ताव रखिए की अवधारणाओं को दर्शाता है। केवल तभी मैत्री और विश्वास का सम्बन्ध बन सकता है।

- 2) सूचना एकत्र कीजिए : सूचना एकत्र करते समय, यह जानने का प्रयास कीजिए कि लोगों के विचार से उनकी महत्वपूर्ण समस्या पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी क्या है ? वह किन समस्याओं को पहले हल करना चाहते हैं ? उन समस्याओं को हल करने के विषय में उनके अपने विचार क्या हैं ?
- 3) केवल अर्थपूर्ण सूचना ही प्राप्त कीजिए : ध्यान रखें कि आप तथा अन्य लोग यह समझें कि सूचना क्यों आवश्यक है ? उदाहरणार्थ, यह ध्यान रखें कि माता-पिता यह बात समझ लें कि आप यह सूचना क्यों चाहते हैं कि शिशु को क्या खिलाया जा रहा है ?
- 4) स्थानीय लोगों (जो दायित्व या नेतृत्व लेना चाहते हैं) को सूचना एकत्र करने में सहभागी बनाएं। यह ध्यान रखें कि अध्ययन लोगों का नहीं हो बल्कि लोगों द्वारा हो।
- 5) लिखित प्रश्नावली ले जाने से बचिए : जब कोई व्यक्ति आपसे बातचीत (वार्तालाप) कर रहा हो तो उस समय टिप्पणी लिखने से बचिए।
- 6) सर्वेक्षण को उनके लिए भी ज्ञानवर्धक व खोजपूर्ण अनुभव बनाने का प्रयास करें जिनसे प्रश्न किया जा रहा है : इस प्रकार के प्रश्न पूछें जो लोगों को चीजों के विषय में नए प्रकार से सोचने तथा देखने में सहायक हों। उदाहरणार्थ, वह कौन सी बीमारियाँ हैं, जिनसे आपके समुदाय में बच्चे पीड़ित हैं ? यह प्रश्न पूछने के साथ ही साथ यह भी पूछें कि "ऐसा क्यों होता है ? क्या यहाँ का अस्पताल किसी प्रकार से आपकी सहायता करता है ? क्या आप ऐसी स्थिति में घर पर देखभाल करते हैं ? यदि हाँ, तो वह क्या है ?"
- 7) अवलोकन करने व सुनने की आदत बनाइए: लोगों को ध्यानपूर्वक सुनें। लोगों के कार्य करने के तरीके तथा उनके व्यवहार से आप जितना चाहें उतना ही उनके विषय में जान सकते हैं।
- 8) परामर्श देते समय जल्दबाजी न करें, विशेष तौर पर उस समय जब उस परामर्श का सम्बन्ध उनके दृष्टिकोण तथा उनके व्यवहार और आदतों से हो। किसी केस के बारे में प्रायः व्याख्या करके समझाना अच्छा होता है, उदाहरणतः किसी परिवार ने नए व्यवहार को अपनाकर वैसी ही समस्या को कैसे सुलझाया। स्वयं एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करें। समुदाय में ही वैसे आदर्श / नमूने खोजने का प्रयत्न भी करें जिनके विषय में आप बता सकें तथा जिन्हें कुछ उत्तरदायित्व दे सकें।
- 9) एकत्र जानकारी को आवश्यकताएं और समस्याएं, प्रभावी कारकों तथा संसाधनों के आधार पर वर्गीकृत करें, जैसा कि नीचे दिखाया गया है :

आवश्यकताएं तथा समस्याएं

- बहुत कमजोरी महसूस करना
- खाने की पर्याप्त मात्रा न होना
- रात का अंधता (Night Blindness)
- कोणीय मुखपाक (Angular Stomatitis)

प्रभावी कारक तथा घटक

- निम्न क्रय शक्ति
- सामाजिक-सांस्कृतिक विश्वास जिनका भोजन अंतग्रहण व स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।
- अपर्याप्त पोषण ज्ञान

संसाधन	—	समुदाय में से ही विशेष प्रवीणता वाले (मॉडल) व्यक्ति
	—	पहुँच के भीतर उपलब्ध भोजन
	—	समुदाय कर्मियों की विशेषज्ञता

दोष प्रश्न - 1

1) समुदाय सम्पर्क के कुछ मुख्य अंश क्या हैं ? बताइए।

क)

ख)

ग)

2) समुदाय सम्पर्क की प्रक्रिया के कौन कौन से चरण हैं ? बताइए।

क)

ख)

ग)

घ)

ङ)

3) समुदाय के साथ सौहार्द स्थापित करने के कुछ सूत्र बताइए।

क)

ख)

ग)

17.2.3 समुदाय की सहभागिता (परिवर्तन के लिए तत्परता) का निर्धारण

परिवर्तनकर्ता द्वारा पहचानी गई समुदाय की आवश्यकताओं के प्रति प्रत्येक समुदाय के व्यक्ति का एक समान दृष्टिकोण नहीं हो सकता। किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम को प्रारम्भ करने से पूर्व परिवर्तन कर्ता को समुदाय की ओर से होने वाला नवीन विचारधारा के प्रति विरोध का पूर्वानुमान लगा लेना चाहिए। लक्ष्य समूह की अभिवृत्ति को समुचित शिक्षा उपायम के चुनाव का आधार बना लेना चाहिए। निम्नलिखित स्पष्टीकरण उन दृष्टिकोणों को दर्शाता है जो समुदाय के लोग (सदस्य) शिक्षक के सामने रख सकते हैं। लोगों की अभिवृत्ति (attitude) पूर्ण रूप से नकारात्मक से सकारात्मक तक हो सकती है। शिक्षा के उद्देश्य की प्राप्ति हेतु उनमें से प्रत्येक श्रेणी के लोगों के लिए अलग ही शैक्षिक उपायम की आवश्यकता होगी। यह उपायम निम्नलिखित उदाहरण से बताई गई है :

- 1) सर्वाधिक नकारात्मक दृष्टिकोण किसी भी व्यक्ति द्वारा पूर्ण विश्वास के साथ प्रस्तुत किया जाता है। उस व्यक्ति को पूरा विश्वास है कि उसके द्वारा अपनायी गई कार्यविधि पूरी तरह से सन्तोषजनक है। उदाहरण के लिए वह महिला जो दस्त से पीड़ित अपने बच्चे को पानी देना कम कर देती है, उसको पूरा विश्वास है कि दस्त से पीड़ित बच्चे को पानी देना मूर्खता है। उनके अनुसार अतिसार से पीड़ित शिशु को अधिक पानी देना समस्या को और विकट बना देगा। यही वह चरण है जहाँ हमारी शिक्षा प्रारम्भ होती है अर्थात् जिन व्यवहारों की हम वकालत करते हैं उनके विषय में वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा जानकारी को फैलाना, समस्या के प्रति लोगों को जागृत करना हमारा पहला कार्य है।

2) व्यक्ति यह जानता है कि समस्या मौजूद तो है, किन्तु वह यह समझता है कि उसका समाधान करना किसी और का उत्तरदायित्व है। यहाँ पर हमारा कार्य उस व्यक्ति में स्वयं उस समस्या का समाधान खोजने के प्रति उसके अपने उत्तरदायित्व के प्रति उसे अवगत कराना है।

3) व्यक्ति समस्या को पहचानता है, परन्तु उसे उस समस्या को हल करने की विधि तथा मार्ग के प्रति, जो कि परिवर्तनकर्ता द्वारा सुझाए गए हैं, कुछ शंकाएँ हैं, जैसे :

- परिवर्तनकर्ता की समस्या को हल करने की क्षमता और प्रवीणता
- समस्या हल करने की उसकी अपनी क्षमता, तथा
- समुदाय की क्षमता।

ऐसे मामलों में परिवर्तनकर्ता को उस व्यक्ति, समुदाय या परिवर्तनकर्ता में विश्वास जागृत करने का यत्न करना चाहिए।

4) व्यक्ति अप्रमाणित प्रौद्योगिकी को अपनाने वाला पहला व्यक्ति बनने से डरता है। हो सकता है कि उसका डर आर्थिक या सामाजिक मान्यताओं पर आधारित हो। इस सन्दर्भ में समस्याओं को सुलझाने के लिए उचित प्रौद्योगिकी, व्यवहार की सावधानीपूर्वक सुझाने की आवश्यकता है। उदाहरणार्थ, एक माता इसी श्रेणी में आती है, जो एक खतरा उठाती है, (वह माँ जो दस्त पीड़ित शिशु को पानी देती है तथा ऐसा करते हुए प्रचलित मान्यताओं के विपरीत कार्य करती है)। जिसके परिणामस्वरूप उसे धक्का लगता है (क्योंकि अस्वच्छ जल की अधिक मात्रा पिलाने से दस्त-पीड़ित शिशु की स्थिति और खराब हो जाती है)। यहाँ पर समस्या अस्वच्छ जल के साथ है न कि दस्त पीड़ित शिशु को अधिक जल पिलाने से। किन्तु माता इसका पूर्ण दोष नई लागू की गई दस्तों से बचाव की विधि को देगा तथा भविष्य में किसी नयी विधि तथा व्यवहार को नहीं अपनाएगी। यदि इस प्रकार की घटनाएँ समुदाय में होती हैं तो उनसे समुदाय विकास की प्रक्रिया को बहुत हानि पहुँचेगी।

उपर्युक्त अभिवृत्ति रखने वाले व्यक्तियों को समझाना अत्यन्त कठिन कार्य है किन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि उनको उनके हाल पर छोड़ दिया जाए। इस उद्देश्य के लिए उन्हें सीखने की प्रक्रिया में भागीदार बनाना आवश्यक है तथा उनके अनुकूल दृष्टिकोण खोजने की आवश्यकता है। ऐसे व्यक्तियों / समुदाय समूह / वर्ग के दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए इकाई 14 में सुझाए गए सहभागिता उपागम उचित हैं। अतः समुदाय संपर्क कार्यनीति यह है कि नए तथा सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन के विरुद्ध समुदाय में व्याप्त प्रतिरोध को मात्रा का निर्धारण करना।

यदि एक बार पोषण व स्वास्थ्य व्यवहार में परिवर्तन के विरुद्ध प्रतिरोध की मात्रा का पता लगा लिया जाए, तो भविष्य की योजनाओं को एक दिशा मिल जाती है। अगला कार्य व्यवहार परिवर्तन के विरोध को कम करना है। परिवर्तन के प्रति विरोध को कम करने के लिए तथा लोगों में परिवर्तन की प्रवृत्ति में सुधार के लिए हमें समुदाय की सहभागिता को बढ़ाना होगा।

17.2.4 समुदाय सहभागिता बढ़ाना

समुदाय को सम्मिलित करने की विधियों के विषय में आगे बढ़ने से पहले हमें यह भली-भाँति जान लेना चाहिए कि समुदाय की सहभागिता क्या है? क्या इस विषय में आपके अपने कुछ विचार हैं? यदि हाँ, तो अपने विचारों को नीचे स्पष्ट करें :

.....

.....

.....

सामुदायिक सहभागिता वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा लोगों को उनकी आवश्यकताएं पहचानने में, उनकी अपनी समझ सुधारने में तथा उनकी कार्यस्थिति व समस्याओं के विश्लेषण में उन्हें सहभागी बनाया जाता है।

सामुदायिक सहभागिता अधिकतर उन लोगों द्वारा ही नियन्त्रित की जाती है:

- जो नेतृत्व प्रदान करते हैं,
- जो विश्वसनीय सम्बोधक हैं,
- जो एक आदर्श व्यक्ति की भूमिका निभाते हैं।

अतः यह अत्यावश्यक है कि ऐसे सामुदायिक नेतृत्व पर एक नज़र डाली जाए, जो सामुदायिक सहभागिता को बढ़ाने में सहायता करें। आइए सामुदायिक नेतृत्व का विस्तार से अध्ययन करें।

सामुदायिक नेतृत्व की भूमिका : पोषण व स्वास्थ्य शिक्षकों को प्रायः स्थानीय नेताओं के निकट सम्पर्क में रहकर कार्य करना होता है ताकि समुदाय परियोजनाओं को नेतृत्व देने में तथा लोगों को उनमें भाग लेने में प्रोत्साहित करने की प्रक्रिया में उनका सहयोग प्राप्त किया जा सके। किन्तु वह समुदाय नेता तथा पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षक कौन हैं, जिनके साथ मिलकर कार्य करने का प्रयत्न किया जाना चाहिए? गाँवों में विभिन्न प्रकार के नेता होते हैं। क्या आप कुछ प्रकार के नेताओं के विषय में सोच सकते हैं? यदि हाँ, तो उनके विषय में नीचे दिए गए स्थान में लिखें।

.....

.....

.....

उत्तर को निम्नलिखित सूची से मिलाए :

- स्थानीय प्रशासकीय प्रमुख
- पारम्परिक स्वास्थ्य चिकित्सक (सांस्कृतिक मान्यताओं पर आधारित)
- महिला नेता
- विस्तार कार्यकर्ता (extension workers)
- विद्यालय शिक्षक
- विभिन्न समूहों के मत प्रेशक (opinion leader), तथा
- बाल नेता।

सभी समुदायों में प्रायः कुछ ऐसे नेता होते हैं जिनकी प्रथम रुचि लोगों में होती है लेकिन वहीं पर बहुत से ऐसे लोग भी होते हैं जिनकी मुख्य रुचि उनके अपने प्रति, अपने परिवार के प्रति या अपने मित्रों के प्रति होती है—प्रायः समुदाय के अन्य लोगों की कीमत पर। यह अत्यावश्यक है कि परिवर्तन कर्ता ऐसे लोगों को पहचाने तथा उनके साथ कार्य करे जो समुदाय के लोगों के लिए तथा उनके साथ कार्य कर सके। यह ल गाँव के नेताओं के साथ अनौपचारिक विचार-विमर्श या चर्चा के द्वारा ही सम्भव है।

परिवर्तन कर्ता के लिए यह याद रखना परमावश्यक है कि कोई भी नेता सम्पूर्ण रूप में बुरा या अच्छा नहीं होता। जिस नेता के साथ वह कार्य करे उसे नेता के सर्वश्रेष्ठ गुणों को उभार कर उनका प्रयोग करना चाहिए।

17.2.5 नई अवधारणा/प्रचलन आरम्भ करना

नए विचार तथा प्रचलन को इस बात पर आधारित करके ही लागू करना चाहिए कि उस समुदाय की आवश्यकताएं क्या हैं? वह समुदाय किस सीमा तक उन विचारों को स्वीकारने तथा अपनाने के लिए तत्पर

है अथवा कहीं पर उनका विरोध करेगा। जहाँ भी समुदाय अपने सम्मुख समस्याओं को हल करने के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता हो वहाँ शिक्षक का कार्य अति सरल है। इसके विपरीत ऐसी स्थिति में जहाँ शैक्षिक संदेशों के प्रति समुदाय की ओर से सकारात्मक प्रतिक्रिया की सम्भावना / आशा नहीं है वहाँ शिक्षक को कहीं अधिक परिश्रम करने की आवश्यकता है।

शिक्षकों के लिए कुछ सहायक संकेत निम्नलिखित हैं:

- एक योग्य शिक्षक को चाहिए कि वह स्थानीय आस्थाओं तथा प्रचलनों से स्वयं भली-भाँति परिचित हो जाए
- किसी शैक्षिक कार्यक्रम को प्रारम्भ करने से पहले योग्य शिक्षक को उस समुदाय का अंग बन जाना चाहिए।

ऐसा शिक्षक जो अपना संदेश देने से पहले उस समुदाय से सम्पर्क स्थापित करने में परिश्रम करता है उसके सफल होने की सम्भावनाएं, उस शिक्षक के विपरीत जो इस पक्ष को ध्यान में नहीं रखता, अधिक होती हैं। एक मुक्त दो तरफा आदान-प्रदान तथा परिवर्तन कर्ता, स्थानीय नेता तथा समुदाय के बीच परस्पर घनिष्ठ मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध एक कुशल सहभागिता उपागम का आधार है।

किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम के लिए यह एक अच्छा विचार है कि एक ऐसा मुक्त वातावरण तैयार कर लिया जाये जहाँ पर समुदाय / लक्ष्य समूह का हर सदस्य अपने विचारों तथा अपने पूर्वाग्रहों को व्यक्त करने में अपने आपको मुक्त समझ सके। यह बात जैसा कि प्रायः कहा जाता है, "सरलता से कही जा सकती है, किन्तु कही नहीं जा सकती"। शिक्षक को चाहिए कि वह अपनी समझ व परख पर आधारित तथा अपनी क्षमताओं व स्थिति के अनुकूल मार्ग तथा साधन चुन ले और नये विचारों को समुदाय से परिचित कराए।

अतः सामुदायिक स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा हेतु समुदाय सम्पर्क एक अच्छी विधि सिद्ध हुई है। शिक्षक ने अपने आपको समुदाय से परिचित कर लिया है तथा उससे सम्पर्क स्थापित करके उसका एक अंग बन गया है। उनके बीच दो तरफा विचार विनिमय हो रहा है। समूह के सभी सदस्यों में परस्पर मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध हैं तथा मौजूदा आवश्यकताएं और समस्याएं अब शिक्षक तथा समुदाय दोनों के लिए पूर्व परिचित हैं। अतः शिक्षक के लिए उस समुदाय समूह को एक नये शैक्षिक अनुभव की ओर ले जाने वाला मंच उपलब्ध है। इस खण्ड में ऐसे अनेक उपागम सुझाए गए हैं जो शिक्षार्थी को इस सन्दर्भ में अनुभवात्मक ज्ञानार्जन में सहायता करेंगे। प्रस्तावित शैक्षिक गतिविधियों को निरन्तर क्रियाशील बनाए रखने के लिए समुदाय में से चुने हुए नेता को इस प्रक्रिया में भागीदार बनाएं। यहीं पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के स्व-प्रबन्धन की ओर ले जाएगा।

बोध प्रश्न - 2

1) समुदाय की तत्परता का निर्धारण करने की प्रक्रिया को तीन संकेतों में समझाइए।

- क)
- ख)
- ग)

2) सामुदायिक सहभागिता को बढ़ाने के तीन सूत्र बताइए।

- क)
- ख)
- ग)

- 3) एक नये विचार अथवा प्रचलन को समुदाय में लागू करने की प्रक्रिया को उदाहरण सहित बताइए।

17.3 ग्रामीण विद्यालय प्रणाली

आज हमारे देश में ग्रामीण बालकों को प्राथमिक शिक्षा प्रदान करने वाला एक विस्तृत बुनियादी ढाँचा उपलब्ध है। एक अनुमान के अनुसार हमारे ग्रामीण प्राथमिक विद्यालयों में (कम प्रवेश दर व बीच में ही विद्यालय छोड़ने (drop-out) वालों की अधिक संख्या होते हुए भी) गाँव में शिक्षा पाने वालों की कुल संख्या 550 लाख है। यह विद्यालय इस प्रकार स्थित हैं कि प्रत्येक गाँव से एक किलोमीटर की दूरी पर एक विद्यालय है। इस प्रकार औसतन 1500 की जनसंख्या के लिए एक विद्यालय है।

यह आंकड़े प्रभावशाली हैं तो भी हमें अपनी वर्तमान ग्रामीण विद्यालय प्रणाली में उपस्थित सुस्पष्ट कमियों को भी ध्यान में रखना चाहिए। जिन भवनों में विद्यालय हैं वे अधिकतर काम चलाऊ, अपर्याप्त तथा अस्वच्छ हैं। अधिकतर विद्यालयों में स्वच्छ शौचालय सुविधा तथा स्वच्छ पेयजल की कमी है। विद्यालयों में शिक्षकों की संख्या भी कम है। बहुत से विद्यालयों में केवल एक ही शिक्षक है तथा शिक्षक भी एक आदर्श, समर्पित तथा शिक्षण के प्रति प्रेरित नहीं है। शिक्षा व्यवस्था की भूमिका तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली के गुण-दोषों की चर्चा निम्नलिखित भागों में की गई है।

17.3.1 शिक्षा प्रणाली की भूमिका

हमारी शिक्षा प्रणाली में, विशेषकर स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में, बहुत सारी कमियाँ हैं। हमारे पोषण व स्वास्थ्यकर्मी प्रायः यह सोचते हैं कि वह जरूरतमंद समूहों को अधिक प्रभावशाली तथा व्यावहारिक सेवाएं दे रहे हैं, किन्तु पूरे समुदाय तक पहुँचने के लिए यह पर्याप्त नहीं है। समुचित कार्यनीतियाँ अपनाकर पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के प्रभाव को बढ़ाने की आवश्यकता है।

हमारी शिक्षा प्रणाली स्वास्थ्य शिक्षा गतिविधियों पर अधिक बल तथा बेहतर ध्यान केन्द्रित कर सकती है। ऐसा इसके संपूर्ण कार्यक्रम में या कम से कम प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षा स्तर पर किया जा सकता है। व्यक्तिगत स्वच्छता तथा पौष्टिक आहार लेने की अच्छी आदतें व बचपन व यौवन काल—जो प्रभावनीय व निर्णायक वर्ष होते हैं—में डलती व बढ़ती है। केवल रुग्ण न होना ही स्वास्थ्य नहीं है बल्कि यह एक कारगर गुण है जो ऐसी आदतों तथा व्यवहारों से बनता है। जो समुदाय तथा व्यक्तियों के दैनिक जीवन का अभिन्न अंग है। ऐसी आदतें केवल निर्देशों से नहीं बल्कि निरन्तर शैक्षिक प्रयासों से ही आती हैं। पोषण एवं स्वास्थ्य की बुनियादी आधारशिला सेवा के बजाए हमारी शिक्षा के माध्यम से ही रखी जानी चाहिए।

17.3.2 ग्रामीण विद्यालय प्रणाली के लाभ

सुस्पष्ट कमियों के होते हुए भी, हमारे देश की ग्रामीण विद्यालय प्रणाली हमें एक तैयार ढाँचा तथा प्रभावी साधन एवं सुविधाएं प्रदान करती है। थोड़ी सी कल्पना, सूझ-बूझ, सिपुर्दगी, प्रशासकीय योग्यता और इन सबसे अधिक राजनीतिक इच्छा होने से हमारी ग्रामीण विद्यालय प्रणाली हमारे ग्रामीणों की काया पलटने में एक शक्तिशाली यन्त्र का काम कर सकती है। केवल विद्यार्थियों पर ही नहीं अपितु विद्यालय के बाहर

के बालकों पर भी यह एक गहन प्रभाव छोड़ सकती है। यह ग्रामीण समुदायों में चालू वर्तमान पृथक गतिविधियों को एक समान केन्द्र-बिन्दु प्रदान करके उनका संश्लेषण व समन्वय कर सकती है। ग्रामीण विद्यालय प्रणाली बुरे स्वास्थ्य तथा कुपोषण से लड़ने की सर्वश्रेष्ठ रणनीति बन सकती है।

जैसा कि इकाई 16 में बताया गया है कि ग्रामीण विद्यालयों में चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति अपनाई जा सकती है। चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप विद्यालयों का रूपान्तर करने या उनमें परिवर्तन करने में सहायक हो सकते हैं। कुछ विकासशील देशों ने चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों को प्राथमिक विद्यालयों में (दिल्ली नगर निगम के प्राथमिक विद्यालयों में) अपनाया तथा यह कार्यनीति प्रभावशाली पायी गई।

ग्रामीण विद्यालय प्रणाली को प्रयुक्त करते हुए कुछ पोषण / स्वास्थ्य / स्वच्छता परियोजनाएं प्रारम्भ की गई हैं। सरकार द्वारा 1975 में आरम्भ की गई ऐसी ही एक परियोजना पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा तथा वातावरण स्वच्छता (NHEES) है, जिसकी चर्चा नीचे की गई है।

17.3.3 ग्रामीण विद्यालयों में आरम्भ की गई पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना

ग्रामीण विद्यालय प्रणाली के उपर्युक्त गुणों को देखते हुए भारत सरकार ने 1975 में पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना (NHEES) को आरम्भ किया। इस परियोजना का लक्ष्य, चाहे कुछ भाग में ही, ग्रामीण विद्यालयों की विशाल क्षमता का उपयोग करना है। इस परियोजना का समन्वय राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान और प्रशिक्षण परिषद (N.C.E.R.T.), नई दिल्ली, द्वारा किया जा रहा है तथा इसका सार्वजनिक व्यय यूनिसेफ द्वारा वहन किया जा रहा है। इसका कार्यान्वयन ग्रामीण विद्यालय प्रणाली को एक कार्यनीति के रूप में इस्तेमाल करते हुए किया जा रहा है।

ऐसा नहीं है कि इससे पहले स्वास्थ्य, पोषण शिक्षा प्राथमिक पाठ्यक्रम का अंग न रहा हो। पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा तथा पर्यावरण स्वच्छता परियोजना ने स्वास्थ्य एवं पोषण के भाग को प्राथमिक शिक्षा प्रणाली में और अधिक ध्यान देने तथा एक उद्देश्यपूर्ण दिशा प्रदान करने का प्रयास किया है। ग्रामीण विद्यालय प्रणाली द्वारा समुदाय तक पहुँचाने का प्रयास संभवतः पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता (NHEES) परियोजना का सर्वाधिक साहसी तथा नवीन अंग है। इस परियोजना के उद्देश्य निम्नलिखित हैं :

- विद्यार्थियों में, तथा उन समुदायों में जिनसे वह विद्यार्थी आते हैं, वांछनीय पोषण / स्वास्थ्य / पर्यावरण स्वच्छता / व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान व्यवहार को विकसित एवं प्रोत्साहित करना
- बच्चों तथा उनके माता-पिता को इस योग्य बनाना कि वह अच्छे शारीरिक तथा मानसिक विकास के लिए पर्याप्त पोषण की आवश्यकता को समझ सकें
- बच्चों को उन व्यावहारिक तरीकों की शिक्षा देना जिनसे वह अपने संसाधनों द्वारा ही पर्याप्त पोषण की आपूर्ति गाँव में उपलब्ध खाद्य पदार्थों का उचित चुनाव, संरक्षण तथा पकाव द्वारा कर सकें
- बच्चों तथा उनके माता-पिता को सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई स्वास्थ्य सेवाओं और सुविधाओं (प्रतिरक्षीकरण आदि) के विषय में अवगत कराना तथा बताना कि क्यों और कैसे इनका लाभ उठाना चाहिए ?

समुदाय में प्रस्तुत करने के लिए सोचे गए मुख्य पोषण स्वास्थ्य तथा स्वच्छता प्रचलन/सन्देश निम्नलिखित हैं :

- जब तक सम्भव हो शिशु को स्तनपान कराएं तथा बोतल से दूध पिलाने से बचे।
- चौथे महीने से पूरक आहार देना प्रारम्भ कर दें
- यथाशीघ्र शैशवास्था के समय ही शिशु को टीका लगवा लें
- बच्चे के पारिवारिक आहार में विभिन्न प्रकार के उपलब्ध आहार समूहों को पर्याप्त मात्रा में इस प्रकार सम्मिलित करें कि वह समान रूप से तीनों समय के भोजन में शिशु को मिलते रहें

- भोजन पकाने तथा पीने के लिए स्वच्छ एवं सुरक्षित जल का प्रयोग करें
- निकासित जल का प्रयोग भोजन योग्य पौधे उगाने में करें तथा सिक्कतन गर्त (soakpit) का प्रबन्ध करें
- गाँव तथा विद्यालय में थूकने, पेशाब करने तथा शौच सुविधाएँ उपलब्ध कराएं उपलब्ध स्थानों के अतिरिक्त और कहीं पर न थूकें, न पेशाब करें तथा न ही शौच करें
- अपने घर, विद्यालय तथा गाँव के आस-पास के स्थान को स्वच्छ रखें। कूड़े तथा पशु-मल को खाद बनाने वाले गड्ढे में डालें
- जल स्रोतों को प्रदूषित न करें
- अपने शरीर को साफ रखें। नाखून तथा दाँतों का विशेष ध्यान दें।

कुछ राज्यों जैसे गुजरात (बड़ौदा), आन्ध्र प्रदेश (तिरुपति), पंजाब (लुधियाना), तमिलनाडु (कोयम्बटूर) ने विद्यालय प्रणाली को, विशेष रूप से प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों तथा उनके माता-पिता तक पहुँचने के लिए एक प्रभावशाली माध्यम के रूप में प्रयोग किया है और समुदाय से महत्वपूर्ण स्थलों, सामाजिक सम्मेलनों आदि पर पोषण एवं स्वास्थ्य सन्देश देने के लिए सम्पर्क किया गया। ऐसा लोकगीत, पोस्टर प्रदर्शन, भूमिका निर्वाह तथा विचार-विमर्श आदि के विभिन्न उपागमों द्वारा किया गया है। इस प्रकार पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना ने ग्रामीण विद्यालय प्रणाली तथा सामुदायिक सम्पर्क दोनों ही कार्यनीतियों का उपयोग किया है। अब आवश्यकता यह है कि इस परियोजना को क्रियान्वित तथा को भी किया जाए तथा देश के सभी भागों में इसका प्रचार-प्रसार किया जाए।

बोध प्रश्न - 3

1) क) ग्रामीण विद्यालय प्रणाली क्या है ?

.....
.....
.....
.....
.....

ख) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के लिए ग्रामीण विद्यालय प्रणाली किस प्रकार उपयोगी है ?

.....
.....
.....
.....
.....

2) वह कौन सी परियोजना है जो ग्रामीण विद्यालय प्रणाली तथा समुदाय सम्पर्क की क्षमता का अधिकतम उपयोग कर रही है। इसके उद्देश्यों को अपने शब्दों में लिखिए।

.....
.....
.....

17.4 सारांश

समुदाय सम्पर्क तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली वास्तव में अद्वितीय एवं कल्पनाशील कार्यनीतियाँ हैं। इस इकाई में आपने जाना कि इन कार्यनीतियों में किसी एक विशेष कार्य विधि का प्रयोग नहीं किया जाता। केवल दिशा निर्देश दिए जाते हैं तथा शेष को कार्यकर्ता (पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षक अथवा परिवर्तन कर्ता) की कल्पनाशील तथा अभिनव सोच पर छोड़ दिया जाता है। पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में समुदाय सम्पर्क का वर्तमान स्तर सन्तोषजनक नहीं है। समुदाय सम्पर्क में परिवर्तन लाने की आवश्यकता है।

ग्रामीण विद्यालय प्रणाली पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में प्रभावशाली सिद्ध होती हैं। वास्तव में ग्रामीण विद्यालय केवल पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के लिए ही नहीं बल्कि समस्त संचालित विकास कार्यक्रमों के लिए ग्रामीण सामुदायिक केन्द्र बन जाता है। इस कार्यनीति द्वारा पोषण स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना की गतिविधियों में सामुदायिक सहभागिता सरल हो जाती है। इस कार्यनीति को अधिक प्रभावी बनाने के लिए ग्रामीण विद्यालयों को अच्छे स्वास्थ्य तथा स्वच्छता का एक आदर्श नमूना बनना होगा।

17.5 शब्दावली

तत्परता	:	तैयारी की स्थिति।
सामाजिक-सांस्कृतिक (Socio-Cultural)	:	लोगों के रहन सहन के अनुसार।
रूपान्तर	:	स्थिति, प्रकृति अथवा विशेषता में परिवर्तन।

17.6 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न - 1

- 1) क) समुदाय 'मे', 'से' तथा 'के साथ', कार्य करना समुदाय कार्य की तैयारी के लिए आवश्यक है।
- ख) समुदाय की आवश्यकताओं तथा भावनाओं की ओर पूरा ध्यान केन्द्रित करना।
- ग) समुदाय कर्मियों को ऐसे समुदाय नेताओं को पहचानना तथा उनके साथ कार्य करना सीखना चाहिए जो जनता के साथ और उनके लिए कार्य करते हैं।
- 2) क) सामुदायिक सौहार्द स्थापित करना।
- ख) समुदाय 'से' तथा 'के साथ' सीखना।
- ग) समुदाय की परिवर्तन तत्परता का निर्धारण करना।
- घ) सामुदायिक सहभागिता को बढ़ाना।
- च) नई अवधारणा / व्यवहार आरम्भ करना।
- 3) क) समुदाय की आवश्यकताओं, समस्याओं तथा पूर्वाग्रहों का पता लगाना।

- ख) समुदाय के बारे में (मूल्यां / अभिवृत्तियों / पूर्वाग्रहों) तथा समुदाय को स्वयं से परिचित करना / जानना।
- ग) समुदाय के सदस्यों (माता-पिता, बालकों आदि) से प्रतिदिन विचारों का आदान-प्रदान करें।

बोध प्रश्न - 2

- 1) समुदाय को तत्पर तब कहा जा सकता है जब :
- क) वह वर्तमान समस्याओं से अवगत हों।
- ख) वह समस्याओं का समाधान खोजने में अपने उत्तरदायित्व को समझे, तथा
- ग) समस्याओं का समाधान करने में उचित प्रौद्योगिकी तथा व्यवहार (प्रचलनों) को अपनाएं।
- 2) क) स्थानीय समुदाय नेता की पहचान करें जो समुदाय के साथ, समुदाय/लोगों के लिए कार्य करें।
- ख) समुदाय से सम्पर्क स्थापित करें तथा उसका अंग बन जाएं।
- ग) समुदाय के सदस्यों के बीच एक तनाव मुक्त वातावरण तैयार करें ताकि वह अपनी समस्याओं के विषय में बातचीत करने में अपने आप को स्वतंत्र समझे।
- 3) सबसे पहले, समुदाय तथा उसकी समस्याओं से अपने-आप को अवगत कराएं। तब सम्पर्क स्थापित करें तथा उस वर्ग का अंग बन जाएं। सभी सदस्यों में परस्पर मित्रवत् व स्वतंत्र सम्बन्ध स्थापित करें जिसमें सभी सदस्य अपने विचार रखने में अपने आपको स्वतंत्र समझे। इसके होते ही नवीन व्यवहार (प्रचलनों) तथा विचारों को प्रस्तुत करने के लिए मंच तैयार है। इस प्रकार हमें कम प्रतिरोध का सामना करना पड़ेगा तथा समुदाय नये विचारों को अपनाने में तत्पर रहेगा।

बोध प्रश्न - 3

- 1) क) यह हमारे बालकों को प्राथमिक शिक्षा प्रदान करने वाले ग्रामीण विद्यालयों का विशाल बुनियादी ढाँचा है।
- ख) यह सामुदायिक पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के केन्द्र बिन्दु के रूप में कार्य करता है। यह ग्रामीण क्षेत्रों में परिवर्तन लाने में एक सशक्त यंत्र बन सकता है। यह न केवल बालकों बल्कि पूरे समुदाय की पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। यह ग्रामीण समुदायों की सभी विकास गतिविधियों के अर्थपूर्ण समन्वय में केन्द्र बिन्दु (focal point) का कार्य कर सकता है।
- 2) पोषण स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना इस परियोजना के उद्देश्य निम्नलिखित हैं :
- बालकों तथा पूरे समुदाय में वांछनीय पोषण, स्वास्थ्य, पर्यावरण स्वच्छता / व्यक्तिगत सफाई की आदतों / व्यवहारों को विकसित / प्रोत्साहित करना।
 - बालकों तथा उनके माता-पिता को पर्याप्त पोषण की आवश्यकता तथा पर्याप्त पोषण प्राप्त करने के साधन तथा तरीकों के विषय में शिक्षित करना।
 - सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई स्वास्थ्य सेवाओं / सुविधाओं के विषय में जागरूकता पैदा करना।

इकाई 18 चुनी हुई कार्यनीतियों के प्रचालन की प्रस्तुति

इकाई की रूपरेखा

- 18.1 प्रस्तावना
- 18.2 महिला-से-महिला कार्यनीति
 - 18.2.1 महिला-से-महिला क्रियाकलापों के प्रयोग से संबंधित संकेत
 - 18.2.2 महिला-से-महिला कार्यनीति को प्रयोग करने की सम्भावनाएं
- 18.3 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति
 - 18.3.1 चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप के प्रयोग से संबंधित व्यावहारिक संकेत
 - 18.3.2 चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों के प्रयोग करने की सम्भावनाएं
- 18.4 समुदाय सम्पर्क
 - 18.4.1 समुदाय सहभागिता को बढ़ाना : यह कैसे किया जा सकता है ?
 - 18.4.2 समुदाय सम्पर्क को व्यवहार में लाना
- 18.5 ग्रामीण विद्यालय प्रणाली
- 18.6 समुदाय के अनुकूल पोषण एवं स्वास्थ्य सन्देशों की रचना
- 18.7 सारांश
- 18.8 शब्दावली
- 18.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

18.1 प्रस्तावना

केवल प्रयोगात्मक ज्ञानार्जन द्वारा ही किसी भी शिक्षा कार्यनीति का प्रभावशाली उपयोग सम्भव है। प्रयोगात्मक ज्ञानार्जन का अर्थ केवल कार्यनीतियों के सिद्धांतों तथा प्रक्रिया को सीखना ही नहीं है किन्तु समुचित शिक्षा व ज्ञानार्जन की परिस्थिति में उनका उपयोग करना भी है। अतः इस इकाई में हम आपको पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा क्षेत्र में महिला-से-महिला, चाइल्ड-टू-चाइल्ड, समुदाय सम्पर्क तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली आदि कार्यनीतियों को विकसित करने तथा उन्हें प्रयोग करने की निपुणता अर्जित करने में आपकी सहायता करने का प्रयास करेंगे।

हमें पूर्ण विश्वास है कि आपने इकाई 16 तथा 17 में बताई गई कार्यनीतियों के सिद्धांतों, प्रक्रियाओं के मूल्यों के विषय में सीख लिया है। अब इस इकाई में आप महिला-से-महिला, चाइल्ड-टू-चाइल्ड, समुदाय सम्पर्क तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली आदि कुछ कार्यनीतियों को प्रयोग करने के विषय में लाभदायक संकेत प्राप्त करेंगे। आगे चलकर आप इन कार्यनीतियों के वास्तविक क्रियान्वयन से परिचित होंगे। आपको स्वास्थ्य तथा पोषण ज्ञानार्जन स्थितियों में इन कार्यनीतियों को प्रयोग करने का अवसर मिलेगा। आपको रेडियो तथा दूरदर्शन पर प्रसारित किये जाने वाले सामुदायिक पोषण एवं स्वास्थ्य सन्देशों की रचना करने का अवसर भी मिलेगा।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप :

- महिला-से-महिला, चाइल्ड-टू-चाइल्ड, समुदाय सम्पर्क तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली को प्रयोग करने के व्यावहारिक संकेतों की सूची बना सकेंगे
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सन्दर्भ में उपर्युक्त कार्यनीतियों को प्रयुक्त कर सकेंगे, और
- समुदाय के लिए कुछ पोषण एवं स्वास्थ्य से सम्बन्धित सन्देशों की रचना कर सकेंगे।

18.2 महिला-से-महिला कार्यनीति

महिलाओं में परस्पर ज्ञान, प्रवीणता तथा विश्वास की भागीदारी ही महिला-से-महिला कार्यनीति है। इस कार्यनीति को पोषण / स्वास्थ्य सन्देशों को प्रभावशाली रूप में सिखाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। महिला-से-महिला क्रियाकलापों को कैसे किया जा सकता है तथा उनको करने की सम्भावनाएं क्या हैं; इसकी चर्चा नीचे की गई है।

18.2.1 महिला-से-महिला क्रियाकलापों को प्रयोग करने से संबंधित संकेत

इकाई 16 में हमने महिला-से-महिला कार्यनीति के सिद्धांतों, प्रक्रिया के मूल्यों के विषय में पढ़ा। अब हम इस कार्यनीति के प्रभावशाली प्रस्तुति के संकेतों (hints) के विषय में सीखेंगे। इनका सावधानपूर्वक पालन करें।

- छोटे समूह से कार्य आरम्भ करें, यदि सम्भव हो तो आठ महिलाओं से अधिक महिलाएं समूह में न हों।
- ऐसी महिलाओं का चयन करें जिनपर समुदाय के अधिकतम लोग विश्वास करते हों।
- पर्याप्त समय लगाए ताकि आप महिलाओं को चर्चा में सम्मिलित करके उनके द्वारा अनुभव की गई आवश्यकताओं तथा समस्याओं का अध्ययन कर सकें।
- विषय से सम्बन्धित तकनीकी शब्दावली के स्थान पर देशी शब्दावली का प्रयोग करें।
- एक समय पर महिलाओं को थोड़ी सी अवधारणाओं से परिचित करें तथा उन्हें अत्याधिक जानकारी देने से बचें।
- एक बार क्रियाकलाप लागू करने के बाद अनुयायी महिलाओं (women followers) से अलग-अलग चर्चा (विचार-विमर्श) करें।
- सम्मिलित महिलाओं के साथ मिलकर क्रियाकलाप का आलोचनात्मक मूल्यांकन करें।

इन संकेतों से लाभान्वित होने के उपरान्त आइए अब हम महिला-से-महिला कार्यनीति के प्रयोग की सम्भावनाओं तथा स्थितियों के विषय में सीखें।

18.2.2 महिला-से-महिला कार्यनीति को प्रयोग करने की सम्भावनाएं

हम जानते हैं कि महिला-से-महिला कार्यनीति महिलाओं में परस्पर ज्ञान, प्रवीणता तथा विश्वास के सहभागित्व पर केन्द्रित है। इसकी प्रक्रिया उपदेशात्मक न होकर सहभागी है। कार्यनीति को निम्नलिखित रूप में प्रयोग किया जा सकता है :

- समुदायकर्मी (महिलाएं) ग्रामीण व मलीन बस्तियों की महिलाओं के साथ मिलकर क्रियाकलापों को नेतृत्व कर सकती हैं।
- समुदाय की मुख्य महिला (नेता) अपनी महिला अनुयायियों के साथ मिलकर समुदाय में क्रियाकलापों का नेतृत्व कर सकती हैं।
- मुख्य महिला व्यक्तिगत रूप में या समूह में अपने किसी भी ऐसे सफल अनुभव की रिपोर्ट दे सकती हैं जिसके द्वारा लोगों के पोषण एवं स्वास्थ्य व्यवहार में रूपान्तर आया हो।
- समुदाय कर्मी (परिवर्तन कर्ता) मुख्य महिला (नेता) के साथ क्रियाकलापों को प्रभावशाली रूप में लागू करने के विषय में चर्चा कर सकते हैं।

प्रत्येक ग्राम अथवा समुदाय की अपनी भोजन संबंधी समस्याएं होती हैं तथा एक ऐसी पोषण क्रिया योजना बनाने में, जिसके सफल होने की सम्भावना है, इन समस्याओं का सावधानीपूर्वक अध्ययन एवं विश्लेषण करना चाहिए।

गाँव में से एक केस (आदर्श व्यक्ति) या नमूना चुनकर परिवर्तन कर्ता द्वारा समुदाय की मुख्य महिला नेता के समक्ष प्रस्तुत किया जा सकता है। मुख्य महिला अपनी तरफ से समुदाय की शेष महिलाओं तक सन्देश को पहुँचा सकती है। यह दिखाने के लिए कि महिला-से-महिला कार्यनीति को कैसे प्रयोग किया जाए, यहाँ पर एक साधारण क्रियाकलाप को उदाहरण सहित प्रस्तुत किया जा रहा है।

स्थिति: 'एक गाँव में सुशीला नाम की एक महिला रहती है। उसके दो विद्यालय पूर्व आयु के बालक हैं। उसके दोनों बालक 6 महीने की आयु तक पर्याप्त रूप से सक्रिय तथा हृष्ट-पुष्ट थे किन्तु उसके बाद उन्हें बार-बार दस्त, ज्वर तथा जुकाम जैसी बीमारियाँ होने लगीं। अब वह कमजोर तथा दुबले पतले हैं। सुशीला उनके स्वास्थ्य के विषय में चिन्तित है।'

महिला परिवर्तन कर्ता → मुख्य महिला

परिवर्तन कर्ता द्वारा निम्नलिखित प्रश्नों से चर्चा आरम्भ की जा सकती है :

- बालकों का दुबले-पतले व कमजोर होने का क्या कारण है ?
- छठे महीने तक वह इतने सक्रिय तथा स्वस्थ क्यों थे ?
- वह अब ही क्यों बार-बार बीमार पड़ते हैं ?

प्राप्त किए गए उत्तरों को आधार बनाकर निम्नलिखित सन्देशों को प्रसारित एवं सुदृढ़ किया जा सकता है :

- स्तनपान की आवश्यकता / महत्व
- छठे महीने से पूरक आहार देने की आवश्यकता
- छठे महीने के बाद से बार-बार बीमार होने के कारण - अनुचित रूप से बोतल (शीशी) से दूध पिलाना, सुरक्षित एवं स्वच्छ पीने के जल का अभाव आदि।

मुख्य महिला → लक्षित महिला

यदि सुशीला मुख्य महिला की अनुयायी है तो जब वह सलाह (परामर्श) के लिए उसके पास आती है तो मुख्य महिला सरलता से उसे शिक्षित कर सकती है। यदि सुशीला परामर्श का पालन करती है तथा परिणामस्वरूप उसके बालक अच्छे हो जाते हैं तो वह सन्दर्भ (आदर्श नमूना महिला) के लिए एक सफल आदर्श नमूना महिला बन जाती है तथा उसका उपयोग पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण में किया जा सकता है। अतः महिला-से-महिला क्रियाकलाप एक-से-एक आधार पर चलती रहती है जिसके परिणामस्वरूप अनेक महिलाएं लाभान्वित होती हैं।

निम्नलिखित सन्देशों तथा उसके उपयोग को अनेक लोगों तक सम्प्रेषित किया जा सकता है।

स्तनपान सर्वोत्तम आहार है

छठे महीने के उपरांत पूरक आहार देना आवश्यक है

शिशु को शुद्ध भोजन खिलाना चाहिए

पीने का जल साफ / स्वच्छ होना चाहिए

महिला-से-महिला क्रियाकलापों को, महिलाओं के मिलने के स्वाभाविक / सामान्य स्थानों जैसे कुएं / नल के पास, घर के सामने (आँगन में), आँगनवाड़ी, महिला मण्डल, कार्य स्थल (वह स्थान जहाँ वह काम करने जाती है), आयोजित किया जा सकता है। इस सूचना से आपको महिला-से-महिला क्रियाकलाप प्रयोग करने हेतु अनुकूल स्थलों के विषय में अच्छी जानकारी मिलती है। अब यह आपका दायित्व है कि आप समुदाय को उनकी पोषण एवं स्वास्थ्य स्थिति का स्तर सुधारने के लिए शिक्षित करें तथा इन क्रियाकलापों को विभिन्न रूप में प्रयोग करें।

बोध प्रश्न - 1

1) महिला-से-महिला क्रियाकलाप प्रयोग करते समय तीन ध्यान रखने योग्य बातें बताएं।

2) महिला-से-महिला गतिविधियों को प्रयोग करने हेतु तीन स्थिति बताएं।

18.3 चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति

चाइल्ड-से-चाइल्ड क्या है? यह याद करने का प्रयास करें तथा अपना उत्तर यहाँ लिखें।

यदि आपको इस विषय पर कुछ याद नहीं, तो इकाई 17 का पुनः अध्ययन करें तथा इस अवधारणा का पुनः मनन करें। उसके बाद आप चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप आयोजित किए जाने के विषय में नीचे दिए गए संकेतों का अध्ययन कर सकते हैं।

18.3.1 चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों के प्रयोग से संबंधित व्यावहारिक संकेत

चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों को आयोजित करने के दिशा-निर्देश नीचे दिए गए हैं। उन्हें ध्यानपूर्वक पढ़ें:

- ऐसा स्थान चुनें जो अधिक शोर गुल वाला तथा ध्यान बाँटने वाला न हो
- अपना कार्यक्रम बालकों से आरम्भ करें। यदि सम्भव हो तो 20 से अधिक बालक किसी भी एक क्रियाकलाप में शामिल न करें
- पर्याप्त समय लें ताकि आपको क्रियाकलाप करते समय शीघ्रता न करनी पड़े
- सभी सामग्री जैसे क्रियाकलाप पत्र तथा क्रियाकलाप आदि पहले से ही तैयार रखें। पर्याप्त सामग्री रखने का प्रयास करें ताकि केवल देखने के स्थान पर सभी बालक भाग ले सकें
- बालकों से परिचित सरल शब्दों का ही प्रयोग करें। कठिन वैज्ञानिक शब्दावली के प्रयोग करने से बचें एकदम (तुरन्त) बहुत अधिक कार्य करने का प्रयास न करें। पर्याप्त विचारों वाली एक क्रियाकलाप पत्र तैयार करें जो आपको बालकों के साथ अनेक बैठक आयोजित करने में सहायक हो
- विद्यालय में क्रियाकलाप आयोजित करने से पूर्व विद्यालय के अध्यापक अथवा मुख्य अध्यापक से परामर्श करें तथा उनकी रुचि, विश्वास एवं सहयोग प्राप्त करने का प्रयास करें
- बालकों के माता-पिता के साथ क्रियाकलापों की चर्चा करें ताकि वह बालकों के विचारों का सम्मान करें। सम्भव है कि कुछ माता-पिता सहायता करना चाहें अथवा अपना समर्थन दें

18.3.2 चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों के प्रयोग करने की सम्भावनाएं

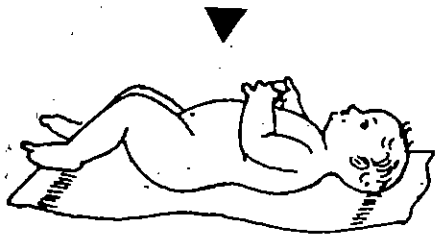
नीचे कुछ ऐसी स्थितियाँ दी गई हैं जहाँ चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों को आयोजित किया जा सकता है :

- बड़े बालक छोटे बालकों के साथ विद्यालय में क्रियाकलापों का नेतृत्व कर सकते हैं (जैसे व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का निरीक्षण करना)
- विद्यालय के बालक विद्यालय पूर्व तथा विद्यालय न आने वाले बालकों के साथ क्रियाकलाप कर सकते हैं
- बालक इस बात की रिपोर्ट दे सकते हैं कि किस प्रकार उन्होंने अपने घर में तथा छोटे बालकों के साथ अपने पोषण एवं स्वास्थ्य ज्ञान का प्रयोग किया है
- सुधार की जाँच करने के लिए बार-बार बालकों का सर्वेक्षण किया जा सकता है
- बालक सार्वजनिक हास्य-व्यंग्यपूर्ण नाटक (public skits), कठपुतली का खेल तथा अन्य प्रदर्शन आयोजित कर सकते हैं
- एक विद्यालय के बालक दूसरे विद्यालय के बालकों के साथ चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों का आयोजन कर सकते हैं
- शिक्षक यह चर्चा कर सकते हैं कि किस प्रकार वह चाइल्ड-टू-चाइल्ड सिद्धांतों को प्रयोग करके विद्यालय शिक्षा को बालकों के वास्तविक जीवन से जोड़ सकते हैं।

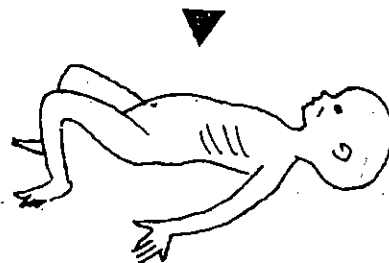
चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति बड़े बच्चों द्वारा छोटे बच्चों की देखरेख करने में मार्गदर्शन करने के सिद्धांत पर आधारित है। प्रायः छोटे बालकों की देखरेख बड़े बच्चों द्वारा की जाती है। यह हमारी पारम्परिक संस्कृति से सम्बद्ध है। इसीलिए हमारे समुदाय में माता-पिता इसे भली-भाँति स्वीकार करते हैं तथा अपनाते हैं। चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों को सरलता से आयोजित करने के लिए एक नमूना क्रियाकलाप का यहाँ उदाहरण दिया जा रहा है।

विषय : बालकों को समुदाय के अन्य बालकों के पोषण स्तर की पहचान करने में सहायता करना

हम प्रायः कुपोषण से पीड़ित बालकों को माप-तौल किए बिना ही पहचान लेते हैं। ऐसे बालकों के वर्ग को, जो कि नेतृत्व अथवा पहल करते हैं, नीचे दिए गए दो चित्र दिखाए जा सकते हैं।



चित्र-I: सुपोषित



चित्र-II: कुपोषित

चित्र 18.1

निम्नलिखित प्रश्न पूछकर बच्चों से चर्चा आरम्भ की जा सकती है :

- क्या आप इन दो चित्रों में कोई अन्तर पाते हैं ?
- दोनों में क्या क्या भिन्नताएँ हैं ?
- क्या चित्रों में प्रदर्शित बालक सामान्य प्रतीत होते हैं ?
- यदि नहीं, तो प्रत्येक बच्चा एक सामान्य बालक से कैसे भिन्न है ?

एक या दो बालकों को बाकी बालकों द्वारा दिये गये उत्तरों को लिखने के लिए कहें। उनके द्वारा दिये गए उत्तरों (लक्षणों) को एकत्र करने का प्रयास करें तथा उन्हें चित्रों के साथ लक्षण के रूप में लिख दें।

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

उपर्युक्त दो बालकों के अतिरिक्त (जो अत्याधिक कुपोषण के शिकार हैं) समुदाय में बहुत से ऐसे बालक होते हैं जो कुपोषण से इतने पीड़ित नहीं होते हैं। अब चित्र III में दिए गए चित्र को बालकों को दिखाए तथा चर्चा को आगे बढ़ाए।



चित्र III : सीमावर्ती केस

चर्चा : यह अधिक साधारण प्रकार का कुपोषण प्रायः प्रत्यक्ष रूप से नहीं दिखाई देता। पीड़ित बालक न तो सामान्य शिशु की भाँति बढ़ता है और न ही उसके भार में बढ़ोत्तरी होती है।

क्या आप सोच सकते हैं कि वह कैसा लगता है? हो सकता है कि चर्चा में भाग लेने वाले बालक इसका उत्तर दें या न दें। ऐसी स्थिति में आप अपना सन्देश देना आरम्भ कर सकते हैं

चाहे वह छोटा तथा दुबला पतला प्रतीत होता है फिर भी वह बीमार नहीं दिखता (सीमावर्ती केस) क्योंकि वह कुपोषित है यथा उसमें संक्रमण से निपटने की शक्ति का अभाव हो सकता है तथा वह पर्याप्त रूप से पोषित शिशु की तुलना में अधिक बीमार पड़ सकता है।

निम्नलिखित प्रश्न करके चर्चा जारी रखें :

- क्या आपने ऐसे शिशु देखा है जो संक्रमण से पीड़ित है ?
- यदि हाँ, तो वह संक्रमण कौन से हैं ?

बालकों द्वारा दिए गए उत्तरों को लिपिबद्ध करने का प्रयास करें।

आप निम्नलिखित बीमारियों में से कुछ के विषय में जान सकते हैं :

- | | |
|----------------|---------------|
| • ज्वर | • निमोनिया |
| • अतिसार | • खसरा |
| • साधारण जुकाम | • क्षयरोग आदि |

कुपोषण की सीमा रेखा भ्रं आने वाले बालकों की पहचान करना तथा उन्हें खोज निकालना आवश्यक है। एक बार जब आप उन्हें खोज लेते हैं तो यह सुनिश्चित करें कि उनके गम्भीर रूप से बीमार पड़ने से पहले ही उन्हें आवश्यक देखरेख तथा आहार मिलना चाहिए। माँ-बाप को यह परामर्श दें कि वह उसे समीप के ऑगनवाड़ी केन्द्र अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाएँ क्योंकि यह सदा प्रत्यक्ष नहीं होता कि कौन सा बालक उचित रूप से बढ़ रहा है तथा कौन सा नहीं। इसलिए ऐसे बच्चों के प्रति सावधान रहना चाहिए।

इस क्रियाकलाप को कौन प्रस्तुत कर सकता है ?

आप स्वयं, शिक्षक, विस्तारकर्मी (extension worker) अथवा कोई भी ऐसा व्यक्ति जो चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों में रुचि रखता है, इसका संचालन कर सकते हैं।

चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप का प्रयोग करना

- 1) चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों की वास्तविक प्रस्तुति या कार्यविधि किसी वीडियो कैसेट में देखें (दिल्ली नगर निगम के विद्यालयों में चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यक्रम - राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद; विद्यालय व प्राथमिक शिक्षा विभाग द्वारा निर्मित वीडियो फिल्म देखी जा सकती है)।
- 2) क्रियाकलापों का अवलोकन करें तथा उन्हें आयोजित करने की प्रवीणता सीखने का प्रयास करें।
- 3) पोषण एवं स्वास्थ्य से सम्बन्धित ऐसे क्रियाकलाप, स्वयं अपने समुदाय, विद्यालय या और कहीं के बालकों को लेकर करने का प्रयास करें।

बोध प्रश्न - 2

1. चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति के क्रियान्वयन में गम्भीरता कौन प्रकट करेगा ?

- क)
- ख)
- ग)

2) चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यनीति की क्या सम्भावनाएँ हैं ?

- क)
- ख)
- ग)

3) चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों का एक उदाहरण दें।

-
-
-
-
-
-
-
-
-

18.4 समुदाय सम्पर्क

समुदाय के विकास के लिए एक व्यापक / समग्र कार्यक्रम की योजना बनाने तथा उसको कार्यान्वयन करने के लिए समुदाय सम्पर्क एक आवश्यक कार्यनीति है।

आपके व्यावहारिक मार्गदर्शन (कार्य) के लिए समुदाय सम्पर्क कार्यनीति का एक भाग — समुदाय की सहभागिता को बढ़ाना—आपको विस्तार से समझाने के लिए चुना गया है।

18.4.1 समुदाय सहभागिता को बढ़ाना : यह कैसे किया जा सकता है ?

सामुदायिक सहभागिता का नियंत्रण प्रायः उन्हीं लोगों द्वारा किया जाता है जो पहल करते हैं तथा समुदाय के बाकी सदस्यों का नेतृत्व / मार्गदर्शन करते हैं। अतः आपके लिए सामुदायिक नेतृत्व पर ध्यान देना आवश्यक है।

1) समुदाय में नेता / मुख्य लोग को कैसे खोजा जाए ?

आप समुदाय में से महिलाओं के एक वर्ग, जिसमें अग्रणी तथा अनुयायी दोनों ही शामिल हों, साथ लेकर इस प्रक्रिया को आरम्भ कर सकते हैं। निम्नलिखित प्रश्न पूछकर चर्चा का नेतृत्व करें:

- क्या आप किसी नई विधि / व्यवहार को अपनाने से पहले अपने किसी सम्बन्धी, मित्र, पड़ोसी या किसी अन्य व्यक्ति से परामर्श करते हैं ?
- आप उनसे किस प्रकार का परामर्श करते हैं ?
- विभिन्न अवसरों पर माँगे गए परामर्श का क्या कारण है ?

आप के द्वारा श्रोताओं से प्राप्त उत्तरों से ही आप नेता का चुनाव कर सकते हैं - “किस अवसर पर सर्वाधिक कौन सा व्यक्ति चुना जाता है। उदाहरणार्थ” यदि विषय स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा है तो “किस व्यक्ति को बार-बार स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धी विषय पर परामर्श लेने के लिए लोगों द्वारा चुना जाता है”।

2) समुदाय को किस प्रकार और अधिक सहभागी बनाया जा सकता है ?

एक बार आप समुदाय में से मुख्य व्यक्ति / नेता के वर्ग का चुनाव कर लेते हैं तो आपके लिए उसे साथ निकट सहयोग करना आवश्यक है। नीचे दी गई विभिन्न ज्ञानार्जन स्थितियों का अध्ययन करें तो आप उनमें सामुदायिक सहभागिता की विस्तृत क्षमता पायेंगे।

अब आप निम्नलिखित प्रश्न पूछकर चुने हुए नेताओं के साथ चर्चा आरम्भ कर सकते हैं :

- यहाँ प्रदर्शित दृश्य पर एक आलोचनात्मक नज़र डालें : कार्यक्रम के समुदाय स्तर वाले सहभागियों पर नज़र रखने से आपको यह पता चल जायेगा कि किस हद तक भागीदारी का नियंत्रण / संचालन आपके बाँए हाथ वाले वर्ग ने या दाँए वर्ग ने किया है। अब, नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर खोजने का प्रयास करें :
- क्रियाकलाप का नेतृत्व कौन कर रहा है ?
- वह व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों से किस प्रकार भिन्न है या उनके समान है ?
- लोग (इस गतिविधि में) किस प्रकार का भाग ले रहे हैं - सक्रिय या निष्क्रिय ?
- उपलब्ध सामग्री को वह आपस में किस प्रकार प्रयोग करते हैं ?

दोनों वर्गों की सहभागिता में अन्तर से उनकी प्रतिक्रिया का पता लगाएं तथा उसे निम्नलिखित रूप में लिख लें।

सक्रिय सहभागिता

सभी कुछ न कुछ कर रहे हैं

.....

.....

.....

.....

निष्क्रिय सहभागिता

केवल एक व्यक्ति ही हर बार प्रतिक्रिया करता है

.....

.....

.....

.....

अतः आपके लिए यह आवश्यक है कि आप उसी व्यक्ति को चुनें जो व्यक्तियों के साथ तथा उनके लिये कार्य करते हैं। यह समुदाय के नेताओं के साथ अनौपचारिक चर्चा के द्वारा ही सम्भव है। इस प्रक्रिया के द्वारा आप समुदाय की सहभागिता में उनके सम्मिलित होने को बढ़ा सकते हैं।

18.4.2 समुदाय सम्पर्क को व्यवहार में लाना

क्या आप समुदाय सम्पर्क का प्रयोग करने की विधि / मार्ग सुझा सकते हैं? आपके सन्दर्भ के लिए नीचे कुछ विचार दिए गए हैं :

- 1) समुदाय सम्पर्क क्रियाकलापों की प्रस्तुति अथवा उन्हें वास्तव में होता हुआ देखें।
- 2) क्रियाकलापों का अनुकरण करें तथा महिला मत प्रेशकों को पहचानने तथा समुदाय सहभागिता आदि बढ़ाने की प्रवीणता हासिल (सीखने) करने का प्रयास करें।
- 3) अपने प्रयास से समुदाय में वांछनीय स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहार सम्बन्धित परिवर्तन लाने के लिए समुदाय सम्पर्क का आयोजन करें।

समुदाय सम्पर्क के दूसरे भागों के लिए ऐसे ही उदाहरणों के विषय में सोचा जा सकता है। ऐसा प्रयास आपको 'समुदाय सम्पर्क' के अभ्यास का समुचित विस्तृत अनुभव प्रदान करेगा।

18.5 ग्रामीण विद्यालय प्रणाली

ग्रामीण विद्यालय को मिलन-स्थल के रूप में उपयोग करके पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलापों का आयोजन किया जा सकता है।

आपके मार्गदर्शन के लिये यहाँ स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य से ग्रामीण विद्यालय को उपयोग करने का एक उदाहरण दिया गया है।

विषय : अतिसार के कारण होने वाले निर्जलन से कैसे बचाव किया जा सकता है ?

कहू (सीताफल, काशीफल) के साथ खेल खेलते हुए बालक इस प्रश्न का उत्तर पा सकते हैं। कहू को शिशु के रूप में समझते हुए यह क्रियाकलाप की जा सकती है। जैसा कि आप जानते ही है, कहू एक बड़ी गूदे वाली सब्जी है इसका छिलका (गुदा निकालने के बाद) एक बर्तन / पात्र (शिशु) के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। नीचे की ओर इसके छिलके में एक छेद कर दिया जाए। फिर उसमें उतना जल भरने का प्रयास कर सकते हैं, जितना कहू रूपी शिशु अतिसार के परिणामस्वरूप खो देता है।

इस क्रियाकलाप द्वारा बालक यह बात सीखते हैं कि जब तक खोया हुआ जल भरा जाता रहेगा तब तक कभी भी जल का स्तर नीचे नहीं होगा तथा शिशु में निर्जलित नहीं होगा।

अतिसार से पीड़ित शिशु को प्रत्येक दस्त के बाद तरल पदार्थ पीने की आवश्यकता पड़ती है।

अतिसार से पीड़ित शिशु को खूब सारे तरल पदार्थ देने से उसके शरीर से निकली हुई जल की मात्रा पूरी होती रहेगी। आवश्यक बात यह है कि यह सुनिश्चित किया जाए कि जितना जल शिशु ने खो दिया है उतने ही तरल पदार्थ वह ले रहा है (पी रहा है)।

अब बालकों ने सीख लिया है कि

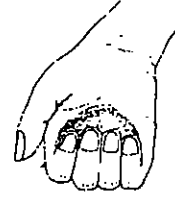
अतिसार से पीड़ित शिशु को खूब सारे तरल पदार्थ दिए जाने चाहिए।

निर्जलन से बचाव करने में सहायक एक "विशेष पेय"

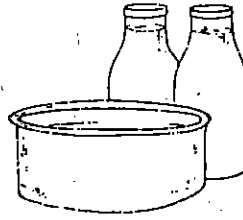
चाय, पेय तथा सूप जो माताएं अतिसार से पीड़ित शिशु को पिलाती हैं उनसे अत्याधिक लाभ होता है क्योंकि वह शिशु के शरीर में जल की आपूर्ति में सहायता करती है।



एक चुटकी साधारण नमक



एक मुट्ठी शक्कर



शक्कर व नमक एक लीटर जल
में मिलाना चाहिए

चित्र 18.2 : मौखिक पुनःजलन घोल / जीवन रक्षक घोल बनाने की विधि

स्तनपान कराने से भोजन तथा जल दोनों मिलते हैं तथा जब शिशु को अतिसार हो तो उन्हें स्तनपान कराते रहना चाहिए।

एक विशेष पेय - जीवन रक्षक घोल - को शक्कर, नमक तथा जल को मिलाकर बनाया जा सकता है तथा यह अतिसार से पीड़ित शिशु के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

इस विशेष पेय को बालक कई प्रकार (विधि) से बनाना सीख सकते हैं। चित्र 18.1 में इसका एक उदाहरण दिया गया है।

चेतावनी : इस विशेष पेय में बहुत अधिक नमक मिलाना हानिकारक हो सकता है। अतः शक्कर मिलाने से पहले इसका स्वाद चख लें तथा यह सुनिश्चित करें कि स्वाद में यह आँसू से अधिक नमकीन न हो। विद्यालय में आयोजित इस चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप की वीडियो रील बनाई जा सकती है तथा उसे शैक्षिक कार्य के लिए सुरक्षित रखा जा सकता है।

आइए, अब हम "ग्रामीण विद्यालय प्रणाली" कार्यनीति के प्रयोग के कुछ अन्य तरीके सीख लें।

"ग्रामीण विद्यालय प्रणाली कार्यनीति" का अभ्यास

- 1) ग्रामीण विद्यालय में आयोजित वास्तविक चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप को देखें। यह चाइल्ड टू चाइल्ड क्रियाकलाप की वीडियो प्रस्तुति अथवा ग्रामीण विद्यालय में इसकी वास्तविक प्रस्तुति हो सकती है। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली के विद्यालय पूर्व व प्राथमिक शिक्षा विभाग द्वारा एक वीडियो रील चाइल्ड-टू-चाइल्ड कार्यक्रम (दिल्ली के नगर निगम के विद्यालयों में) तैयार की गई। इसको देखें तथा उनके अनुभवों से सीखने का प्रयास करें।
- 2) क्रियाकलापों तथा उनके कार्यविधि को आलोचनात्मक रूप से देखें।
- 3) अपनी रुचि के किसी पोषण विषय को चुनकर ग्रामीण विद्यालय प्रणाली के माध्यम से चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप आयोजित करने का प्रयास करें।

18.6 समुदाय के अनुकूल पोषण एवं स्वास्थ्य सन्देशों की रचना

- अधिक मात्रा में पत्ते वाली सब्जियाँ उगाए तथा उन्हें खाएं
- गाजर खाने से आपकी आँखें चमकीली / चमकदार रहती हैं
- न्यूनतम एक से डेढ़ वर्ष तक अपने शिशु को स्तनपान कराएं
- अतिसार से पीड़ित शिशु को जीवन रक्षक घोल दें
- शिशु को चौथे मास के बाद अतिरिक्त पूरक आहार दें
- मौसम के फल खाएं
- प्रत्येक दिन एक फल खाएं
- कम खर्च में अच्छा भोजन
- बालकों को तथा उनके आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें
- अतिसार से पीड़ित शिशु को खूब स्वच्छ तरल पदार्थ दें
- अतिसार के उपचार में, औषधि की तुलना में तरल पदार्थ तथा भोजन अधिक आवश्यक है

परिवार, विशेष रूप में, बालकों के कल्याण हेतु इन सन्देशों का रेडियो तथा दूरदर्शन के माध्यम से प्रसारण (सम्प्रेषण) किया जा सकता है। इन सन्देशों का अध्ययन करें तथा समुचित अवसर पर उनका समुदाय तक सम्प्रेषण करें। ऐसे ही कुछ और अधिक समुदाय के अनुकूल सन्देशों के विषय में सोचें तथा लिखें।

संख्या: _____

दिनांक: _____

संख्या: _____

दिनांक: _____

18.7 सारांश

इस इकाई में हमने सीखा है कि पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षण के अनुकूल कार्यनीतियों का प्रयोग (अभ्यास) लोगों की वर्तमान पोषण एवं स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने में शिक्षकों को प्रवीणता, तकनीकी तथा विचार उपलब्ध कराती है। यह उन्हें लोगों के साथ मिलकर अल्प-पोषण की समस्या के समाधान खोजने के योग्य भी बनाती है।

“महिला-से-महिला” तथा “चाइल्ड-टू-चाइल्ड” कार्यनीति दोनों ही “एक दूसरे की सहायता करना” तथा “अनुभव द्वारा” सीखने पर बल देती हैं। इस प्रकार का ज्ञानार्जन उन्हें आत्मनिर्भरता विकसित करने में सहायता करता है जो उन्हें इस बात में सहायता करता है कि वह सदैव मार्गदर्शन हेतु औरों की ओर न देखते रहें। यह व्यक्ति को परिवर्तित होने की अपनी योग्यता तथा एक दूसरे की सहायता व सहभागिता के माध्यम से संकट की घड़ी का सामना तथा प्रबन्धन करने तथा अपनी स्थिति को सुधारने में सहायता करती है। सामुदायिक सम्पर्क तथा ग्रामीण विद्यालय प्रणाली, समुदाय में, समुदाय से तथा समुदाय के साथ ज्ञानार्जन को सरल करता है। यह समुदाय कार्य के लिए एक आवश्यक तैयारी है।

18.8 शब्दावली

क्रियाकलाप-पत्र (Activity-Sheet)	:	बालकों को प्रशिक्षित करने हेतु शिक्षक के लिए मार्गदर्शक रूपरेखा का एक रूप।
उपदेशात्मक सूप	:	निर्देश अथवा आदेश (देने वाला/वाली) देना। किसी माँस या सब्जी / तरकारी से बना तरल आहार।
महिला अनुयायी (Women Follower)	:	महिलाएं जो उन लोगों का अनुसरण करती हैं, जिनमें उन्हें विश्वास है।

18.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न - 1

- 1) क) एक समूह में 4 से 8 महिलाओं के साथ कार्य आरम्भ करें।
ख) मुख्य महिला के प्रशिक्षण के समय स्थानीय तथा सरल भाषा का प्रयोग करें न कि तकनीकी और वैज्ञानिक भाषा का।
ग) प्रत्येक क्रिया का महिलाओं के साथ मिलकर मूल्यांकन करें।
- 2) क) मिलने (भेंट) का स्थल सार्वजनिक नल / कुएं के पास।
ख) घर में या कहीं और कार्य का स्थान।
ग) महिला मण्डल / आँगनवाड़ी

बोध प्रश्न - 2

- 1) क) क्रियाकलाप को 10 से 20 बालकों के साथ आरम्भ करें।
ख) उन शब्दों का प्रयोग करें जिनसे बालक पूर्वपरिचित हैं।
ग) माता-पिता की सहभागिता को प्रोत्साहन दें।
- 2) क) एक मलीन बस्ती में पुनर्वास कालोनी (चलती-फिरती)।
ख) अनौपचारिक खेलकूद केन्द्र / प्राथमिक विद्यालय।
ग) आँगनवाड़ी / बालवाड़ी।

- 3) बड़े बालक छोटे बालकों की व्यक्तिगत स्वच्छता का निरीक्षण कर सकते हैं। उदाहरणार्थ स्वच्छ हाथ व नाखून स्वच्छ कपड़े तथा भोजन पूर्व हाथों को धोना सुनिश्चित करना।

चुनी हुई कार्यनीतियों के प्रचालन की प्रस्तुति

बोध प्रश्न -3

- 1) उत्तर अपने अनुभव से दें।
- 2) उत्तर अपने अनुभव से दें।

परिशिष्ट 1 (क)

नमूना चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप-पत्र

क) अतिसार

शिशुओं व बालकों में अतिसार एक सामान्य बीमारी है। इसके कई कारण हैं। इसके फलस्वरूप बहुत से बालकों की मृत्यु हो जाती है। यदि बड़े बच्चों को अतिसार के कारणों से अवगत करा दिया जाए तो वह उसकी रोकथाम में सहायता कर सकते हैं।

अतिसार होने के कारण

- 1) खाना पकाने के (स्वास्थ्य सिद्धांतों के विरुद्ध) अस्वच्छ तरीके प्रयोग करने से तथा अस्वच्छ पात्रों में खाना खाने से अतिसार हो सकता है।
- 2) यदि शौच के पश्चात् हाथों को उचित प्रकार से न धोया जाए तो अतिसार के कीटाणु उंगलियों के नाखूनों में रह जाते हैं। जब पीने के पानी में हाथ डुबो दिये जाते हैं तो यही कीटाणु उसमें मिल जाते हैं। जब शिशु को ऐसा पानी पिलाया जाता है तो उसे अतिसार हो जाता है।



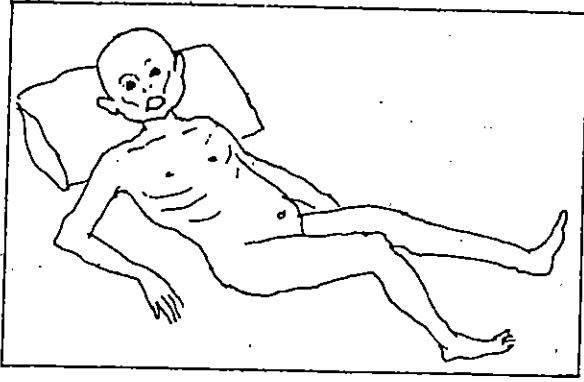
- 3) बोतल से दूध पीने वाला शिशु बारम्बार अतिसार से पीड़ित होता है क्योंकि बोतल को अच्छी प्रकार से साबुन व पानी से नहीं धोया जाता तथा इस प्रकार बोतल में बहुत से कीटाणु रह जाते हैं।



अतिसार के कारण होने वाला निर्जलन :

अतिसार के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाने से निर्जलीकरण हो जाता है। यदि निर्जलीकरण के समय अलग से जल नहीं दिया जाए, तो यह अधिक गंभीर हो जाता है तथा शिशु की मृत्यु हो सकती है।

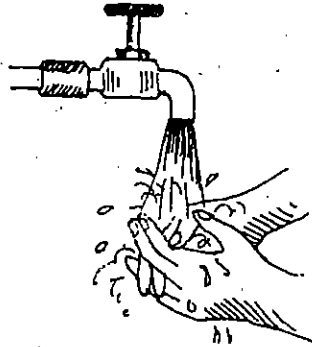
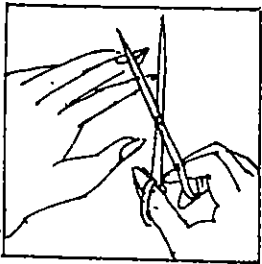
निर्जलीकरण के लक्षण :



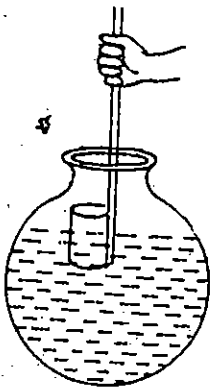
- चर्म की लचक समाप्त हो जाती है। अगर त्वचा को दो उंगलियों से खींच कर छोड़ा जाए तो पहले की स्थिति में आने में वह अधिक समय लेती है।
- सिर की ऊपरी परत में गड्ढा बन जाता है।
- आँखें भीतर को धंस जाती हैं।
- मूत्र की बारम्बारता कम हो जाती है तथा मूत्र अधिक गाढ़ा तथा गहरे पीले रंग का हो जाता है।
- शिशु दुर्बल हो जाता है।

अतिसार से कैसे बचा जा सकता है ?

- आस-पास के स्थान को साफ रखें, विशेष रूप से उस स्थान को जहाँ बच्चे खेलते हैं।
- सारे परिवार तथा बच्चों के नाखून समय-समय पर काटते रहना चाहिए।



- शौच के बाद अपने हाथों को साबुन पानी से अच्छी तरह धोएं।
- यदि सम्भव हो तो शौच के लिए शौचालय का ही प्रयोग करें।
- पात्र से पानी निकालने के लिए सदैव "दोया" का प्रयोग करें।



— शिशु को दूध अथवा कोई भी तरल पदार्थ पिलाने के लिए कटोरी तथा चम्मच का प्रयोग करें।

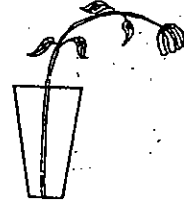


बालकों को सन्देश कैसे दिया जा सकता है ?

निम्नलिखित क्रियाकलापों का प्रदर्शन किया जा सकता है :

1) सभी जीवों में जल होता है तथा जीवित रहने के लिए उन्हें जल की आवश्यकता है।

— जल के अभाव में एक फूल का धीरे-धीरे मुड़ना दिखाइए। दो लम्बी डन्डी वाले फूल लें। एक फूल को जल से भरे गिलास में रख दें तथा दूसरे फूल को बिना जल वाले गिलास में। बिना जल वाला फूल शीघ्रता से मुड़ा जाएगा / मर जाएगा।

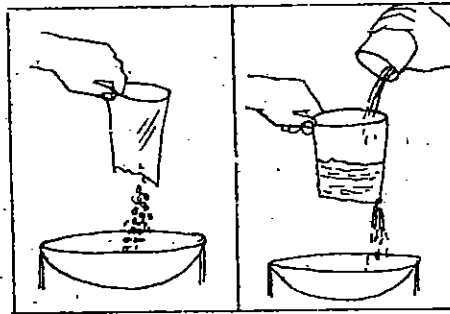


2) एक शिशु को भी जीवित रहने के लिए जल की आवश्यकता है। अतिसार से पीड़ित होते समय सूखे रोग से (निर्जलन से) बचने के लिए उसे खूब सारा जल चाहिये।

इसका प्रदर्शन एक प्लास्टिक की थैली या पतले प्लास्टिक से बनी गुड़िया से करें।

- इसमें जल भर दें
- इसके तल में एक छिद्र कर दें
- छिद्र से होकर जल बहने लगेगा
- जैसे-जैसे जल का स्तर कम होगा वह थैली / गुड़िया पिचकने लगेगी

अब इसकी तुलना उस शिशु से करें जिसको अतिसार होने के कारण उसके शरीर में दस्तों के रूप में जल का निष्कासन हो रहा है। यहाँ इस बात पर बल दें कि ऐसी स्थिति में शिशु की मृत्यु भी हो सकती है।



— किसी दूसरे व्यक्ति की सहायता से यह दिखाने का प्रयास करें कि शरीर में जल के स्तर को कैसे बनाया रखा जा सकता है। बाहर से थैली में जल डालना है। अब जल का स्तर बना रहता है चाहे पानी की हानि होती रहती है।

— अतिसार के समय अधिक जल पीने के महत्व का स्पष्टीकरण दें।

- बालकों की मौखिक पुनः जलीकरण घोल (जीवन रक्षक घोल) पीने के महत्व की जानकारी दें क्योंकि अतिसार होने से शरीर में लवण तथा नमक की कमी हो जाती है।

चुनी हुई कार्यनीतियों के प्रचालन की प्रस्तुति

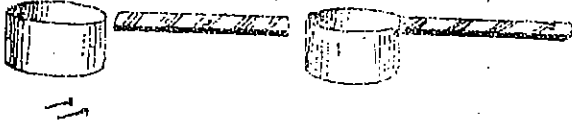
मौखिक पुनःजलीकरण घोल (जीवन रक्षक घोल) बनाना

- शिशु को जीवन रक्षक घोल बनाना सिखाया जा सकता है।
- उचित माप (250 मि.ली.) वाले गिलास में जल व 2 चम्मच शक्कर तथा एक चुटकी नमक डालें।
- बच्चों को इसे स्वयं बनाने के लिए कहें।
- बालक इस सन्देश को आगे प्रसारित करें कि जितनी बार सम्भव हो जीवन रक्षक घोल दिया जाना चाहिए। प्रत्येक शौच जाने के बाद एक गिलास।
- रात में भी शौच करने पर शिशु को जीवन रक्षक घोल पिलाना चाहिए।

बड़े बालक क्या कर सकते हैं ?

रोकथाम

- 1) बड़े बालक छोटे बालकों के नाखून काट सकते हैं।
- 2) वह शौच के बाद तथा भोजन खाने से पहले उनको अपने हाथ धोने को कह सकते हैं।
- 3) वह यह सुनिश्चित करें कि शिशु दाँत निकालते समय विशेष रूप से, छोटे बालक कोई भी अस्वच्छ वस्तु मुख में न डालें।
- 4) वह छोटे बालकों को "दोया" से पीने का जल दे सकते हैं। (वह "दोया" घर पर बना सकते हैं।) एक अल्युमिनियम की कटोरी, एक लकड़ी की छड़ी तथा दो कील ले लें। कीलों की सहायता से कटोरी को छड़ी से जोड़ लें। ऐसा "दोया" का घर पर उपयोग किया जा सकता है।



- 5) चार या पाँच बालकों का समूह मिलकर शौचालय बना सकते हैं। वह एक गड्ढा खोद सकते हैं तथा उस पर शौच हेतु बैठने के लिए एक लकड़ी का तख्ता रख सकते हैं। शौच करने के बाद वह अपने शौच पर मिट्टी डाल सकते हैं।
- 6) वे अपने पास-पड़ोस को स्वच्छ रख सकते हैं।

उपचार

- 1) बड़े बालक जीवन रक्षक घोल (मौखिक पुनःजलीकरण घोल) तैयार कर सकते हैं।



- 2) वे इसे नियमित रूप से छोटे बालकों को दे सकते हैं।
- 3) वे छोटे शिशु का शौच साफ कर सकते हैं।
- 4) वे छोटे शिशु के कपड़े बदल सकते हैं (जब अस्वच्छ हो) तथा उसके कपड़े साफ रख सकते हैं।

- 5) वे अतिसार होने के समय शिशु / छोटे बच्चों को आहार दे सकते हैं। यदि वह भोजन नहीं खाना चाहता तो वह उसे गीत गाकर या कहानी सुनाकर भोजन खिला सकते हैं।
- 6) जब छोटा बालक रात्रि के समय शौच करता है तो वह माता की सहायता कर उसे नियमित रूप से आहार देने में मदद कर सकते हैं।
- 7) वे छोटे बच्चों के साथ खेल सकते हैं या रुचिवर्धक कहानी अथवा गीत सुना सकते हैं ताकि छोटे बच्चों का मन बहल जाए।
- 8) बालक शिक्षा अभियानों से पहले तथा उसके बाद व ग्रीष्मकाल और बरसात के समय अतिसार की घटना का ब्यौरा रख सकते हैं।

बालक निम्नलिखित क्रियाकलाप कर सकते हैं

- विद्यालय जाने वाले तथा विद्यालय न जाने वाले बालकों को (12 से 15 वर्ष की आयु वाले) "भवाई" में सम्मिलित किया जा सकता है। वह "रंगला-रंगली" का मंचन करें तथा अतिसार का सन्देश फैलाने में बड़े बालकों को समूह गान के गायन में सम्मिलित करें।
- नारे (उद्घोष) बनाना (जीवन रक्षक घोल अतिसार में सहायता करता है — निर्जलन से बचाव करें)
- कहानियाँ : बड़े बालक छोटे बालकों को कहानियाँ सुना सकते हैं।
- पुतली, गीत तथा खेल।

क्रियाकलापों की सफलता का मूल्यांकन

- उन्होंने कितना ज्ञानार्जन किया है अथवा उन्होंने कितना सीख लिया है ?
- क्या उनके समुदाय के अन्य बालकों ने उनसे सीख लिया है ?
- इस क्रियाकलाप के उपरान्त (बाद में) अतिसार के कितने मामले हुए हैं ?
- क्या वह जीवन रक्षक घोल बना सकते हैं ?
- अतिसार से बचाव करने में कितनी माताओं व बालकों ने जीवन रक्षक घोल का उपयोग किया है ? (अपने परिवारों में और / या अपने समुदाय में)
- क्या बालक अपने अनुभवों को दूसरे बालकों के साथ बाँट सकते हैं ?
- समुदाय में कितने परिवारों ने "दोया" प्रयोग करना प्रारम्भ कर दिया है ?

क्रियाकलाप-पत्र कौन प्रयोग कर सकता है ?

- समुदाय स्वास्थ्य कर्मी, युवा मण्डल।
- आँगनवाड़ी कार्यकर्ता, शिशुगृह कार्यकर्ता (Creche Workers), शिक्षक।

नमूना चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप पत्र

(ख) पूरक आहार (Weaning Food)

विचार

छोटे शिशु के लिए माँ का दूध सर्वोत्तम पोषण है। चार मास की आयु के बाद शिशु की पोषण आवश्यकता बढ़ जाती है। इसलिए चार मास की आयु के बाद माँ के दूध के साथ-साथ शिशु को अतिरिक्त आहार भी देना चाहिए।

नगरों की गन्दी बस्तियों में तथा ग्रामीण क्षेत्रों में माताएं काम करने बाहर जाती हैं इसलिए छोटे शिशु को बड़े बहन - भाई की निगरानी में छोड़ दिया जाता है ऐसी स्थिति में बड़े बालकों को यदि पूरक आहार की महत्ता बता दी जाए तो वह छोटे बालकों को पूरक आहार देने में सहायता कर सकते हैं।

विषय सूचना

- 1) पूरक आहार चार मास की आयु से देना आरम्भ करना चाहिए। आरम्भ में तरल आहार, जैसे टमाटर का रस, गाजर का सूप, दाल का पानी आदि खिलाना चाहिए।
- 2) छः से सात मास की आयु पूरी करने के उपरान्त शिशु को कोमल नरम आहार जैसे, खिचड़ी, चावल, दलिया, दूध के साथ चिवड़ा, मसला हुआ केला, आम तथा उबला हुआ अण्डा देना चाहिए।
- 3) छः से नौ मास की आयु में दाँत निकलने आरम्भ हो जाते हैं तथा शिशु सभी वस्तुओं को काटना चाहता है। इस समय उसे कुरमुरे खाद्य पदार्थ देने चाहिए जैसे, कच्चा खीरा, गाजर या कड़ी रोटी (डबल रोटी) माँसाहारी परिवारों में यदि सम्भव हो एक साफ धुली हुई हड्डी दी जा सकती है ताकि उसकी काटने की इच्छा पूरी हो सके।
- 4) आरम्भ में शिशु को आहार की कम मात्रा देनी चाहिए। धीरे-धीरे इस मात्रा को बढ़ाया जा सकता है। शिशु को थोड़ी-थोड़ी देर में आहार देना चाहिए क्योंकि वह एक बार में अधिक आहार नहीं खा सकता।
- 5) शिशु को घर पर पकाई गई सभी चीजें बिना निच मसाला मिलाए देनी चाहिए।
- 6) एक वर्ष की आयु में शिशु अपने माता-पिता द्वारा खाये जाने वाले आहार की आधी मात्रा खाने के योग्य हो जाना चाहिए।
- 7) पूरक आहार देते समय स्वच्छता तथा सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इसकी असावधानी से अतिसार होता है।

बड़े बालक को पूरक आहार देने की महत्ता से परिचित कराया जाना चाहिए।

- 1) दो गमले लें जिनमें दो कोमल पौधे उग रहे हैं।
- 2) एक में पर्याप्त मात्रा में खाद व पानी डालें तथा दूसरे में कम मात्रा में।
- 3) कुछ दिन बाद दोनों पौधों को देखें।

परिणाम

जिस पौधे को पर्याप्त मात्रा में खाद व पानी दिया गया था उसकी बढ़त (विकास) पर्याप्त व सन्तोषजनक होगी तथा जिस पौधे को कम मात्रा में खाद व पानी दिया गया था उसकी बढ़त अपर्याप्त होगी।

इस क्रियाकलाप का उद्देश्य के विकास व पोषण से सम्बन्ध स्थापित किया जा सकता है। इनके साथ-साथ बालकों को निम्नलिखित का भी परिचय दिया जाना चाहिए।

- शिशु को कौन से पूरक आहार दिये जा सकते हैं ?
- शिशु को पूरक आहार कैसे दिया जाना चाहिए ?
- पूरक आहार देते समय स्वच्छता तथा सफाई का महत्व ।
- 13 से 15 साल की आयु वाले बड़े भाई / बहन को (जो शिशु की देखभाल करते हैं) - पूरक आहार तैयार करना सिखा देना चाहिए ।

यह सन्देश कैसे फैलाया जा सकता है ?

यह सन्देश दूसरे बालको तक कहानी, भूमिका नाटक, गीत, कठपुतलियों आदि के द्वारा पहुँचाया जा सकता है ।

बड़े बालक किस प्रकार सहायता कर सकते हैं ?

(विद्यालय जाने वाले बालक 10 - 12 वर्ष)

- वे सर्वेक्षण कर पता लगा सकते हैं कि 3 से 4 मास की आयु वाले शिशुओं की संख्या क्या है तथा उनकी एक सूची बना सकते हैं ।
- वे एक ऐसी सूची बना सकते हैं कि कितने घरों में शिशुओं को पूरक आहार दिया जा रहा है तथा कितनों में पूरक आहार नहीं दिया जा रहा है ।
- जिन घरों में पहले से ही पूरक आहार दिया जा रहा है वे उस आहार की सूची बना सकते हैं जो शिशु को दिया जा रहा है ।
- वे स्थानीय रूप से उपलब्ध आहार की सूची बना सकते हैं ।
- वे रसोई के बगीचे में उगाई जाने वाली तरकारी (सब्जी) की सूची बना सकते हैं ।
- वे पूरक आहार देने के महत्व पर तथा पूरक आहार में दिए जाने वाले विभिन्न खाद्य पदार्थों को दर्शाते हुए पोस्टर तैयार कर सकते हैं ।
- विद्यालय जाने वाले बच्चों द्वारा एकत्र की गई सूचना व उनके द्वारा बनाए गए पोस्टर स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा लोगों को शिक्षित करते समय उपयोग में लाए जा सकते हैं ।

विद्यालय न जाने वाले बालक (10 - 12 वर्ष)

- विद्यालय न जाने वाले वह बालक जो अपने छोटे भाई - बहन की देखरेख करते हैं उन्हें समय पर आहार देकर सहायता कर सकते हैं ।
- वे उबले हुए आलू तथा पके केले को मसलने में माता की सहायता कर सकते हैं ।
- वे भोजन पकाने तथा खाने के पात्रों को साफ कर सकते हैं। वह शिशु के खेलने के स्थान को साफ रखने में सहायता कर सकते हैं ।
- जब शिशु के दांत निकल रहे हों तो वह उन्हें कच्चे व कड़े आहार काटने को दे सकते हैं ।
- भोजन पकाते समय व शिशु के लिए मिर्च मसाले के बिना आहार निकाल लेने की याद अपनी माता को दिला सकते हैं ।
- यदि माँ को गृहकार्यवश पर्याप्त समय नहीं मिलता तो वह तरकारी बाजार से ला सकते हैं ।
- 13 से 15 वर्ष की आयु वाले बालक भोजन पकाने तथा अतिरिक्त भोजन तैयार करने में सहायता कर सकते हैं ।

जब भी स्वास्थ्य शिक्षक / कर्मों ने शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किया हो वह माताओं को एकत्र करने में सहायता कर सकते हैं ।

चुनी हुई कार्यनीतियों के प्रचालन की प्रस्तुति

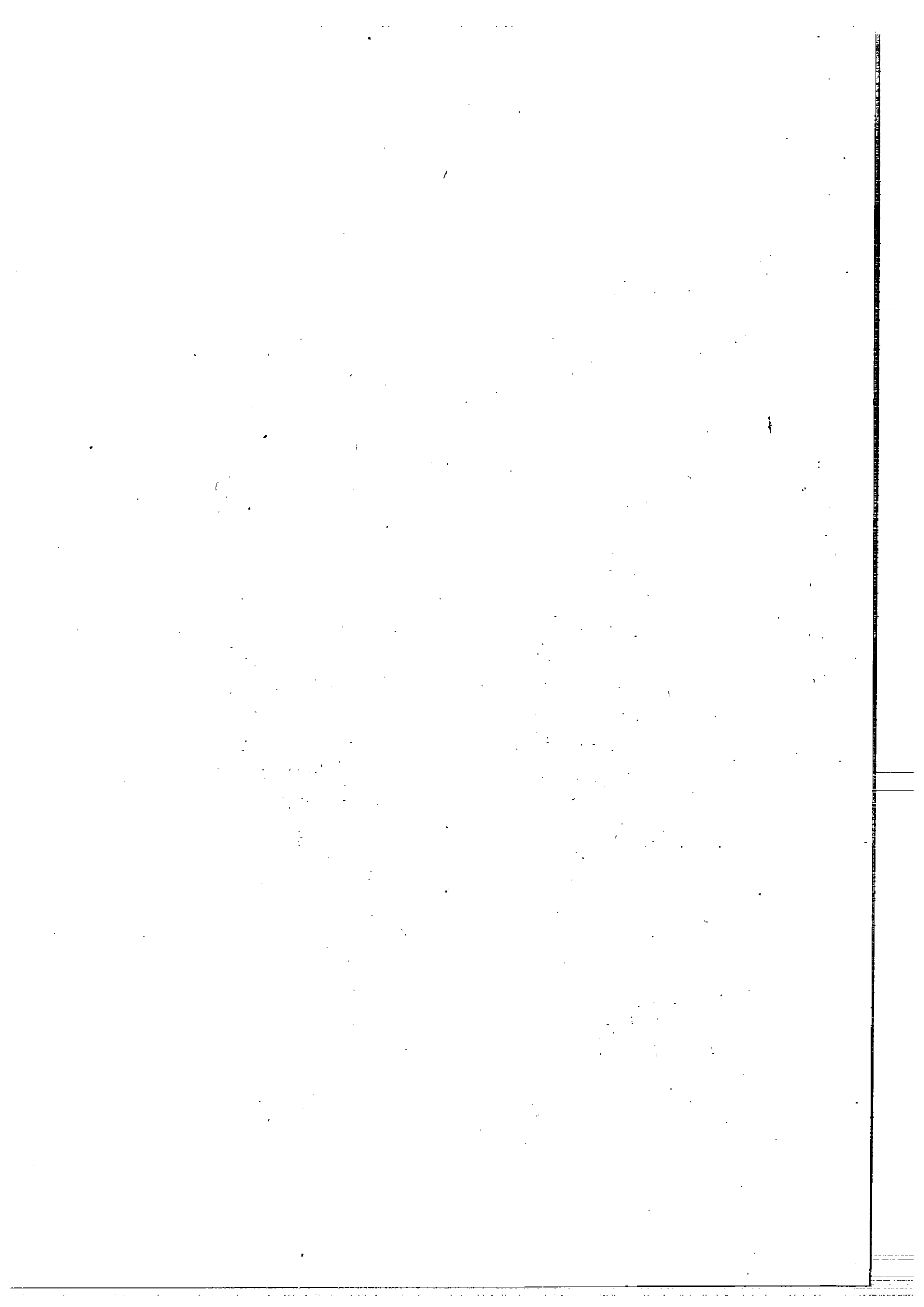
घरेलू बागवानी में विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ पैदा की जा सकती हैं तथा उनका उपयोग अतिरिक्त भोजन बनाने में किया जा सकता है ।

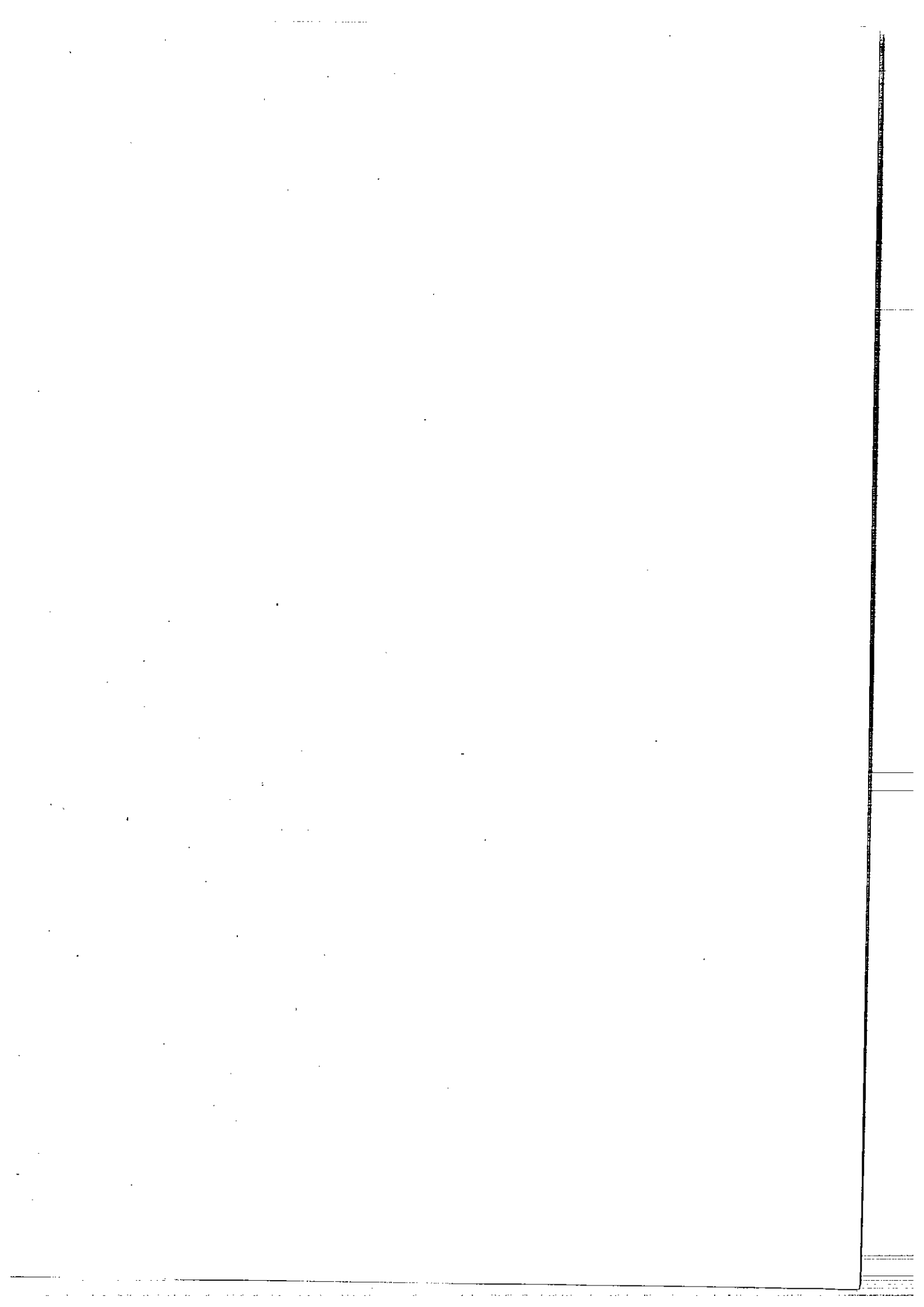
यह पता लगाना कि क्रियाकलाप कितने सफल रहे ?

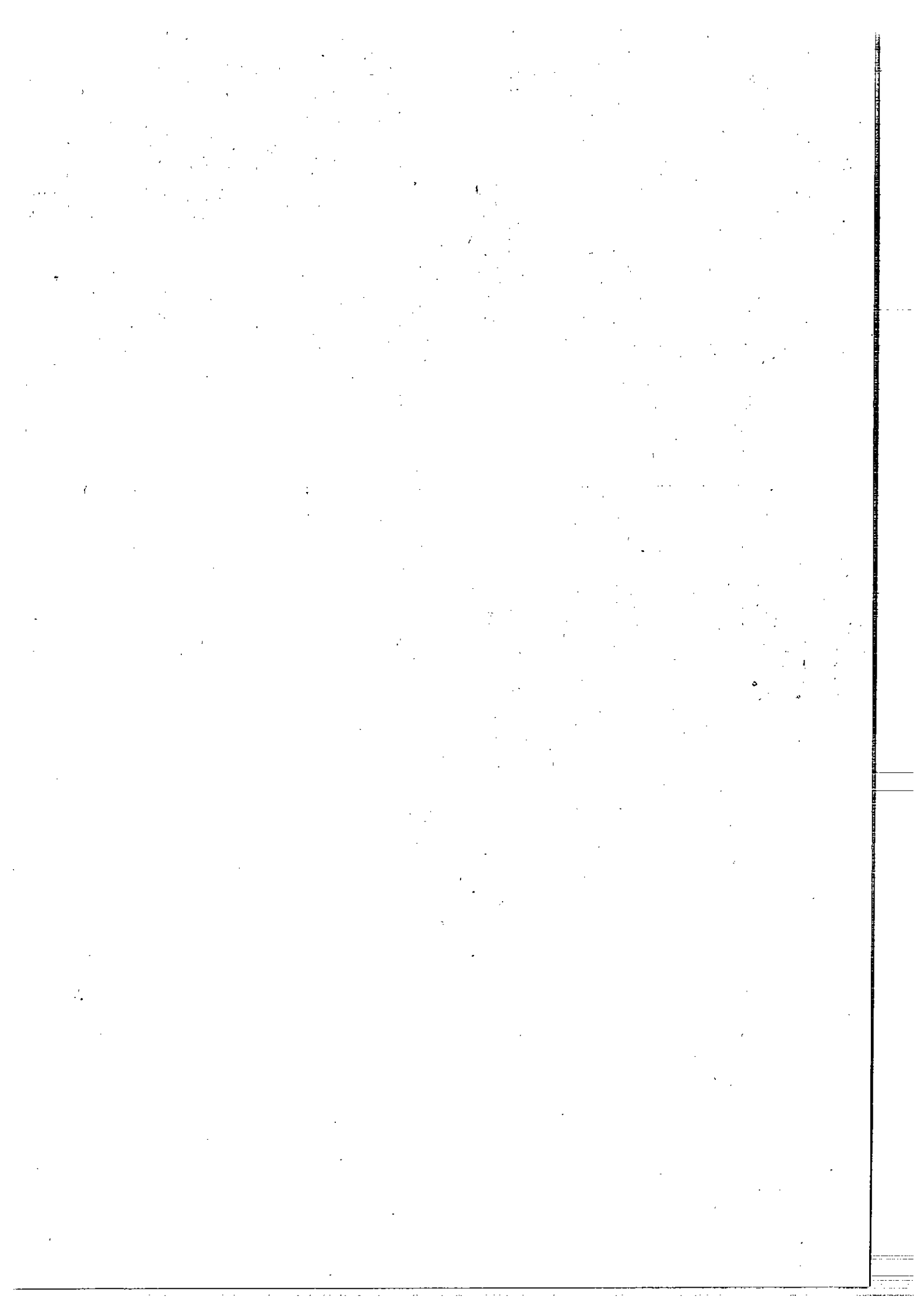
- 1) विभिन्न क्रियाकलापों के समाप्त हो जाने के बाद बालक यह पता लगा सकते हैं कि कितनी माताओं ने नये विचारों को स्वीकार कर लिया है तथा अपने शिशुओं को पूरक आहार देना आरम्भ कर दिया है ।
- 2) कितने लोगों ने अपने घरेलू बागवानी में सब्जियाँ उगानी आरम्भ कर दी हैं ?
- 3) क्या बच्चों घर में पूरक आहार पकाने में सहायता करते हैं ?

इस क्रियाकलाप पत्र को कौन प्रयोग कर सकता है ?

यह क्रियाकलाप पत्र स्वास्थ्य कर्मों, शिक्षक, शिशुगृह कार्यकर्ता, महिला समूहों के सदस्य तथा युवा समूहों के सदस्यों आदि द्वारा प्रयोग किया जा सकता है-









उत्तर प्रदेश
राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

DHEN-03

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा

खंड

6

पोषण कार्यक्रम

इकाई 19

विगत तथा वर्तमान पोषण कार्यक्रम

5

इकाई 20

पोषण शिक्षा कार्यक्रम : आयोजन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन

19

इकाई 21

पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल

35

खंड परिचय

अब आप इस पाठ्यक्रम के अंतिम भाग पर पहुँच गए हैं। पिछले पाँच खंडों में आपने समुदाय में व्याप्त सामान्य पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में पढ़ा है। किसी विशेष समुदाय की विशिष्ट समस्याओं को पहचानने के लिए जो कुशलताएं अपेक्षित होती हैं, उनका आभास आपको हो गया होगा। उदाहरण के लिए, किसी समुदाय की पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानने के लिए, उस समुदाय के साथ कैसे काम किया जाए। खंड 3-5 में आपने उचित संचार के लिए विभिन्न तरीकों, उपागमों और कार्यनीतियों के बारे में जाना और इनके प्रयोग करने के लिए अपेक्षित कौशलों को अर्जित किया। इस खंड में हमें पोषण कार्यक्रमों, उनकी संकल्पना और अनुप्रयोग के बारे में बतायेंगे। पोषण शिक्षा घटकों के निर्णायक महत्व के बारे में भी हम चर्चा करेंगे।

यदि आप, एक समुदाय शिक्षक के रूप में पहले ही काम कर चुके हैं तो आपका सामना ऐसी कई स्थितियों से हुआ होगा जिनके दौरान स्वास्थ्य और पोषण संदेश व सलाहें संचारित की गई होंगी। संचार संबंधी अच्छी कुशलताएं होने से और संचार के अच्छे तरीके, उपागम व कार्यनीतियों का प्रयोग करने से इन स्थितियों का अधिक प्रभावपूर्ण ढंग से सामना करने में मदद मिलती है। यद्यपि, केवल संचार से ही समस्याओं को नहीं सुलझाया जा सकता, पर इसके द्वारा लोगों को ऐसे खाद्य प्रचलनों को अपनाने में सक्रिय रूप से शामिल किया जा सकता है जिनसे स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। इस बिन्दु पर आकर हमें पोषण कार्यक्रमों के तीन प्रमुख प्रकारों – पोषक तत्व हीनता नियंत्रण कार्यक्रम, पोषण शिक्षा कार्यक्रम, पूरक आहार कार्यक्रम – के बीच अंतर करना जरूरी होगा। हमें, यहाँ अवश्य याद रखना होगा कि जहाँ पोषण शिक्षा कार्यक्रम एक दीर्घविधि प्रक्रिया है, वहीं पूरक आहार कार्यक्रम या पोषक तत्व हीनता नियंत्रण कार्यक्रम एक लघु अवधिक प्रक्रिया है। ऐसे पोषण कार्यक्रमों का आयोजन और कार्यान्वयन राष्ट्रीय और समुदाय के स्तरों पर पोषण संबंधी समस्याओं पर काबू पाने के लिए किया जाता है। यदि आप यह जानने के इच्छुक हैं कि ये कार्यक्रम क्या हैं तो खंड 6 की पहली इकाई को पढ़ें जिनमें ऐसे कुछ पोषण कार्यक्रमों की विस्तार से चर्चा के बारे में शायद आपको याद होगा। इस खंड की इकाइयों में आपको पूरक आहार और पोषण शिक्षा से संबंधित मुख्य कार्यक्रमों पर एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य व आलोचनात्मक दृष्टि देखने को मिलेगी।

इस खंड में निम्नलिखित इकाइयाँ शामिल हैं:

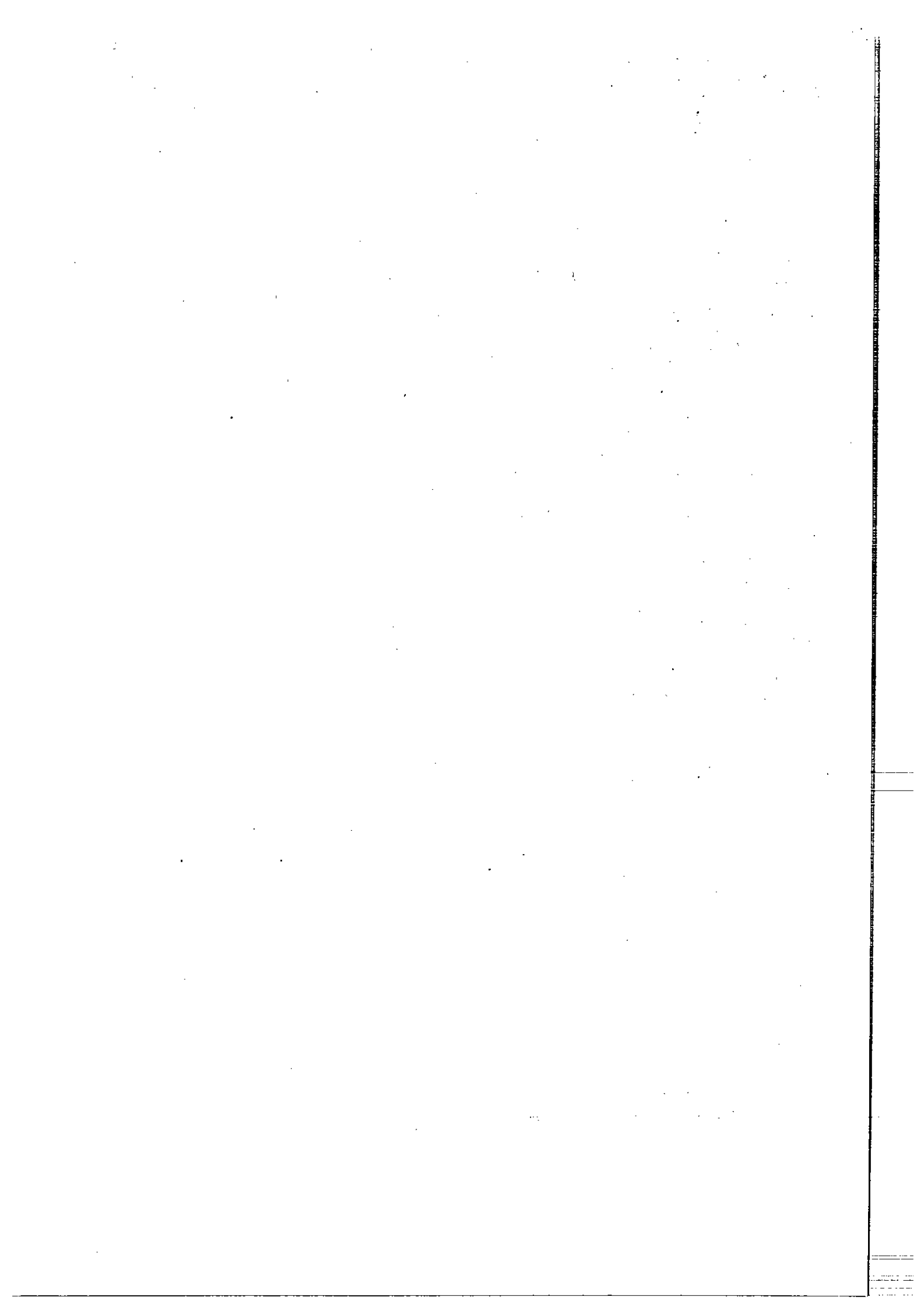
इकाई 19 विगत तथा वर्तमान पोषण कार्यक्रम

इकाई 20 पोषण शिक्षा कार्यक्रम-आयोजन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन

इकाई 21 पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल।

जैसा कि हम पहले बता चुके हैं, यहाँ पोषण संबंधी सेवाओं के दो भिन्न-भिन्न उपागमों का वर्णन किया गया है। ये हैं – प्रत्यक्ष निःशुल्क पूरक आहार कार्यक्रम और पोषण शिक्षा कार्यक्रम (इकाई 19)।

पोषण कार्यक्रमों का उद्देश्य है आहार (और पोषक तत्व) पूरकों के वितरण द्वारा जनसंख्या के संवेदनशील वर्गों के पोषणात्मक स्तरों में सुधार लाना। तथापि, कुपोषण की समस्या का यह स्थायी समाधान नहीं है। इस संदर्भ में पोषण शिक्षा एक आवश्यक प्रक्रिया है। जैसा कि हम पहले भी बता चुके हैं और इस खंड में भी हम लगातार इस बात पर बल देंगे कि पोषण शिक्षा परिवारों और समुदायों की खाद्य संबंधी आदतों में सुधार लाने का एक आवश्यक साधन है। पोषण शिक्षा कई विभिन्न तरीकों से और कई विभिन्न संगठनात्मक रूपों पर की जा सकती है। इकाई 20 और 21 में इन्हीं पहलुओं की खोजबीन की गई है।



इकाई 19 विगत तथा वर्तमान पोषण कार्यक्रम

इकाई की रूपरेखा

- 19.1 प्रस्तावना
- 19.2 पोषण कार्यक्रमों का उद्गम
- 19.3 पोषण कार्यक्रमों की अवधारणा
- 19.4 व्यावहारिक पोषण कार्यक्रम (ए.एन.पी.)
 - 19.4.1 व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम से अपेक्षाएं
 - 19.4.2 कार्यक्रम पर एक समालोचनात्मक दृष्टि
- 19.5 पूरक पोषाहार कार्यक्रम (Supplementary Feeding Programmes)
 - 19.5.1 विशेष पोषण कार्यक्रम (एस.एन.पी)
 - 19.5.2 संयुक्त (कम्पोजिट) पोषण कार्यक्रम
 - 19.5.3 बालवाड़ी पोषाहार कार्यक्रम
 - 19.5.4 पूरक पोषाहार कार्यक्रमों पर एक समालोचनात्मक दृष्टि
- 19.6 मध्याह्न भोजन कार्यक्रम : पूरक पोषाहार तथा स्कूल में बच्चों की उपस्थिति को परस्पर सम्बद्ध करना
- 19.7 समन्वित बाल विकास सेवाएं (आई.सी.डी.एस)
- 19.8 विद्यमान पोषण कार्यक्रमों संबंधी मूल्यांकन
- 19.9 सारांश
- 19.10 शब्दावली
- 19.11 बोध प्रश्नों के उत्तर

19.1 प्रस्तावना

भारत में शिशु - मृत्यु दर तथा रुग्णता दर को उच्च बनाए रखने में "कुपोषण" अकेला ही सबसे बड़ा योगदाता है। भारत में व्यापक स्तर पर कुपोषण की स्थिति व्याप्त होने के लिए "गरीबी" सबसे प्रमुख घटक है। देश में लगभग 50 प्रतिशत लोग गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन करते हैं तथा अपनी आय की 80 प्रतिशत राशि खाद्य पदार्थों पर खर्च करने के उपरांत भी उन्हें संतुलित आहार प्राप्त नहीं हो पाता। इस समस्या के साथ एक और जुड़ा हुआ तथ्य यह है कि स्थानीय तौर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों का सर्वोत्तम ढंग से उपयोग किस प्रकार किया जाए, इस बारे में लोग व्यापक स्तर पर अनभिज्ञ हैं। कुपोषण की समस्या पर नियंत्रण पाने में पूरक आहार की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसलिए कुपोषण की समस्या पर काबू पाने के लिए अल्पकालिक उपायों के रूप में यह पूरक आहार कार्यक्रम शुरू किए गए हैं।

बच्चों के पोषणात्मक स्तर में सुधार लाना मात्र ही पर्याप्त नहीं है। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण यह है कि यदि किसी बाह्य एजेंसी द्वारा उसे पूरक आहार उपलब्ध न भी कराया जाए तो भी उसके पोषण स्तर को बनाए रखा जा सके। माता - पिता को, विशेषकर माताओं को यह महसूस कराने की आवश्यकता है कि बेहतर पोषण से न केवल उसकी सम्पूर्ण कुशलता / हित में ही सुधार आता है बल्कि इससे उसका शारीरिक तथा मानसिक विकास भी होता है। भोजन संबंधी आदतों में उन्हें स्थानीय तौर से उपलब्ध खाद्य पदार्थों का सर्वोत्तम उपभोग करने के बारे में समझाया जाना चाहिए। इसके साथ-साथ उन्हें पर्यावरण स्वच्छता तथा स्वच्छ पेयजल के प्रयोग के बारे में भी जानकारी दी जानी चाहिए। इन धारणाओं का अनुपालन कराने के लिए पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा को पोषण कार्यक्रमों का अंग बनाया जाना चाहिए।

इस इकाई में आपको विविध प्रकार के पोषण कार्यक्रमों से अवगत कराया जाएगा, अर्थात् इन कार्यक्रमों की उत्पत्ति कैसे हुई, इनकी प्रमुख गतिविधियों तथा कार्यक्रमों संबंधी समालोचनात्मक मूल्यांकन आदि पक्षों के बारे में जानकारी दी जाएगी।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात आप :

- चुने हुए पोषण कार्यक्रमों की प्रमुख विशेषताओं की चर्चा कर सकेंगे, और
- अपने मुहल्ले में कार्यरत पोषण कार्यक्रमों का मूल्यांकन कर सकेंगे।

19.2 पोषण कार्यक्रमों का उद्गम

कुपोषण, भारत के लिए कोई नई स्वास्थ्य समस्या नहीं है। 1946 के आसपास जब भोर समिति (Bhor Committee) द्वारा भारतीय जनता के स्वास्थ्य स्तर की समीक्षा की गई थी, तो आहार संबंधी सर्वेक्षण पहले ही किया जा चुका था। इन सर्वेक्षणों से यह बात सामने आई कि लगभग 30 प्रतिशत सर्वेक्षित परिवार अपने पोषणात्मक आवश्यकताओं के अनुसार पर्याप्त मात्रा में भोजन का उपभोग नहीं कर रहे हैं।

उस समय यह बात भी ज्ञात थी कि पर्याप्त मात्रा में भोजन न मिलने के कारण ही आम जनता, विशेषकर शिशुओं तथा गर्भवती महिलाओं संबंधी मृत्युदर और रुग्णता दर में बढ़ोत्तरी होती है।

इतनी सब जानकारी होने के बावजूद भी कुपोषण की समस्या से निपटने के प्रयास 1960 के पश्चात से ही आरम्भ किए गए। भारत सरकार द्वारा तब से तीन प्रमुख कार्यनीतियां अपनाई गईं :

- पोषण कार्यक्रम
- खाद्यान्नों के उत्पादन तथा लोगों की क्रय शक्ति में वृद्धि करना
- जनसंख्या नियंत्रण

इस खंड में केवल पहली कार्यनीति पर ही चर्चा की गई है।

19.3 पोषण कार्यक्रमों की अवधारणा

जैसा कि आप जानते हैं, पोषण कार्यक्रम एक ऐसा कार्यक्रम है जिसकी योजना देश में कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए बनायी गई। समुदाय के लोगों की पोषणात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए भारत सरकार द्वारा विविध प्रकार के पोषण कार्यक्रम चलाए गए हैं। इन कार्यक्रमों को मुख्यतया दो भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है :

- 1) पूरक पोषाहार कार्यक्रम (Food Supplementation Programme) / पोषक तत्व हीनता नियंत्रण संबंधी कार्यक्रम (Nutrient Deficiency Control Programme)
- 2) पोषण शिक्षा कार्यक्रम

पूरक पोषाहार कार्यक्रमों तथा पोषण शिक्षा कार्यक्रमों में क्या अन्तर है, इस बारे में हमें अवश्य जानकारी होनी चाहिए। आइए, हम इस सम्बन्ध में कुछ प्रश्नों के उत्तर अपने अनुभवों के आधार पर ढूढ़ने का प्रयास करें। यह प्रश्न निम्न प्रकार से हैं :

- 1) पूरक पोषाहार कार्यक्रम क्या है ?
- 2) पोषण शिक्षा कार्यक्रम क्या है ?
- 3) क्या इन दोनों कार्यक्रमों में कोई अन्तर है ?

अपने प्रत्युत्तर नीचे दिए गए स्थान में लिखें।

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

आपके प्रत्युत्तरों की जांच के लिए इन प्रश्नों के उत्तर यहां नीचे दिए गए हैं :

- 1) पूरक आहार कार्यक्रमों का सम्बन्ध पोषणात्मक समस्याओं से है, जिनके लिए तत्काल पूरक आहार (आश्रित तथा अल्पकालिक कार्यक्रम) दिए जाने की आवश्यकता होती है।
- 2) पोषण शिक्षा कार्यक्रमों के अन्तर्गत लोगों को पोषणात्मक समस्याओं की रोकथाम तथा उपचार के बारे में शिक्षा प्रदान की जाती है (स्व-आश्रित तथा दीर्घकालिक कार्यक्रम)।
- 3) दोनों कार्यक्रमों में बहुत अन्तर है।

आप इस बात से परिचित ही हैं कि अनेक पोषण कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। सोचिए कि सरकारी तथा गैर-सरकारी क्षेत्र में ऐसे कौन-कौन से कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं और नीचे दिए गए स्थान में इन कार्यक्रमों को सूचीबद्ध करें।

.....
.....
.....
.....
.....

कार्यक्रमों की जो सूची हमने दी है अब उसे देखिए और बताइए कि क्या उसमें कोई अन्तर है। यदि आपने किसी कारणवश कोई कार्यक्रम सूचीबद्ध नहीं किया तो उसे नीचे दी गई सूची में से देखकर उपरोक्त स्थान पर लिख लें :

पोषण कार्यक्रमों की सूची

- व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम (Applied Nutrition Programme)
- विशेष पोषण कार्यक्रम (Special Nutrition Programme)
- संयुक्त पोषण कार्यक्रम (Composite Programme)
- मध्याह्न भोजन कार्यक्रम (Mid-day Meal Programme)
- समन्वित बाल विकास सेवाएँ
- ऑक्सफाम परियोजना - पोषण पुनर्वास
- पोषण स्वास्थ्य शिक्षा और पर्यावरण स्वच्छता

1) पिछले पृष्ठों पर दिए गए पोषण कार्यक्रमों का पुनः आकलन करें और उन्हें वर्गीकृत करें कि कौन से कार्यक्रम सरकारी कार्यक्रम हैं तथा कौन से कार्यक्रम गैर-सरकारी क्षेत्र के हैं। इस उद्देश्य हेतु नीचे दी गई कार्यक्रमों की सूची में प्रत्येक कार्यक्रम के बारे में स्वयं से प्रश्न करें कि कौन सा कार्यक्रम किस क्षेत्र का है। प्रत्येक कार्यक्रम के सामने बनाए गए बॉक्स में अपना उत्तर अंकित करें। यदि कार्यक्रम सरकारी कार्यक्रम हो तो "स" दर्ज करें और यदि कार्यक्रम गैर-सरकारी क्षेत्र का हो तो "गै-स" अंकित करें।

व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम	<input type="text"/>
विशेष पोषण कार्यक्रम	<input type="text"/>
मधुमेह पोषण कार्यक्रम	<input type="text"/>
मर्यादा भोजन कार्यक्रम	<input type="text"/>
समृद्ध खाद्य पदार्थों का उपयोग	<input type="text"/>
ऑनसाइट परियोजना - पोषण सुधार	<input type="text"/>
पोषण स्वास्थ्य शिक्षा और पर्यावरण स्वच्छता (एन.एन.ई.ई.एम.)	<input type="text"/>

आइए अब हम कुछ ऐसे कार्यक्रमों पर ध्यान दें जो सरकारी अथवा गैर-सरकारी संघों द्वारा संचालित किए गए हैं। पोषण कार्यक्रमों में से पहला कार्यक्रम भारत सरकार द्वारा प्रारम्भ-व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम था।

19.4 व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम (ए.एन.पी.)

यह कार्यक्रम 1963 में सामुदायिक विकास विभाग द्वारा प्रारम्भ किया गया। इस कार्यक्रम के लिए वित्तीय सहायता यूनिसेफ, खाद्य तथा कृषि संगठन और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा की गई। व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम का उद्देश्य स्तनपान कराने वाली महिलाओं, गर्भवती महिलाओं तथा बच्चों के पोषणात्मक स्तर में सुधार लाना था। इस कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य थे :

- शारीरिक निर्माण में सहायक व संरक्षक खाद्य पदार्थों के उत्पादन को प्रोत्साहित करना जैसे अंडा, मछली, दूध, सब्जियां तथा फल आदि।
- माताओं तथा बच्चों को उपरोक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए उन्हें पोषण शिक्षा प्रदान करना।

यह कार्यक्रम मूलतः शिक्षापरक कार्यक्रम था। इसका लक्ष्य व्यवहारिक पोषण तथा अन्य सम्बद्ध विषयों के बारे में राष्ट्रीय स्तरीय एक समन्वित तथा प्रगतिशील शिक्षा एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम का विकास करना था। इस कार्यक्रम का संचालन स्थानीय तौर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों के उत्पादन में सुधार लाने, उनके परिरक्षण के तरीकों में सुधार लाने तथा सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों (protective foods) के उपभोग को बढ़ावा देने के लिए किया गया। सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ क्या हैं? अपनी स्मृति को ताजा करने के लिए आप इकाई-14 का पुनरावलोकन कर सकते हैं। आप देखेंगे कि सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों का अभिप्राय ताजे फलों तथा सब्जियों से है। निदर्शन आहार (Demonstration feeding) इस कार्यक्रम का एक प्रमुख घटक है। क्या आप जानते हैं कि निदर्शन आहार क्या होता है? इसका अभिप्राय है किसी समुदाय में से लाभानुभोगियों के एक समूह की पहचान करके उसे शरीर निर्माण करने वाले, सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों से बना पोषक भोजन खिलाना। पोषक आहार देने संबंधी इस प्रकार के विशेष प्रदर्शन वर्ष में लगभग 200 दिन किए गए तथा प्रत्येक केन्द्र पर निदर्शन आहार लेने वालों की संख्या 20-30 के बीच पाई गई। कार्यक्रम में निवमित आहार केन्द्र स्थापित करने का प्रावधान नहीं किया गया।

इस कार्यक्रम में पोषण शिक्षा घटक पर विशेष बल दिया गया था। वस्तुतः यह कार्यक्रम इस प्रकार तैयार किया गया था जिससे "ग्रामीण लोगों को अपने ही प्रयासों के द्वारा खाद्य पदार्थों की आपूर्ति में बढोत्तरी करने तथा गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए शिक्षित किया जा सके"।

इस कार्यक्रम में कृषि विभाग, पशुपालन विभाग, स्वास्थ्य शिक्षा तथा समाज कल्याण विभागों के समन्वित प्रयास शामिल थे। प्रारम्भिक चरण में यह कार्यक्रम केन्द्र द्वारा प्रायोजित किया गया तथा इसके लिए रु. 20 करोड़ की परिव्यय राशि का प्रावधान किया गया। चौथी पंचवर्षीय योजना में 1180 सामुदायिक विकास खण्डों को इस कार्यक्रम के अन्तर्गत समाविष्ट कर लिया गया। पांचवीं योजना में 700 अतिरिक्त विकास खण्डों को इसमें समाविष्ट किया गया। बाद में अन्य पोषण कार्यक्रमों के प्रारम्भ हो जाने पर इस कार्यक्रम का प्रसार क्षेत्र कम कर दिया गया तथा अब यह कार्यक्रम संचालित नहीं किया जा रहा है।

19.4.1 व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम से अपेक्षाएं

व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम के अन्तर्गत यह अपेक्षा की गई थी कि ए.एन.पी. के उत्पादन घटक में युवकों को सम्मिलित करके खाद्य पदार्थों के उत्पादन में वृद्धि के लिए उन की सेवाओं का उपभोग किया जाएगा। इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवकों को सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों की पैदावार, उपयोग तथा बँटाई की प्रक्रिया के माध्यम से शिक्षा प्राप्त के लिए प्रोत्साहित करना था। इस कार्यक्रम के माध्यम से ग्रामीणों को और अधिक फल तथा सब्जियाँ उगाने, मुर्गी पालन तथा मछली पालन के लिए प्रोत्साहित किया गया।

यह कार्यनीति अपनाकर यह समझा गया कि इस प्रकार के मंहगे भोजन भी उनके दैनिक आहार का हिस्सा बन जायेंगे। इससे उनके पोषणात्मक स्तर को बेहतर बनाने में सहायता मिलेगी। इस प्रकार व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम के माध्यम से उन्हें आत्मनिर्भर बनाकर तथा शिक्षा प्रदान करके उनके पोषणात्मक स्तर को उन्नत बनाया गया। युवकों को पोषण के महत्व से परिचित कराना आवश्यक समझा गया ताकि वह स्कूली बच्चों को, कार्यक्रम के तहत स्कूल में बनवायी गई वाटिकाओं की देखभाल करने तथा भोजनावकाश के दौरान इन वाटिकाओं के उत्पाद का उपभोग करने के लिए प्रोत्साहित कर सकें। यह युवक खण्ड विकास अधिकारी अथवा मुख्य सेविका जैसे संसाधन कार्मिकों और ग्रामीण परिवारों के बीच सम्पर्क का कार्य करते थे।

19.4.2 कार्यक्रम पर एक समालोचनात्मक दृष्टि

यह स्वीकार किया जा चुका है कि निर्धारित लक्ष्यों तथा उद्देश्यों के परिप्रेक्ष्य में कार्यक्रम का उतना प्रभाव नहीं पड़ा जितना अपेक्षित था। इस कार्यक्रम का निदर्शन प्रभाव तो अधिकांश क्षेत्रों में महसूस ही नहीं किया गया। गाँवों के गरीब लोगों की आर्थिक कठिनाइयों को जानते हुए यह पता लगाना कोई मुश्किल नहीं था कि यह कार्यक्रम अपेक्षित प्रभाव डालने में क्यों असफल रहा? आइए हम स्थिति का विश्लेषण करते हैं और इसकी असफलता के कारणों का पता लगाते हैं।

- 1) गाँवों के निर्धन परिवारों की सबसे पहली आवश्यकता अपनी भूख मिटाने की तथा ऊर्जा की मूल आवश्यकताओं की पूर्ति करने की होती है। यदि कोई गरीब परिवार अण्डे तथा चिकन खाने के उद्देश्य से मुर्गी पालन का कार्य करते थे, तो भी अपनी आर्थिक कठिनाई के कारण वह इसे खा नहीं पाते। तर्कसंगत तथ्य यह होगा कि वे अण्डों को बेचकर अपने उपभोग के लिए सस्त भोजन खरीद लें।
- 2) यदि वह माँस, मछली तथा अण्डे का भोजन के रूप में प्रयोग कर भी लेते हैं तो भी इनका उपभोग अपेक्षित शारीरिक उद्देश्यों के लिए नहीं हो पाता। ऐसा इस कारण होता है क्योंकि गरीबों के आहार में पर्याप्त मात्रा में अनाज नहीं रहता अतः उपरोक्त कीमती भोजनों के सेवन से उनके शरीर को ऊर्जा तो अवश्य प्राप्त हो जाती किन्तु उनके उत्तकों की वृद्धि नहीं हो पाती।

व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम के सीमित प्रभाव को देखते हुए भारत सरकार द्वारा चौथी तथा पांचवी पंचवर्षीय योजनाओं के योजनाकाल में पोषणात्मक स्तर में सुधार लाने हेतु विशेष कार्यक्रम तैयार किए गए। यह कार्यक्रम-गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं और शालापूर्व बच्चों के लिए पूरक आहार कार्यक्रम, स्कूली बच्चों के लिए मध्याह्न भोजन कार्यक्रम, विटामिन "ए" की कमी तथा रक्ताल्पता (एनीमिया) को रोकने संबंधी कार्यक्रम थे।

19.5 पूरक पोषाहार कार्यक्रम (Supplementary Feeding Programme)

कुपोषण का मुकाबला करना अनिवार्यतः एक बहु अनुशासनिक प्रयास है। गरीबी, जो कुपोषण का मूल कारण है, उसका कई प्रकार से निवारण करना होगा। कुपोषण के गंभीर प्रभावों, विशेष रूप से गरीब वर्गों में, को दूर करने के लिए हस्तक्षेप करके अनेक उपाय करने होंगे। बच्चों को सहायता देनी होगी ताकि देश की भावी पीढ़ी को कुपोषण के कारण होने वाली असाध्य क्षतियों/समस्याओं से बचाया जा सके, जबकि गरीबी के विरुद्ध लड़ाई अन्तरिम अवधि में भी जारी रखी जा सकती है।

आइए अब हम उन पूरक आहार कार्यक्रमों का प्रता लगाते हैं जो भारत सरकार द्वारा चलाए गए हैं। क्या आप इन कार्यक्रमों के बारे में जानते हैं? यदि जानते हैं, तो उनका उल्लेख नीचे करें।

.....

.....

.....

शाब्द आपको याद हो कि पाठ्यक्रम 1 (खंड 6) में हमने इस पहलू की चर्चा की थी।

बोध प्रश्न - 2

1) पोषण कार्यक्रमों के आविर्भाव (emergence) का क्या आधार था?

क)

ख)

2) व्यावहारिक पोषण कार्यक्रम की तीन महत्वपूर्ण अपेक्षाओं का उल्लेख करें।

क)

ख)

ग)

3) व्यावहारिक पोषण कार्यक्रम के असफल रहने के मुख्य कारण क्या थे ?

क)

ख)

ग)

19.5.1 विशेष पोषण कार्यक्रम (एस.एन.पी.)

समाज के कमजोर वर्गों के शालापूर्व आयु के बच्चों, गर्भवती महिलाओं तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं को पूरक पोषाहार देने के उद्देश्य से केन्द्रीय समाज कल्याण विभाग द्वारा 1970-71 में विशेष पोषण कार्यक्रम चलाया गया। इस कार्यक्रम में सह परिकल्पना की गई कि 1970-71 की अवधि में 0-3 वर्ष की आयु वर्ग के 6.8 लाख बच्चों को पोषक आहार की आपूर्ति की जाएगी।

1971-72 में इस कार्यक्रम का लाभ क्षेत्र बढ़ाकर इसमें छः वर्ष तक की आयु वर्ग के बच्चों, गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी शामिल कर लिया गया। पूरक आहार के रूप में बच्चों को 300 किलो कैलोरी तथा 10 ग्राम प्रोटीन और गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं को 500 किलो कैलोरी तथा 25 ग्राम प्रोटीन युक्त आहार दिया जाने लगा।

कार्यक्रम के अन्तर्गत लाभग्राही बच्चों की आवधिक जांच का प्रावधान भी किया गया। पोषाहार देने के साथ-साथ लाभग्राहियों का प्रतिरक्षीकरण करने का प्रयास भी किया गया। बच्चों के रूप-रंग, रक्त में हीमोग्लोबिन तत्वों तथा उनके शारीरिक भार की जांच भी समय-समय पर की जाने लगी। बच्चों को वर्ष में 300 दिन पोषाहार दिया गया था। कार्यक्रम के अन्तर्गत विविध खाद्य सामग्री के सरलता से उपलब्ध हो जाने के आधार पर उपभोग का प्रावधान भी किया गया। शहरी क्षेत्रों में खाद्य सामग्री के रूप में मुख्यतया ब्रेड (डबलरोटी) तथा दूध अथवा अन्य संसाधित (प्रेसेसड) भोजन प्रयोग में लाए गए। आदिवासी क्षेत्रों में स्थानीय रूप से उत्पादित खाद्य पदार्थों, केयर (Care) अथवा बालाहार द्वारा उपहार में दिए गए खाद्य पदार्थ प्रयोग में लाए गए।

1973-74 के अंत तक शहरी स्लम बस्तियों, आदिवासी तथा पिछड़े ग्रामीण क्षेत्रों से लगभग 37 लाख लोग कार्यक्रम से लाभान्वित हुए। 1986 तक यह संख्या बढ़कर 70 लाख तक पहुंच गई। पांचवीं पंचवर्षीय योजना में इस कार्यक्रमों को राज्यों को स्थानान्तरित कर दिया गया तथा उनसे अनुरोध किया गया कि इस कार्यक्रम का संचालन वह अपने गैर-योजना संसाधनों से करे तथा 1973-74 से प्राप्त स्तर को बनाए रखे। किन्तु न्यूनतम आवश्यकता कार्यक्रम के अन्तर्गत इसके विस्तार के लिए 13 करोड़ रु. की योजना राशि का प्रावधान किया गया। 1975 में समन्वित बाल विकास सेवा कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया। चूंकि समन्वित बाल विकास कार्यक्रम के प्रसार क्षेत्र में काफी विस्तार किया गया इसलिए विशेष पोषण कार्यक्रम का प्रसार क्षेत्र कम कर दिया गया। जिन स्थानों में संभव हो सका वहां इस कार्यक्रम को अब समन्वित बाल विकास सेवा कार्यक्रम के साथ जोड़ दिया गया है।

19.5.2 संयुक्त (कम्पोजिट) पोषण कार्यक्रम

यह कार्यक्रम सामुदायिक विकास विभाग का पोषाहार कार्यक्रम था। यह महसूस करने के पश्चात् कि व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम तथा अन्य कार्यक्रम चौथी योजना के दौरान सीमित क्षेत्र को ही समाविष्ट कर पायेंगे, शेष क्षेत्र को सम्मिलित करने के लिए यह कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य लक्ष्य पोषण शिक्षा प्रदान करना था तथा इस कार्यक्रम को "निदर्शन आहार" कार्यक्रम के रूप में चलाया गया। यह कार्यक्रम राज्य सरकारों द्वारा सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाओं के माध्यम से क्रियान्वित किया गया। क्षेत्र स्तर पर इस कार्यक्रम को क्रियान्वित कराने में महिला मण्डलों तथा बालवाड़ियों द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका प्रदान की गई। इस कार्यक्रम के पांच घटक थे :

- 1) महिला मण्डलों के माध्यम से पोषण शिक्षा
- 2) महिला कार्यक्रमों के लिए पर्यवेक्षी तंत्र (supervisory machinery) को सुदृढ़ बनाना
- 3) महिला मण्डलों की आर्थिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करना
- 4) सहायक महिला कार्यकर्ताओं का प्रशिक्षण, तथा
- 5) निदर्शन आहार।

निदर्शन आहार के अन्तर्गत 80 महिलाओं तथा 5 वर्ष तक की आयु वर्ग के बच्चों को माह में 25 दिन रोजाना आहार देने का प्रावधान किया गया। अपनी उच्चतम अवस्था में निदर्शन-आहार कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रतिदिन 1.5 लाख लाभग्राहियों को समाविष्ट करने की परिकल्पना की गई। किन्तु यह योजना क्षेत्रों में अपेक्षित प्रभाव नहीं डाल पायी। इसका मुख्य कारण यह था कि महिला मण्डलों की सदस्यों का उचित अभिविन्यास नहीं किया गया था तथा सामुदायिक विकास कार्यक्रमों से जुड़े कार्मिकों द्वारा उचित प्रकार से कार्यक्रम का प्रबोधन को मॉनीटर नहीं किया गया।

19.5.3 बालवाड़ी पोषाहार कार्यक्रम

यह कार्यक्रम भी 1970-71 में प्रारम्भ किया गया तथा इसे स्वयंसेवी संगठनों के द्वारा क्रियान्वित किया गया। समाज कल्याण मंत्रालय द्वारा प्रदत्त सहायता अनुदान से इस कार्यक्रम को क्रियान्वित कराने का दायित्व केन्द्रीय समाज कल्याण बोर्ड तथा भारतीय बाल कल्याण परिषद्, भारतीय आदिम जाति सेवक संघ और

हरिजन सेवक संघ जैसे राष्ट्रीय स्तर के स्वयंसेवी संगठनों को सौंपा गया। ये संगठन अपनी राजकीय इकाइयों के माध्यम से स्वैच्छिक संगठनों को अनुदान राशि का वितरण करते हैं। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत बाल सेविका को वेतन, सहायक (हैल्पर) को मानदेय देने के प्रावधान के साथ-साथ शिशुओं को पूरक पोषाहार देने के लिए सहायता दी जाती है।

बालवाड़ियों में शालापूर्व बच्चों को जो सेवाएँ प्रदान की जाती हैं उनमें बच्चों के स्वास्थ्य की नियमित रूप से जांच करना; प्रतिरक्षीकरण करना, पूरक पोषाहार देना, तथा खेल और मनोरंजन के माध्यम से उन्हें अच्छी आदतें सिखाना तथा सामाजिक बनाना आदि सेवाएँ शामिल हैं। बालवाड़ियों में आने वाले बच्चों को पूरक पोषाहार देने पर महत्व दिया जाता है। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत बच्चों को प्रतिदिन उसकी अपेक्षित पोषणात्मक आवश्यकता का कम से कम एक तिहाई भाग पूरक पोषाहार के रूप में देने का प्रावधान किया गया। इस पोषण कार्यक्रम का शिक्षात्मक मूल भी था, जहाँ एक-सी आयु के अनेकों बच्चों को एकत्र करके उनमें अच्छी आदतें डालने के साथ उन्हें अलग-अलग प्रकार के भोजन का रसखादन भी दिया गया। इस कार्यक्रम में प्रत्येक बच्चे के प्रतिदिन के भोजन का खर्च वहन करने के लिए 15 पैसे का प्रावधान किया गया। यह अपेक्षा की गई कि ईंधन तथा अन्य सामग्री स्थानीय योगदान से जुटायी जाएगी। इस प्रकार यह कुल खर्च प्रतिदिन प्रति शिशु लगभग 25 पैसे होता था। प्रत्येक बच्चे को प्रतिदिन पूरक पोषक आहार में 300 किलो कैलोरी तथा 10 ग्राम प्रोटीन दिया जाने लगा और यह पोषाहार वर्ष में 280 दिन उपलब्ध कराया गया।

बालवाड़ियों के माध्यम से पोषण कार्यक्रम की प्रोन्नति के लिए चौथी योजना में 5 करोड़ रु. की राशि का प्रावधान किया गया। 1986 तक 3.5 वर्ष की आयु वर्ग के लगभग 2-3 लाख बच्चों को इस कार्यक्रम के अन्तर्गत समाविष्ट किया गया। अनुवर्ती योजना अवधियों में बजट में सीमान्त वृद्धि की गई।

कार्यक्रम की कार्यप्रणाली की समीक्षा करने के पश्चात् यह आशंका व्यक्त की गई कि केवल बालवाड़ियों के माध्यम से लक्षित समूह तक सेवाओं को पहुंचाने में हो रही कठिनाईयों के कारण क्या इस कार्यक्रम से पोषण स्तर को ऊंचा उठाने के लिए अपेक्षित प्रभाव पड़ सकेगा। तथापि बालवाड़ियों में बच्चों की उपस्थिति बनाए रखने के लिए कार्यक्रम को अभी जारी रखा जा रहा है।

19.5.4 पूरक पोषाहार कार्यक्रमों पर समालोचनात्मक दृष्टि

देश में पोषाहार कार्यक्रमों के विवेचनात्मक मूल्यांकन से जो निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं उनका ब्यौरा इस प्रकार है :

- 1) यदि शालापूर्व बच्चों के लिए विशेष पोषाहार कार्यक्रमों का आयोजन किया भी जाता है तो भी यह देखा गया है कि परिवारों की आर्थिक स्थिति इतनी कमज़ोर है कि परिवार के अन्य सदस्यों को आहार बहुत ही कम मात्रा में उपलब्ध हो पाता है। इसलिए दिया जाने वाला पूरक आहार आंशिक अथवा पूर्ण रूप से परिवार में प्राप्त आहार का प्रतिस्थानी (substitute) मात्र ही होता है।
- 2) तीन वर्ष से कम आयु के बच्चे, गर्भावस्था की अंतिम तिमाही वाली गर्भवती महिलाएं, और पहले छः माह तक बच्चों को स्तनपान कराने वाली महिलाएं एक ऐसा वर्ग हैं जिन्हें इस दृष्टि से उच्च वरीयता प्रदान करने की आवश्यकता होती है। यथास्थान (आन-दी-स्पॉट) संभरण (feeding) से इस समूह तक पहुंचने में कुछ कठिनाई होती है। ऐसे लक्षित समूहों को पोषाहार की आपूर्ति करने का सबसे बढ़िया तरीका यह है कि छः माह से तीन वर्ष की आयु तक के बच्चों को "घर ले जाने वाला आहार" (take home feeding) प्रदान किया जाए।
- 3) स्वास्थ्य तथा पोषण शिक्षा किसी भी पूरक आहार कार्यक्रम का एक बुनियादी घटक होता है। आज जो पोषाहार संबंधी प्रमुख कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं उनमें स्वास्थ्य तथा पोषण शिक्षा पक्ष को पर्याप्त महत्व या स्थान नहीं दिया गया है। माता-पिता, विशेषकर माताओं को यह समझाने की आवश्यकता है कि उपलब्ध भोजन का सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जाए, बाल देखभाल में सुधार कैसे लाया जाए, तथा पर्यावरण स्वच्छता और सुरक्षित पेयजल प्रयोग करने का कितना महत्व है। माताओं को पोषण शिक्षा प्रदान करके यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि वह उपलब्ध खाद्य संसाधनों का प्रयोग करके घर पर भोजन तैयार करें और कुपोषित बच्चों तथा परिवार के अन्य सदस्यों को खिलाएं।

- 4) पोषाहार कार्यक्रम में लगे कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण देने की आवश्यकता है ताकि वे कार्यक्रम के उद्देश्यों व पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा और सामुदायिक भागीदारी के महत्व को भली-भांति समझ सकें। पूरक पोषाहार कार्यक्रमों के सफल क्रियान्वयन के लिए खंड स्तर पर अल्प अवधि के प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए जाने चाहिए।

अब आपने जनसंख्या के संवेदनशील वर्गों - शिशुओं, शालापूर्व बच्चों, गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए चलाए गए विभिन्न प्रकार के पूरक पोषाहार कार्यक्रमों के बारे में जानकारी प्राप्त कर ली है। क्या आपके जिले में स्कूली बच्चों के लिए इस प्रकार का कोई कार्यक्रम चलाया जा रहा है ? यदि आप ऐसे किसी कार्यक्रम के बारे में जानते हैं तो उसका उल्लेख करें।

19.6 मध्याह्न भोजन कार्यक्रम : पूरक पोषाहार तथा स्कूल में बच्चों की उपस्थिति को परस्पर सम्बद्ध करना

मध्याह्न भोजन कार्यक्रम, बच्चों को भुखमरी तथा कुपोषण के कुप्रभावों से बचाने के लिए प्रारम्भ किया गया। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले गरीब परिवारों के छः से 10 वर्ष की आयु वर्ग के बच्चों को शामिल किया गया है। बृहत स्तर पर किए जा रहे इस प्रयास से यह अपेक्षा की गई कि इससे न केवल बच्चों के स्वास्थ्य स्तर में ही महत्वपूर्ण परिवर्तन आएगा, बल्कि इससे ग्रामीण क्षेत्रों के सामाजिक परिवेश में भी परिवर्तन आएगा।

प्रसार क्षेत्र तथा उद्देश्य

दस वर्ष से कम आयु के बच्चों को पोषाहार देने का कार्यक्रम दो माध्यमों से क्रियान्वित कराया गया। पांच वर्ष से कम आयु (अर्थात् 2 से 4 वर्ष के बच्चे) के बच्चों को बालवाड़ियों के माध्यम से तथा 5 से 9 वर्ष के बच्चों को प्राथमिक स्कूलों के माध्यम से पोषाहार दिया गया। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत बच्चों को निम्न उद्देश्य से दोपहर का भोजन (एक बार) निशुल्क प्रदान किया जाता है :

- भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद द्वारा बच्चों के लिए सिफारिश की गई पोषणात्मक आवश्यकता का एक-तिहाई भाग आहार उपलब्ध कराना तथा बच्चों के स्वास्थ्य, शारीरिक वृद्धि और विकास में सहायता प्रदान करना।
- बच्चे को स्कूल जाने के लिए प्रोत्साहित करना तथा इस प्रकार स्कूलों में बच्चों की उपस्थिति में सुधार लाना।
- बच्चों में सुदृढ़ सामाजिक व्यवहार की आदत डालना तथा उनमें जातीय भेदभाव को कम करना।
- बच्चों में भोजन तथा स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतें डालना।
- बच्चों के माध्यम से माता-पिता तथा समुदाय को पोषण, शिक्षा प्रदान करना।

इस प्रकार इस योजना का उद्देश्य प्रतिदिन बच्चों के लिए मध्याह्न पोषाहार का प्रावधान करके उनमें अनुशासन, मित्रभाव, अच्छे भोजन तथा अच्छे स्वास्थ्य की आदतें डालने के साथ-साथ उनको पोषण तथा अच्छे स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्रदान करना है।

मध्याह्न भोजन कार्यक्रम पर एक समालोचनात्मक दृष्टि

यह कार्यक्रम उपलब्ध वित्तीय तथा कार्मिक दोनों संसाधनों पर ध्यान न देते हुए यद्यपि अच्छे इरादे से प्रारम्भ किया गया। इस कार्यक्रम पर बहुत बड़ी राशि व्यय की गई। ग्राम पंचायतों को भोजन की आपूर्ति नियमित रूप से नहीं होती थी, जिसके परिणामस्वरूप भोजन को तैयार करके दोपहर के समय बच्चों को इसका

वितरण भी समय पर नहीं हो पाता था। भोजन की अनियमित आपूर्ति के कारण बच्चों के पोषणात्मक स्तर पर तथा मनोवैज्ञानिक रूप से उन पर बुरा प्रभाव पड़ने लगा। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि पूरक आहार की भाँति यह भोजन अतिरिक्त रूप से नहीं दिया जाता था अर्थात् यह भोजन बच्चों को उनके दोपहर के भोजन के स्थान पर दिया जाता था। स्कूल में दोपहर का भोजन मिलने की आशा में ही बच्चे स्कूल आते थे। अभिभावक भी ऐसी ही अपेक्षा रखते थे। इस प्रकार कार्यक्रम के समुचित ढंग से क्रियान्वित न होने के परिणामस्वरूप बच्चों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ा। लोगों ने इस कार्यक्रम के प्रति समझ पैदा किए बिना ही इस कार्यक्रम को बन्द कर दिया गया। तथापि कुछ राज्यों में इस कार्यक्रम को बहुत अधिक सफलता मिली तथा उनमें से एक राज्य तमिलनाडु में इस कार्यक्रम को पुनः लागू किया गया है।

19.7 समन्वित बाल विकास सेवाएं (आई.सी.डी.एस.)

गरीबी दूर करने के लिए जो विकासात्मक कार्यक्रम चलाए जाते हैं, जरूरी नहीं है कि वह कार्यक्रम बच्चों तक भी पहुँच सकें और जिस पर्यावरण तथा परिवेश में बच्चे रहते व बड़े होते हैं, उसमें सुधार ला सकें। बच्चों को पोषण, स्वच्छता, शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए तथा यह सेवाएं प्रदान करने हेतु संरचनात्मक ढाँचे का सृजन करने के लिए सरकार द्वारा विशेष नीतियाँ अपनाई गई हैं। बच्चों के बारे में 1974 में अपनायी गई राष्ट्रीय नीति के अन्तर्गत देश के विकासात्मक प्रयासों में बच्चों को वरीयता देने पर बल दिया गया है। नीतिगत दृष्टिकोण में बाल स्वास्थ्य के निरोधक तथा संवर्धक पहलुओं और गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं के पोषण स्तर पर विशेष बल दिया गया। इस तरह इस कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को जन्म से पूर्व तथा जन्म उपरांत और पूरे वृद्धि काल के दौरान पर्याप्त सेवाएं देकर उनके शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास को सुनिश्चित करना है।

भारत में अधिकांश बच्चे निम्न स्तरीय आर्थिक, सामाजिक और पर्यावरण स्थितियों में रहते हैं, जिससे उनके शारीरिक तथा मानसिक विकास में बाधा आती है। इन स्थितियों को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार इन बच्चों के विकास, विशेष रूप से समाज के पिछड़े वर्गों के बच्चों के विकास के प्रति काफी सम्बद्ध रही है। इसलिए बाल कल्याण सेवाओं को देश की विकासात्मक योजनाओं का अभिन्न अंग बनाया गया है। समन्वित बाल विकास सेवा योजना इन्हीं प्रयासों का प्रतिफल है।

समन्वित बाल विकास सेवा एक नवोन्मेषी प्रयोगात्मक कार्यक्रम है जिसे 1975 में 33 विकास खण्डों में लागू किया गया था। 1988 तक इस कार्यक्रम का विस्तार करके 1738 विकास खण्डों को कार्यक्रम के अन्तर्गत लाया गया है। यह भारत सरकार की सर्वाधिक महत्वकांक्षी तथा समेकित योजना है, जिसका उद्देश्य समाज के सबसे निर्धन वर्गों के बच्चों की उत्तरजीविता में वृद्धि करना तथा स्कूलपूर्व बच्चों तथा उनकी माताओं के स्वास्थ्य और पोषण स्तर में वृद्धि करना तथा बच्चों को शिक्षा प्राप्ति के अवसर प्रदान करना है।

अब इस कार्यक्रम में किशोरावस्था की लड़कियों को भी शामिल कर लिया गया है। समन्वित बाल विकास सेवा योजना में निरोधक तथा विकासात्मक, दोनों पक्षों का समावेश है। इसमें जिन सेवा पैकेजों का प्रावधान है, वह निम्न प्रकार से हैं :

- आवधिक स्वास्थ्य जाँच
- मेडिकल संदर्भ (रिफरल) सेवाएं
- प्रतिरक्षीकरण
- पूरक पोषाहार
- अनौपचारिक शालापूर्व शिक्षा
- स्वच्छ पेयजल

यह सेवाएं समुदाय स्तर पर आँगनवाड़ियों (वस्तुतः आँगन क्रीड़ा केन्द्र) के माध्यम से प्रदान की जाती हैं। प्रत्येक आँगनवाड़ी का संचालन एक आँगनवाड़ी कार्यकर्ता तथा एक सहायक (या परिचर) द्वारा किया जाता है और प्रायः प्रत्येक आँगनवाड़ी द्वारा ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्रों में 1000 जनसंख्या और आदिवासी क्षेत्रों में 700 जनसंख्या को समाविष्ट किया जाता है। पेय जल की आपूर्ति तथा व्यावहारिक पोषण आदि सहायक सेवाओं को इस कार्यक्रम में शामिल करने का प्रावधान भी किया गया था तथा बाद में समन्वित बाल विकास सेवा योजना में इस पक्ष का समावेश भी कर दिया गया है।

इस योजना के अन्तर्गत प्रमुख कार्यकर्ता को गाँव से ही लेने पर जोर दिया गया है तथा उसका चयन स्वयं ग्रामीणों द्वारा किए जाने की व्यवस्था की गई है, ताकि चुना गया कार्यकर्ता ग्रामवासियों को स्वीकार्य हो। समुदाय के सहयोग तथा भागीदारी को इस परियोजना की सफलता के लिए महत्वपूर्ण समझा गया, इसलिए इसे बढ़ाने की आवश्यकता भी जताई गई है।

समन्वित बाल विकास सेवा कार्यक्रम को एक ऐसे कार्यक्रम के रूप में समझा जा सकता है जिसका उद्देश्य बच्चों को सुरक्षा प्रदान करना तथा उनका विकास करना है। इस योजना में बच्चों के विकास के लिए व्यापक दृष्टिकोण अपनाए गए हैं तथा इसमें प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर, दोनों स्थितियों में बच्चों को सुरक्षा प्रदान करने हेतु सेवाओं में सुधार लाने का प्रयास किया गया है। इसलिए माताओं तथा किशोर लड़कियों / (जो भविष्य में माताएँ बनेंगी) को इस कार्यक्रम में सम्मिलित किया गया है तथा इस परियोजना का पूरा लाभ उन्हें भी दिया जाता है। कार्यक्रम का विशिष्ट उद्देश्य अल्प शारीरिक भार वाली जन्म घटनाओं तथा बच्चों में कुपोषण की घटना दर में कमी लाना है। इस योजना के उद्देश्य निम्न प्रकार से हैं :

- 0 से छः वर्ष की आयु के बच्चों की मृत्यु दर और रुग्णता दर में कमी लाना।
- तीन से छः वर्ष के बच्चों को प्रोत्साहन देकर उनके स्कूल छोड़ने की दर में कमी लाना।
- बच्चों को उनके शारीरिक, सामाजिक तथा मानसिक विकास के लिए उचित परिवेश प्रदान करना।
- बाल विकास को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न सरकारी विभागों में नीति-निर्माण तथा क्रियान्वन स्तरों पर प्रभावकारी समन्वयन स्थापित करना।

समन्वित बाल विकास सेवा के अन्तर्गत बच्चों, किशोर लड़कियों तथा माताओं को एक साथ सेवाएँ उपलब्ध कराई जाती हैं। सेवाएँ उपलब्ध कराने संबंधी यह कार्यशैली इस अवधारणा पर आधारित है कि इन सेवाओं का संचालन प्रत्येक लाभग्राही समूह के लिए अनिवार्य रूप से एक साथ किया जाना चाहिए ताकि उन पर अधिकाधिक व पूर्ण प्रभाव पड़े। इस कार्यक्रम को लागत-प्रभावी बनाने के लिए विद्यमान सरकारी संरचनाओं की सेवाओं को उपयोग में लाया जा रहा है।

समन्वित बाल विकास सेवाओं का समालोचनात्मक मूल्यांकन

यद्यपि इस परियोजना की योजना, क्रियान्वयन तथा प्रबन्धन बड़ी सावधानीपूर्वक किया गया है किन्तु फिर भी कार्यक्रम से अपेक्षित परिणाम प्राप्त करने में कुछ समस्याएँ सामने आ रही हैं। फिर भी लाभानुभोगियों के जीवन स्तर को ऊँचा उठाने में समन्वित बाल विकास सेवाओं के सकारात्मक प्रभाव पड़े हैं। शोध अध्ययनों से स्वास्थ्य तथा पोषण जैसे महत्वपूर्ण पक्षों जैसे शिशु मृत्यु दर, पोषणात्मक स्तर, रुग्णता प्रतिरूप, प्रतिरक्षीकरण समाविष्टि (coverage), सेवाओं की उपयोगिता आदि के बारे में सुधार होने के सकारात्मक संकेत मिले हैं। समन्वित बाल विकास सेवा कार्यक्रम जिन क्षेत्रों में लागू किया गया है उन क्षेत्रों के शालापूर्व आयु के बच्चों के विकासात्मक स्तर में अन्य बच्चों की अपेक्षा सुधार आया है। अधिकांश समस्याओं का सामना इन सेवाओं के सामाजिक घटकों के संदर्भ में करना पड़ा है। इन समस्याओं का सम्बन्ध शालापूर्व बच्चों को अनौपचारिक शिक्षा प्रदान करने, स्वास्थ्य तथा पोषण शिक्षा देने और सामुदायिक भागीदारी से है। सामुदायिक भागीदारी को यद्यपि कार्यक्रम का हिस्सा बनाया गया है, किन्तु आँगनवाड़ी कार्यकर्ता अनेक कारणों से समुदाय की भागीदारी जुटाने में असफल रहे हैं। इसलिए इस कार्यक्रम के सामाजिक घटकों को मॉनीटर करने के प्रयास गहराई से किए जा रहे हैं। कार्यक्रम में समुदाय की भागीदारी अत्यन्त आवश्यक है जैसा कि इस योजना का मुख्य उद्देश्य है, अन्ततः इसकी प्रबन्ध व्यवस्था का काम समुदाय को ही सौंपा जाना है।

बोध प्रश्न - 3

1) पूरक पोषाहार कार्यक्रम के तीन महत्वपूर्ण पक्षों का उल्लेख करें।

- क)
- ख)
- ग)

2) समन्वित बाल विकास सेवाओं की ऐसी प्रमुख विशेषताएं कौन-कौन सी हैं, जो अन्य पोषाहार कार्यक्रमों से भिन्न हैं ?

क) _____

ख) _____

ग) _____

19.8 विद्यमान पोषण कार्यक्रमों संबंधी मूल्यांकन

पाठ्यक्रम - 1 खंड 6 के अन्तर्गत हमने उन पोषण कार्यक्रमों के बारे में चर्चा की थी, जो किसी पोषणात्मक कमी विशेष को दूर करने के लिए चलाए गए थे। इन पोषण कार्यक्रमों के अन्तर्गत तत्काल कार्यवाही हेतु तीन पोषणात्मक समस्याओं को चुना गया था। ये समस्याएं थी : प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण; लौह तत्व की कमी से होने वाला एनीमिया (रक्ताल्पता), तथा विटामिन "ए" की कमी। विद्यमान स्थिति में यह तर्कसंगत नहीं लगता था कि इन तीनों पोषणात्मक समस्याओं को समान महत्व दिया जाए और एक दूसरे से अलग रख कर देखा जाए।

भारत में किए गए सर्वेक्षणों से पता चलता है कि अधिकांश लोगों को यह तीनों समस्याएं एक साथ होती हैं तथा इनका कारण भी एक जैसा होता है। इन समस्याओं का कारण है रोगी को पर्याप्त मात्रा में भोजन न मिलना, संक्रमण तथा कृमि ग्रसन से प्रभावित हो जाना। सर्वेक्षणों से यह भी पता चला है कि वियुक्त पोषण हीनता (अथवा आइसोलेटिड डेफीशिएन्सिज) का प्रतिशत बहुत कम पाया गया है। "वियुक्त पोषणहीनता" का अभिप्राय उस पोषणहीनता से है जो पर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने के उपरान्त भी हो जाती है। उदाहरण के लिए, पर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने के उपरान्त भी लौह तत्व की कमी हो जाती है। विटामिन "ए" हीनता के मामले में यदि किसी बच्चे को अल्पपोषण के लिए उपचार दिया जाता है तो संभव है वह रतौधी की शिकायत किए बिना ही विटामिन "ए" हीनता के लक्षण प्रदर्शित करे। इसका मतलब यह नहीं कि लौह तत्व तथा विटामिन "ए" हीनता के महत्व को कम समझा जा रहा है परन्तु इस बात पर बल दिया जा रहा है कि न केवल शरीर, प्रोटीनों को प्रभावी ढंग से उपभोग ही कर सकेगा बल्कि अन्य पोषणहीनताओं की रोकथाम भी हो सकेगी। इसलिए तीनों समस्याओं को अलग-अलग रखकर देखने की आवश्यकता नहीं है। इन तीनों का उपचार एक साथ किया जा सकता है। उपचार के लिए एक ही ऊर्जा-नीति अपनायी जानी होगी कि प्रभावित व्यक्ति को खनिज तथा विटामिनों से भरपूर आहार प्रदान किया जाए।

इन कार्यक्रमों के लिए जिस जनसंख्या समूह को लक्ष्य बनाया गया है उसे इस प्रकार परिभाषित किया गया है, "चूँकि गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन करने वाली समूचीत जनसंख्या को कार्यक्रम के तहत समाविष्ट नहीं किया जा सकता, इसलिए जिन जनसंख्या समूहों में कुपोषण व्याप्त है उन्हीं कुछ चुने हुए जनसंख्या समूहों को इसमें सम्मिलित किया जा सकता है"।

इसलिए यह निर्णय लिया गया कि इस कार्यक्रम में समाज के कमजोर वर्गों की गर्भवती / स्तनपान कराने वाली महिलाओं, शालापूर्व आयु के बच्चों तथा स्कूली बच्चों को समाविष्ट किया जाए। यदि निर्धन वर्गों में से भी समूचे जनसंख्या समूह को कार्यक्रम के अन्तर्गत लाना पड़ता तो ऐसे लोगों की कुल जनसंख्या 6.5 करोड़ से अधिक हो जाती। यह संख्या इतनी बड़ी है कि पोषण कार्यक्रमों के लिए निर्धारित समूचे स्रोत भी संभवतः कम पड़ते। इसलिए लक्षित जनसंख्या वर्ग में से भी थोड़े से वर्ग को ही कार्यक्रम से लाभान्वित किया जा सका है। वस्तुतः मलिन बस्तियों तथा "आदिवासी क्षेत्रों" के लिए ही कुछ कार्यक्रम संचालित किए जा सके हैं तथा अल्प-आय वर्गों के लोगों को भी इसका लाभ नहीं दिया जा सका है। वस्तविक जरूरतमंद लोगों को पोषाहार उपलब्ध कराने के लिए केवल आधी मात्रा में ही संसाधनों को खर्च किया जा सका है। स्कूली बच्चों को इस कार्यक्रम में वरीयता-प्राप्त समूह के तौर पर शामिल करने पर भी प्रश्न-चिन्ह लग गया है। ऐसा इसलिए क्योंकि अल्पपोषण का प्रभाव शालापूर्व आयु के बच्चों पर अधिक पड़ता है। यह भी एक लेखाबद्ध तथ्य है कि सुविधासम्पन्न घरों के बच्चे ही स्कूल जा पाते हैं तथा गरीब परिवारों के बच्चे बाहर ही रहते हैं। इसलिए अल्प-आर्थिक स्तर के वर्गों के शालापूर्व आयु के बच्चों को पहले समाविष्ट किए बिना, स्कूलों में भोजन या पोषाहार प्रदान करने के कार्यक्रम को वरीयता देने का कोई औचित्य नहीं ठहरता।

19.9 सारांश

कुपोषण (विशेषकर अल्पपोषण) भारत की एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। अल्पपोषण की समस्या को कम करने तथा उस पर काबू पाने के लिए भारत सरकार द्वारा तीन स्तरों पर प्रयास किए जा रहे हैं। ये हैं : खाद्यान्नों के उत्पादन में वृद्धि, लोगों की क्रय क्षमता में वृद्धि करना तथा पोषाहार कार्यक्रमों का आयोजन करना।

पोषाहार कार्यक्रमों को अल्पकालिक कार्यनीति तथा उपचारात्मक दृष्टिकोण का समझा जाता है। इन कार्यक्रमों को निरंतर / सतत शिशु विकास के कार्यक्रम के स्थान पर मुख्यतया शिशुओं को तत्काल सुरक्षा प्रदान करने वाले अनिवार्य कार्यक्रम माना गया है। इसके अतिरिक्त जब तक शोषक आर्थिक ढाँचा निरन्तर बना रहेगा तब यह सम्भावना कम ही की जा सकती है कि गरीबों के आर्थिक स्तर में कोई सुधार आ पायेगा। ऐसी स्थिति में पोषाहार कार्यक्रम सफल नहीं हो सकते। ऐसा इसलिए है क्योंकि इन कार्यक्रमों का प्रयोग सामाजिक तथा आर्थिक परिवर्तन लाने संबंधी कार्यक्रमों के स्थान पर किया जा रहा है। इन कार्यक्रमों का यह परिणाम स्वस्थ परिणाम नहीं है। ऐसी स्थितियों में भोजन विकल्पों तथा इनकी उपभोगिता संबंधी सकारात्मक परिवर्तन लाने तथा उन परिवर्तनों को बनाए रखने के लिए सुनियोजित पोषण शिक्षा देने तथा समुदाय की भागीदारी प्राप्त करने के लिए उपयुक्त कार्यनीति अपनाई जानी चाहिए।

19.10 शब्दावली

सहमति	:	मान लेना, अथवा अनुमति देना।
समेकित / व्यापक	:	जिसमें सभी पक्षों का समावेश हो।
योगदान / सहायक	:	ऐसा व्यक्ति जो दूसरों को सहायता प्रदान करे, धनराशि से योगदान करे अथवा सामूहिक हित के कार्य में सहायता करे।
निर्धनीकृत या साधनहीन	:	किसी को निर्धन बना देना : उसके अच्छे गुणों को निकाल लेना।
अंतःक्षेप	:	कोई परिवर्तन लाने हेतु कार्यवाही प्रारम्भ करना।
व्याप्ति	:	साभान्य रूप से पाया जाना।
प्रावधान	:	प्रदान करना या व्यवस्था करना।
कार्यनीति	:	प्रभावी परिणाम प्राप्त करने हेतु योजना बनाने की कला।
उद्यम या साहस करना	:	कोई जोखिम होते हुए भी प्रयास करना, खतरे वाले कार्य हाथ में लेना।

19.11 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न - 1

पाठ्यक्रम 1, खंड 6, इकाई 24, को देखें। उससे आपको सहायता मिलेगी। सूची में पोषण कार्यक्रमों का पता लगाने के लिए आपको उन कार्यक्रमों के बारे में भी पढ़ना पड़ेगा।

बोध प्रश्न - 2

- 1) क) तीस प्रतिशत परिवारों द्वारा अपर्याप्त मात्रा में भोजन का उपभोग किया गया है।
- ख) शिशुओं तथा गर्भवती महिलाओं में उच्च मृत्यु दर तथा रुग्णता दर।
- ग) कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए भारत सरकार द्वारा 1960 में निर्णय लिया गया था।

2) निम्नलिखित के माध्यम से सीखना :

- क) स्कूल वाटिकाओं आदि में शरीर निर्माण तथा सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ आदि उगाना ।
 - ख) उत्पादित खाद्य पदार्थों को समूहों में बाँटना।
 - ग) स्कूलों में दोपहर के भोजन के समय गरीब जनसंख्या समूहों द्वारा परस्पर बाँटे हुए भोजन का उपयोग करना ।
- 3) क) गरीबी के कारण परिवारों ने अण्डों तथा अन्य भोजन को स्वयं खाने की बजाय बेचना शुरू कर दिया ।
- ख) यद्यपि उनमें से कुछ लोग स्वयं "उगाए" गए भोजन को खाते भी थे तो भी उनके भोजन में पर्याप्त ऊर्जा न होने के कारण ऐसे कीमती भोजनों से भी उनको ऊर्जा तो मिलती थी पर उनकी शारीरिक वृद्धि नहीं हुई ।
- ग) जो खाद्य पदार्थ उगाए जाने के लिए चुने जाते थे वह लोगों के समूहों के अनुकूल नहीं थे । दालें, रागी तथा मोटे अनाज (ज्वार, बाजरा आदि) उगाने पर बल दिया जाना चाहिए ।

बोध प्रश्न - 3

- 1) क) परिवार का आर्थिक स्तर निम्न होने के कारण पोषाहार कार्यक्रम में जो पोषाहार उन्हें दिया जाता था वह सामान्य भोजन के स्थान पर प्रयोग किया जाता था, इसलिए पूरक आहार देने का उद्देश्य पूरा नहीं होता था ।
 - ख) "आन-दी स्पॉट" आहार के माध्यम से वास्तविक रूप से जरूरतमंद लोगों तक पहुंचने में बहुत कठिनाई होती थी । हाल ही में उन्होंने इन समूहों (छः माह से तीन वर्ष की आयु के बच्चों) को "घर ले जाने वाली" प्रणाली अपनानी शुरू कर दी है ।
 - ग) पूरक पोषाहार कार्यक्रमों में पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा घटक को पर्याप्त स्थान नहीं दिया गया है।
- 2) क) बच्चों के विकास के लिए एक ही केन्द्र में उसे सभी प्रकार की सेवा उपलब्ध कराना एक व्यापक/सर्वांगीण दृष्टिकोण है ।
- ख) इसके अन्तर्गत प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर दोनों प्रकार की देखभाल सेवाओं को निरन्तर समाविष्ट किया जाता है ।
- ग) समुदाय को आत्म-निर्भर बनाने में उनकी सहायता करने हेतु तथा बाहरी समर्थन को किसी स्तर पर बन्द करने के लिए सामुदायिक भागीदारी पर जोर दिया जाता है ।

इकाई 20 पोषण शिक्षा कार्यक्रम : आयोजन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन

इकाई की रूपरेखा

- 20.1 प्रस्तावना
- 20.2 पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की आवश्यकता
- 20.3 पोषण शिक्षा आयोजन की अनिवार्यताएं
- 20.4 पोषण शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन तथा क्रियान्वयन
- 20.5 पोषण शिक्षा कार्यक्रमों का मूल्यांकन
- 20.6 पोषण शिक्षा कार्यक्रम के आयोजन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन संबंधी एक केस-अध्ययन
- 20.7 सारांश
- 20.8 शब्दावली
- 20.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

20.1 प्रस्तावना

पिछली इकाई में आपने विभिन्न प्रकार के पोषण कार्यक्रमों के बारे में जानकारी प्राप्त की है (जिनका आयोजन विगत में किया गया और जो कार्यक्रम अभी भी चल रहे हैं)। आपको अपने क्षेत्र में संचालित इन अथवा अन्य पोषण कार्यक्रमों को देखने का शायद अवसर भी मिला होगा। इस इकाई में पोषण शिक्षा कार्यक्रमों की योजना बनाने, उनको क्रियान्वित कराने तथा उनका मूल्यांकन करने के बारे में आपको और अधिक जानकारी दी जाएगी।

आप इस बात से अवगत ही हैं कि कुपोषण की रोकथाम तथा अच्छा पोषण स्तर बनाए रखने में पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम बहुत महत्वपूर्ण भूमिका प्रदान करते हैं। इन कार्यक्रमों की सफलता के लिए कार्यक्रमों की योजना बनानी पड़ती है तथा कार्यक्रम को लागू कराने के लिए कार्य-योजना (plan of action) का विकास करना होता है। कोई भी कार्य-योजना, लक्षित समूह-विशेष को ध्यान में रखकर, तैयार की जाती है। इसी प्रकार कार्यक्रम संबंधी अन्य निर्णय भी पहले से लेने पड़ते हैं, जैसे कौन लोग शिक्षा प्रदान करेंगे? उन्हें क्या बताया या सिखाया जाएगा, तथा किस प्रकार शिक्षित किया जाएगा? आपको याद होगा कि हमने पाठ्यक्रम - 1 के ब्लाक - 6 में ऐसे कुछ पक्षों पर चर्चा की थी। सामुदायिक पोषण शिक्षक द्वारा स्थितियों तथा समुदाय की आवश्यकताओं के आधार पर ही प्रस्तावित कार्य-योजना तैयार की जानी चाहिए। तैयार की गई योजना को एक बार लागू कराने के पश्चात यह आवश्यक हो जाता है कि लक्षित समूह पर कार्यक्रम से पड़े प्रभावों का आकलन किया जाए। यही वह स्थिति है जहां कार्यक्रम का मूल्यांकन करना महत्वपूर्ण हो जाता है। मूल्यांकन से कार्यक्रम को मॉनीटर करने में सहायता मिलती है, इससे कार्यक्रम से प्राप्त परिणामों का अनुमान लगाया जा सकता है तथा इससे कार्यक्रम की लागत-प्रभावकारिता की जांच करने में सहायता मिलती है।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात आप :

- पोषण शिक्षा कार्यक्रमों की योजना बना सकेंगे
- प्रचार के लिए उपयुक्त संदेश विकसित कर सकेंगे
- संदेशों के प्रसारण के लिए उपयुक्त संचार विधियों का चयन कर सकेंगे, तथा
- पोषण शिक्षा कार्यक्रमों का मूल्यांकन कर सकेंगे।

20.2 पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की आवश्यकता

पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा को एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में देखा गया है जो लोगों को अपने उत्तम हित के लिए कार्य करने हेतु प्रेरित करती है। यह तथ्य बहुत पहले ही अनौपचारिक अरचित रूप से माना जा चुका है तथा पारम्परिक लोक ज्ञान में भी इसका समावेश हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा भी स्वास्थ्य शिक्षा के मामले में जनोन्मुखी दृष्टिकोण अपनाने पर बल दिया गया है।

“स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा लोगों तथा कार्य करने पर सकेन्द्रित है। समान्यतया इसका उद्देश्य लोगों को पोषण तथा स्वास्थ्य संबंधी उन्नत तरीकों को धारण करने और अपने पोषण स्तर को निरन्तर बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करना है तथा उन्हें अपने पोषण तथा स्वास्थ्य स्तर और पर्यावरण को उन्नत बनाने के लिए व्यक्तिगत अथवा सामूहिक रूप से स्वयं निर्णय लेने के लिए अग्रसर करना है।”

क्या आप नीचे दिए गए रिक्त स्थान में पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा का अभिप्रायः अपने शब्दों में लिख सकते हैं ?

.....

.....

.....

.....

अनेक अन्वेषकों ने पोषण शिक्षा के महत्व के अनेकों कारण बताए हैं यदि आप ऐसे किसी कारणों के बारे में जानते हैं तो नीचे दिए गए स्थान पर उनमें से कुछेक का उल्लेख करें।

.....

.....

.....

.....

आपकी सहायतार्थ इसका उत्तर नीचे दिया गया है। नीचे कुछ ऐसे तथ्य दिए गए हैं जिनसे आपको यह पता चल सकता है कि पोषण शिक्षा क्यों महत्वपूर्ण है तथा कितनी अनिवार्य है।

- 1) व्यक्ति के स्वास्थ्य तथा खुशहाली के लिए यह आवश्यक है कि उसे उपयुक्त भोजनों का चुनाव करने के लिए सजग बनाया जाए। जनता की आनुवंशिकीय क्षमताओं का अधिकाधिक विकास करने के लिए अच्छे पोषण का होना बहुत महत्वपूर्ण है।
- 2) इससे पोषण के बारे में जानकारी बढ़ती है तथा गलत धारणाओं का निराकरण होता है।
- 3) इससे व्यक्ति को पोषण संबंधी प्राप्त सूचनाओं का मूल्यांकन करने का अवसर प्राप्त होता है।
- 4) इससे व्यक्ति अपने सीमित आर्थिक स्रोतों का उत्तम ढंग से उपयोग कर सकता है।
- 5) इससे “स्वास्थ्य” को समुदाय की अमूल्यवान सम्पत्ति के रूप में व्यक्त धारणा को बल मिलता है।

आप इस बात से भी परिचित ही हैं कि पोषण शिक्षा अनेक प्रकार से प्रदान की जा सकती है। किन्तु सभी प्रकार से उद्देश्य की एकरूपता ही बनी रहती है—अर्थात् इसका मूल उद्देश्य समुदाय के स्वास्थ्य तथा पोषण स्तर में सुधार लाना है।

नीति तथा कार्यवाही के क्षेत्र में पोषण शिक्षा की भूमिका निम्नलिखित बिन्दुओं से सारबद्ध की गई है :

- सरकार की आर्थिक योजना में अच्छे भोजन तथा पोषण नीति को सम्मिलित कराने के लिए सरकारों को प्रभावित करने हेतु पोषण विशेषज्ञों पर बहुत महत्वपूर्ण दायित्व होता है।
- कृषि तथा उत्पादक उद्योगों संबंधी नीतियां तैयार करने में पोषण शिक्षा सरकारी स्तर पर सहायता करती है। यह उद्योग भोजन उत्पादन को स्वरूप देने का कार्य करते हैं तथा इस प्रकार उपभोक्ता को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं।
- सामान्यतया पोषण शिक्षा, संस्कृति की वैधता को बनाए रखने में स्वास्थ्य रक्षक शक्ति का कार्य करती है और अस्थायी समस्याओं और स्थितियों से निपटने के लिए नवोन्मेषी (innovative) ज्ञान शक्ति का कार्य भी करती है। पोषण संबंधी उपलब्ध ज्ञान, इसके प्रसारण तथा इस ज्ञान के व्यवहारिक प्रयोग में बहुत बड़ा अंतराल है। प्रायः यह देखा गया है कि साधारण जनता पोषण के बारे में बहुत कम जानकारी रखती है तथा इस ज्ञान को बहुत कम प्रयोग में लाती है। लोग प्रकृतिवश ऐसे भोजन का चुनाव नहीं करते हैं, जो उनके लिए उत्तम होता है। प्रायः भोजन का चयन स्वाद के अनुसार करते हैं। इसलिए पोषण शिक्षा का महत्व और भी बढ़ जाता है। यह संभव है कि प्रारम्भ में समुदाय द्वारा ऐसे किसी परिवर्तनात्मक प्रयास का विरोध किया जाना, किन्तु जैसे-जैसे उन्हें अपने लिए क्या अच्छा है इसकी जानकारी होती है वह स्वयं ही उस ओर ध्यान देना लाभप्रद समझने लगते हैं।

20.3 पोषण शिक्षा आयोजन की अनिवार्यताएं

कारगर ढंग के पोषण शिक्षा कार्यक्रम की योजना बनाने के लिए हमें निम्नलिखित मुद्दों पर (प्रश्नों पर) विस्तारपूर्वक चिन्तन करना चाहिए :

- इसकी किसको आवश्यकता है ?
- कौन लोग (इसके बारे में) सम्प्रेषण (संचार) करेंगे ?
- क्या संदेश सम्प्रेषित किए जाएंगे ?
- किस प्रकार सम्प्रेषण करें ?
- कहां सम्प्रेषण करें ?

इसकी किसको आवश्यकता है ?

पोषण शिक्षा की आवश्यकता सभी वर्गों के लोगों को होती है, चाहे वह बुढ़े हों अथवा युवा, अमीर हों या गरीब, शिक्षित हों या अशिक्षित, ग्रामीण हों अथवा शहरी, मालिक हों या मजदूर सभी वर्गों के लोगों के लिए यह आवश्यक है। इनमें प्रशासक, शिक्षक, विद्यार्थी, सामुदायिक कार्यकर्ता आदि भी शामिल हैं। अधिकांश कार्यक्रमों में मूलतः माताओं को लक्षित वर्ग बनाया जाता है तथा यह वर्ग ही पोषण शिक्षा की सर्वाधिक प्राप्ति करता है। किन्तु बच्चे, पोषण शिक्षा को बहुत जल्दी सरल भाव से ग्रहण कर लेते हैं तथा पोषण शिक्षा का प्रभाव अपेक्षाकृत इस वर्ग पर अधिक होता है। पोषण शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात बच्चे अपने माता-पिता को प्रभावित करने में अधिक समर्थ हो सकते हैं। इसलिए बच्चों को पोषण शिक्षा देकर उन पर गहरी छाप छोड़ी जा सकती है तथा एक बच्चा दूसरे बच्चों को और अपने माता-पिता को भी पोषण शिक्षा के महत्व के बारे में प्रभावित कर सकता है।

क्या आप बता सकते हैं यह संचार या सम्प्रेषण की कौन सी कार्यनीतियाँ हैं? आपने इकाई 18, ब्लाक - 5 के अन्तर्गत इन कार्यनीतियों के बारे में पढ़ा था।

कौन लोग सम्प्रेषण करेंगे ?

शिक्षा प्राप्ति का स्तर न केवल शिक्षा प्राप्त करने वाले की प्राप्ति-क्षमता से ही प्रभावित होता है, बल्कि जिस ढंग से उसे शिक्षा दी जा रही है उसकी क्वालिटी पर भी निर्भर करता है। पोषण शिक्षा केवल उन्हीं लोगों द्वारा प्रदान की जा सकती है जिन्हें विषय का ज्ञान हो तथा जो इस प्रकार की शिक्षा प्रदान करने का कौशल

रखते हैं इसके अतिरिक्त पोषण शिक्षक को स्थानीय स्थितियों, रीति-रिवाजों, भोजन संबंधी लोगों की आदतों तथा भोजन के गुणों के बारे में जानकारी होना भी अनिवार्य है।

क्या संदेश सम्प्रेषित किए जाएंगे ?

लोगों को क्या सिखाया तथा सम्प्रेषित किया जाना है, यह लोगों की रुचि तथा उद्देश्यों पर निर्भर करता है। समाज में इस विषय पर आवश्यक परिवर्तन लाने से पहले, उस समुदाय की भोजन संबंधी आदतों, उसके विश्वास तथा उनके भोजन के पोषणात्मक मूल्यों के बारे में जानकारी होना भी आवश्यक है। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के पोषणात्मक गुण, विभिन्न आयु वर्ग के लोगों की भोजन संबंधी आवश्यकताएं, भोजन पकाने के उपयुक्त तरीके, पूरक आहार देने संबंधी उपयुक्त अभ्यास तथा अल्प लागत के स्थानीय भोजन आदि की जानकारी ऐसे पक्ष हैं, जो किसी भी कार्यक्रम का प्रमुख हिस्सा होते हैं। तथापि 5 वर्ष तक के आयु वर्ग के बच्चों, और प्रजनन आयु वर्ग की महिलाओं को सर्वाधिक महत्व देना होता है। पोषण कार्यक्रम में इन वर्गों का स्थान प्रमुख होता है। इन वर्गों में प्रोटीन ऊर्जा की कमी, विटामिन "ए" की कमी तथा एनीमिया (रक्ताल्पता) के कारण कुपोषण होने की व्यापक शिकायत मिली है। इसलिए इनकी कमी को रोकने संबंधी संदेशों को सम्मिलित करना अनिवार्य है।

सम्प्रेषण कैसे किया जाए ?

शिक्षा प्राप्त करने वाले लोगों का ध्यान आकर्षित करने हेतु तथा उनकी रुचि बनाए रखने के लिए विभिन्न प्रकार की संचार (संप्रेषण) विधियों को प्रकाश में लाया जा सकता है। किसी समुदाय वर्ग को शिक्षित करने के लिए तथा उनमें विचार-प्रक्रिया को प्रोत्साहित करने के लिए अनेक प्रकार की संचार विधियों को प्रयोग में लाया जा सकता है। शिक्षण के लिए ऐसी विधियों को चुना जाना चाहिए, जिनमें अधिक समय तथा धन आदि का खर्च न हो।

'केयर', इन्डिया द्वारा अपनी एक परियोजना - पोषण जन संचार परियोजना के अन्तर्गत पोषण शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रयुक्त तकनीकों के सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभावों के बारे में अध्ययन किया गया था। यह पाया गया कि नकारात्मक एप्रोच अपेक्षाकृत बेहतर ढंग से अनुक्रिया करती है, विशेष रूप से पूरक आहार देने तथा गर्भधारण पक्षों के मामले में। उदार एप्रोच (gentle approach) की अपेक्षा 'शाक ट्रीटमेंट' से बेहतर प्रभाव पड़ता है। सामुदायिक पोषण शिक्षा के मामले में अनेक शोधकर्ताओं द्वारा विभिन्न विधियों का मूल्यांकन किया गया। भोजन तथा पोषण व्युत्पन्न पर परिवर्तन लाने में सूचना-केन्द्रित विधियों की अपेक्षा व्यवहार-केन्द्रित / सहभागिता-केन्द्रित एप्रोच अधिक कारगर पाई गई। क्या आपको इन विधियों संबंधी अनिवार्य-विशेषताओं के बारे में याद है? इस संबंध में आप ब्लाक 4 की इकाई 12, 13, 14 तथा 15 का पुनरावलोकन कर सकते हैं। कुछ शोधकर्ताओं द्वारा सामुदायिक पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में प्रमुख विधि विशेष तथा प्रमुख मिश्रित विधियों का मूल्यांकन किया गया। यह मापा गया था कि जहां शिक्षा प्रदान करने के लिए किसी एक विधि-विशेष की तुलना में एकाधिक विधियों का एक साथ प्रयोग किया गया उस स्थिति में लोगों को विषय बेहतर ढंग से समझ आया तथा वह उस विषय को लम्बे समय तक याद रख सके। दूसरी ओर जहां सम्प्रेषण के लिए एक ही विधि अपनायी गई वहाँ सूचना प्रधान विधि (जैसे लेक्चर सभी आयु वर्गों व अनौपचारिक समूह के लिए) के अपेक्षा व्यवहार-परक विधियां तथा संचार की लोक विधियां अधिक प्रभावशाली पायी गईं।

कहां सम्प्रेषण करें ?

घर, स्कूल, अस्पताल, आहार केन्द्र, कैटीन तथा गावों में बैठक, चौपालें आदि सम्प्रेषण करने के लिए महत्वपूर्ण तथा उपयुक्त स्थान हैं।

घरों के दौरे (home visit) पोषण शिक्षा प्रदान करने के लिए उत्तम अवसर होते हैं। इन दौरों का आयोजन इस ढंग से किया जाना चाहिए जहां दौरे के समय माताओं से सहज परिवेश में बातचीत की जा सके। इसके अतिरिक्त महिलाओं से सूचनाओं का आदान-प्रदान करने के लिए गावों में कुएँ, नल आदि जैसे सामान्य मेलजोल के स्थान इस दृष्टि से बहुत उत्तम रहते हैं। पोषण शिक्षा के लिए इन स्थानों का उपयोग वहाँ महिलाओं को पोषण तथा स्वास्थ्य संबंधी संदेश देकर किया जा सकता है। स्कूलों में भोजनावकाश का समय बच्चों को पोषण संबंधी संदेश देने के लिए बहुत उत्तम होता है। बच्चों में प्रवृत्ति होती है कि जो नई बातें उन्हें सीखने को मिलती है वह घर जाकर माताओं को बताते हैं। इस प्रकार बच्चों के माध्यम से पोषण संबंधी सम्प्रेषण माताओं तक प्रभावशाली ढंग से किया जा सकता है। पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा के प्रसार के लिए क्लिनिक, प्रसवपूर्व - सेवा क्लिनिक, नवजात तथा समयपूर्व जन्मित शिशु उपचर्या क्लिनिक और शिशु उपचर्या यूनिट आदि बहुत उपयुक्त स्थल हैं। माताएँ तथा रोगियों के संबंधी, रोग से मुक्ति पाने के लिए ऐसी सूचनाएं प्राप्त करने के लिए बहुत उत्सुक रहते हैं। यदि पोषाहार केन्द्रों पर भोजन वितरण के साथ-साथ पोषण शिक्षा भी प्रदान की जाए तो वर्तमान आहार शैली में अपेक्षित परिवर्तन लाने के लिए उन्हें भली भाँति प्रेरित किया जा सकता है। पोषण शिक्षा को अनिवार्य रूप से सभी पोषाहार कार्यक्रमों का हिस्सा

बनाया जाना चाहिए। जनता को पोषण शिक्षा प्रदान करने में कैंटीनों तथा होटलों की भूमिका भी प्रभावकारी पायी गई है। यदि लोगों को इन स्थानों पर पोषण शिक्षा देने के प्रयास किए जाएं, तो ऐसे स्थानों पर भी लोग इस बारे में सूचनाएं प्राप्त करने के लिए उत्सुकता प्रदर्शित करते हैं। “कढ़ी पत्तों को बेकार मत करें इनमें विटामिन और खनिज होते हैं” तथा “भोजन नष्ट न करें” जैसे सामान्य संदेश लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करते हैं। ऐसा करने से उत्साहवर्धक परिणाम प्राप्त हुए हैं।

पोषण शिक्षा कार्यक्रम : आयोजन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन

बोध प्रश्न - 1

- 1) पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम का संचालन करने के प्रमुख तीन कारणों का उल्लेख करें।
 - क)
 - ख)
 - ग)

- 2) पोषण शिक्षा कार्यक्रम के आयोजन में क्या-क्या अनिवार्य बातें शामिल हैं?

.....

.....

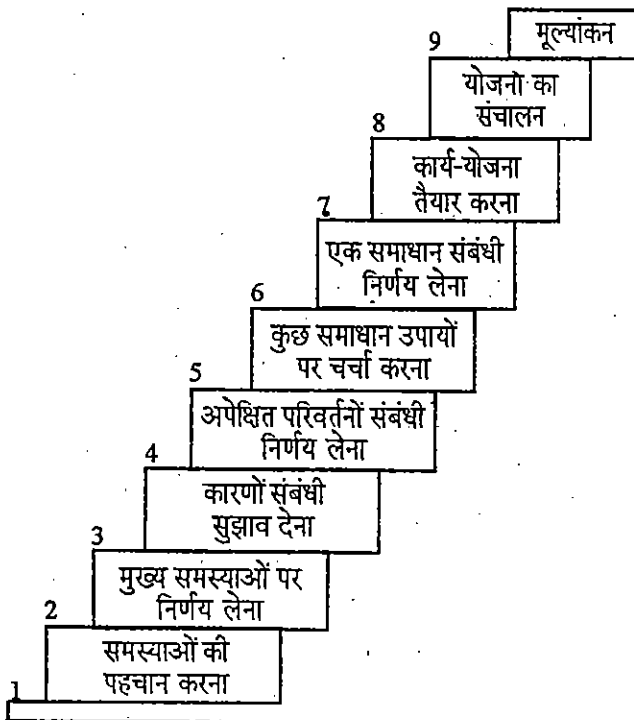
.....

.....

.....

20.4. पोषण शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन तथा क्रियान्वयन

पोषण शिक्षा कार्यक्रमों की योजना बनाने तथा इनका संचालन करने के लिए सामान्यतया वही सोपान (step) अपनाए जाते हैं जो समस्याओं के समाधान के लिए अपनाए जाते हैं। यह सोपान चित्र 20.1 में प्रदर्शित किए गए हैं। इसके बारे में हम बाद में विस्तारपूर्वक चर्चा करेंगे। क्या आपको याद है कि पोषण शिक्षा कार्यक्रमों की योजना बनाने तथा इनका संचालन करने के लिए किन-किन अन्य तथ्यों पर भी विचार किया जाना चाहिए। यह तथ्य इस प्रकार हैं : लोगों का समूह, जिन तक आप पहुंचना चाहते हैं, आप उस समूह को किस प्रकार की सूचनाएं देना चाहते हैं, तथा यह सूचनाएं किस ढंग से देना चाहते हैं।



चित्र 20.1 : पोषण शिक्षा प्रक्रिया के सोपान

पोषण संबंधी समस्याओं का पता लगाने के लिए यह पता लगाइए कि किस मौसम में कौन-कौन से खाद्य पदार्थ कितनी मात्रा में उपलब्ध होते हैं तथा उनकी कीमत क्या होती है। इस सूचना से आपको समस्याओं को समझने में तथा समुदाय के लोगों की आवश्यकताओं का अनुमान लगाने में सहायता मिलेगी। जिन समस्याओं का पता चलता है उनमें से मुख्य समस्या अथवा मूल समस्या का पता लगाइए। लोगों से व्यक्तिगत रूप से अथवा सामूहिक रूप से मिलकर इस विषय पर चर्चा करने से लोगों की समस्या को निकट से देखने, समस्याओं के कारण जानने तथा समस्या के समाधान के लिए उन्हें सलाह देने में सहायता मिलती है। समुदाय के लोगों के लिए आवश्यक है कि यह समस्याएँ क्यों पैदा होती हैं अथवा क्यों नहीं होती हैं तथा उनके समाधान के लिए क्या कार्य करना आवश्यक है। पोषण संबंधी समस्याएँ पैदा होने के कई कारण हैं, इसलिए महत्वपूर्ण कारणों का पता लगाना आवश्यक होता है। आपके लिए यह जरूरी है कि आप समुदाय में रहकर समस्याओं के पैदा होने के प्रमुख कारणों का पता लगाने के साथ-साथ उन गलत आदतों का भी पता लगाएं जिनके कारण यह समस्याएँ खड़ी होती हैं।

चूंकि समस्याएँ अनेक कारणों से उत्पन्न होती हैं, इसलिए समुदाय द्वारा उनके समाधान के लिए विभिन्न प्रकार के कदम उठाए जाने संबंधी निर्णय लिए जाने चाहिए। समस्याओं के समाधान हेतु लिए जाने वाले निर्णय समस्या के कारण पर निर्भर करते हैं तथा उनके भोजन संबंधी व्यवहार पर निर्भर करते हैं। इसलिए अपेक्षित कार्य करने हेतु योजना बनाकर, उसे क्रियान्वित कराया जाना चाहिए। अन्ततः जो कार्य-योजना लागू की जाती है उसका मूल्यांकन करना भी आवश्यक होता है, ताकि यह पता लगाया जा सके कि कार्य-योजना किस हद तक सफल हुई है। अब हम इस प्रक्रिया से जुड़े विभिन्न सोपानों तथा मुख्य योजनाओं पर चर्चा करेंगे।

- समुदाय के बारे में—उनकी समस्याओं तथा समस्याओं संबंधी कारणों के बारे में जानकारी प्राप्त करें। इससे आपको उन लोगों की पहचान हो सकेगी जो भोजन तथा पोषण समस्याओं से प्रभावित हैं तथा जिन लोगों तक आप पहुंचना चाहते हैं।
- इन समस्याओं के बारे में उनसे चर्चा करें। इससे आपको यह जानने में सहायता मिलेगी कि उनके जीवन स्तर में सुधार हेतु उन्हें किन चीजों की आवश्यकता है।
- यह समझने का प्रयास करें कि समस्याएँ उन्हें किस प्रकार प्रभावित करती हैं। इससे आपको उनकी आवश्यकताओं का सही-सही अनुमान लगाने में सहायता मिलेगी। भोजन तथा पोषण शिक्षा इन समस्याओं का एक समाधान हो सकता है।
- इसी प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए कार्यरत दूसरे क्षेत्रों के कार्यकर्ताओं से सम्पर्क करें, ताकि आप उनके अनुभवों से लाभान्वित हो सकें।

जनसन्देशों का विकास

प्राप्त सूचनाओं के आधार पर आप अनेक "जन संदेश" तैयार कर सकते हैं, जिनसे लोगों को भोजन तथा पोषण संबंधी अपनी समस्याओं का समाधान करने में सहायता मिलेगी।

भोजन तथा पोषण संबंधी सामान्य समस्याओं के बारे में समुदाय को प्रसारित किए जाने वाले जन संदेशों के कुछ उदाहरण निम्न प्रकार से हैं :

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ प्रतिदिन अथवा एक दिन छोड़कर अवश्य प्रयोग करें
- अपने बच्चे को कम से कम छः माह तक स्तनपान अवश्य कराएं
- प्रतिदिन अधिक से अधिक सब्जियाँ खाएं
- रोगों से बचाव के लिए प्रतिदिन कम से कम एक फल का सेवन अवश्य करें
- नेत्र-ज्योति के लिए गाजर खाएं

जनसंदेश तैयार करते समय याद रखने योग्य बातें

जनसंदेश तैयार करते समय निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखें :

- 1) संदेश स्पष्ट हो तथा सरल हो जो समझ आ सके। सरल तथा आम प्रचलित शब्दों का प्रयोग करें, जैसे पोषक तत्वों के रूप में "कार्बोहाइड्रेट्स" बोज़िल शब्द के स्थान पर ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ शब्दों का प्रयोग करें। यदि आप "एनीमिया या "पी.ई.एम." जैसे तकनीकी शब्दों का इस्तेमाल करते हैं तो संभव है लोग इन शब्दों से परिचित न होने के कारण इन्हें समझने में असमर्थ हों। बीमारियों के लिए प्रयुक्त स्थानीय शब्दों का प्रयोग करें अथवा लोगों को ऐसे शब्दों के अर्थ स्पष्ट करें।
- 2) जो जनसंदेश तैयार किया जाता है वह लोगों की जीवन शैली, मूल्यों, परम्पराओं तथा संस्कृति के अनुरूप होना चाहिए।
- 3) जनसंदेशों के प्रसारण के लिए जो तरीके (माध्यम) प्रयोग में लाए जाते हैं वह समुदाय विशेष की क्षमताओं तथा योग्यता के अनुरूप होने चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि निरक्षरों के लिए कोई संदेश तैयार किया जाता है वह फिल्म अथवा प्रदर्शन के रूप में होना चाहिए। ऐसी स्थिति में इश्रितहारों आदि में लिखी सामग्री की अपेक्षा फिल्म प्रदर्शन के माध्यम से संदेश को अधिक सार्थक बनाया जा सकता है, जो आसानी से लोगों की समझ आ सकता है।
- 4) प्रसारित किए जाने वाले संदेश में ऐसे परिवर्तन सुझाए जा सकते हैं जिनके बारे में लोग जानते हैं तथा जिन अभ्यासों का वह पालन करते हैं उनसे अधिक भिन्न न हों।
- 5) संदेश में वही बातें सम्मिलित होनी चाहिए, जो अन्य क्षेत्रों के सामुदायिक कार्यकर्ता समुदाय के लोगों को बताते हैं।
- 6) संदेशों को तैयार करने तथा उन पर अमल करने के लिए समुदाय की भागीदारी प्राप्त की जानी चाहिए, लोगों द्वारा अनुभूत समस्याओं पर चर्चा के लिए उन्हें चर्चा में शामिल किया जाना चाहिए तथा उनसे प्राप्त सूचनाओं के आधार पर ही संदेश तैयार कराए जाने चाहिए।

संदेशों का पूर्व-परीक्षण (Pretesting)

लोगों से प्रश्न पूछकर यह पता लगाया जाना चाहिए कि जो संदेश तैयार किए गए हैं, क्या वे उन्हें समझ में आते हैं (अथवा नहीं आते हैं) तथा उनमें यथापेक्षित परिवर्तन भी किए जाने चाहिए। इसी प्रक्रिया को पूर्व-परीक्षण कहते हैं। संदेशों का पूर्व-परीक्षण कर लेने से यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि जिस समुदाय के लिए संदेश तैयार किया गया है क्या वह संदेश उस समुदाय के लिए अनुकूल है। संचार विधियों तथा सामग्री का पूर्ण-परीक्षण करके आप यह पता लगा सकते हैं कि क्या यह संदेश नियोजित ढंग से कार्य कर रहा है। लोगों से इस बारे में प्रश्न पूछकर तथा उनकी प्रतिक्रिया प्राप्त करके आप संदेश में, संचार विधि में अथवा सामग्री में यथावश्यक परिवर्तन कर सकते हैं।

संदेशों का सम्प्रेषण (संचार)

संदेश निम्नलिखित ढंग से सम्प्रेषित किए जा सकते हैं :

- शब्दोच्चारण (spoken word) द्वारा जैसे-संवाद, चर्चा, जन सभाओं, रेडियो प्रसारण आदि के माध्यम से।
- लिखित रूप में, जैसे पोस्टर, लिखित नारे (slogans), फोल्डर, कैलेन्डर तथा पैम्फलेट (pamphlets) के माध्यम से।
- दृश्य प्रभार सामग्री द्वारा जैसे रेखाचित्र, तस्वीरें, फोटोग्राफ, स्लाइडों आदि के माध्यम से।
- भूमिका प्रदर्शन द्वारा, जैसे अभिनय, कठपुतली का खेल, नाटक अथवा प्रदर्शन (मज़मा लगाना) आदि।

इन संचार विधियों को अलग-अलग अथवा समुचित प्रकार से मिश्रित करके प्रयोग में लाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, शब्दोच्चारण विधि का प्रयोग अभिनय के साथ (जैसे टेलीविजन, फिल्म अथवा नाटक आदि में) किया जा सकता है। इसी प्रकार अभिनय विधि का प्रयोग दृश्य के साथ (जैसे प्रदर्शनी) भी किया जा सकता है।

सामान्यतया संचार प्रक्रिया तब अधिक सफल हो सकती है जब इन विधियों को एक-दूसरे से मिश्रित करके प्रयोग में लाया जाए। उदाहरण के लिए, प्रदर्शन के साथ-साथ विषय के बारे में चर्चा करना, अथवा चर्चा के समय पोस्टर आदि प्रदर्शित करना।

जनसंदेशों के संचार अथवा सम्प्रेषण के लिए विधि का चुनाव करते समय आपको यह देख लेना चाहिए कि सम्प्रेषण के लिए चुनी गई विधि लोगों की स्थितियों तथा उनके परिवेश और उनकी समस्याओं का समाधान करने के लिए उपयुक्त हो।

दैनिक सामुदायिक कार्यों, जैसे परस्पर विचार-विनिमय, घरों के दौरे के समय अथवा लोगों के साथ औपचारिक मीटिंगों में या अनौपचारिक बातचीत के समय इन विधियों में किसी एक अथवा एकाधिक विधियों (जिनके बारे में ब्लाक 3,4 तथा 5 में विस्तार से चर्चा की गई है) को प्रयोग में लाया जा सकता है।

पोषण शिक्षा कार्यक्रम के लिए संदेशों के सम्प्रेषण हेतु एक समग्र कार्य-योजना तैयार करने की भी आवश्यकता होती है। इसमें निम्नलिखित बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है :

- किसी निश्चित समयावधि में प्रत्येक संदेश कितनी बार दोहराया जाना चाहिए
- संदेश किस प्रकार से सम्प्रेषित किया जाना चाहिए, जैसे चर्चा, प्रदर्शन, भूमिका निष्पादन, प्रदर्शनियां, जनसभाएं आदि
- जनसंदेशों के सम्प्रेषण के लिए आवश्यक स्रोत जैसे दृश्य सामग्री, श्रव्य सामग्री, जनमाध्यम, प्रदर्शनात्मक सामग्री, परिवहन तथा अन्य लोग
- दिन का समय जब संदेश सम्प्रेषित किया जाएगा तथा इसमें कितनी समयावधि लगेगी
- लक्षित समूह पर संदेश का प्रभाव।

20.5 पोषण शिक्षा कार्यक्रमों का मूल्यांकन

पिछले अनुच्छेद में आपको पोषण शिक्षा कार्यक्रमों की योजना तथा क्रियान्वयन प्रक्रिया से परिचित कराया गया था। अब हमारे सामने यह प्रश्न आता है कि हम यह निर्णय किस प्रकार करें कि हम इसमें सफल रहे हैं या असफल रहे हैं? यही वह बिन्दु है जहां से मूल्यांकन प्रक्रिया प्रारम्भ होती है।

मूल्यांकन क्या है?

मूल्यांकन का सम्बन्ध तीन बातों से है :

- 1) यह जांच करना अथवा प्रबोधन (monitor) करना कि योजना किस प्रकार चल रही है अथवा जो गतिविधियां कार्यक्रम के अन्तर्गत रखी गई हैं उनका संचालन कितने कुशल ढंग से हो रहा है
- 2) यह जांच करना अथवा समीक्षा करना कि अन्त्य गतिविधि का क्या प्रभाव पड़ा है अथवा उससे क्या अन्तिम परिणाम निकला है
- 3) योजना अथवा गतिविधि को संचालित करने में कितनी लागत आई है और कितना समय खर्च हुआ है तथा यह खर्च प्राप्त परिणामों के संदर्भ में कितना सार्थक सिद्ध हुआ है।

मूल्यांकन किस प्रकार किया जाए ?

कार्यक्रम का मूल्यांकन करते समय यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि कार्यक्रम अथवा गतिविधियों की योजना बनाने तथा उन गतिविधियों का संचालन करने में जो लोग शामिल थे उनकी प्रतिक्रियाओं को ध्यान में रखकर मूल्यांकन किया जाना चाहिए। मूल्यांकन मौखिक रूप से अथवा लिखित रूप में प्रश्न पूछकर किया जा सकता है। किन्तु मूल्यांकन के परिणामस्वरूप जो निष्कर्ष प्राप्त होते हैं उन्हें सावधानीपूर्वक रेखाबद्ध किया जाना चाहिए ताकि जो घटित हुआ है उसका पूरा रिकार्ड आपको मिल सके। इस प्रकार के रिकार्ड से आपको अपनी भावी गतिविधियों की योजना बनाने तथा उनका प्रभावी ढंग से संचालन करने में सहायता मिलेगी।

मूल्यांकन :

- विभिन्न वर्गों द्वारा व्यक्त राय को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए (जैसे सामुदायिक कार्यकर्ता, सामुदायिक सदस्य तथा अन्य सामुदायिक कार्यकर्ता, बाहर के लोग)
- स्पष्ट तथा निष्पक्ष भाव से किया जाना चाहिए
- पूर्ण रूप से किया जाना चाहिए (जिसमें गुण तथा दोषों का पूरा ब्यौरा शामिल हो)।

यदि किसी योजना अथवा गतिविधि के प्रारम्भ में ही यह स्पष्ट हो कि हम क्या करना चाहते हैं तो मूल्यांकन से हमें यह पता लगाने में सहायता मिलेगी कि हम अपने उद्देश्यों में किस हद तक सफल हुए हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम यह चाहते हैं कि कम से कम बच्चे कुपोषणग्रस्त हों तो हमारे लिए प्रारम्भ में ही यह जानना आवश्यक है कि बच्चे किन कारणों से कुपोषणग्रस्त होते हैं। इसलिए कुपोषण की समस्या को दूर करने के लिए जो योजना तैयार की जाएगी उसे कुपोषण के कारणों पर केन्द्रित किया जाएगा। मूल्यांकन परिणामों से फिर यह पता आसानी से चल सकेगा कि आहार संबंधी जिन गलत आदतों के कारण कुपोषण की स्थिति पैदा होती है उनमें कितनी कमी हुई है तथा आहार आदि संबंधी उचित व्यवहार के परिणामस्वरूप कितने लोगों को स्वास्थ्य लाभ हुआ है। यह हमेशा याद रखें कि किसी भी गतिविधि के परिणाम, स्वास्थ्य अथवा पोषण समस्या के स्वरूप तथा गंभीरता के अनुसार और इसके समाधान के लिए अपनाई गई संचार विधियों के आधार पर कुछ समय पश्चात प्राप्त होने प्रारम्भ होते हैं।

मूल्यांकन किसलिए ?

मूल्यांकन करना महत्वपूर्ण होता है तथा यह निम्न प्रकार से हमारी सहायता करता है :

- इससे हम यह पता लगा सकते हैं-किस प्रकार के कार्य करके हमें वांछित परिणाम प्राप्त हो सकते हैं तथा किन कार्यों से नहीं हो सकते हैं
- हम गलतियों को दोहराने से स्वयं भी बच सकते हैं तथा दूसरों को भी बचा सकते हैं
- निष्फल होने वाली गतिविधियों का संचालन न करके हम समय तथा धन की बचत कर सकते हैं
- अपेक्षित परिणाम प्रदर्शित करके हमें आत्मसंतोष मिलता है।

प्रमुख प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करके हम अपनी और समुदाय की मूल्यांकन करने तथा गतिविधियों और योजना बनाने और सीखने में मदद कर सकते हैं।

ये प्रश्न निम्न प्रकार से हैं :

- किन गतिविधियों का सफल संचालन हुआ ?
- उन गतिविधियों में सफलता क्यों मिली ?
- लोगों ने किस नए व्यवहार के बारे में सीखा ?
- वह अपनी समस्याओं का समाधान करने के लिए उक्त व्यवहार (अभ्यासों) का प्रयोग कैसे कर सकते हैं ?

यदि वांछित परिणाम प्राप्त नहीं हुए हैं, तो आपको इसके कारणों का पता लगाने का प्रयास करना चाहिए। निम्नलिखित प्रकार के प्रश्न यह पता लगाने में आपकी सहायता कर सकते हैं :

- क्या गतिविधि का संचालन करने में कोई समस्याएं थी ?
- क्या गतिविधि में शामिल प्रत्येक व्यक्ति को यह जानकारी थी कि उसे क्या करना है ?
- क्या प्रत्येक व्यक्ति द्वारा वह कार्य सम्पन्न किया जा सकता था, जो उसे करना था ?
- क्या प्रत्येक व्यक्ति द्वारा वह कार्य पूरा किया गया था जो कार्य उसे करना था ?
- उसने यह कार्य कैसे सम्पन्न किया ?
- क्या उचित प्रकार की गतिविधियों का चयन किया गया था ?

इन प्रश्नों के उत्तरों से भविष्य में कार्यक्रम / गतिविधियों की योजना बेहतर ढंग से बनाने में आपको तथा समुदाय को सहायता मिलेगी।

दोसरा प्रश्न - 2

1) पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की योजना बनाने समय क्या-क्या कदम उठाए जाने चाहिए ?

.....

.....

.....

.....

2) एक पोषण शिक्षा कार्यक्रम की योजना तथा क्रियान्वयन प्रक्रिया में किन-किन तथ्यों को विचारार्थ रखा जाना चाहिए ?

.....

.....

.....

.....

3) क) ऐसी तीन प्रमुख बातों का उल्लेख करें जो संदेश तैयार करते समय ध्यान में रखी जानी चाहिए।

.....

.....

.....

ख) स्कूल-पूर्व आयु वाले बच्चों की माताओं के लिए उपयुक्त पांच संदेश लिखें।

.....

.....

.....

.....

4) आपको पोषण शिक्षा कार्यक्रमों का मूल्यांकन क्यों करना चाहिए ?

.....

.....

.....

5) किसी पोषण शिक्षा कार्यक्रम का मूल्यांकन करते समय किन-किन मुद्दों को ध्यान में रखा जाना चाहिए?

.....

.....

.....

.....

20.6 पोषण शिक्षा कार्यक्रम के आयोजन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन संबंधी एक केस-अध्ययन

पोषण-कार्यक्रम के विभिन्न महत्वपूर्ण पक्षों के बारे में आपने जाना। आइए अब एक केस अध्ययन के माध्यम से हम इन सभी पक्षों को एक साथ रखकर सीखें।

बाल-से-मातृ उपागम (Child-to-Mother Approach) पर आधारित पोषण शिक्षा

पोषण शिक्षा का समग्र उद्देश्य लोगों में पोषण युक्त भोजन करने की अच्छी आदत / व्यवहार विकसित करना है। बच्चों के साथ काम करके पोषण शिक्षक को बच्चों में पौष्टिक भोजन करने की आदत डालने का एक उत्तम अवसर मिलता है। इस आयु वर्ग के बच्चे चूंकि अपने सृजनात्मक आयु चरण में होते हैं और उनमें किसी प्रकार का व्यसन नहीं होता, इसलिए उनको इस आयु में अच्छी आदतें सिखाना अधिक सरल होता है। बच्चे जो कुछ स्कूलों में सीखते हैं, अक्सर उस बात को वह अपने घरों पर भी पहुंचाते हैं। इस प्रकार बच्चे जिस भोजन की मांग करते हैं प्रायः माता-पिता उनकी पसन्द के अनुसार ही उन्हें खिलाते हैं। इसलिए यह प्रयास किया गया कि माताओं के साथ उनके बच्चों के माध्यम से सम्पर्क स्थापित किया जाए या बाल-से-मातृ उपागम धारण किया जाए।

स्कूलों की पोषण संबंधी क्रियाओं में बालवाड़ियों में आने वाले बच्चों को शामिल किया जा सकता है और साथ ही साथ उन्हें पोषण शिक्षा प्रदान की जा सकती है। स्कूलों में किए जाने वाले क्रियाकलापों के माध्यम से माताओं में इस विषय पर रुचि जगाई जा सकती है तथा उसे और अधिक जानकारी देने के लिए पोषण शिक्षक के पास भी लाया जा सकता है। इन मान्यताओं के साथ इस उपागम के अन्तर्गत मुख्यतया आंगनवाड़ी में आने वाले बच्चों पर ध्यान केन्द्रित किया जा रहा है। उन्हें सब्जियां उगाने के कार्यक्रम में शामिल किया गया तथा इसके साथ-साथ उन्हें विभिन्न अनौपचारिक तरीकों से पोषण शिक्षा भी प्रदान की गई। इस उपागम की प्रभावकारिता का आंकलन विभिन्न पैरामीटरों के संदर्भ में किया गया, जैसे कार्यक्रम में रुचि जागृत होना, अनुकूल धारणा का सृजन, उनकी भागीदारी की सीमा, सहयोग देने की तत्परता तथा क्या शिशुओं (प्राथमिक समूह) के साथ स्थापित सम्पर्क से उनकी माताओं तथा समुदाय के अन्य लोगों (गौण समूह) को कार्यक्रम में शामिल करने में सहायता मिली ?

सैम्पल (प्रतिदर्श) का चयन

इस केस अध्ययन हेतु सैम्पल का चयन दो केन्द्रों से किया गया था—वाई.एम.सी.ए. बालवाड़ी, खार.डांडा तथा चिल्ड्रेन कॉम्प्लेक्स, बान्द्रा। इन केन्द्रों का चुनाव उन कालेजों की निकटता को ध्यान में रखकर किया गया, जो इस अध्ययन का संचालन कर रहे थे। इसके अतिरिक्त इन दोनों केन्द्रों में बच्चों को मध्याह्न भोजन भी दिया जाता था। इन दोनों केन्द्रों से कुल 10 बालवाड़ियों के स्कूलपूर्व आयु के 350 बच्चों को अध्ययन हेतु शामिल किया गया। सभी बच्चों सामाजिक तथा आर्थिक दृष्टि से पिछड़े परिवारों के थे।

प्रयुक्त विधियां

चुने गए बच्चों को अनेक प्रकार की पोषणोन्मुख क्रियाओं में शामिल किया गया।

क) अभ्यास द्वारा शिक्षण (करके सीखना): बच्चे खुद प्राप्त अनुभव द्वारा सबसे उत्तम ढंग से सीखते हैं तथा वास्तविक स्थानों पर जाकर, लोगों से मिलकर और चीजों को देखकर उनका अनुकरण करते हैं। इसलिए यह निर्णय लिया गया कि उन्हें अपनी सब्जियां उगाने के कार्य में शामिल किया जाए।

सबसे पहले केन्द्र में एक खाली पड़े प्लाट (स्थान) को चुना गया तथा इसे स्कूल की गृह वाटिका (kitchen garden) बनाने के लिए तैयार किया गया। इस प्लाट की जुताई करने तथा इसे तैयार करने में स्थानीय माली द्वारा मदद ली गई। इसके पश्चात इस प्लाट को दस भागों में विभाजित कर दिया गया। एक भाग से पत्थर और खरपतवार हटाकर तथा मिट्टी के ढेले फोड़कर बुआई करने के लिए तैयार किया गया। चौलाई, पालक, मेथी, धनिया, पुदिना, शेषू, चावली जैसी पत्तेदार सब्जियों के बीज बोने में उनकी मदद की गई। उगाई जाने वाली सब्जियों का चयन क्षेत्र में प्रयोग में लायी जाने वाली आम सब्जियों को ध्यान में रखकर किया गया। गाजर, जिसमें बीटा कैरोटिन की घनी मात्रा होती है, को प्रायोगिक आधार पर उगाया। इसके पश्चात "काक मगौड़ा" (Scare Crows) बनाने में भी बच्चों की सहायता की गई तथा बाद में इसे गृह वाटिका में लगा दिया गया ताकि पौधों का पशु-पक्षियों से बचाव किया जा सके। उन्हें पौधों की देखभाल करने के बारे में भी बताया गया कि पौधों को बढ़ने के लिए किस चीज की आवश्यकता होती है तथा क्या करना चाहिए? यदि पौधों को पानी न दिया जाए या उन्हें पर्याप्त रोशनी न मिले तो क्या होता है? बच्चों को विज्ञान अभ्यास के रूप में पौधों को प्रतिदिन पानी देने की जिम्मेदारी भी सौंपी गई। कक्षा-अध्यापक को इन सभी गतिविधियों में शामिल किया गया।

(ख) कक्षा में किए जाने वाले क्रियाकलाप : बाह्य क्रियाकलाप (outdoor activities) अथवा बागवानी संबंधी गतिविधियों के अलावा बच्चों को कक्षा में किए जाने वाली विभिन्न रोचक क्रियाकलापों में भी शामिल किया गया। बच्चों को पोषण शिक्षा देने के लिए विविध प्रकार के अनौपचारिक तरीके अपनाए गए थे। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं :

i) कहानियां : छोटे बच्चों को कहानियां सुनने का बहुत शौक होता है। उनकी आदत होती है कि जब भी कोई कहानी सुनाने वाला अपनी कहानी समाप्त करता है तो वह उसे दूसरी कहानी सुनाने का आग्रह करते हैं। बच्चे मूलतः अपने आस-पास के परिवेश में बहुत रुचि लेते हैं और जानवरों, छोटे बच्चों तथा दूसरे रोचक विषयों पर कहानियां सुनना पसन्द करते हैं। इसलिए महत्वपूर्ण बातों को कहानियों के माध्यम से बच्चों तक पहुंचाना बहुत सरल और संभव होता है। इस बात को ध्यान में रखकर बच्चों को पोषण के बारे में जो बताया जाना था, उन्हें कहानियों में ढालकर रोचक बनाया गया, तथा यह कहानियां सरल और सादी भाषा में तैयार की गई। छोड़ी कठपुतली द्वारा खाद्य पदार्थ जैसे पत्तेदार सब्जियां, गाजर, पपीता आदि, दिखाकर कहानी वर्णन को और अधिक रोचक बनाया गया। कहानियों में छोटे-मोटे गीत भी शामिल किए गए। कहानी की समाप्ति पर बच्चों से प्रश्न पूछकर यह पता लगाने का प्रयास भी किया गया कि पोषण संबंधी जो संदेश उन्हें दिए गए क्या वह उस संदेश को ठीक प्रकार से समझ सके। उनकी सहभागिता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से एक दो बच्चों को आगे बुलाकर अपने शब्दों में कहानी को दोहराने के लिए कहा गया।

ii) पोषण संबंधी कविताएं : मनोरंजन की दृष्टि से बाल-कविताओं का अपना एक विशेष महत्व होता है तथा कक्षा के समय बच्चों को इनके माध्यम से सामूहिक भागीदारी का अवसर प्राप्त होता है। बच्चे ध्वन्यात्मक गीत बहुत पसन्द करते हैं तथा वह अपने शिक्षक के साथ मिलकर कविताओं को सुर में गाने में आनन्द प्राप्त करते हैं। पोषण संबंधी कविताओं की रचना सरल भाषा में छोटे-छोटे वाक्यों में तथा ध्वन्यात्मक ढंग से की गई। इन कविताओं को उपयुक्त मुद्राओं के साथ कक्षा में पढ़ा गया तथा बच्चों ने इनका अनुसरण किया। जब तक बच्चों को ये कविताएं कंठस्थ नहीं हो गईं तब तक इन्हें दोहराया जाता रहा।

iii) सचेष्ट गीत (एक्शन सॉंग) : अधिकांश बच्चे गीतों को पसन्द करते हैं तथा किसी बात को याद कराने का यह एक उत्तम साधन है। बच्चों को पोषण की अच्छाइयां बताने के लिए गीतों का प्रयोग भी किया गया। ये गीत सरल भाषा में बनाए गए जो याद करने में आसान थे तथा इनकी रचना लोकप्रिय गीतों की धुनों के आधार पर की गई। गीतों के साथ-साथ अभिनय-प्रदर्शन भी किया गया तथा इसमें बच्चों ने भी भाग लिया। ये गीत तब तक दोहराए जाते रहे जब तक बच्चों को याद नहीं हो गए। पौधों की देखभाल करते समय बच्चों ने स्वयं इन गीतों को गाया।

iv) नारे (Slogans): पोषण के संदर्भ में नारों का उपभोग भी किया गया। इन नारों को ब्लैकबोर्ड पर लिखा गया तथा शिक्षक द्वारा लिखे गए नारों का अर्थ समझाने के पश्चात बच्चों को इन्हें दोहराने के लिए कहा गया।

v) नाटक : विटामिन 'ए' युक्त भोजन के महत्व के बारे में एक नाटक भी खेला गया, जिसमें कठपुतलियों का प्रयोग किया गया। इसके पश्चात बच्चों को नाटक का स्वयं अभिनय करने के लिए कहा गया। बाल नाटक कार्यक्रम का यह तरीका बच्चों से संदेश का अनुसरण करने के लिए उपयुक्त माना गया। बच्चों द्वारा स्वयं कठपुतली का खेल खेला गया तथा अपने संवादों को प्रयोग में लाया गया, यद्यपि संदेश में कोई परिवर्तन नहीं आया। तत्पश्चात बच्चों को गाजर तथा पपीता खाने को दिया गया और उन्हें यह स्मरण कराया गया कि वह क्या खा रहे हैं और इससे क्या लाभ होगा।

ग) सब्जियों का उपभोग : उगाई गई हरी सब्जियों की वृद्धि का रिकार्ड रखा गया। अधिकांश सब्जियाँ उगाई के 30-35 दिन के भीतर तैयार हो गई थी। जब यह सब्जियाँ तैयार हो गईं तो बच्चों ने इनके पत्ते तोड़ने में / बीजों में मदद की। इन पत्तियों को गेहूँ के आटे में मिलाकर, रोटियाँ / परांठे तैयार किए गए या इन पत्तियों को दाल में मिला दिया गया तथा यह साम-सब्जियाँ बच्चों को दोपहर के भोजन में दी गईं। बच्चों को अच्छे भोजन के गुण समझाने के लिए स्कूल में मिलने वाला भोजन एक अत्यन्त उत्तम साधन है। इससे बच्चों को पोषक भोजन खाने की आदत उत्पन्न कर अच्छा अवसर प्राप्त होता है। बच्चों के भोजन में शामिल की जाने वाली पत्तेदार सब्जियों की स्वीकार्यता का भी ध्यान रखा गया। बच्चों को उगाई गई सब्जियाँ घरों में ले जाने के लिए भी दी गईं।

परिणाम और चर्चा

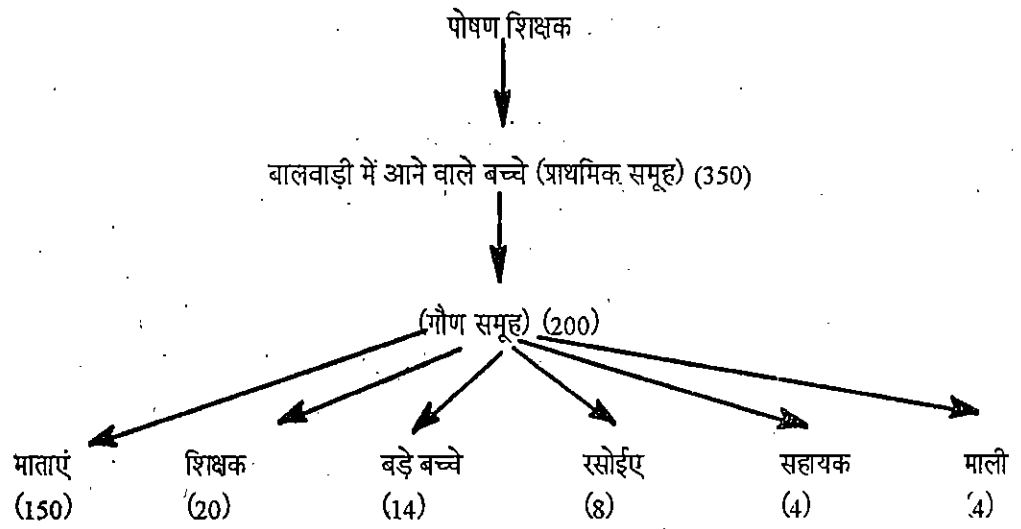
बच्चों ने सब्जियाँ उगाने में गहरी रुचि भी ली। अपने बोए हुए बीजों को पूर्ण रूप से उगाकर (सब्जियों के रूप में) देखकर उन्हें अपने पर गर्व हुआ। उन्हें यह देखने का सुन्दर अवसर मिला कि बीज फूटकर अंकुर का रूप कैसे लेता है तथा पौधों के बढ़ने की क्या प्रक्रिया तथा उन्होंने पौधे की वृद्धि के लिए पानी तथा धूप की आवश्यकता का अनुभव भी हुआ। "अभ्यास द्वारा शिक्षण" के इस तरीके से उन्हें बुनियादी वैज्ञानिक सिद्धान्तों को सरल ढंग से समझने में मदद मिली तथा शिक्षा-प्राप्ति का यह तरीका काफी रोचक लगा।

बच्चों ने कक्षा में संचालित की जाने वाले क्रियाकलापों का भी भरपूर आनन्द लिया जैसे कहानियाँ, गीत, कविताएँ, नारे तथा नाटक आदि। क्रियाकलापों में भागीदारी के दृष्टिकोण को अपनाया गया तथा इन क्रियाकलापों में स्वयं बच्चों ने भाग लिया और यह तरीका उपयोगी पाया गया। चूँकि इस समूह के बच्चे बहुत छोटी आयु (3-4 वर्ष) के थे इसलिए उनकी कोई लिखित परीक्षा नहीं ली गई। किन्तु प्रत्येक सत्र के अंत में उनसे संबंधित विषयों पर प्रश्न पूछे गए। बच्चों द्वारा प्रश्नों के उत्तर उचित ढंग से दिए गए जिससे यह पता चला कि उन्हें जो संदेश दिया गया है उसे वह ठीक प्रकार से समझ गए हैं या नहीं। सचेष्ट गीत तथा पोषण कविताएँ उनमें बहुत लोकप्रिय हुईं तथा शिक्षण माध्यम के रूप में यह उपयोगी तथा रोचक तरीका सिद्ध हुआ।

बच्चों के साथ किए गए क्रियाकलापों के परिणामस्वरूप अप्रत्यक्ष भागीदारी

- 1) बड़े बच्चों तथा शिक्षकों की भागीदारी : छोटे बच्चों को स्कूल की गृह वाटिका में पौधों की देखभाल में व्यस्त देख कर केन्द्र में आने वाले बड़े बच्चों में भी रुचि जागृत होने लगी। इस रुचि के परिणाम स्वरूप बड़े बच्चों ने जमीन की जुताई करने, पौधों को रोपित करने तथा ऐसे अन्य कार्यों में सहायता की जो छोटे बच्चे करने में असमर्थ थे। उनको अनेक प्रकार के प्रश्नों के उत्तर भी दिए गए, जैसे बीज कहाँ से मिलेंगे, बीजों की कितनी कीमत होगी तथा छोटी सी जगह में उन्हें कैसे उगाया जाएगा। केन्द्र के शिक्षकों ने उनको विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ उगाने के बारे में और अधिक जानकारी देकर उनकी रुचि को और बढ़ाया।
- 2) रसोईयों तथा सहायकों की भागीदारी : उगाई गई सब्जियों के पत्ते तोड़कर बच्चों के भोजन में शामिल करने हेतु रसोई के कर्मचारियों को यह पत्ते दिए गए। अधिकांश, एक ही पौधे से 2-3 फसलें प्राप्त की जा सकी। पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करके रसोईयों तथा सहायकों को अलग व्यंजन बनाने का

सुझाव दिया गया। बच्चों के दोपहर के भोजन में इन सब्जियों का प्रयोग करके बच्चों को तो पोषणात्मक लाभ हुआ ही, किन्तु रसोईयों, सहायकों तथा बालवाड़ी शिक्षकों को भी इससे महत्वपूर्ण शिक्षा प्राप्त हुई कि पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करके भोजन को किस प्रकार स्वादिष्ट तथा पौष्टिक बनाया जा सकता है तथा इनका कैसे विविध प्रकार से प्रयोग किया जा सकता है। अधिकांश बच्चे इस बात से बहुत प्रसन्न थे कि यह सब्जियाँ उनकी अपनी उगाई हुई सब्जियाँ हैं। इस प्रकार यह पाया गया कि प्रारम्भ में यद्यपि सभी क्रियाकलापों को बालवाड़ी के बच्चों पर ही केन्द्रित किया जा रहा था किन्तु बाद में जनसंख्या के अन्तर्ग भी इसमें शामिल हो गए जैसे बड़े बच्चे, शिक्षक, रसोईए, माताएं, माली और सहायक आदि। इन सभी वर्गों की भागीदारी को चित्र 20.2 में प्रदर्शित किया गया है। प्रारम्भ में जिस बाल-से-मातृ उपागम की परिकल्पना की गई थी, व्यवहार में आने के पश्चात् उसका स्वरूप स्वतः बदल कर बाल-से-समुदाय उपागम बन गया तथा इसके परिणामस्वरूप पोषण गतिविधियों में अन्य वर्गों को शामिल करने की सहायता मिली। यह लोग अपने समीप घट रहा घटनाओं के बारे में जानने को उत्सुक हुए तथा इस प्रकार उनमें पोषण संबंधी जागरूकता का प्रादुर्भाव हुआ।



चित्र 20.2: बाल-मातृ एप्रोच की पहुँच संबंधी अनुयोजना चित्र

जैसा कि आकृति से पता चलता है प्रारम्भिक समूह में 350 बच्चे हैं, गौण समूह में 200 लोग हैं, इस प्रकार कार्यक्रम की पहुँच कुल 550 लोगों तक हुई। आँकड़ों के प्रतिशतता विभाजन से पता चलता है कि कुल जनसंख्या में तो 63.6% तक सीधे पहुँच बनायी गई, जबकि 36.7% लोग इस उपागम के कारण इस कार्य में सम्मिलित हुए। गौण समूह में सबसे अधिक संख्या माताओं की तथा इसके पश्चात् क्रमशः शिक्षक, बड़े बच्चे, रसोईए, माली और सहायक थे। इस प्रकार बाल-से-मातृ उपागम व्यापक स्तर पर समुदाय में पहुँचने के लिए प्रभावकारी तरीका है तथा इस प्रकार समुदाय के पोषणात्मक व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन लाया जा सकता है।

बाल-से-मातृ उपागम से प्राप्त लाभों को निम्न प्रकार से सारांशबद्ध किया जा सकता है :

- क) बच्चे पौधों की वृद्धि तथा विकास की प्रक्रिया को समझ सकते हैं।
- ख) वह अपने भोजन के लिए स्वयं सब्जियाँ उगाकर गौरान्वित अनुभव करते हैं।
- ग) उन्हें भोजन में पत्तेदार सब्जियों के महत्व का पता चलता है।
- घ) वह अपने अभिभावकों को सिखा सकते हैं।
- च) वह स्वयं स्वस्थ नागरिक बन सकेंगे।
- छ) इस प्रकार वह अपने आसपास के परिवेश में परिवर्तन लाने तथा स्वस्थ राष्ट्र का लक्ष्य पूरा करने में प्रमुख भूमिका निभा सकते हैं।

20.7 सारांश

किसी भी पोषण कार्यक्रम की सफलता के लिए पोषण शिक्षा का प्रावधान होना उसकी एक पूर्वशिक्षा है। मानवों के पोषण स्तर में सुधार लाने के लिए पोषण शिक्षा व्यावहारिक कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण अंग है। गरीब समुदायों के लिए चलाए गए कई एक पोषण अतःक्षेप कार्यक्रमों का सकारात्मक प्रभाव इसलिए नहीं पड़ पाया क्योंकि इन कार्यक्रमों में शिक्षा घटक को पर्याप्त स्थान नहीं दिया गया।

अनेक विकासशील देशों में आहार कार्यक्रमों पर काफी बड़ी धनराशि खर्च की जा चुकी है तथा अभी भी खर्च की जा रही है। इन कार्यक्रमों को पोषण शिक्षा का बड़ा उत्तम साधन बनाया जा सकता है। वस्तुतः पोषण शिक्षा को इन कार्यक्रमों का प्रमुख लक्ष्य कहा जाता है। किन्तु व्यवहार में ऐसा नहीं होता तथा आहार कार्यक्रम में अधिकतर ध्यान आहार देने पर ही दिया जाता है तथा शिक्षा घटक पूरी तरह से अनदेखा रह जाता है। इसलिए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि एक बड़ी लागत लगाने के पश्चात भी इन कार्यक्रमों का गरीब जन समुदाय पर कोई अनुकूल प्रभाव नहीं पड़ सका है।

अब इस बात को आमतौर पर स्वीकारा जाने लगा है कि पोषण शिक्षा घटक को शामिल करके ही कुपोषण की समस्या पर काबू पाया जा सकता है। इसलिए यह सिफारिश की जाती है कि किसी भी कार्यक्रम की सफलता के लिए उसे समुदाय की सांस्कृतिक परम्पराओं, उनकी आवश्यकताओं तथा समस्याओं को ध्यान में रखकर बनाया तथा क्रियान्वित किया जाना चाहिए। इसलिए पोषण शिक्षा कार्यक्रम की योजना लक्षित समूह की आवश्यकताओं तथा समस्याओं को ध्यान में रखकर बनायी जानी चाहिए। कार्यक्रम में दी जाने वाली सामग्री / संदेश संबंधित वर्ग के अनुकूल होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त कार्यक्रम जन समुदाय द्वारा स्वीकार्य होना चाहिए। जब तक समुदाय द्वारा कार्यक्रम को स्वीकार नहीं किया जाता, वह कितना भी कारगर क्यों न हो तब भी सफल नहीं हो पाता। प्राप्त परिणामों की अपेक्षित लक्ष्यों के संदर्भ में तुलना करें। इसमें पायी गई कमियों की पहचान करके आपको तथा समुदाय को ऐसे भावी कार्यक्रम बनाने में सहायता मिल सकेगी, जो लोगों के पोषणात्मक व्यवहार में परिवर्तन ला सकें तथा उन परिवर्तनों को चिरस्थायी बनाकर लोगों के जीवन स्तर में सुधार ला सकें।

याद रखें कि पोषण शिक्षा कार्यक्रमों की योजना बनाने के हर चरण में समुदाय द्वारा अवश्य भाग लिया जाना चाहिए।

इस पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात एक पोषण शिक्षक के रूप में आप में निम्नलिखित गुण होने चाहिए :

- अच्छा संचार कौशल : सुनने, बोलने, लिखने अथवा विचार प्रस्तुत करने तथा किसी दूसरे तरीके से सूचना प्रदान करने की क्षमता।
- समुदाय के लोगों की जीवन शैली, परम्पराओं, रिवाजों तथा विश्वासों के प्रति आदर भावना।
- लोगों की समस्याओं को समझने तथा उनके अपने प्रयासों के माध्यम से समस्याओं का समाधान सुझाने की इच्छा शक्ति।

20.8 शब्दावली

लगन	:	सीखने तथा प्रयोग करने की नैसर्गिक क्षमता।
क्रियान्वयन	:	लागू करना।
सहज प्रति	:	बिना किसी कारण अथवा प्रशिक्षण के व्यवहार करने की नैसर्गिक प्रवृत्ति।
न्यायोचित	:	उचित तथा अच्छे अर्थों में।
संग्रहणशील	:	जो सुझावों, नए विचारों को शीघ्र ग्रहण कर लेता हो अथवा तत्पर रहता हो।
प्रबलित करना	:	किसी संदेश को बार-बार दोहराकर कारगर ढंग से लागू करना या उसे सुदृढ़ करना।
लक्ष्य	:	उद्देश्य।

20.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न - 1

- 1)
 - व्यक्ति के स्वास्थ्य तथा कल्याण के लिए उपयुक्त खाद्य पदार्थों का चुनाव करने हेतु व्यक्ति को सक्षम बनाना ।
 - पोषण संबंधी गलत धारणाओं को दूर करना तथा नई जानकारी प्रदान करना ।
 - व्यक्ति के सीमित आर्थिक स्रोतों को देखते हुए उनकी सर्वोत्तम ढंग से उपभोग सुनिश्चित करना।
- 2)
 - इसकी किसे आवश्यकता है ?
 - सम्प्रेषण कौन करेगा ?
 - किस प्रकार सम्प्रेषण करेगा ?
 - क्या सम्प्रेषित किया जाएगा ?
 - कहाँ सम्प्रेषण किया जाएगा ?

बोध प्रश्न - 2

- 1)
 - समस्याओं की पहचान करें
 - मुख्य समस्याओं पर निर्णय करें
 - कारण सुझाएं
 - अपेक्षित परिवर्तनों संबंधी निर्णय लें
 - अपेक्षित परिवर्तनों के बारे में चर्चा करें
 - समस्या के कुछ समाधानों पर चर्चा करें
 - कार्यवाही के स्वरूप पर निर्णय करें
 - कार्य योजना तैयार करें
 - कार्य योजना को लागू करें
 - मूल्यांकन करें
- 2)
 - जिन लोगों तक पहुँचना है, उनकी पहचान करें ।
 - संगत तथा उपयुक्त संदेश तैयार करें ।
 - संदेशों के सम्प्रेषण की योजना बनाएं ।
- 3) (क)
 - संदेश स्पष्ट तथा सरलता से समझ आने वाला होना चाहिए ।
 - संदेश समुदाय-विशेष की संस्कृति के अनुरूप हो ।
 - संदेश तैयार करने के कार्य में लोगों को शामिल किया जाना चाहिए ।
- (ख) इसका उत्तर समुदाय के बारे में आपके अपने अनुभव तथा प्रेक्षण पर आधारित होगा ।
- 4)
 - पता लगाएं कि किन कार्यवाहियों से सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए तथा किन से नहीं हुए ।
 - भावी कार्यक्रमों में पिछली गलतियाँ न दोहराएं।
 - अनावश्यक गतिविधियों का संचालन न करके समय तथा धन स्रोतों को बचाएं।
- 5)
 - क्या कार्य ठीक चले ?
 - वह कार्य ठीक क्यों सम्पन्न हुए ?
 - लोगों ने कौन सा नया व्यवहार सीखा ?
 - अपनी समस्याओं के समाधान के लिए वह नए व्यवहार का उपभोग कैसे कर सकते हैं ?

इकाई 21 पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल

इकाई की रूपरेखा

- 21.1 प्रस्तावना
- 21.2 सफलता क्या है ?
- 21.3 पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमों के आयोजन संबंधी विभिन्न स्तर
- 21.4 स्तर I : चुने हुए लक्षित समूहों को उपयुक्त संदेशों का सम्प्रेषण
- 21.5 स्तर II : संदेशों की बहुगुणित पहुँच तथा जनसंख्या कवरेज
- 21.6 स्तर III : सामुदायिक क्रिया / प्रचलन का प्रोत्साहन एवं संपोषण
- 21.7 स्तर IV : "कार्य भार ग्रहण" प्रक्रिया में समुदाय की सहायता करना
- 21.8 सारांश
- 21.9 शब्दावली
- 21.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

21.1 प्रस्तावना

पाठ्यक्रम - 5 के इस अन्तिम इकाई में हम पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी सफल कार्यक्रमों के संगठित करने के बारे में विस्तारपूर्वक चर्चा करेंगे। पिछली इकाइयों में आपने इससे संबंधित सैद्धान्तिक पक्षों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के साथ-साथ व्यावहारिक गतिविधियों से काफी अनुभव भी प्राप्त किया है। किन्तु प्रश्न यह है कि कार्यक्रमों में सामुदायिक क्रिया (भागीदारी) को निरंतर बनाए रखने के लिए इन पक्षों को किस प्रकार समन्वित किया जाना चाहिए? वास्तविक प्रश्न तो यह है कि समुदाय द्वारा किसी कार्यक्रम का "कार्य भार ग्रहण" करने के लिए उनकी सहायता कैसे की जाए ?

हमें यह अवश्य समझ लेना चाहिए कि "सफलता" कोई बनी-बनायी भाजी नहीं है, जिसे खा लेने मात्र से ही सफलता मिल जाएगी। एक कार्यनीति, जो एक स्थिति में सफल रहती है, वहीं कार्यनीति दूसरी स्थिति में असफल हो सकती है। किसी लक्ष्य विशेष की प्राप्ति की प्रक्रिया में सहायक चरण क्रम अथवा प्रवाह चित्र (फ्लो चार्ट) को प्रदर्शित करने के लिए हम यहाँ "प्रक्रिया मॉडल" शब्द का प्रयोग कर रहे हैं। प्रक्रियाओं का आयोजन कार्यक्रम में समुदाय की भागीदारी के विभिन्न स्तरों के आधार पर किया जाता है। समुदाय के साथ हमारी जितनी अधिक भागीदारी होगी; उतना अधिक ही हम उन्हें प्रक्रिया को नियंत्रण करने देंगे। इस इकाई का अनुमोदन करने पर आप देखेंगे हमने चार विभिन्न स्तरों (levels) के उदाहरण प्रस्तुत किए हैं। कार्यक्रम के विभिन्न स्तरों में कार्य करने संबंधी अपने अनुभवों के उदाहरण देने का प्रयास करें। अन्यथा अपने क्षेत्र में कार्यरत कार्मिक से सूचनाएं एकत्र करें। इससे आपको ऐसे विचार एकत्र करने में सहायता मिलेगी कि एक अच्छे प्रकार के पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का आयोजन किस प्रकार किया जाना चाहिए तथा कार्यक्रम संबंधी कार्य-योजना कैसे बनानी चाहिए।

उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात आप :

- पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा और कार्यवाही कार्यक्रमों में समुदाय की भागीदारी संबंधी विभिन्न स्तरों में अन्तर-भेद कर सकेंगे
- सामुदायिक सदस्यों की भागीदारी को बढ़ावा देने के तरीकों को सूचीबद्ध कर सकेंगे, और
- सामुदायिक भागीदारी को निरंतर बनाए रखने संबंधी कार्यनीतियों की विवेचना कर सकेंगे।

21.2 सफलता क्या है ?

इससे पहले कि हम स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा कार्यक्रमों से जुड़ी प्रक्रियाओं का विश्लेषण करना प्रारम्भ करें, हमें इस महत्वपूर्ण प्रश्न पर विचार करना होगा कि हम "सफलता" को कैसे परिभाषित करते हैं ?

"सफलता" की व्याख्या स्पष्टतया हमारे उद्देश्यों तथा लक्ष्यों पर आधारित होती है कि हम इनकी प्राप्ति के लिए समुदाय के साथ किस प्रकार का आहार-व्यवहार करते हैं। क्या हम अधिक से अधिक लोगों तक अपना संदेश मात्र ही पहुँचाना चाहते हैं ? क्या हम अपने संदेशों के बारे में लोगों की प्रतिक्रियाओं की जाँच करना चाहते हैं कि क्या वह इन संदेशों को अपना रहे हैं अथवा नहीं ? क्या हम इस स्तर से भी आगे बढ़कर इस कार्य को वस्तुतः बढ़ाने तथा उसको संप्रोषित करने का प्रयास कर रहे हैं ?

अब इस बात को व्यापक स्तर पर स्वीकारा जाता है कि जो कार्यक्रम "बाहरी" लोगों (अर्थात् समुदाय से बाहर के लोगों) द्वारा चलाए जाते हैं उनमें प्रायः समुदाय की भागीदारी के महत्व को अनदेखा कर दिया जाता है। इस प्रकार कार्यक्रम की सफलता के अवसर कम हो जाते हैं। दूसरी ओर जो कार्यक्रम केवल समुदाय के सदस्यों के द्वारा ही चलाए जाते हैं उनके असफल होने के भी अवसर रहते हैं। इसका कारण यह होता है कि यदि केवल भीतरी व्यक्ति ही संचालन कर रहे हों तो वह अपने निहित स्वार्थों को पूरा करते हैं अथवा केवल प्रभावशाली समूहों तक ही सीमित रह जाते हैं।

इसलिए कोई भी सफल कार्यक्रम पहले किसी बाहरी एजेन्सी द्वारा प्रारम्भ किया जाता है जिसमें वह एजेन्सी किसी ग्रामीण अथवा शहरी क्षेत्र विशेष के लिए संदेश प्रसारित करती है, तत्पश्चात् वह एजेन्सी प्रमाणित लोगों से मिलकर कार्ययोजना तैयार करती है। कार्यवाही के अगले स्तर में लोगों को अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। क्या आपको याद है हमने इकाई 19 में आत्म-निर्भरता तथा स्वतंत्रता के सिद्धांत के बारे में चर्चा की थी ? सामुदायिक भागीदारी इसका प्रमुख संकेतक है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि किसी कार्यक्रम को उसके अन्तर्गत शामिल किए लोगों की संख्या मात्र से ही सफल नहीं मान लिया जाना चाहिए, बल्कि कार्यक्रम की सफलता का अनुमान इस आधार पर लगाया जाना चाहिए कि क्या समुदाय अपने संसाधनों से या बाहरी सहायता प्राप्त करके किसी कार्य को प्रारम्भ कर उसे निरन्तर बनाए रख सकता है।

स्पष्ट है कि सफलता बहुत कठिनाई से मिलती है तथा इस पर समय लगता है और प्रयास करने पड़ते हैं। अनुभवों से पता चलता है कि कोई कार्यक्रम तभी सफल हो सकता है जब :

- वह छोटे स्तर पर आरम्भ होकर आगे बढ़ता है तथा अपनी निर्णय प्रक्रिया में स्थानीय समुदाय के लोगों को निरन्तर शामिल रखता है
- कार्यक्रम संबंधी वरीयताओं का निर्धारण करने तथा कार्ययोजना बनाने के लिए लक्षित समूह, विशेषकर उस समूह के गरीब तथा उपेक्षित वर्गों को समर्थ बनाता है
- किसी पूर्व-निर्धारित योजना से बंधकर ही नहीं रहता परन्तु जिसमें आवश्यकतानुसार परिवर्तन तथा सुधार की गुंजाइश रखता है
- कार्यक्रम का नेतृत्व समाज के गरीब तथा उपेक्षित वर्गों की समस्याओं के समाधान करने के लिए समुदाय के प्रतिबद्ध लोगों द्वारा किया जाता है
- किसी एक पक्ष पर ध्यान देने की अपेक्षा समग्र "जीवन शैली" में सुधार लाने के व्यापक उपागम अपनाए जाते हैं (जैसे समन्वित बाल विकास सेवा योजना में हम समन्वित दृष्टिकोण अपनाने की बात करते हैं)।

यह मुद्दे डेविड वरनर तथा बिल बॉवर की पुस्तक "हेल्थिंग हैल्थ वर्कर्स लर्न" के प्रस्तावना परिच्छेद से लिए गए हैं।

सम्भव है आप भी इनमें कुछ और जोड़ना चाहें। नीचे दिए गए खाली स्थान में इनका उल्लेख करें :

पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल

21.3 पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमों के आयोजन संबंधी विभिन्न स्तर

पिछले अनुभाग में आपने अभी-अभी 'सफलता' के अर्थ की समीक्षा की है। अब हम इस ओर आते हैं कि लोगों को स्वयं कार्य करने हेतु निर्णय लेने में उनकी कैसे सहायता की जाए तथा समुदाय के लोगों की सहायता के लिए उनकी क्रिया को किस प्रकार सुविधासम्पन्न बनाया जाए।

इस इकाई में हम चार प्रक्रिया मॉडलों पर चर्चा करेंगे जिन्हें क्रमशः एक से चार स्तर (वा लेवलस्) में रखा गया है। ये चारों स्तर निम्न प्रकार से हैं :

- | | | |
|----------|---|--|
| स्तर I | : | चुने हुए लक्षित समूहों को उपयुक्त संदेशों का सम्प्रेषण (Conveying Suitable Messages to Selected Target Groups) |
| स्तर II | : | संदेशों की बहुगुणित पहुँच और जनसंख्या कवरेज (Multiplying Message Reach and Population Coverage) |
| स्तर III | : | सामुदायिक क्रिया/प्रचलन का प्रोत्साहन एवं संपोषण (Promoting and Sustaining Community Action/Practice) |
| स्तर IV | : | 'कार्य भार ग्रहण' में समुदाय की सहायता। (Helping the Community to Take Over) |

इन चारों स्तरों पर ध्यान दीजिए। आप देखेंगे कि अनेक कार्यक्रम पहले तथा दूसरे स्तर तक ही सीमित रहते हैं। कई बार तो कार्यक्रम को चौथे स्तर तक पहुँचाने के बारे में सोचा तक नहीं जाता। जब आप कार्यक्रम के संचालन में आने वाली कठिनाइयों पर विचार करेंगे तो आपको पता चलेगा कि ऐसा क्यों होता है? कार्यक्रम के लिए निर्धारित समय तथा धनराशि सीमित हो सकती है; कार्यरत स्टाफ को सम्भवतया क्षेत्र की स्थिति तथा वहाँ के लोगों की समस्याओं का ठीक ढंग से अनुमान न हो पाया हो; या उनके पास इनकी समस्याओं को समझने का समय तथा इच्छा न हो अथवा उन्हें केवल इतना ही करने को कहा गया हो।

कार्यक्रम के स्तर I से स्तर III पर ध्यान देने से आपको पता चलेगा कि कार्यक्रम को किस प्रकार क्रियान्वित किया जाता है तथा कार्यक्रम के संचालन आदि में जितने भी अन्तर आते हैं, वह कार्यक्रम में शामिल लोगों की धारणाओं के कारण होते हैं। स्तर I का ही उदाहरण लेते हैं। यहाँ यह पता चलता है कि एक उपयुक्त संदेश की पहचान कैसे की जाती है? क्या यह पहले से ही निश्चित कर लिया जाता है या समुदाय के लोगों के साथ चर्चा करने के पश्चात इसका निर्णय किया जाता है। आप देखेंगे कि इन दोनों परिस्थितियों में समुदायिक सहभागिता की डिग्री में अन्तर है। सामुदायिक सहभागिता और नियंत्रण आदि पक्षों पर हम स्तर I से स्तर IV में चर्चा करेंगे।

इससे पहले कि हम अगले अनुभाग पर चर्चा प्रारम्भ करें, आइए स्तर IV संबंधी कुछ मुद्दों पर चर्चा करें। यह वह स्थिति है जहाँ हमारी धारणा अथवा हमारा रवैया, लक्षित समुदाय को कार्यक्रम का नियंत्रण प्राप्त करने में आड़े आता है। क्या हम विशेषज्ञ जानकारी रखने वाले समुदाय के लोगों को खुद कार्यक्रम अपना कर काम करने देना चाहते हैं? यद्यपि यह काफी कठिन होता है; किन्तु हमें इस धारणा से मुक्ति पानी होगी कि जो कुछ हम जानते हैं वही सबसे उत्तम है। हमारी भूमिका नियंत्रक की न होकर सहायक अथवा सहयोगकर्ता (facilitator) की होनी चाहिए। इसका कदापि यह अभिप्राय नहीं है कि यदि लोग कोई गलत काम कर रहे हैं तो हम हस्तक्षेप न करें और उन्हें वैज्ञानिक तथ्यों को समझाने का प्रयास न करें। पोषण तथा स्वास्थ्य के क्षेत्र में यह स्थिति आमतौर पर देखी जाती है। पोषण, स्वास्थ्य योजना को लेकर लोगों में काफी गहरे अन्धविश्वास और गलत धारणाएँ व्याप्त हैं, जहाँ नियंत्रण और हस्तक्षेप आवश्यक होता है।

21.4 स्तर I : चुने हुए लक्षित समूहों को उपयुक्त संदेशों का सम्प्रेषण

पोषण / स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी किसी भी कार्यक्रम की सफलता के लिए यह अत्यन्त आवश्यक होता है कि समुदाय विशेष के लिए प्रसारित किए जाने वाले उपयुक्त संदेशों की ही पहचान की जाए। हमें यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए कि एक ही समुदाय के अलग-अलग वर्गों के लिए अलग-अलग संदेश की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, युवा महिलाओं के लिए प्रासंगिक या उपयुक्त संदेश स्कूल पूर्व आयु वर्ग के बच्चों के लिए प्रासंगिक संदेश से भिन्न होगा। संदेशों का प्रस्तुतीकरण नकारात्मक तथा सकारात्मक, दोनों रूपों में हो सकता है। स्कूलपूर्व आयु के गरीब बच्चों के लिए यह एक सकारात्मक संदेश कहलायेगा—“आँखों को स्वस्थ रखने के लिए हरी सब्जियाँ और फल खाएं।” संदेश का नकारात्मक स्वरूप इस प्रकार हो सकता है—“हरी सब्जियाँ खाओ अन्यथा दृष्टिहीन हो जाओगे।”

अब इसमें क्या प्रक्रिया सम्मिलित है :

क) लक्षित वर्ग विशेष के लिए उपयुक्त संदेशों की पहचान करना, तथा

ख) चुने हुए संदेशवाहकों (Communicators) तथा संचार माध्यमों से संदेश सम्प्रेषित करना।

चित्र 21.1 में प्रदर्शित “प्रक्रिया मॉडल” को देखें। यह मॉडल पहले सोपान में लक्षित ग्रुप की पहचान तथा उस ग्रुप के लिए उपयुक्त संदेश की पहचान से प्रारम्भ होता है। यह कार्य कैसे किया जाता है? क्षेत्र कार्यकर्ताओं तथा समुदाय के लोगों का इन्टरव्यू (साक्षात्कार) करके समुदाय के बारे में पूरी सूचना एकत्र की जाती है। सामुदायिक सदस्यों के एक समूह द्वारा यह सर्वेक्षण स्वयं किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में, यह कहा जा सकता है कि जिस क्षेत्र में वह रहते हैं उसका नक्शा जमीन अथवा कागज पर बना सकते हैं (विवरण के लिए परिशिष्ट-1 का अवलोकन करें)। इस प्रकार इस नक्शे में उस स्थान को चिन्हित कर सकते हैं जहाँ पोषण या स्वास्थ्य समस्या से सबसे अधिक प्रभावित लोग निवास करते हैं अर्थात् जहाँ ऐसे परिवार रहते हैं जिनके बच्चे कमजोर तथा रोगग्रस्त हैं। किन्तु यह ध्यान अवश्य रखा जाना चाहिए कि इस ग्रुप में समुदाय के वर्गों के लोगों को शामिल किया जाए; अन्यथा अपेक्षित परिणाम प्राप्त होना सम्भव नहीं होगा। चर्चाओं को ध्यान से सुनने से समस्या के विभिन्न पहलुओं का पता चल सकेगा तथा इससे यह भी स्पष्ट हो जाएगा कि क्या इस विषय पर अन्य लोगों से भी चर्चा करने की आवश्यकता है। समुदाय की वरीयताओं को ध्यान में रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

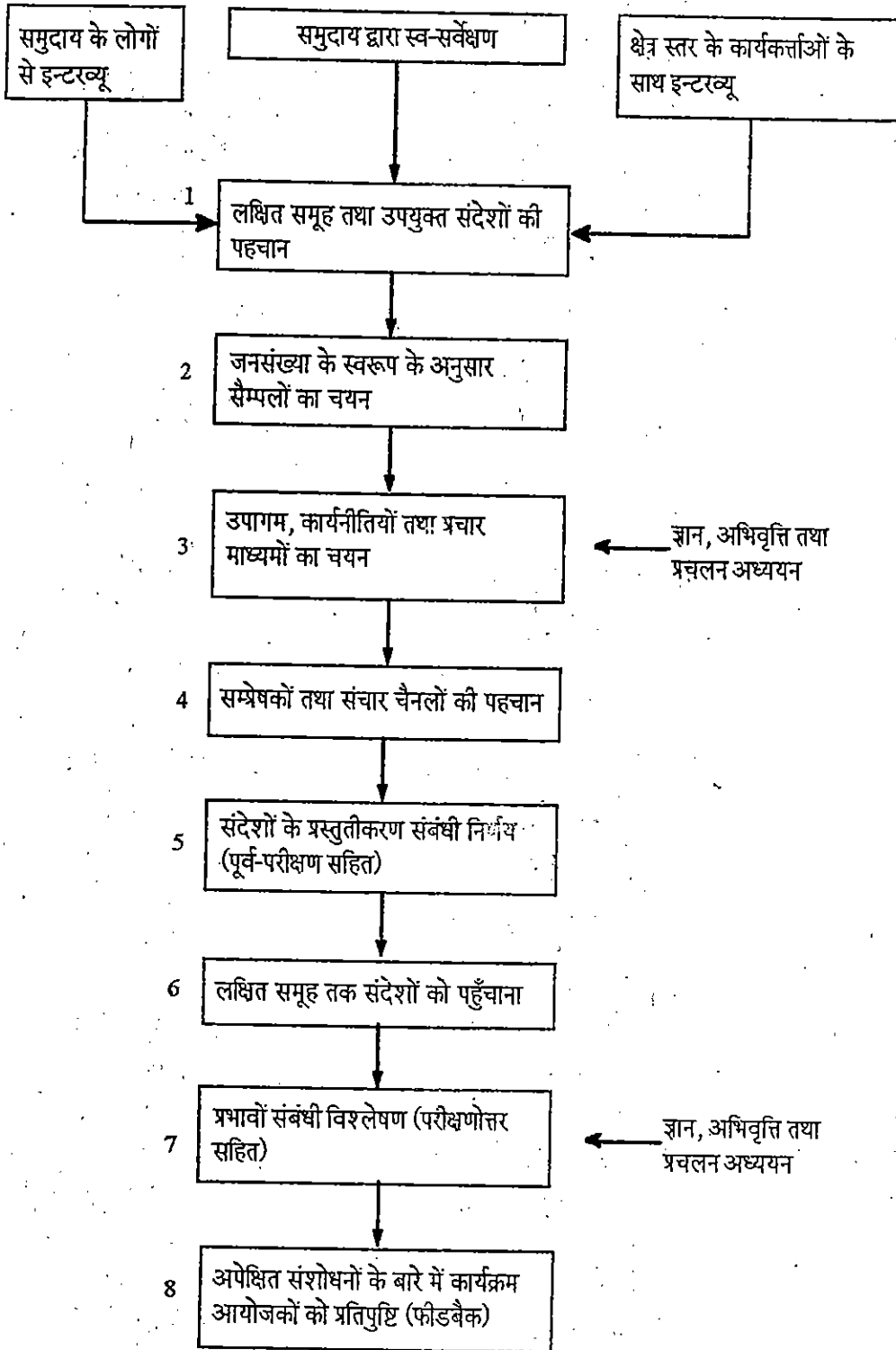
इन्टरव्यू तथा चर्चा की इस प्रक्रिया की समाप्ति पर लक्षित समूह की पहचान करना तथा समस्याग्रस्त क्षेत्र में सर्वाधिक महत्वपूर्ण समस्या की पहचान करना सम्भव हो सकेगा।

आइए अब एक उदाहरण लेकर चर्चा करते हैं।

यदि किसी क्षेत्र में शिशुओं में अतिसार रोग (दस्त, उल्टियाँ आदि) होने की शिकायत है तो शिशुओं की माताओं को ओ.आर.एस. (जीवन रक्षक घोल) के प्रयोग के बारे में बताया जाना होगा। ऐसा करने का निश्चित रूप से स्पष्ट कारण भी है। किन्तु इस विषय पर हमें पुनः समुदाय के लोगों से चर्चा करनी होगी। इनके अलावा और कौन लोग हैं जो बच्चों की देखभाल करते हैं। शिशु के बड़े भाई तथा बहनें भी तो हैं। यदि उन्हें भी शामिल कर लिया जाए तो यह संदेश उन तक भी पहुँचाया जा सकता है। अब आप देख सकते हैं कि हमें संदेश के प्रसारण हेतु उपागम, कार्यनीति तथा प्रचार माध्यम का चुनाव करना होगा। इस स्तर पर समुदाय में प्रमुख सदस्यों के साथ समस्या के विभिन्न पक्षों पर चर्चा करना उपयोगी होगा तथा उनके परिवारों, मित्रों तथा समुदाय के लोगों से और अधिक जानकारी प्राप्त करना हितकर होगा। सम्प्रेषकों के साथ-साथ चैनलों (अर्थात् संदेश कहां से तथा कैसे सम्प्रेषित किया जाएगा) की पहचान करने में भी उनकी

चुने हुए लक्षित वर्गों तक उपयुक्त संदेशों का सम्प्रेषण

पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल



चित्र 21.1: स्तर I – चुने हुए लक्षित वर्गों को उपयुक्त संदेशों के सम्प्रेषण संबंधी प्रक्रिया मॉडल

राय ली जा सकती है। इन सामुदायिक सदस्यों अथवा समूह-लीडरों की सहायता से लक्षित ग्रुप के एक सैम्पल समूह पर संदेश का पूर्व परीक्षण भी किया जा सकता है। संदेश के अन्तिम स्वरूप को ध्यान में रख कर इसे फाइनल किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त संदेश प्रसारण से पड़ने वाले प्रभावों के विश्लेषण की बात बाकी रह जाती है। लक्षित समूह के लोगों के साथ मुक्त और स्पष्ट रूप से चर्चा करके बहुत उपयोगी सूचना प्राप्त की जा सकती है कि संदेश में अथवा इसके प्रस्तुतीकरण के ढंग में किस प्रकार का संशोधन किया जाए। इस उद्देश्य हेतु परीक्षणोत्तर (past testing) बहुत उपयोगी रहेगा। अन्ततः कार्यक्रम-आयोजकों को जो सुचित हुआ है उसके बारे में सूचना दी जाएगी ताकि संबंधित पूरे समुदाय को संदेश सम्प्रेषित करने हेतु उसमें आवश्यक संशोधन आदि किए जा सकें।

स्वास्थ्य और पोषण के क्षेत्र में एक उपागम को अत्यधिक विश्वसनीयता प्राप्त हुई है वह है सहभागी ग्रामीण मूल्यांकन अथवा पी.आर.ए. (Participatory Rural Appraisal)। इस उपागम के अन्तर्गत स्थानीय लोगों को उनकी समस्याओं का पता लगाने तथा समाधान करने के लिए शामिल किया जाता है। गाँव अथवा भौगोलिक क्षेत्र का नक्शा तैयार करके उसका स्तरीकरण किया जाता है; कार्यक्रम के अनुसार घटनाओं को सूचीबद्ध किया जाता है; लोगों अथवा परिस्थितियों संबंधी केस अध्ययन किए जाते हैं। इस तकनीक के प्रयोग से बिना अधिक काम के बहुत सारी महत्वपूर्ण सूचनाएं प्राप्त हुई हैं। अधिकांश मामलों में प्राप्त सूचना बिल्कुल सही पाई गई है। स्थानीय सामग्री का प्रयोग करके लोगों ने नक्शा बनाने, मॉडल तैयार करने, आंकलन करने, स्तरीकरण करने, रेखाचित्र तथा योजना तैयार करने के बारे में अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया। चूंकि वह स्थानीय परिस्थितियों से भली-भाँति परिचित थे, इसलिए उनके द्वारा यह कार्य करना कोई आश्चर्यजनक बात नहीं थी। समुदाय द्वारा स्व-सर्वेक्षण किए जाने का एक और लाभ यह है कि उनसे चर्चा करके सूचनाएं प्राप्त की जा सकती हैं तथा बिना अतिरिक्त समय नष्ट किए प्राप्त सूचनाओं की पुष्टि भी वही हो जाती है।

पी.आर.ए. तकनीक का उपयोग समान्यतया निम्नलिखित के लिए किया जा सकता है :

- स्वास्थ्य तथा पोषण संबंधी स्थानीय स्थितियों के बारे में लोगों की अवधारणाओं का पता लगाने हेतु लोगों के समूह के साथ इन्टरव्यू करना
- लक्षित वर्गों, सेवाओं का उपभोग न करने वालों तथा स्थानीय स्तर पर स्वास्थ्य सेवा - प्रदाताओं (health care providers) की पहचान करने हेतु गाँव का नक्शा (मानचित्र) तैयार करना
- प्रदत्त सेवा के गुणात्मक पक्ष अथवा क्वालिटी के बारे में अथवा प्रसारित संदेश की प्रभावकारिता का अनुमान लगाने हेतु व्यक्तियों तथा व्यक्ति-समूहों के साथ इन्टरव्यू करना
- निवार्य / चिकित्सीय रोगों अथवा कुपोषण के कारण हुई मौतों के बारे में यह जानकारी प्राप्त करना कि किस कमी के कारण मृत्यु हुई थी, ताकि भविष्य में प्रयोग हेतु संदेश को यथानुसार संशोधित किया जा सके।

स्थानीय लोगों की अवधारणा बाहरी लोगों से बहुत भिन्न हो सकती है। उदाहरण के लिए, कुपोषण को बीमारी अथवा मृत्यु के प्रमुख कारण के रूप में न माना जाना। संभव है कि समुदाय के लिए अन्य रोगों की अपेक्षा बुखार से जुड़ी बीमारी को अधिक वरीयता प्रदान की जाए, क्योंकि बुखार होने के कारण वह काम पर नहीं जा पाते जिससे उन्हें दिहाड़ी (मजदूरी) नहीं मिलती। ऐसी स्थिति में यह आवश्यक हो जाता है कि कुपोषण जैसी समस्या पर बात करने से पहले उनकी प्राथमिकता के अनुसार बुखार से जुड़ी बीमारी का निदान किया जाए। हमारे विचार में कुपोषण उनके लिए अधिक महत्वपूर्ण समस्या हो सकती है, जिसका उन्हें अंदाज भी नहीं हो पाता कि मंद रोग धीरे-धीरे उनका स्वास्थ्य खराब कर रहा है। किन्तु उनकी प्राथमिकता दिहाड़ी कमाने की होती है, इसलिए प्राथमिकता उनकी ज्वर-निवारण की समस्या को ही दी जाएगी। निसन्देह स्थानीय स्थितियों के अनुरूप ही पोषण तथा स्वास्थ्य संबंधी संदेशों की रूपरेखा तैयार करना महत्वपूर्ण होता है। इस प्रकार समुदाय के लोगों को विस्तार युक्त सूचना प्राप्त हो सकेगी जैसे मौसम के अनुसार परिवार के भोजन में किस प्रकार परिवर्तन आता है, मौसम के साथ रोग घटनाओं में किस प्रकार के परिवर्तन आते हैं। इस प्रकार समुदाय के लोग इन पक्षों को खेतों में अपनी मजदूरी के साथ जोड़कर प्रस्तुत कर सकते हैं। इस प्रकार किसी संदेश विशेष के प्रसारण का कौन सा समय उचित है, हमें यह जानकारी प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

इस प्रकार पी.आर.ए. तकनीक चरण 1,3,4 तथा 7 के लिए विशेष रूप से उपयोगी हो सकती है।

- 1) कुपोषण से जोखिम ग्रस्त स्कूलपूर्व आयु के बच्चों के लिए उपयुक्त प्रकार के संदेश की पहचान करने हेतु सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा देने के लिए आप क्या तरीके अपनायेंगे। ऐसे पांच तरीकों का उल्लेख करें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) चित्र 21.1 में प्रदर्शित प्रक्रिया मॉडल में ज्ञान, अभिवृत्ति तथा प्रचलन (कि.ए.पी.) अध्ययनों का प्रयोग करने का उल्लेख किया गया है। जिस सामुदायिक ग्रुप के साथ आप कार्य कर रहे हैं ज्ञान, अभिवृत्ति तथा प्रचलन संबंधी सूचनाएं एकत्र करने के लिए आप किस तकनीक का प्रयोग करेंगे ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21.5 स्तर II : संदेशों की बहुगुणित पहुँच तथा जनसंख्या कवरेज

क्या आपको उस केस अध्ययन के बारे में याद है जिसके बारे में हमने इकाई-20 में चर्चा की थी ? स्कूलपूर्व बच्चों से प्रारम्भ होकर हमारा संदेश बड़े बच्चों, माताओं तथा उनके साथ कार्य करने वाले स्टाफ तक जाता है। इस केस अध्ययन से यह दृष्टांत सामने आता है कि कोई संदेश कितनी जल्दी एक समुदाय में फैलता है।

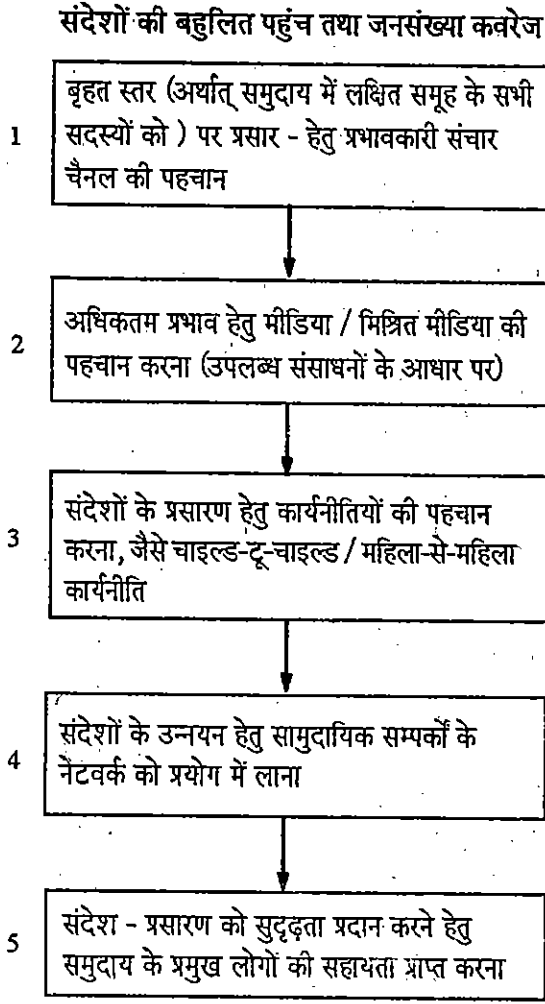
इससे अब बात सामने आती है कि स्तर I के बाद स्तर II को अवश्य चलाया जाना चाहिए। एक बार जब हम कोई उपयुक्त संदेश तैयार कर लेते हैं और उसका परीक्षण कर लेते हैं तो हमारे लिए यह निर्णय लेना अनिवार्य हो जाता है कि लक्षित-ग्रुप में पहले-पहल अधिक से अधिक संख्या में लोगों को संदेश को कैसे प्रस्तुत किया जाए तथा फिर समुदाय के अन्य लोगों तक कैसे पहुंचाया जाए। यहां "हम" का अभिप्राय: हमारे से तथा समुदाय से है। चित्र 21.2 में अधिकतम लोगों तक "उपयुक्त संदेश पहुंचाने / सम्प्रेषित करने" संबंधी प्रक्रिया मॉडल का उदाहरण दिया गया है। यह आवश्यक नहीं है कि सीपान 4 तथा 5 प्रदर्शित क्रम के अनुसार ही घटित हों। दोनों एक साथ भी घटित हो सकते हैं अथवा विपरीत क्रम में भी घटित हो सकते हैं।

प्रवाह चार्ट (फ्लो चार्ट) में हमने जिन शब्द पदों का प्रयोग किया है उन्हें और अधिक स्पष्ट करने की आवश्यकता है। सोपान - 1 में हमने संचार के लागत-प्रभावकारी चैनल का उल्लेख किया था। जैसा कि आपको ज्ञात है "चैनल" का अभिप्राय उन सभी साधनों से है जिनका प्रयोग संदेश देने वाले (sender) से लेकर संदेश प्राप्तकर्ता (receiver) तक होता है। इसलिए इसमें प्रयुक्त माध्यम (मीडिया) का समावेश होने के साथ स्थल संबंधी विवरण भी शामिल होते हैं अर्थात् संदेश कहां से तथा कैसे सम्प्रेषित होगा।

सोपान - 1 के अन्तर्गत आपको यह मूल्यांकन करना होगा कि बृहत् स्तर पर संदेश के सम्प्रेषण के लिए कौन सा चैनल सर्वाधिक लागत - प्रभावकारी होगा। छोटे समूहों में तो पारस्परिक चर्चा संभव हो सकती है, किन्तु बड़े समूहों के लिए बृहत् स्तर पर कवरेज के लिए अन्य तरीकों की जरूरत होगी। उदाहरण के लिए एक बड़े समूह को छोटे-छोटे समूहों में बांटकर चर्चा की जा सकती है। दूसरी स्थितियों में जन माध्यम (mass media) महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, जैसे पोस्टर या पैम्फलेट, टी.वी. अथवा रेडियो प्रोग्राम।

इस संदर्भ में "लागत प्रभावकारिता" (cost effectiveness) का महत्व बहुत बढ़ जाता है। आप वस्तुतः किस माध्यम का प्रयोग करेंगे तथा क्या कार्यपद्धति अपनाएंगे, यह आपकी उपलब्ध धनराशि की मात्रा पर ही निर्भर करता है। कुछ जन माध्यम, जैसे वीडियो प्रोग्राम आदि आपकी पहुंच से बाहर हो सकते हैं, किन्तु पैम्फलेटों की फोटोप्रतियाँ या आपके हस्तलिखित लेख की फोटोप्रतियाँ या आपके द्वारा स्वयं तैयार किए गए चित्रों की फोटोप्रतियों के माध्यम से संदेश का सम्प्रेषण आपकी पहुंच में हो सकता है। पूरी स्थिति की समीक्षा इस आधार पर की जाएगी कि अधिक व्यय किए बिना आप कितना प्रभाव डालने में सफल होते हैं। यह भी एक तथ्य है कि विभिन्न माध्यमों का समिश्रित प्रयोग करके उत्तरोत्तर प्रभाव उत्पन्न किया जा सकता है।

परन्तु क्या आप स्वयं अथवा जिस कम्पनी में आप कार्यरत हैं क्या वह कम्पनी वस्तुतः इतनी धनराशि व्यय करने की स्थिति में है? इसलिए संसाधनों की आवश्यकता का विचार आपको एक माध्यम के साथ छोटे-छोटे अन्य तरीकों जैसे पारस्परिक चर्चा (जहां लागत पक्ष न हो) का मिश्रण करने के बारे में सोचने पर प्रोत्साहित कर सकता है। लागत को कम करने का एक और तरीका सामुदायिक सम्पर्कों के नेटवर्क के माध्यम से संदेशों को प्रसारित करने का है। महिला मंडलों तथा युवा क्लबों आदि के माध्यम से आप बड़े भौगोलिक क्षेत्र में कम लागत पर संदेशों का प्रसार करने के बारे में विचार कर सकते हैं। समुदाय के प्रमुख व्यक्तियों अर्थात् मत प्रेरकों (opinion leaders) की पहचान कर लेना भी बहुत महत्वपूर्ण है। यह मत प्रेरक संदेशों के प्रसार की प्रक्रिया (सोपान - 5) को प्रोत्साहित करते हैं। "मत प्रेरक" से हमारा क्या अभिप्राय है? मत प्रेरक से हमारा आशय उन व्यक्तियों से है जो दूसरों की राय बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। उदाहरण के लिए गांव का मुखिया अथवा ग्राम प्रधान एक ऐसा ही मत प्रेरक हो सकता है। समुदाय में जिन लोगों को कोई कार्यकारी अधिकार प्राप्त नहीं होते हैं, उनमें से भी मत प्रेरक के रूप में लिए जा सकते हैं — इनका नेतृत्व अपेक्षाकृत अनौपचारिक स्वरूप का होता है। अगला प्रश्न यह उठता है कि आप उन्हें अपने पक्ष में कैसे करेंगे? क्षेत्र स्तरीय कार्यकर्ताओं अथवा समुदाय के सदस्यों से इन्टरव्यू करने के पश्चात् जब आप ऐसे व्यक्ति की पहचान कर लेते हैं तो उनसे अकेले मिलना अधिक उचित होता है। एक बार ऐसे व्यक्ति को सहमत कर लिया जाए तो संदेशों का प्रसारण और अधिक द्रुत गति से प्रभावकारी ढंग से किया जा सकता है।



चित्र 21.2: स्तर - II—संदेशों की बहुगुणित पहुंच तथा जनसंख्या कवरेज संबंधी प्रक्रिया मॉडल

सामुदायिक सम्पर्कों के माध्यम से संदेशों के प्रसारण में निहित विभिन्न स्तरों के बारे में हमने चर्चा कर ली है। समुदाय से प्रमुख व्यक्तियों के चुनाव करने तथा उनकी सहायता प्राप्त करने के लिए जो कार्यनीतियाँ अपनाया चाहेंगे, कृपया उनको सूचीबद्ध करें। पाठ्यक्रम - 5 में जिन कार्यनीतियों का उल्लेख किया गया है उनमें से आप किसको सर्वाधिक उपयोगी समझते हैं ?

.....

.....

.....

.....

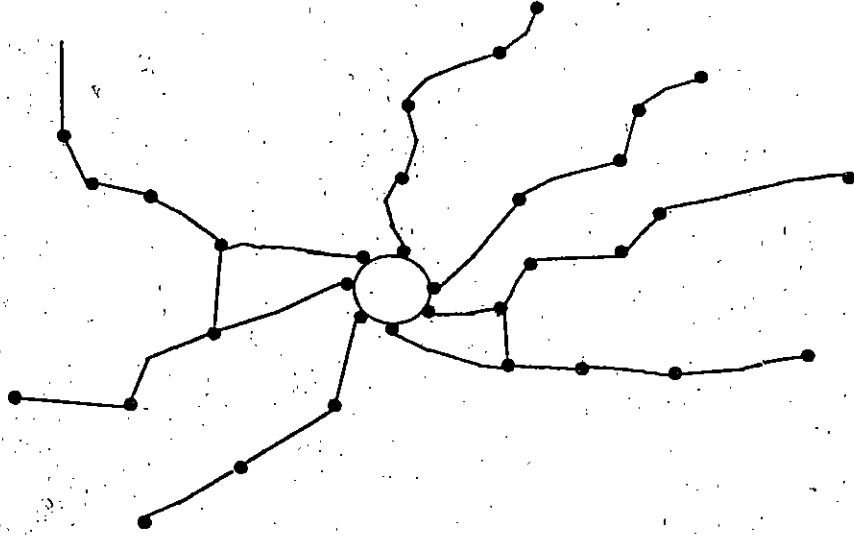
.....

.....

.....

21.6 स्तर III : सामुदायिक क्रिया/प्रचलन का प्रोत्साहन एवं संपोषण

पिछले अनुभाग में हमने समुदाय में संदेश का प्रसारण कैसे किया जाए, इस बारे में चर्चा की है। मत प्रेरकों तथा सामुदायिक नेटवर्क के महत्व पर प्रकाश डाला गया था। चित्र 21.3 में तमिलनाडु के एक गांव के सामुदायिक नेटवर्क का विहंगम चित्रण किया गया है। आप देखेंगे कि इस रेखाचित्र में ग्राम स्तरीय संस्थानों तथा लोगों द्वारा व्यक्त उनके परस्पर संबंधों के ताने-बाने को प्रदर्शित किया गया है।



सूत्र

- व्यक्ति
- व्यक्तियों के बीच सम्पर्क

चित्र 21.3 : सामुदायिक संस्थान तथा नेटवर्क (स्पीच नामक गैर सरकारी संगठन के द्वारा आयोजित पी.आर.ए. अभ्यास के दौरान समुदाय के लोगों द्वारा बनाए गए मानचित्र का सरल तथा संशोधित रूप)

एक बार संदेश प्रसारित हो जाने के पश्चात, लोगों की धारणाओं तथा ज्ञान पर इसके प्रभाव की प्रक्रिया प्रारम्भ होने के साथ सामुदायिक क्रिया को बढ़ावा देने का कार्य प्रारम्भ किया जा सकता है। अब तक आपने यह अवश्य महसूस कर लिया होगा कि ज्ञान, अभिवृत्ति तथा प्रचलन में अन्तर सम्बन्ध होता है।

ज्ञान तथा अभिवृत्ति में अन्तराल होता है। उदाहरणार्थ, एक व्यक्ति को कुछ तथ्य ज्ञात है, किन्तु क्या उस जानकारी का सदुपयोग करने के लिए उसमें सकारात्मक धारणा भी विकसित है? इसके अतिरिक्त यदि व्यक्ति का दृष्टिकोण सकारात्मक भी है, तो भी उसे उपयुक्त क्रिया के समकक्ष नहीं माना जा सकता अर्थात् उसकी अभिवृत्ति तथा प्रचलन में भी अन्तराल विद्यमान है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि कोई व्यक्ति किसी नई बात को सीखने का तभी प्रयास करता है जब उसके बारे में पर्याप्त ज्ञान हो और उसका सोचने का दृष्टिकोण सकारात्मक हो।

इसलिए समुदाय में संदेश का एक बार पूरी तरह से प्रसार हो जाने पर हमें निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तरों का विश्लेषण ध्यानपूर्वक करने की आवश्यकता होती है :

- क्रिया कौन करेगा ?
- ऐसे कौन लोग हैं जिनसे सर्वप्रथम कार्य प्रारम्भ करने की संभावना की जा सकती है? वह किससे प्रेरित होंगे?
- वह कौन लोग होंगे जो इनका सबसे पहले अनुसरण करेंगे? क्यों ?
- परिवर्तन के प्रतिरोध की संभावना किनसे हो सकती है ? किसी परिवर्तन अथवा क्रिया को अपनाते से उन व्यक्तियों को क्या चीज़ रोक रही है ?

इन प्रश्नों से कुछ महत्वपूर्ण पक्ष उजागर होते हैं, जिन पर हमें विचार करने की आवश्यकता है। किसी अभ्यास को धारण करने के समय निम्नलिखित स्थितियां सामने आती हैं :

पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल

- 1) समुदाय के कुछ लोग नए अभ्यास का (जिसे पोषण स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रसारित किया गया हो) अनुपालन करना शुरू कर देते हैं। इन्हीं लोगों को "नवोन्मेषक" (Innovators) कहा जाता है।
- 2) कुछ दूसरे लोग इन "नवोन्मेषकों" का अनुसरण कर उस व्यवहार / प्रचलन को धारण कर लेते हैं। इन्हें "अग्र धारक" (Early Adopters) कहा जाता है।
- 3) कुछ लोग नए अभ्यासों को धारण करने में संकोच बरतते हैं, किन्तु उनका दृष्टिकोण सकारात्मक होता है। ऐसे लोग सावधानीवश उसके प्रारम्भिक परिणामों की प्रतीक्षा करना पसंद करते हैं। ऐसे लोग "सजग-धारक" (Slow Adopters) होते हैं।
- 4) इसके पश्चात कुछ ऐसे लोग होते हैं जो परिवर्तन का प्रतिरोध करते हैं। वह उस परिवर्तन के प्रति उदासीन हो सकते हैं। किन्तु दूसरी ओर कुछ लोग श्रुतापूर्ण व्यवहार भी करने लगते हैं। यही वह लोग हैं जिनको, बड़ी कौशल से निपटना होगा। इस कार्य में "नवोन्मेषक" तथा "अग्रधारक" आपकी सहायता कर सकते हैं। किन्तु हमेशा ध्यान रखें कि आप जो भी कार्यनीति तैयार करते हैं वह स्थानीय स्थितियों, विशेषकर स्थानीय राजनीति को ध्यान में रखकर की जाए।

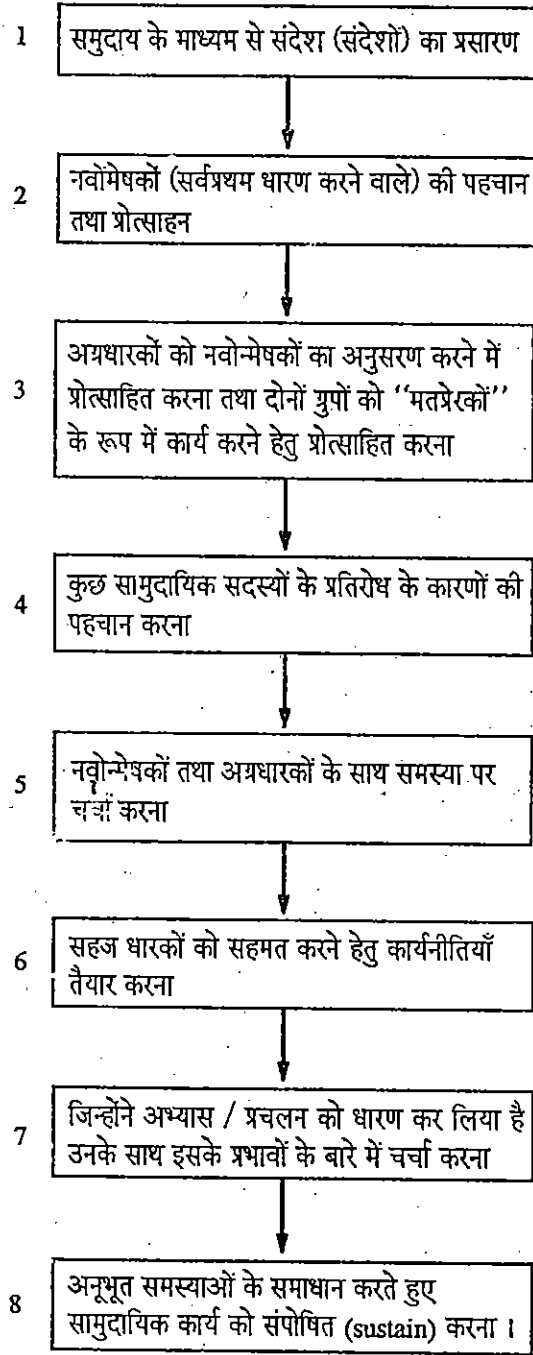
इस विश्लेषण से हमें यह स्पष्ट हो जाता है कि हमें सहज धारकों को सहमत कराने के लिए विशेष प्रयास करने होंगे तथा उन बाधाओं को दूर करना होगा, जिनके कारण असहमत व्यक्ति संदेशों को अस्वीकार करते हैं।

सामुदायिक कार्यकर्ता के लिए अगला कार्य सामुदायिक क्रिया को निरन्तर बनाए रखने में उनकी सहायता करना है। जिन लोगों ने परिवर्तन को स्वीकार कर धारण किया है क्या वह लोग इससे संतुष्ट हैं? क्या इसके परिणाम सामने आने लगे हैं? जब तक अच्छे परिणाम सामने नहीं आने लगते तब तक इस कार्य को बनाए रखने के लिए हम उनके मनोबल को कैसे ऊंचा रख सकते हैं?

लोग जिन समस्याओं का सामना कर रहे हों उनका पता लगाना बहुत आवश्यक होता है। इसके अतिरिक्त यह भी महत्वपूर्ण होता है कि लोगों को समस्या के बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित किया जाए तथा उन्हें अपनी समस्याओं का समाधान निकालने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। यदि आवश्यकता पड़े तो आप समस्या समाधान से उनकी सहायता भी कर सकते हैं।

अब चित्र 21.4 को ध्यानपूर्वक देखें। अब सोचिए कि आप इस प्रक्रिया का उपयोग अपनी परिस्थितियों में कैसे कर सकते हैं। अब यह भी सोचिए कि इस प्रक्रिया को और अधिक कारगर बनाने के लिए आप इसमें किस प्रकार और अधिक सुधार कर सकते हैं। हमेशा याद रखें कि यह केवल एक संभावित मॉडल है। आप अपने लिए इस प्रकार के अन्य मॉडल बना सकते हैं।

सामुदायिक क्रिया / प्रचलन का प्रोत्साहन तथा संपोषण हेतु प्रक्रिया मॉडल



चित्र 21.4: स्तर III— सामुदायिक क्रिया / प्रचलन का प्रोत्साहन तथा संपोषण संबंधी प्रक्रिया मॉडल

दोध प्रश्न - 2

- 1) अपने क्षेत्र के किसी कार्यकर्ता अथवा जानकार व्यक्ति से चर्चा करें। अब उस व्यक्ति के व्यवहार विचारों को नीचे सूचीबद्ध करें :
 - क) समुदाय में प्रतिरोध करने वालों से निपटना, अथवा उन्हें सहमत कराना।

.....

.....

ख) नवोन्मेषकों को समुदाय में मत प्रेरक की भूमिका प्रदान करने हेतु प्रोत्साहित करना।

पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल
आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल

ग) इन टिप्पणियों पर अपनी प्रतिक्रियाएं व्यक्त करें।

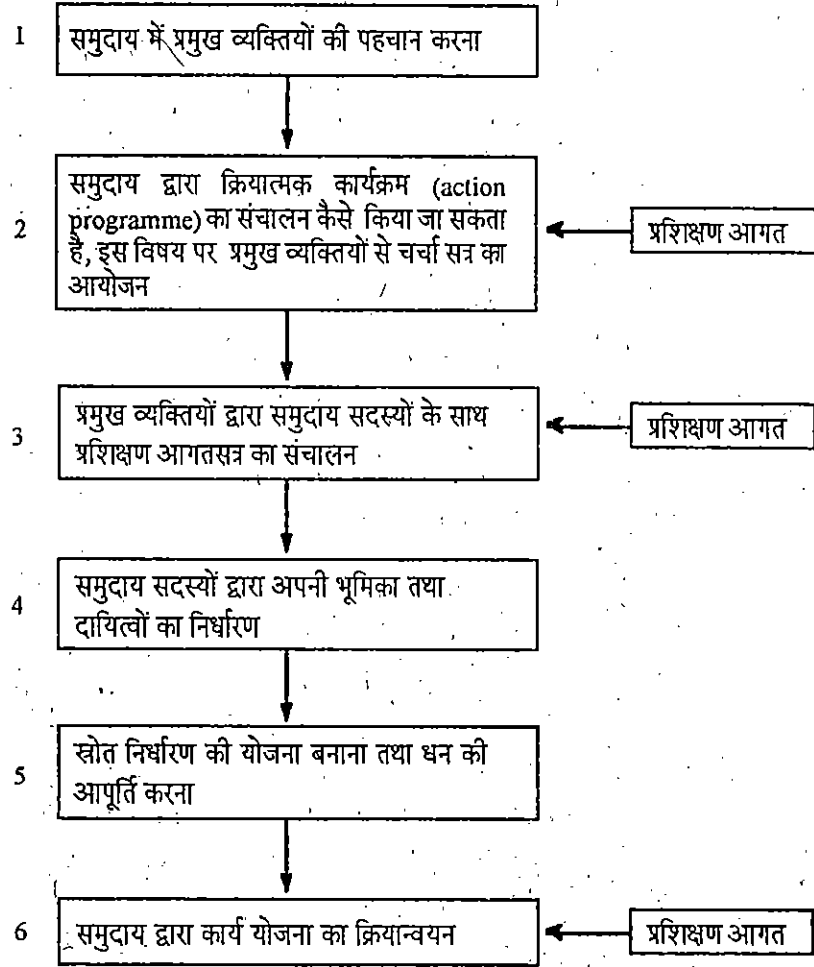
21.7 स्तर IV : “कार्य भार ग्रहण” प्रक्रिया में समुदाय की सहायता करना

अब हम सामुदायिक कार्य के कुछ बुनियादी मुद्दों पर पुनः चर्चा करते हैं। हमारा उद्देश्य यह होना चाहिए कि हम पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से समुदाय को सकारात्मक कार्य करने का उल्लेख करें। जब अपेक्षित परिवर्तन / अभ्यास को धारण करने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाए तो हमेशा यह उचित होता है कि कार्यक्रम का संचालन-प्रबंध समुदाय पर छोड़ दिया जाए। समुदाय के लोगों द्वारा योजना, निर्णय तथा कार्य करने संबंधी प्रक्रिया जब मिलकर स्वयं संचालित की जाने लगती है तो वही कार्यक्रम की सफलता का प्रमुख सूचक होती है। कुछ लोगों की धारणा है कि “नियंत्रण न रहने” के कारण कभी-कभी यह प्रक्रिया कठिन हो जाती है। किन्तु समुदाय को कार्यक्रम की प्रबंध-व्यवस्था स्वयं करने में उनकी मदद करना ही “सहभागिता” उपागम है।

विश्व के विभिन्न भागों से लिए गए अनुभवों से पता चलता है कि समुदाय को कार्यक्रम में शामिल करने के अनेक लाभ हुए हैं तथा जो सामाजिक परिवर्तन लाए गए थे वह स्व-संपोषित (self-sustaining) बन गए। चित्र 21.5 में कुछ ऐसे विचार प्रस्तुत किए गए हैं जो समुदाय द्वारा कार्यक्रम को “अभिग्रहण” करने में उनको प्रोत्साहित करने हेतु आप द्वारा प्रयोग में लाए जा सकते हैं।

जैसा कि हमने पहले उल्लेख किया था इस प्रक्रिया मॉडल पर आपको और अधिक विचार करना चाहिए। इसे अपनी स्थानीय स्थितियों के अनुकूल बनाना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यदि आपने ध्यान दिया हो तो हमने इस प्रक्रिया में प्रमुख व्यक्तियों तथा समुदाय के अन्य लोगों का उल्लेख किया था जिन्हें प्रशिक्षण प्रदान किया जाना होता है। उदाहरणार्थ, सोपान 2 तथा 3 में हमने प्रमुख व्यक्तियों का उल्लेख किया था (वह लोग जो शिक्षा कार्यक्रमों में रुचि ले रहे हैं, सामुदायिक धारणा और कार्य को आकार देने में सहायता करेंगे); उन्हें प्रशिक्षण देने की आवश्यकता होगी ताकि वह नेता की भूमिका निभा सकें। कार्यक्रम को क्रियान्वित कराने के समय भी प्रशिक्षण दिया जाता रहना आवश्यक है।

कार्य भार ग्रहण प्रक्रिया में समुदाय की सहायता करना



चित्र 21.5 : स्तर IV— कार्यभार ग्रहण करने में समुदाय की सहायता संबंधी प्रक्रिया मॉडल

किन्तु यह समझ लेना अत्यन्त आवश्यक है कि स्तर IV की स्थिति तब तक प्राप्त नहीं की जा सकती जब तक इस बारे में काफी समय तक समुदाय से विचार-विनिमय निरंतर नहीं रखा जाता। अधिकतम प्रमाण प्राप्त करने हेतु तथा सफलता के अवसर बेहतर करने के लिए स्तर I से स्तर 3 तक का अनुपालन करना अति आवश्यक है।

बोध प्रश्न - 3

- 1) ग्राम क्षेत्र में आप कार्य करते हैं अथवा जिससे आप परिचित हैं उस समुदाय के प्रमुख व्यक्तियों की प्रशिक्षण आवश्यकताओं की पहचान करें। आप यह अभ्यारा कार्य अपने समुदाय में संचालित पोषण / स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी किसी कार्यक्रम के परिप्रेक्ष्य में कर सकते हैं।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21.8 सारांश

पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल
आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल

इस इकाई के कार्यक्रम की योजना तथा क्रियान्वयन प्रक्रिया में सहभागिता उपागम के प्रयोग के महत्व को दर्शाया गया है। किसी भी कार्यक्रम का आयोजन करने के लिए विभिन्न चार स्तरों की पहचान की गई है। पहले स्तर पर समुदाय के भीतर लक्षित समूह के लिए उपयुक्त संदेशों का रूपांकन किया जाता है। दूसरे स्तर में संदेश को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने का प्रक्रम किया जाता है। इससे अगला स्तर है सामुदायिक क्रिया को बढ़ावा देना तथा सामुदायिक क्रिया को निरन्तर बनाए रखना। यह तृतीय स्तर है। अन्ततः चौथे स्तर में सामुदायिक सदस्यों को प्रशिक्षण देना शामिल है, ताकि वह बिना किसी बाहरी सहायता के अथवा थोड़ी बहुत सहायता प्राप्त करके कार्यक्रम संबंधी कार्य को चालू रखे। पहले स्तर से चौथे स्तर तक पहुँचते-पहुँचते सामुदायिक भागीदारी में क्रमागत वृद्धि हो जाती है।

ग्रामीण परिस्थितियों में पी.आर.ए. की अवधारणा तथा स्वास्थ्य और पोषण कार्यक्रमों में इस अवधारणा के अनुप्रयोग के बारे में चर्चा की गई है। स्थानीय लोग अपनी स्वास्थ्य तथा पोषण की स्थिति का स्वयं आंकलन कर सकते हैं तथा इस स्थिति में सुधार हेतु की जाने वाली क्रिया का स्वयं निर्णय कर सकते हैं। यह प्रक्रिया स्थानीय वास्तविकताओं को ध्यान में रखते हुए बेहतर ढंग से कार्य योजना बनाने के लिए उपयुक्त है तथा इसके माध्यम से लोगों को क्रियान्वयन प्रक्रिया में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

याद रखें कि जो मॉडल हमने दिए हैं उनमें
आवश्यकता अनुसार संशोधन किए जाएं तथा
तदनुसार उसकी रूपरेखा तैयार की जाए।

सहायता अवश्य करें, किन्तु नियंत्रण नहीं।
समुदाय को स्वयं निर्णय लेने दें।

21.9 शब्दावली

प्रतिपुष्टि	:	कार्यक्रम प्रारम्भ करने वालों को लोगों की प्रतिक्रियाओं से अवगत कराना तथा अन्य सूचनाएं देना।
के.ए.पी.	:	ज्ञान, अभिवृत्ति और प्रचलन।
प्रक्रिया मॉडल	:	किसी प्रक्रिया में सन्निहित कार्यविधियों की एक सूची।
स्व-सर्वेक्षण	:	समुदाय के सदस्यों का अपने ही समुदाय के बारे में संचालित सर्वेक्षण।

21.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

इस इकाई के सभी बोध प्रश्नों के उत्तर उस समुदाय की गतिविधियों के संदर्भ में हैं, जिसमें आप कार्य करते हैं अथवा आप जिससे भली-भाँति परिचित हैं। इसलिए अपनी स्थानीय स्थितियों को ध्यान में रखते हुए सभी प्रश्नों के उत्तर दें।

स्वास्थ्य और पोषण में पी.आर.ए. विधियों के वास्तविक तथा संभावित प्रयोग

1) सहभागी मानचित्रण तथा प्रतिमान (Participatory Mapping and Modelling)

इसका संबंध लोगों द्वारा कागज, भूमि अथवा फर्श पर बनाए गए मानचित्रों से तथा भूमि पर बनाए गए तीन आयामी मॉडलों (प्रतिमानों) से है। इनका प्रयोग निम्नलिखित की पहचान करने, प्रस्तुतीकरण, जाँच, विश्लेषण, योजना तथा प्रबोधन के लिए किया जाता है तथा इसमें संख्याओं और स्थितियों को साथ-साथ प्रदर्शित किया जाता है।

- जनता - पुरुष, स्त्रियों, बच्चों आदि के बारे में जनगणना जैसी सूचनाएं एकत्र करना तथा समुदाय संबंधी रजिस्टर संकलित करना।
 - प्रमुख सूचना-प्रदाता।
 - स्वास्थ्य विशेषज्ञ - पारम्परिक जन्म सहायिकाएं, जड़ी-बूटी विशेषज्ञ, पारम्परिक स्वास्थ्य प्रेक्टीशनर, चिकित्सक आदि।
 - सामाजिक समूह (जाति, नस्ल, कबीलें आदि)
 - घरेलू विशेषताएं
 - विकलांग
 - रोगी, रोग के स्वरूप के अनुसार (जैसे टी.बी., मोतियाबिन्द आदि) स्थिति तथा सामाजिक वर्ग के अनुसार
 - गर्भवती महिलाएं तथा गर्भधारण का महीना (प्रतिमाह एक बीज)
 - मदपान करने वाले पति
 - विधवा स्त्रियाँ
 - स्कूल जाने / न जाने वाले बच्चे
 - क्लिनिक जाने / न जाने वाली महिलाएं
 - बाल-विवाह
 - मृत्यु, वर्गानुसार
 - कुपोषणग्रस्त बच्चे आदि, आदि
- सामाजिक - दहेज
 - संपदा स्वामित्व
 - आर्थिक / सम्पन्नता स्तर
 - गाँव से बाहर विवाह आदि, आदि
- प्राकृतिक संसाधन - सामुदायिक प्राकृतिक संसाधन
 - भू-प्रयोग
- सुविधाएं - सामुदायिक सुविधाएं - स्कूल, मन्दिर, चर्च आदि
 - क्लिनिक, स्वास्थ्य पोस्ट
 - मेडिकल दुकान

- जल-आपूर्ति
- गलियों में प्रकाश व्यवस्था
- संचार (सड़कें, पथ आदि)
- समस्याएँ – प्रदूषण
- शौच क्षेत्र
- मच्छर उत्पत्ति के स्थान
- नालियाँ
- समस्यापरक शहरी क्षेत्र
- केछेट्टोट्टोट्टू (जहाँ वे लोग रहते हैं, जो आर्थिक, सामाजिक अथवा अन्य दवाबों के कारण वहाँ रहने को मजबूर होते हैं)
- गलियों की प्रकाश व्यवस्था
- उपयोगिता - कौन लोग स्वास्थ्य सेवाओं का उपभोग करते हैं वह कहाँ रहते हैं
- बच्चों का प्रतिरक्षीकरण स्तर
- परिवार नियोजन (नसबन्दी) संबंधी स्थिति
- किन लोगों को सहायता मिलती है

हेतु उपयोगी • सम्बन्ध स्थापित करने हेतु

- समुदाय में प्रवेश हेतु प्रारम्भिक बिन्दु
- स्वास्थ्य / पोषण स्थितियों की बेहतर समझ हेतु विवेचनात्मक प्रक्रिया के अंश के रूप में
- जनसांख्यिकी उद्देश्य - जनगणना, घरों का सर्वेक्षण, आधारभूत सर्वेक्षण आदि हेतु
- संवेदनशील समूहों की पहचान करने हेतु
- परिवार तथा क्षेत्र के अनुसार स्वास्थ्य संबंधी जोखिम पक्षों की पहचान
- आर्थिक / सम्पन्नता/ स्वास्थ्य की दृष्टि से परिवार के सामाजिक स्तर के आंकलन हेतु
- समुदाय में तदर्श अन्वेषणों हेतु
- जोखिम कारकों की पहचान हेतु
- समुदाय द्वारा नियोजन तथा जागृति हेतु
- सहभागिता द्वारा सुविधाओं की खोज
- समुदाय द्वारा प्रबोधन, सममान्तराल पर स्वास्थ्य / पोषण में परिवर्तनों संबंधी ग्राफीय प्रतिनिधित्व (graphic representation)

2) ऋतुगत आरोग्य तथा विश्लेषण

- बारिश
- कृषि क्षेत्र में श्रमिक
- फसल / कटाई
- भोजन उपलब्धता
- रोग, स्वरूप तथा व्यापि के अनुसार

- रोग प्रवण अवधि में लैंगिक बोध
- जल-आपूर्ति
- ईंधन के स्रोत
- सुविधाओं तक पहुंच
- तनाव (stress), प्रसन्नता आदि द्वारा
- जागरूकता तथा नियोजन : समुदाय तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता में जागरूकता एवं रोग - प्रकृति, तनाव आदि के संदर्भ में स्वास्थ्य कार्यक्रम की योजना बनाने में पहल करना

● निम्नताओं के आधार पर सममागत हस्तक्षेप

- 1) जल आपूर्ति
- 2) रोग
- 3) भोजन के प्रकार एवं उपलब्धता
- 4) आय
- 5) प्रवास
- 6) त्यौहार
- 7) लोग कितने व्यस्त / खाली हैं

● उन द्वारा तथा हमारे द्वारा प्रबोधन

● स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं तथा समुदायों की बड़ी समस्याओं के बारे में मासिक प्रबोधन

3) आव्यूह रैंक-निर्धारण तथा स्कोरिंग (Matrix ranking and scoring)

- स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता बनाम रोग
- रोग की प्रकृति बनाम पहुंच तथा उपयोगिता
- स्वास्थ्य प्रदाताओं की विशेषताओं का स्कोर करना
- रोगी की प्रकृति के अनुसार उपचार के स्वरूप की विशेषताओं / प्रभावकारिता संबंधी स्कोर करना ।
- रोग की विशेषताएँ
- भोजन उपलब्धता / उपयोग : क्या उपलब्ध है बनाम क्या प्रयोग किया ।
- स्वास्थ्य / पोषण समस्या
- भोजन संबंधी वरीयताएँ तथा विशेषताएँ
- ऋण के स्रोत तथा विशेषताएँ
- आय - स्रोत तथा विशेषताएँ
- ऋण की आवश्यकता के कारण (बीमारी, मृत्यु, भूख, आदि) बनाम स्रोतों चुनाव (पति, बहन, साहूकार आदि)
- स्वास्थ्य / रोग की स्थिति के अनुसार क्षेत्र
- स्वास्थ्य सेवाओं की उपयोगिता शैली
- सेवा आपूर्ति / औषध उपलब्धता की शैली
- संवेदनशीलता / हीनता (आय, भोजन आपूर्ति संबंधी)

हेतु उपयोगी

- अमूर्त (non-tangible) वस्तुओं के साथ भौतिक वस्तुओं की लागत सहित विवेचनात्मक प्रक्रिया का अंश
- लोगों का स्वयं का विश्लेषण, ज्ञान का परस्पर आदान - प्रदान

- लोगों द्वारा वरीयताओं, विकल्पों तथा कार्यवाही विकल्पों की पहचान और अभिव्यक्ति
- साधनों का निर्धारण तथा लक्ष्यकरण

4) क्रमागत आव्यूह (Sequence matrix)

- परामर्श तथा उपचार हेतु जाने का क्रम
- रोगक्रम, लक्षण तथा उपचार विवरण सहित हेतु उपयोगी
- चर्चा हेतु कार्यसूची, आवश्यकताओं तथा वरीयताओं की सहभागी व्याख्या
- यह सीखना कि सेवाओं में कैसे सुधार लाया जा सकता है।

5) आकस्मिक तथा प्रवाह आरेखन (Casual and flow diagramming)

- रोग तथा प्रत्येक बार की गई कार्यवाही का क्रमागत आरेख तैयार करना
- आकस्मिक आरेख - नंगमी फसल का प्रभाव
- भोजन शृंखला
- प्रतिरक्षीकरण के पश्चात जो घटित हुआ
- ऋतुगत तथा भोजन उपलब्धता के संदर्भ में पूरक आहार देने का क्रम
- हेतु उपयोगी
- प्रक्रियाओं, कार्यवाही क्रमों, कारणों, चयनों तथा भावी प्रभावों का विश्लेषण
- अल्प कालिक तथा दीर्घ कालिक कार्यवाहियों के नियोजन का क्रम
- 'क्या यदि' विश्लेषण, पूर्व तथा पश्च, घटित को समझना तथा क्या हो सकता है
- मूल्यांकन

6) चपाती (वेन्) आरेखन (Chapati diagramming)

(पारिवारिक सम्बन्धों के बारे में व्यक्तियों के लिए "पाषाण इन्टरव्यू" (interviewing stones) का उपभोग भी किया जाता है। ये पाषाण खुरदरे, चिकने तराशे हुए तथा क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। चिकित्सक द्वारा पहले स्वयं का "पाषाण इन्टरव्यू" किया जाता है। यह प्रक्रिया मनोवैज्ञानिक समस्याओं के संदर्भ में व्यक्तिगत व्याख्याओं के लिए अत्यन्त उपयोगी समझी जाती है। इसका उपयोग समुदाय के लिए भी यह जानने के लिए किया जा सकता है कि एक ग्रुप स्वयं को तथा दूसरों को किस दृष्टि से देखता है।)

- संस्थान तथा सम्पर्क
- सम्पर्कों तक पहुंच
- सामाजिक ग्रुप, प्रमुख व्यक्ति
- स्वास्थ्य सेवा संगठन, स्थानीय स्तर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (गांव में तथा गांव से बाहर) और जो तात्कालिक कारणों पर क्रिया करते हैं, जो दीर्घ कालिक क्रिया करते हैं।
- हेतु उपयोगी
- विरोध की पहचान तथा संकल्प
- स्वास्थ्य संबंधी परामर्श तथा उपचार प्राप्त करने के स्रोतों की पहचान करना

7) केस अध्ययन (वृत्त)

- गंभीर/जीर्ण रोग - कुष्ठरोग, क्षयरोग आदि उपचार, क्या किया गया आदि
- संबंधित क्षेत्र में रोग के प्रसार का पूर्व वृत्त

- व्यक्तिगत केस में बीमारी कितनी बार हुई तथा तत् संबंधी उपचार
- सूखा पड़ने का पूर्व वृत्त तथा परिवारों पर उसका प्रभाव
- ग्रामीणों के दृष्टिकोण से परियोजना केस अध्ययन
- परियोजना में कार्यरत लोगों के स्तर में परिवर्तन
- मौखिक विश्लेषण

हेतु उपयोगी

- उपरोक्त के बारे में सीखने हेतु
- बीमारी की अवधारणाओं का सम्मिश्रण
- उद्धरणों, रिकार्डिंगस तथा विडियो के माध्यम से प्रबंधकों के साथ सम्मिश्रण

8) आर्थिक / सम्पन्नता संबंधी रैंकिंग (स्तर निर्धारण)

- आर्थिक स्थिति अथवा सम्पन्नता संबंधी स्तर निर्धारण
- स्वास्थ्य संबंधी स्तर निर्धारण, अर्थात् स्वास्थ्य / कुपोषण आदि की स्थिति (मापदण्ड, गुण - दोष आदि)

हेतु उपयोगी

- लक्षण निर्धारण
- प्रतिमान निश्चय (सैम्पलिंग)
- विभिन्न समूहों के बारे में तुलनात्मक शोक
- रोग तथा सामाजिक - आर्थिक स्तर में सह संबंध
- आर्थिक स्थिति / सम्पन्नता/ स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार प्रमुख समूहों की पहचान करना ।

9) समयरेखा तथा प्रवृत्तियों संबंधी विश्लेषण (Time lines and trend analysis)

- फ्रेम वर्क प्रदान करने हेतु घटनाओं की समय-रेखा
- विगत में हुए प्रमुख परिवर्तन जल लाने तथा ईंधन की लकड़ी प्राप्त करने में व्यतीत समय शैली ।
- बीमारी की घटनाएं
- महामारी रोगों की प्रवृत्तियां
- सेवाओं तक पहुंच होने संबंधी परिवर्तन
- पर्यावरण संबंधी परिवर्तन

हेतु उपयोगी

- सम्पर्क स्थापित करने हेतु
- पिछली सफलताओं / असफलताओं के आधार पर भावी निर्णय लेने हेतु
- घटित घटनाओं का विश्लेषण करने तथा उनके सभी निष्कर्ष निकालने में लोगों की सहायता हेतु
- विवाद समाधान हेतु
- प्रमुख समूहों की पहचान हेतु

10) प्रमुख समूह (Focus groups)

- मानचित्रण / मॉडलिंग
- ऋतुगत आरेखन तथा विश्लेषण
- स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य समस्याओं संबंधी अवधारणाएं
- आव्यूह (matrices)
- चपाती (वेन) आरेख आदि, आदि

हेतु उपयोगी

- सजातीय समूहों - विशेष रूप से गरीबों, उपेक्षित समूहों, महिलाओं आदि को अपने ज्ञान, अवधारणाओं, समस्याओं, आवश्यकताओं, प्राथमिकताओं, वरीयताओं आदि की अभिव्यक्ति करने तथा विश्लेषण करने में सहायता प्रदान करने हेतु।

पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल

11) देह मान चित्रण (Body Mapping)

- लोगों द्वारा अपने आंतरिक उपांगों आदि के आरोप अथवा नक्शे तैयार किए जाना।

हेतु उपयोगी

- लोगों को यह समझने में सहायता करना कि उनकी देह रचना अधिक उपयुक्त कार्यक्रमों (जैसे परिवार नियोजन) के प्रति कैसे क्रिया करती है।

विधियों का मिश्रण तथा क्रम

विधियों का मिश्रित तथा क्रमानुसार प्रयोग सुदृढ़ हो सकता है। उदाहरणार्थ :

- नक्शे अथवा मॉडल पर आर्थिक / स्वास्थ्य स्तर संबंधी नक्शा / मॉडल तैयार करना।
- आर्थिक / स्वास्थ्य संबंधी स्तर निर्धारण जिसे सामूहिक चर्चाओं पर केन्द्रित किया जा सकता है तथा जिसके परिणामस्वरूप ऋतुगत आरोपण, आकस्मिक आरोपण, आव्यूह स्तरीकरण तथा स्कोरिंग की जा सकती है तथा इस प्रक्रिया के माध्यम से विश्लेषण के पश्चात कार्यवाही योजना बनती है।
- व्यावहारिक लोग पीछे रह जाते हैं। इस प्रकार की लम्बी सूचियों से अभिग्रास की स्थिति पैदा होती है। इसे व्यावहारिक लोगों के लिए बाधा खड़ी होती है। किन्तु यह सूचियां मात्र परामर्श - सूचियां हैं तथा इन्हें - निर्धारित कार्यक्रम नहीं समझा जाना चाहिए। व्यावहारिक लोग इच्छा अनुसार स्वयं चुनाव करके स्थानीय आवश्यकताओं के अनुसार ढाल कर कार्यवाही कर सकते हैं।
- तात्कालिक फैशन। दाता एजेंसियों, सरकारी विभागों तथा बड़े गैर सरकारी संगठन व्यापक स्तर पर आर.आर.ए./पी.आर.ए. उपागम तथा विधियों को अचानक व्यापक स्तर पर धारण किए जाने के परिणामस्वरूप खतरे से आशंकित हैं। थोड़ा-थोड़ा करके सीखना, प्रयोग तथा परीक्षण करके सीखना अधिक बेहतर होता है तथा व्यवहारिक लोगों को वह करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, जिसे वह स्थानीय आवश्यकताओं तथा स्थितियों के अनुकूल समझें। जैसे-जैसे वह अपने कार्य पक्ष पर अग्रसर होंगे, तदनुसार वह अपनी सफलताओं / असफलताओं से सीख सकेंगे।
- इस क्षेत्र में कार्यरत व्यवहारिक लोगों को प्रोत्साहित किया जाएगा कि वह इन विधियों तथा मिश्रित विधियों में से कुछ को भुलकर, आवश्यकतानुसार परिवर्तन के साथ धारण करके इनका प्रयोग करें तथा दूसरे लोगों को अपने अनुभवों से लाभान्वित करें।
- यह भागीदारी पर आधारित विधियां हैं (जैसे आरोप तैयार करना तथा तत्पश्चात आरेखितों से इन्टरव्यू करना) तथा दूसरी विधियों की तुलना में कम धृष्ट और कम विपत्तिकारक हैं। इनसे ग्रामीण तथा शहरी लोगों द्वारा स्वयं विश्लेषण करने की प्रक्रिया को सुदृढ़ता मिलती है, जिससे प्रवक्ताओं को उनकी प्राथमिकताओं तथा आवश्यकताओं संबंधी जानकारी प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

आशांकारं

आशा में

स्रोत : आई. डी. एस. पाठ्यक्रम 20 के सत्रों तथा नवम्बर 1991 में आयोजित आई.आई.ई.डी. /

आई.डी.एस. कार्यशाला के आधार पर इन्स्टीट्यूट ऑफ डेवलपमेंट स्टडिज़, युनीवर्सिटी ऑफ ससेक्स, यू.के. के डॉ. रॉबर्ट चैम्बर्स द्वारा तैयार नोट।

NOTES



उत्तर प्रदेश
राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

DHEN-03

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

प्रायोगिक नियमावली - भाग 3

क्रियाकलाप - 1	5
क्रियाकलाप - 2	7
क्रियाकलाप - 3	9
क्रियाकलाप - 4	17
क्रियाकलाप - 5	18
क्रियाकलाप - 6	22
क्रियाकलाप - 7	23
क्रियाकलाप - 8	24

प्रस्तावना

उद्देश्य

इस नियमावली को पढ़ने के पश्चात आप :

- शिक्षण सामग्री को तैयार और उसका क्षेत्र परीक्षण कर सकेंगे
- श्रोताओं / दर्शकों के प्रत्युत्तर का निर्धारण और स्व व समूह मूल्यांकन का संचालन कर सकेंगे
- संचार साधनों का सही प्रयोग कर सकेंगे
- पोषण / स्वास्थ्य शिक्षा अनुभवों के केस अध्ययनों का विश्लेषण कर सकेंगे, और
- शिक्षा कार्यक्रमों की योजना बना सकेंगे।

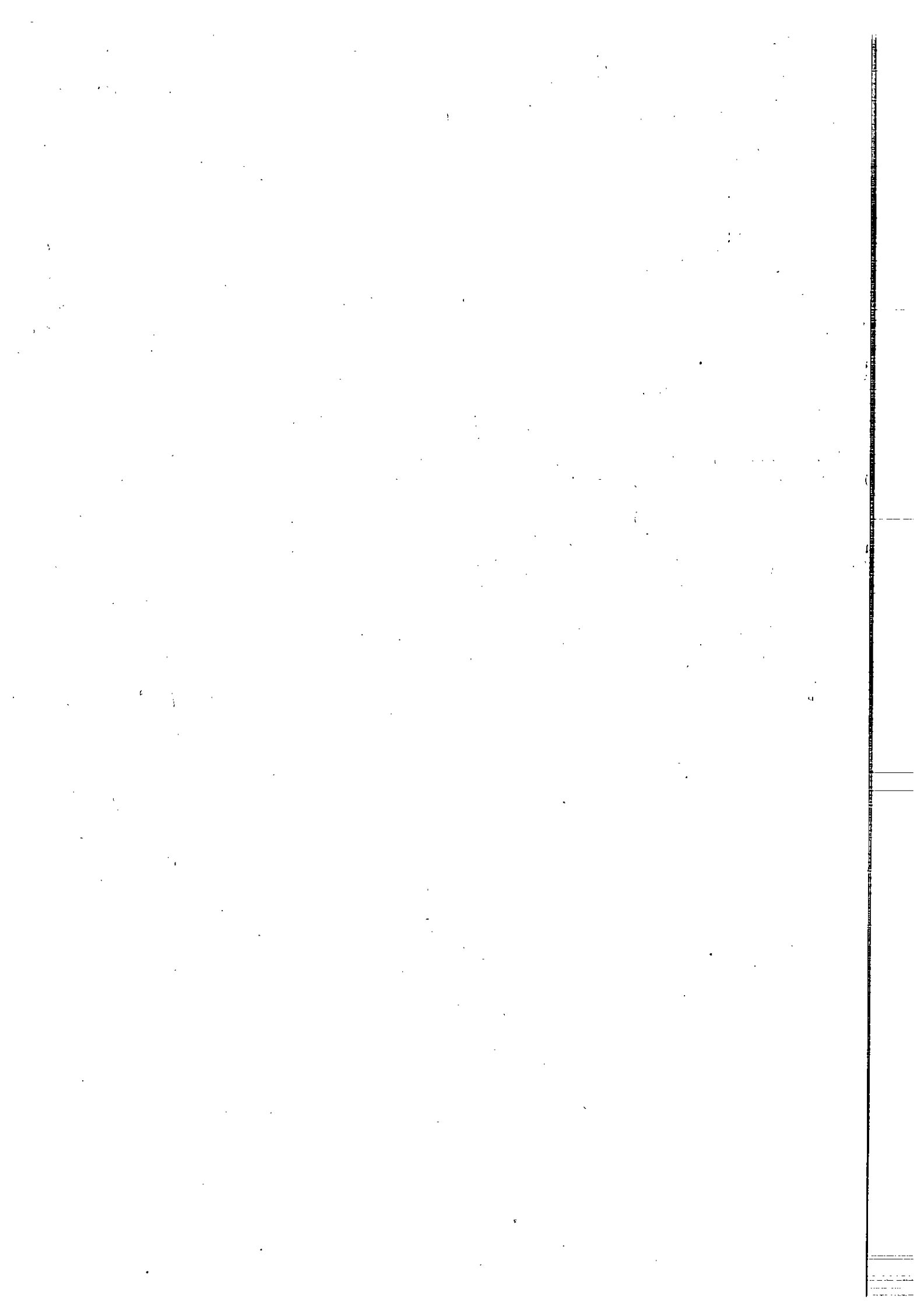
रूपरेखा

प्रायोगिक कार्यों की नियमावली भाग-3, पाठ्यक्रम-3 – पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा – पर आधारित है। आपको कोई से भी पाँच क्रियाकलाप करने होंगे और प्रायोगिक सत्र के हिस्से के रूप में आपसे दो क्रियाकलापों के प्रत्युत्तरों को प्रस्तुत करने के लिए कहा जायगा।

क्रियाकलापों की योजना बनाने, संचालन करने और रिकार्ड करने के लिए समय

इस नियमावली के ऊपर व्यतीत किया गया कुल समय 60 घंटों से ज्यादा नहीं होना चाहिए। कुछ क्रियाकलापों को पूरा करने में कुछ ज्यादा समय लगेगा और उनके लिए क्षेत्र-कार्य भी काफी करना पड़ेगा। अन्य क्रियाकलापों में कम समय लग सकता है और उनके लिए क्षेत्र स्तर पर ही, व्यक्तिगत या छोटे समूह में परिचर्चाएं शामिल होंगी। प्रायोगिक कार्यों की नियमावली भाग-3 से जो पाँच क्रियाकलाप आपको पूरे करने हैं, उनके ऊपर कार्य करने के समय को कुल मिलाकर, निम्नलिखित रूप से व्यवस्थित किया जा सकता है :

क्रियाकलापों की योजना बनाना	:	10 घंटे
क्रियाकलापों का संचालन	:	45 घंटे
क्रियाकलापों की रिकार्डिंग	:	5 घंटे
		<hr/>
		60 घंटे



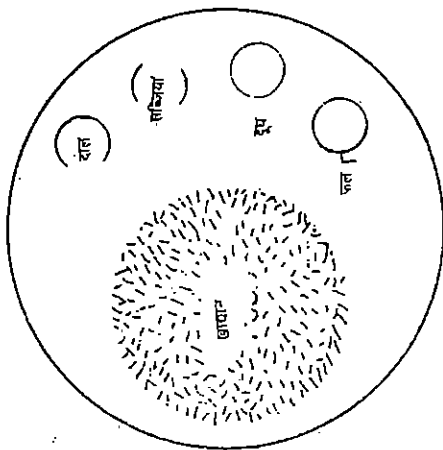
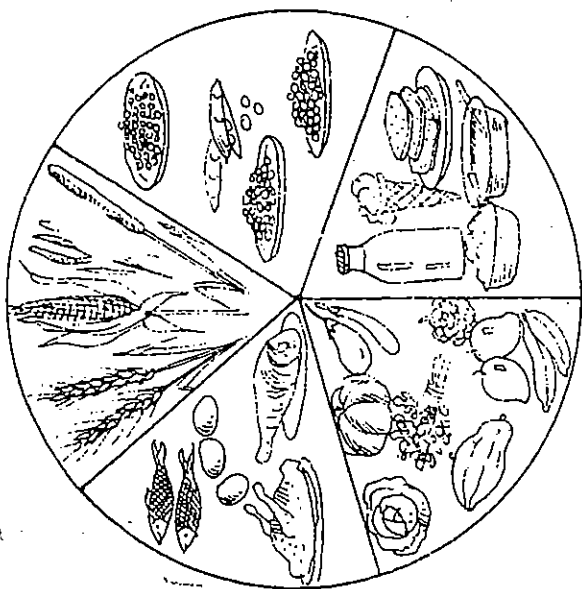
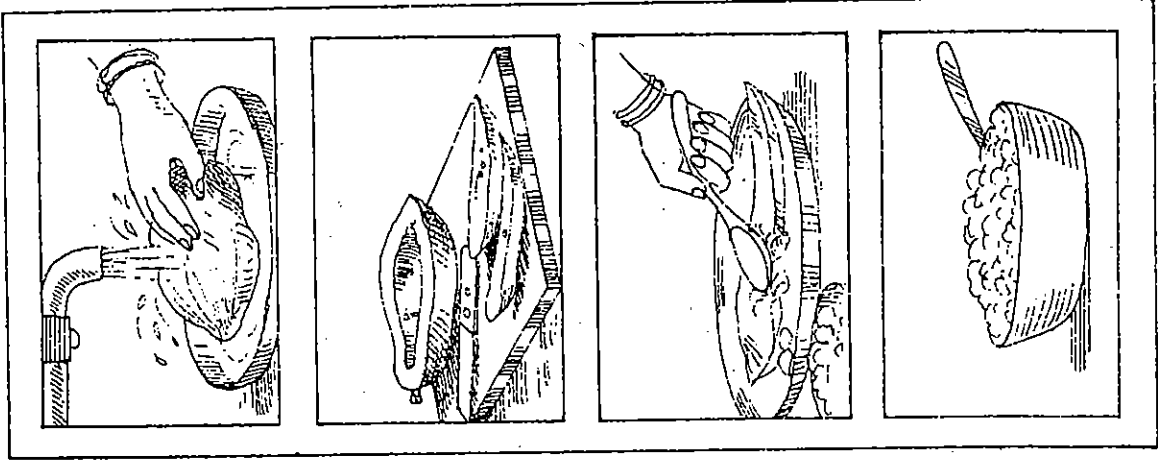
क्रियाकलाप 1

निम्न चित्रों को ध्यानपूर्वक देखिए। ये चित्र 15 शिक्षित ग्रामीण युवतियों के एक समूह के लिए आयोजित एक समुदाय शिक्षा कार्यक्रम के एक भाग के रूप में तैयार किए गए हैं।

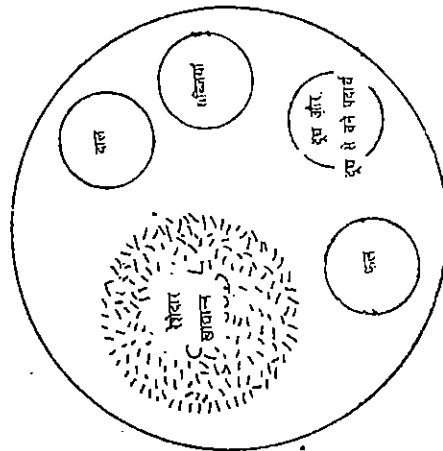
- i) प्रत्येक चित्र की शैली, उपयुक्तता, अनुपात और आकार व शिक्षार्थी स्तर के लिए अनुकूलता के बारे में अपना व्यक्तिगत विचार बताते हुए टिप्पणी कीजिए।
- ii) इसके पश्चात् ये चित्र 15 शिक्षित ग्रामीण युवतियों के एक समूह को दिखाइए। प्रत्येक चित्र के बारे में उनकी टिप्पणियों को सावधानीपूर्वक नोट करिए। (यदि आवश्यक हों तो अंग्रेज़ी की विषयवस्तु का अपनी स्थानीय भाषा में अनुवाद करें)।
- iii) (ii) में समूह के प्रत्युत्तरों के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं को नोट करें।
- iv) लक्षित समूह द्वारा दिए गए सुझावों के आधार पर, चित्रों में क्या क्या परिवर्तन (यदि कोई है) करने की जरूरत होगी ?

निर्देश

- 1) सावधानीपूर्वक सोचें और लक्षित समूह की विशेषताओं को सूचीबद्ध करें। यह लक्षित समूह के साथ प्रयोग किए जाने वाले दृश्यों का निर्धारण करेगा। कुछ ऐसे संभव विधियों के बारे में भी सोचें जिनके द्वारा 15 स्त्रियों के एक समूह को चित्र सर्वोत्तम ढंग से दिखाए जा सकें - जैसे फ्लैश कार्ड, फ्लिप पुस्तकें, फ्लैनल ग्राफ, आदि द्वारा।
- 2) इन चित्रों का क्षेत्र परीक्षण करने हेतु पाँच महिलाओं के एक सैम्पल का चयन करते समय जिन बातों को ध्यान में रखना चाहिए उनको सूचीबद्ध करें।
- 3) (iii) में, आप स्पष्टतः बताएँ कि क्या आपने (ii) में जो ग्रामीण स्त्रियों के प्रतिबोधन नोट किए हैं, वह आपके द्वारा (i) में नोट किए गए आपके अपने विचारों / मूल्यांकन से मिलते हैं। यहाँ भेदभावों की अपेक्षा की जा सकती है। आपकी विशिष्ट स्थिति में ऐसा क्यों है, यह समझाइए।
- 4) (iv) में, सुझाए गए सभी परिवर्तनों की यथासंभव विस्तार से सूची बनाइए ताकि कलाकार दृश्यों में सुधार कर सके।



एही तरीके से न खाना



आटा खाने की लकी बरिफा

आटा खाने के तरीके

अंतर्राष्ट्रीय पोषणात्मक एनीमिया परामर्श समूह की एक रिपोर्ट - "लौह तत्व हीनता जन्य एनीमिया के उन्मूलन के लिए निर्देश" से उद्धृत "भोजन और शिक्षा" पर निम्न अंश को पढ़िए।

भोजन और शिक्षा

फौटीफिकेशन और अनुपूरण पर जहाँ बल दिया गया है, वही आहारिय परिवर्तन, उपलब्ध लौह-तत्व और फॉलेट और मांस मछली जैसे वर्धक पदार्थ (enhancers) और विटामिन-सी युक्त फलों और सब्जियों के अंतर्ग्रहणों को बढ़ा सकते हैं। कम विकसित देशों में ऐसे भोजन जो लौह तत्व के अवशोषण को बढ़ावा देते हैं जैसे मांस, मुर्गी और मछली आदि, अभाव, गरीबी व आहारिय प्रचलनों के कारण सामान्य जनों को उपलब्ध नहीं होते। विकसित देशों में जनसंख्या के वर्गों द्वारा, लौह-तत्व युक्त खाद्य पदार्थ प्रायः पर्याप्त मात्रा में उपभोग नहीं किए जाते। विकसित या विकासशील दोनों ही तरह के देशों में, लौह-तत्व हीनता का उपशमन करने के लिए उपयुक्त शैक्षिक कार्यक्रम काफी कुछ कर सकते हैं। प्रभाव उत्पन्न करने के लिए जो प्रयास किए जाएं उनमें भोजन की केवल पोषणात्मक विशेषताओं और पोषक तत्वों की आवश्यकता के बारे में ही न बताया जाए बल्कि खाद्य पदार्थों की सांस्कृतिक भूमिका और उनके प्रति अभिरुचियों के बारे में भी बताया जाना चाहिए। स्वच्छता और स्वास्थ्य के सरल सिद्धांतों के बारे में लोगों को बताया जाना चाहिए। खाद्य वस्तुओं के लागत मूल्य की प्राथमिक समझ भी पैदा करना जरूरी है। पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में रूचि लाने के लिए, अनुपूरण, फौटीफिकेशन और परजीवी नियंत्रण कार्यक्रमों का प्रेरणात्मक उद्दीपकों के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए। विकासशील देशों या निम्न आर्थिक वर्गों में, कुपोषण को स्थायी रूप से कम करने के लिए, आर्थिक सुधार करना एक पूर्व अपेक्षा है। सामाजिक - सांस्कृतिक अभिवृत्तियों में परिवर्तन भी प्रायः वांछित होते हैं हालांकि ये परिवर्तन, थोड़े से समय में नहीं होते, खासतौर से विकासशील देशों में होने वाले सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन। इसके बावजूद, ऐसे उद्देश्यों में, लौह-तत्व हीनता जन्य एनीमिया का मुकाबला करने के लिए, एक राष्ट्रीय कार्यक्रम अवश्य शामिल किया जाना चाहिए। खाद्य पदार्थों के चयन, निर्माण और उपभोग से संबंधित शैक्षिक प्रयासों में परिवर्तन किया जाना चाहिए ताकि पर्यावरण संबंधी स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे सुसंगत विषयों पर सूचनाएं शामिल की जा सकें। माता-पिता को, बच्चों के जन्मों के बीच अंतर रखने के लाभों और युवा माताओं की विशेष आवश्यकताओं के बारे में शिक्षित करने से एनीमिया की समस्या को कम करने में मदद मिल सकती है। इन प्रयासों को सभी शैक्षिक कार्यक्रमों में शामिल किया जाना चाहिए, भले ही वे स्वास्थ्य, कृषि या शिक्षा किसी भी उत्तरदायी एजेन्सी के अन्तर्गत लागू हों।

किसी भी पोषण कार्यक्रम का अंतिम लक्ष्य है एक स्वस्थ और सुपोषित व्यक्ति। लौह-तत्व हीनता जन्य एनीमिया समाधान या अन्य किसी पोषणात्मक समस्या का समाधान खरीद सकने योग्य व स्वीकृतियोग्य, पोषणात्मक भोजन के पर्याप्त अंतर्ग्रहण पर निर्भर करता है। खाद्य पदार्थ उपलब्ध होने चाहिए और उन्हें खरीदने के लिए, जनसंख्या का आर्थिक स्तर उपयुक्त होना चाहिए।

आइए, अब (i) - (iv) की ओर बढ़ें :

- i) लौह-तत्व की कमी से होने वाला एनीमिया, इसके उपचार और रोकथाम के बारे में लोगों को शिक्षित करने के बारे में इस अनुच्छेद में क्या मुद्दे उठाए गए हैं ?
- ii) (i) में छाँटे गए मुद्दों के आधार पर एक पैम्फलेट या चार्ट बनाइए जिसका प्रयोग आप अपने जैसे दूसरे समुदाय शिक्षकों के साथ सुगमतापूर्वक विचार-विमर्श करने में कर सकते हैं।
- iii) आपने जो चार्ट या पैम्फलेट बनाया है उसके बारे में डी.एन.एच.ई. कार्यक्रम के तीन अन्य शिक्षार्थियों के साथ चर्चा करें। उनकी टिप्पणियों को - चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक - व साथ ही साथ सुधार के लिए दिए गए उनके सुझावों को भी रिकार्ड करें।
- iv) (iii) के आधार पर अपनी चर्चा साधनों की फिर से पुनर्चना करें।

निर्देश

- 1) (i) के लिए लौह तत्व के अच्छे स्रोतों से संबंधित बातों की सावधानीपूर्वक सूची बनाएं जैसे खाद्य पदार्थों से लौह-तत्व की उपलब्धता, अवशोषण, वर्धक पदार्थ, लागत, अनुपूरण और फौटीफिकेशन, परजीवी ग्रसन का नियंत्रण आदि।

- 2) आप एक समुदाय शिक्षक के रूप में प्रासंगिकता के आधार पर इन बातों का मूल्यांकन कीजिए और यह निर्णय करिए कि पैम्फलेट या चार्ट में आप किन बातों पर जोर देना चाहेंगे।
- 3) (iii) के लिए, तीन दूसरे शिक्षार्थियों से संपर्क करने के लिए उन परामर्श सत्रों का उपयोग करिए जिनमें आप जाते हैं।
- 4) पैम्फलेट या चार्ट की आपको डिज़ाइन एक फुलस्केप कागज़ पर माप करके बनाई जानी चाहिए। इसके साथ ही, इस क्रियाकलाप के प्रति आपका प्रत्युत्तर भी संलग्न होना चाहिए। इसके साथ ही कागज़ की एक अलग शीट पर अपनी फिर से बनाई गई डिज़ाइन भी प्रस्तुत करनी चाहिए। (पुनर्चित प्रति)
- 5) यह याद रखें कि आपने जो पैम्फलेट या चार्ट बनाया है वह एक ऐसे साधन के रूप में काम करे जो समुदाय शिक्षकों को समेकित उपागमों (जैसे आई.सी.डी.एस. में) के विविध पहलुओं जैसे आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और अन्य कारकों की चर्चा करने योग्य बना सके जो लोगों की भोजन संबंधी आदतों को बदलने के लिए विश्वस्त करने में संलग्न हैं।
- 6) आपको, अन्य डी.एन.एच.ई. के शिक्षार्थियों द्वारा की गई टिप्पणियों को ईमानदारी के साथ नोट करने के लिए और इसके आधार पर आप अपने विचार-विमर्श साधनों की जो पुनर्चन करेंगे उस कौशल के लिए विशेष क्रेडिट दिया जाएगा।

क्रियाकलाप 3

निम्नलिखित हासपूर्ण रेखाचित्र बच्चों के लिए विकसित किया गया था। चित्रों में रंग भरिए। तत्पश्चात् अपने मुहल्ले में रहने वाले, 5 स्कूल जाने वाले बच्चों के साथ, अलग-अलग सत्रों में यह हासपूर्ण रेखाचित्र पढ़िए।

- i) प्रत्येक बच्चे की प्रतिक्रियाओं को रिकार्ड करिए। (हर बच्चे का नाम, आयु, लिंग, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि या अन्य कोई महत्वपूर्ण कारक, यह सब बताइए)।
- ii) 2, 3 प्रश्न पूछ कर यह विश्लेषण करिए कि इस हासपूर्ण रेखाचित्र का संदेश हर बच्चे की समझ में आ गया है या नहीं। आपने जो विशिष्ट प्रश्न पूछे, उनकी सूची बनाएँ।
- iii) (i) और (ii) के आधार पर कुछ परिवर्तनों के बारे में सुझाव दीजिए।

निर्देश

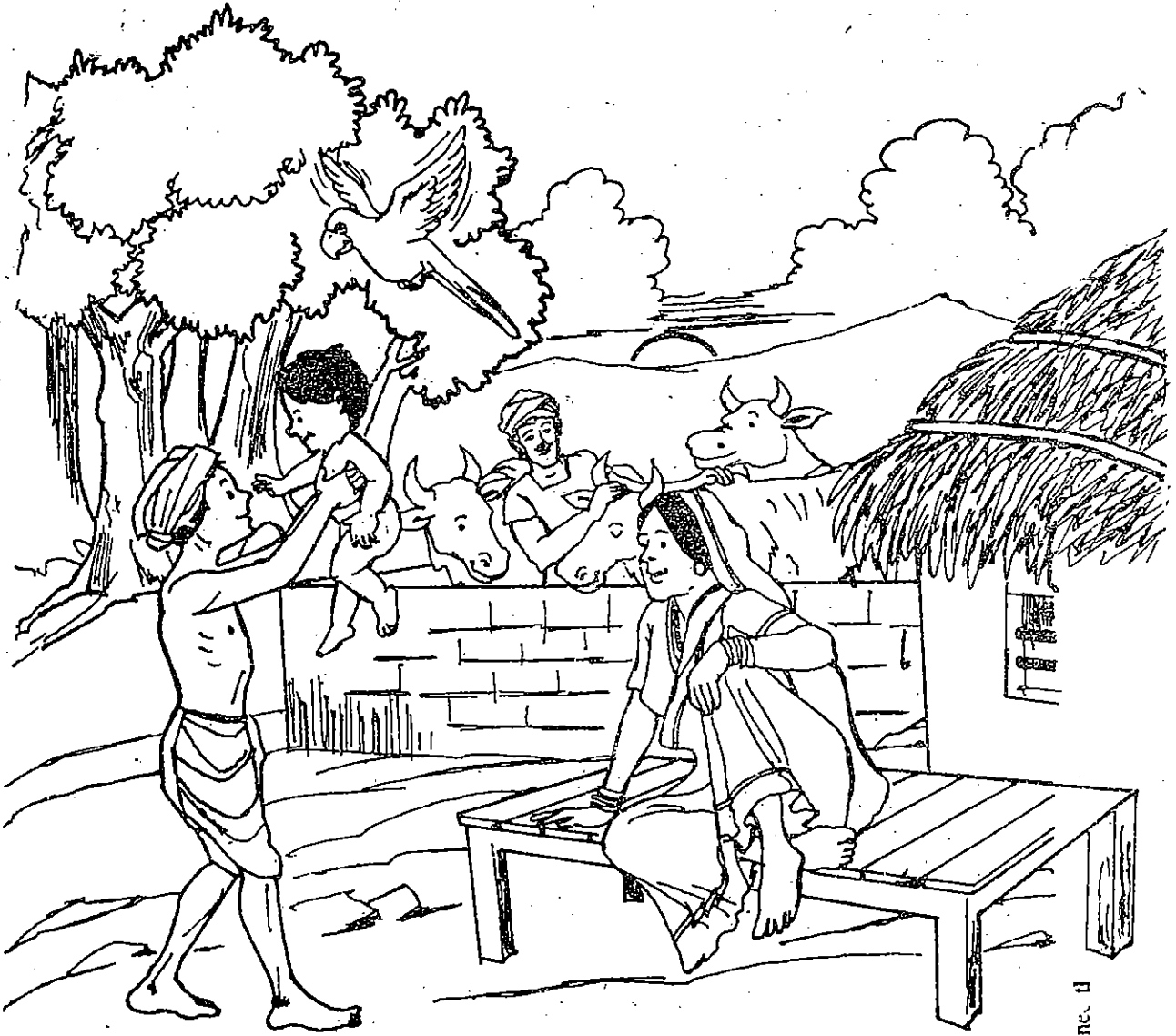
- 1) हासपूर्ण रेखाचित्र को यथासंभव आकर्षक बनाने का प्रयास करें। उपयुक्त रंगों का प्रयोग सदैव प्रभावकारी होता है। अतः अपनी सृजनात्मकता का मुक्तता से उपयोग करते हुए क्रेयन, फ़ैल्ट पेन या पेन्ट का प्रयोग करें। (यदि आवश्यक हो तो) रंगने से पहले, आप उन चित्रों को जो हमने दिए हैं, बड़े अनुपात में फोटोस्टेट प्रतियाँ भी बनवा सकते हैं।
- 2) भाग (ii) के लिए जिन प्रश्नों का आप प्रयोग करें उनके शब्दों का चयन सावधानीपूर्वक करें। बच्चों को कोई संकेत न दें। उनको संदेश और अर्थ स्वयं ही ढूँढ़ना चाहिए।
- 3) हर बच्चे के साथ सत्र एक ही तरीके से करना चाहिए, यह ध्यान रखना जरूरी है। अन्यथा बच्चा हासपूर्ण रेखाचित्र की बजाय आपकी प्रस्तुति शैली - प्रारंभिक और समापन कथन आदि के प्रति प्रतिक्रिया कर सकता है।
- 4) हासपूर्ण रेखाचित्र दिखाने के दौरान बच्चे की प्रतिक्रियाओं का ध्यानपूर्वक अवलोकन करें। इससे आपको मूल्यवान संकेत मिलेंगे।



बाढ़

यूनीसेफ, नई दिल्ली की एक रेडियो कथा से रुपान्तरित

कुछ ही समय पहले की बात है, रामपुर नामक गाँव में एक लड़का रहता था, जिसका नाम था रामू। उसकी आयु थी 11 वर्ष।
उसका पिता एक किसान था।
रामू के एक छोटा भाई था, जिसका नाम था मोलू। वह छः महीने का था।
रामू के पास एक हरा तोता था जिसका नाम था गंगाराम।

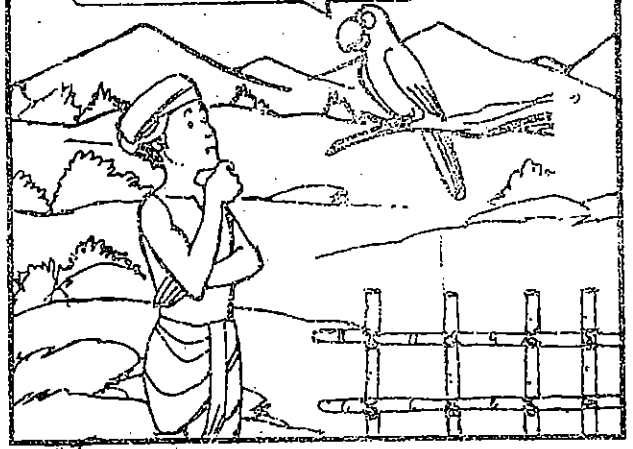


रामू गोलू के साथ, जितना भी हो सकता था, खेलता था। और तब जब माँ गोलू को सुला देती थी, रामू अपने तोते गंगाराम से बात करता था।

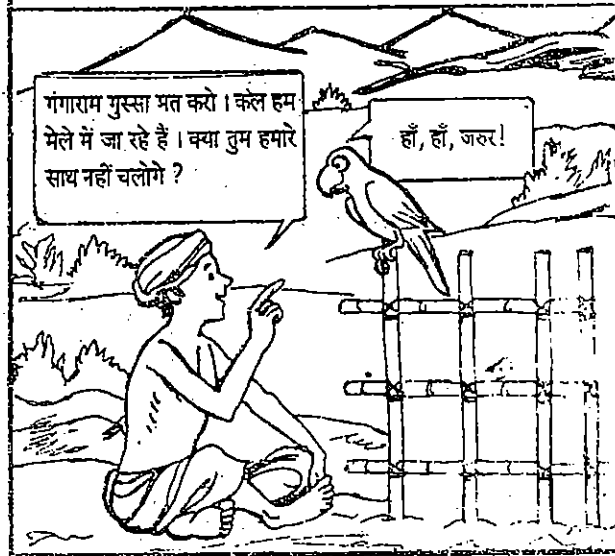


कभी कभी गंगाराम, रामू से बहुत नाराज़ हो जाता था

जबसे गोलू पैदा हुआ है तुम मेरे साथ नहीं खेलते



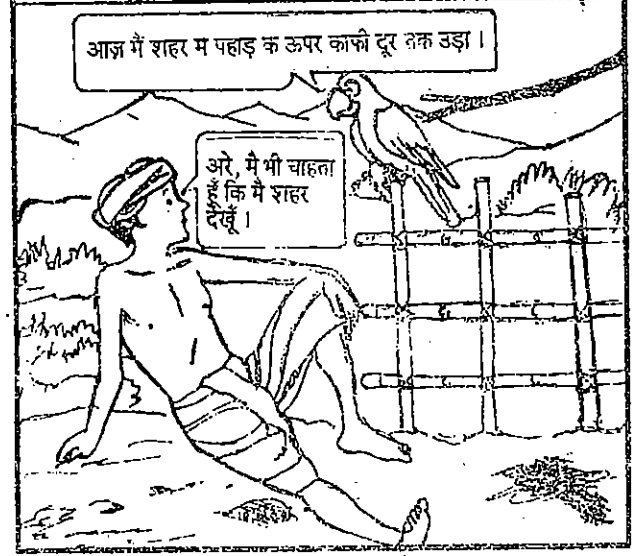
तब रामू उसे खुश करने की कोशिश करता।



रामू और गंगाराम इकट्ठे काफी बातें करते

आज मैं शहर में पहाड़ के ऊपर काफी दूर तक उड़ा।

अरे, मैं भी चाहता हूँ कि मैं शहर देखूँ।



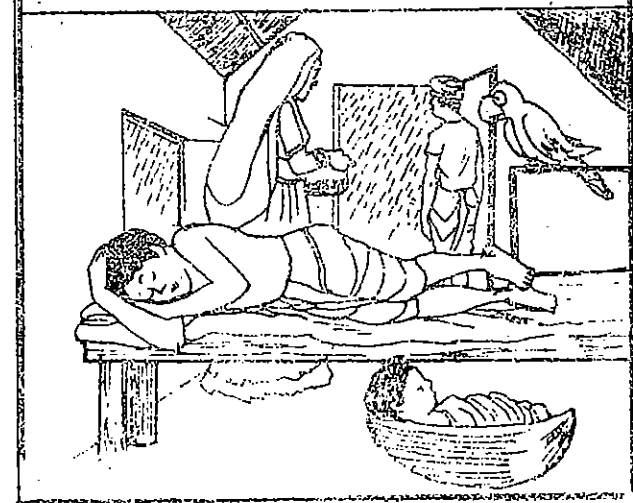
एक दिन जब वे बातें कर रहे थे, उन्हें बादल गरजने की भयंकर आवाज़ सुनाई दी, निज़ली चमकी और पानी बरसना शुरू हो गया।

ये काले बादल कहीं से आए हैं?

आओ, हमें अंदर छुप जाना चाहिए।



कई घंटों तक पानी बरसता रहा। न तो रामू ने और ना ही गंगाराम ने कभी इतनी बरसात देखी थी। रामू को गुया। पर गंगाराम को नौद नहीं आई। वह बाहर हो रही बरसात को देखता रहा और बारिश थी कि रुकी ही नहीं!



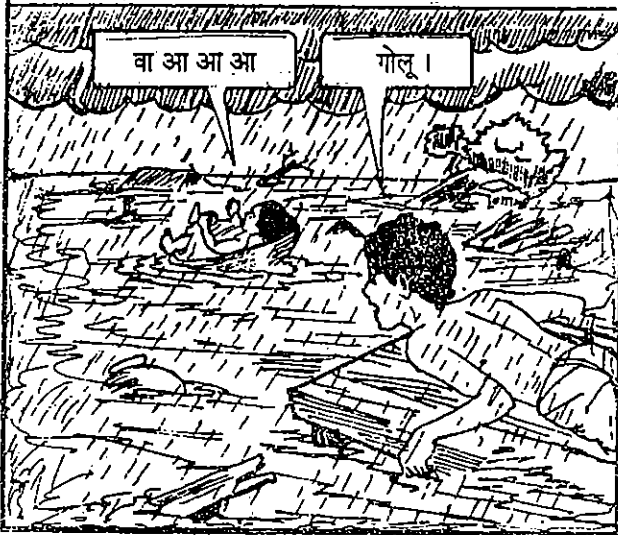
रात्रि के मध्यम में बहुत जोर से बादल गरजने की आवाज़ हुई। नदी में बाढ़ आ गई थी। रामू का पूरा गाँव बाढ़ में बह गया और वहाँ झोपड़ियों का कोई मिशान भी नहीं बचा।



रामू लकड़ी के पलंग पर सो रहा था। जब बाढ़ का पानी उस तक पहुँचा, वह करीब-करीब गिर ही पड़ा। उसने पलंग को कम कर पकड़ लिया। पलंग पानी पर तैरने लगा।



अकस्मात् उसने देखा कि पास ही में एक टोकरी बह रही है। इस टोकरी में गोलू था। वह जोर-जोर से रो रहा था।



रामू टोकरी तक पहुँचा और उसने उसको पकड़ लिया। उसने गोलू को उठाया और अपने पास उस लकड़ी के पलंग पर लेटा दिया। इसके बाद रामू बेहोश हो गया। आँखें बंद होते समय उसने देखा कि गंगाराम पलंग के ऊपर, चारों ओर उड़ रहा था।



जब रामूकोहोश आया तब भी वह उसी लकड़ी के पलंग पर था। सूरज चमक रहा था। गोलू रो रहा था और गंगाराम पलंग पर बैठा हुआ था।



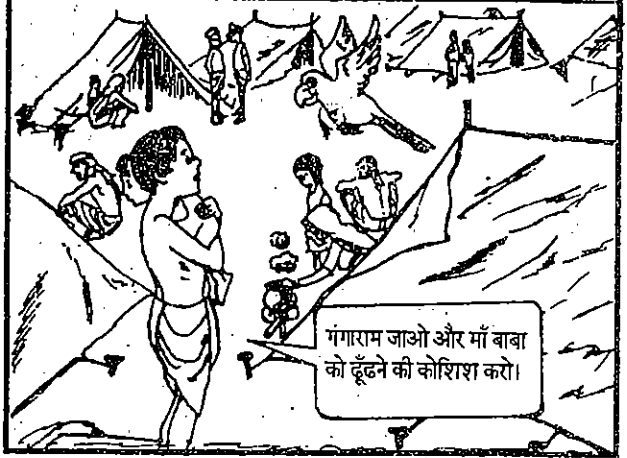
रामू रोने लगा। उसके माता-पिता उसे कहीं भी नहीं दिखाई दिए।



तभी रामू ने देखा कि एक नाव में, दो सिपाही, उनकी तरफ आ रहे हैं।



वे रामू और गोलू को राहत कैम्प में ले गए। वहाँ ऐसे बहुत से लोग पहुँचे हुए थे जो बाढ़ से बच कर भाग आए थे। पर रामू के माता-पिता वहाँ नहीं दिखाई दे रहे थे। रामू ने गंगाराम से कहा कि चारों ओर उड़कर मेरे माता-पिता को ढूँढें।



रामू और गोलू, कैम्प में जल्दी ही बस गए। शुरु शुरु में, गोलू की देखभाल करने में रामू को मुश्किल हुई पर एक दिन उसकी मुलाकात एक वृद्ध स्त्री से हुई जो गोलू की देखभाल करने लगी। उसने रामू को यह विश्वास दिलाया कि उसके माता-पिता मिल जाएंगे और इस तरह उसने रामू को होसला दिया।



तब फिर एक दिन रामू, गोलू और उस वृद्ध स्त्री को वह राहत कैम्प छोड़ना पड़ा क्योंकि वे वहाँ बहुत दिनों से रह रहे थे। उन्हें पास ही में एक गुफा मिल गई। रामू ने यहाँ वहाँ थोड़ा-थोड़ा काम करना शुरु कर दिया। वह सबके लिए खाना भी लाने लगा। पर वह हमेशा ही बहुत उदास रहता था।



और इस तरह दिन बीतते रहे, गोलू अब 11 महीने का हो गया था। एक दिन रामू का दोस्त बंसी गुफा में आया।



रामू तुरंत बंसी के साथ उसके भाई को देखने के लिए उनके टेंट में गया।



बंसी ने रामू को बताया कि कैम्प के डाक्टर ने उससे कहा है कि उसके भाई को खसरा हो गया है।

जिन बच्चों को खसरे का टीका नहीं लगा है, वे बीमार हो जाते हैं।



रामू घबरा गया।

तुम्हें डाक्टर से पूछना चाहिए।

क्या गोलू को भी खसरा हो सकता है ?



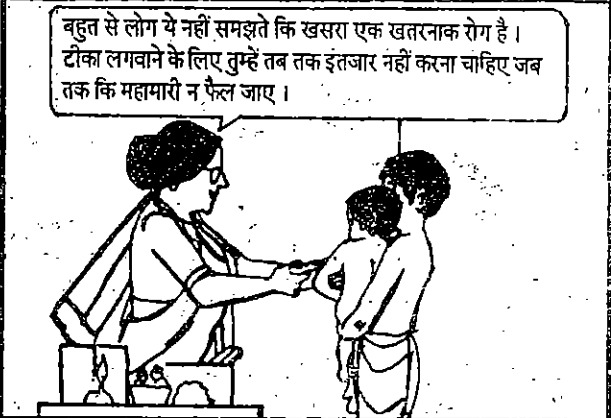
बंसी की बातें सुनकर रामू बहुत चिंतित हो गया। वह गोलू को तुरंत कैम्प के डाक्टर के पास ले गया।

कृपया मेरे भाई को खसरे का टीका लगा दीजिए।



डाक्टर ने कहा कि रामू गोलू को बिल्कुल सही समय पर ले आया। हर जगह खसरे की महामारी फैली हुई थी। बहुत सारे बच्चे मर गए थे। उसने गोलू को खसरा, टी.बी., पोलियो, डिप्थीरिया, काली खाँसी और टिटेनस के टीके लगाए।

बहुत से लोग ये नहीं समझते कि खसरा एक खतरनाक रोग है। टीका लगवाने के लिए तुम्हें तब तक इंतजार नहीं करना चाहिए जब तक कि महामारी न फैल जाए।



और यह सुन कर रामू और भी अधिक चिंतित हो गया।

तब तो मुझे भी टीका लगा दीजिए।

तुम्हें इसकी जरूरत नहीं है। खसरे का टीका बच्चे को 9 महीने की आयु पूरी करते ही दिया जाना चाहिए।

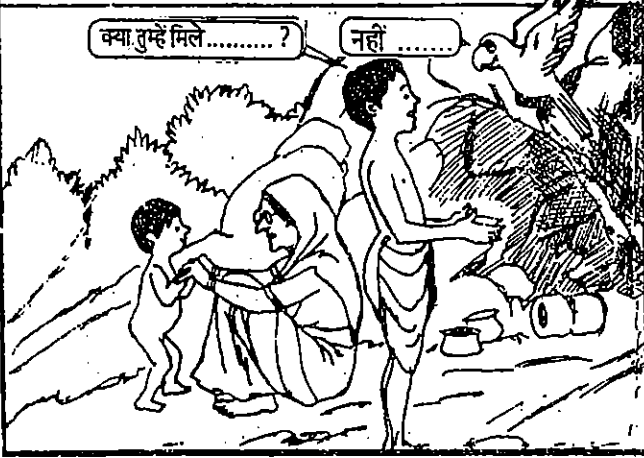


डाक्टर ने समझाया कि अधिकांश बच्चों को बहुत छोटी उम्र में ही खसरा होता है, अतः या तो रामू को बचपन में टीका लगा होगा या उसको खसरा पहले ही हो चुका होगा।

गोलू को खसरा और बी.सी.जी. की तो एक ही खुराक की जरूरत है पर दूसरे अन्य टीकों की तीन खुराकें दी जाएँगी। इन इन तारीखों में फिर से आने की याद रखना।



रामू अब थोड़ा खुश था क्योंकि गोलू को टीके लग गए थे। बाद में वह गोलू को सही सही समय पर डाक्टर के पास टीकों की दूसरी व तीसरी खुराक दिलवाने ले गया। परन्तु अपने माँ और बाबा के लिए वह अभी भी बहुत परेशान था। गंगाराम उन्हें ढूँढने के लिए रोज़ बाहर उड़ा करता था।



क्या तुम्हें मिले.....?

नहीं.....

तब अकस्मात् ही रामू के भाग्य ने पल्टा खाया। गंगाराम ने रामू के माँ बाबा को ढूँढ निकाला।



मुझे माँ और बाबा मिल गए।

माँ! बाबा!

मेरे बच्चे!

बाद के बाद माँ और बाबा बह कर बहुत दूर के एक गाँव में पहुँच गए थे। अपने बच्चों को पाकर वे बहुत खुश थे। रामू ने गोलू के टीके लगवा दिए हैं। यह सुनकर उन्हें रामू पर बहुत गर्व हुआ।

जब तुम छोटे बच्चे थे तभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर तुम्हें सभी रोगों के टीके लगवा दिए गए थे।



गोलू की देखभाल करने के लिए उन्होंने उस वृद्ध स्त्री को धन्यवाद दिया और उससे अपने साथ रहने का प्रस्ताव किया। उसके बाद वे सभी अर्थात् वह वृद्ध स्त्री, माँ, बाबा, रामू, गोलू और गंगाराम इकट्ठे होकर एक नया घर बनाने व एक नयी जिन्दगी शुरू करने के लिए अपने गाँव की ओर चल पड़े।



आओ, हम सब इकट्ठे घर चले। फिर से अपने प्यारे गाँव की ओर, इकट्ठे, हम सब, घर चले।

क्रियाकलाप 4

भाग क या भाग ख, कोई एक करिए ।

क) खंड 5 के परिशिष्ट 1 में दी गई चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप शीट को देखें (डी.एन.एच.ई.-3)

ख) (डी.एन.एच.ई.-3) खंड 4 इकाई 13 में दिए गए कठपुतली के खेल को देखें ।

क के लिए :

चाइल्ड-टू-चाइल्ड क्रियाकलाप को करने के लिए अपने मुहल्ले के एक बच्चे के साथ एक सत्र का संगठन करें । यह सुनिश्चित कर लेने के बाद कि आपने जो बालक चुना है उसने क्रियाकलाप को ठीक से समझ लिया है, उससे कहिए कि वह शीट में किसी अन्य बच्चे को इस क्रियाकलाप के मुख्य सिद्धांत, संकल्पनाएँ और अभ्यासों को स्पष्ट रूप से बताएँ । अब इस बात का अवलोकन करें कि वहाँ बच्चा दूसरे बच्चों को ये बातें कैसे समझा रहा है । अपने विस्तृत अवलोकन को रिकार्ड करें ।

ख के लिए :

बच्चों के एक छोटे समूह के लिए, छोड़ी कठपुतलियों का प्रयोग करते हुए एक कठपुतली के तमाशे का आयोजन करें । तमाशे की समाप्ति पर यह पता लगाने के लिए कि बच्चों को क्या समझ में आया है, उनसे प्रश्न पूछें । अपने विस्तृत अवलोकन और सुधार के लिए दिए गए सुझावों को रिकार्ड करें ।

(क) के लिए निर्देश :

- 1) बच्चे को क्रियाकलाप के बारे में समझाने के लिए आपने जो प्रक्रिया अपनाई उसको ध्यानपूर्वक नोट करें । बच्चे के बारे में सभी आवश्यक सूचनाएँ जैसे - बच्चे की आयु, लिंग, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि या अन्य कोई महत्वपूर्ण कारक जैसे स्कूली शिक्षा का स्तर, आदि अवश्य बताएँ ।
- 2) इसके पश्चात, बच्चा जिस तरीके से यह निर्णय करता है कि वह प्राप्त ज्ञान को देने के लिए किस लड़के / लड़की को चुनेगा, उस तरीके को नोट करें ।
- 3) इस दूसरे बच्चे के बारे में सभी विस्तृत थ्योरै रिकार्ड करिए ।
- 4) अब इस बारे में एक विस्तृत नोट बनाइए कि आपने जो बच्चा चुना उसने, संबद्ध सिद्धान्तों, संकल्पनाओं और अभ्यासों को कैसे समझाया ।

(ख) के लिए निर्देश :

- 1) यह ध्यान रखें कि जो कठपुतलियाँ आप बनाएं वे आपके बच्चों के समूह के लिए काफी बड़ी हैं । आपने कठपुतलियाँ जैसी बनाई हैं बिल्कुल उसी तरह से उन्हें फुलस्केप शीट पर माप कर चित्रित कर लें और इसे क्रियाकलाप के अपने प्रत्युत्तर के साथ ही प्रस्तुत कर दें । आपने जो छोड़ी कठपुतलियाँ बनाई हैं उन्हें रख लें क्योंकि हो सकता है कि परामर्शदाता उन्हें देखना चाहे ।
- 2) जिस तरीके से आपने कठपुतली के तमाशे का आयोजन किया उसे सावधानीपूर्वक रिकार्ड करें। क्या आपने अपना स्वयं का कठपुतली थियेटर बनाया है ? तमाशा आयोजित करने में किसने आपकी सहायता की ?
- 3) बच्चों द्वारा प्राप्त ज्ञान का मूल्यांकन करने के लिए जो प्रश्न आपने बनाए हैं, उन्हें और इन प्रश्नों के उत्तरों की सूची बनाकर लिखिए ।
- 4) बच्चों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर, अपने कार्य निष्पादन में सुधार करने के लिए सुझाव दीजिए। यदि आपसे कुछ गलतियाँ हुई हैं तो कोई बात नहीं । संभव समस्याओं के हल कैसे प्राप्त किए जा सकते हैं, यह चर्चा करने के लिए आपके अंक या क्रेडिट काटे नहीं जाएंगे ।

पोषण में प्रकाशित एक लेख की निम्नलिखित रूपांतरित विवरण को पढ़िए। पोषण राष्ट्रीय पोषण संस्थान का यह एक त्रैमासिक प्रकाशन है।

स्वास्थ्य और पोषण के लिए सुरक्षित

जल बड़ी अनोखी वस्तु है और सभी सजीव वस्तुओं के जीवित रहने के लिए आवश्यक है। सभ्यता, कई तरह से मनुष्य और जल के बीच एक संवाद ही है। अनेकों महत्वपूर्ण मानव बस्तियां - नदियों, बड़ी झीलों, तालाब या जलाशयों के पास ही स्थित है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जीवन में जल की बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका है। कृषि और उद्योग-संबंधी गतिविधियां जल पर काफी हद तक निर्भर करती हैं और मानव स्वास्थ्य भी सुरक्षित जल की उपलब्धता से बहुत करीब से संबंधित है।

लोगों के जीवन स्तर का एक मानदण्ड है कि स्वच्छ, सुरक्षित पेयजल उन तक आसानी से पहुँचे। अधिकांश विकसित देश इस मामले में भाग्यवान हैं कि उनके यहाँ स्वच्छता बहुत अच्छी है और सुरक्षित जल उन्हें सदैव उपलब्ध है। सम्पूर्ण विश्व में जन स्वास्थ्य अधिकारी अब इस बात को मानने लगे हैं कि कई विकासशील देशों में सामान्य रोगों और खराब स्वास्थ्य को काफी हद तक कम किया जा सकता है अगर उन्हें सुरक्षित जल बेहतर ढंग से मिले और उनकी स्वच्छता के स्तर में सुधार किया जाए।

जल प्राणाधार है

अनिवार्य यदि वर्ष 2000 तक हमें सभी को स्वस्थ बनाने का काम पूरा करना है तो सभी को सुरक्षित जल उपलब्ध कराना, और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। जल हमारे भोजन का एक महत्वपूर्ण अंश है और इसके द्वारा हमें कुछ ऐसे सूक्ष्म मात्रिक (trace) पोषक तत्वों की आपूर्ति होती है जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है। हमारे शरीर का 60% भाग जल से बना है और इसकी 20% हानि भी घातक हो सकती है। शरीर के लिए जल की आवश्यकता, केवल ऑक्सीजन को छोड़ कर और सभी चीजों से जरूरी है। एक सुपोषित व्यक्ति बिना भोजन के तो एक महीने तक भी रह लेगा परन्तु बिना जल के कोई भी व्यक्ति कुछ एक दिनों से ज्यादा जीवित नहीं रह सकता।

जल, रक्त व शरीर के अन्य कई महत्वपूर्ण द्रव्यों के लिए आधार है। जल, शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है, और शरीर के अंदर पोषक तत्वों के परिवहन में सहायता करता है। ऊतकों के निर्माण और मरम्मत, मांसपेशियों और हड्डियों की गति और शरीर के अपशिष्टों के निष्कासन के लिए जल महत्वपूर्ण है।

शरीर से जल की क्षति / हानि प्रायः पसीने, मूत्र और मल के रूप में होती है। इस क्षति की पूर्ति बराबर होनी चाहिए - या तो किसी पेय के रूप में या नमी युक्त खाद्य पदार्थों से। एक स्वस्थ सामान्य व्यक्ति को औसतन प्रतिदिन लगभग 6 गिलास पानी पीने की जरूरत होती है। हम जैसे लोगों को जो गर्म उष्ण कटिबंधी क्षेत्रों में रहते हैं, ठंडे देश में रहने वाले लोगों की अपेक्षा ज्यादा पानी पीने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि गर्म देश के लोगों को पसीना ज्यादा आने से काफी मात्रा में जल की कमी हो जाती है। यदि कोई व्यक्ति पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन नहीं करता तो वह गंभीर रूप से बीमार हो सकता है।

पीने के अतिरिक्त हमें जल की जरूरत अन्य विविध क्रियाओं के लिए भी है, जैसे घर व घर के आसपास की जगहों की सफाई, स्नान, कपड़े व बर्तन आदि धोना। जल की प्राप्ति सुगम हो तो जीवन अपेक्षाकृत अधिक स्वस्थ होगा। यह अनुमान लगाया गया है कि एक व्यक्ति को प्रतिदिन प्रयोग करने के लिए 150 से 200 लीटर जल की जरूरत पड़ती है।

सुरक्षित जल की आपूर्ति के बिना समुदाय के स्वास्थ्य की कुशलता और सकारात्मक स्थिति कभी नहीं हो सकती। जन जल आपूर्ति की गुणवत्ता में सुधार करने से कई रोगों जैसे हैजा, टायफाइड, पेचिश और अतिसार की घटनाओं में काफी कमी लाई जा सकती है।

सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक (Safe and Wholesome)

वह जल जो मनुष्यों के उपभोग के लिए निर्दिष्ट है, केवल सुरक्षित ही नहीं बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी होना चाहिए। सुरक्षित जल वह है जो दीर्घ अवधि तक पीए जाने पर भी उपभोक्ता को कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता। स्वास्थ्यवर्धक जल स्वाद व देखने में अरुचिकर नहीं होना चाहिए। अगर जल स्वास्थ्यवर्धक नहीं होगा तो हो सकता है कि उपभोक्ता किसी अन्य स्रोत से जल लेना शुरू कर दें जो कम सुरक्षित हो सकता है। सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक जल रोगकारक एजेंटों से और नुकसानदायक रासायनिक पदार्थों से मुक्त होता है। स्वाद में अच्छा और घरेलू कार्यों के प्रयोग में आने योग्य होता है।

इसको "स्वीकृत जल" या "पेय जल" भी कहते हैं। जब जल में संक्रामक और परजीवी एजेंट, विषाक्त रासायनिक पदार्थ, उद्योगों के व दूरे अपशिष्ट या मलजल मिले होते हैं, तब यह जल प्रदूषित जल कहलाता है।

जल पूरी तरह शुद्ध विरले ही होता है।

इसमें कई तरह की अशुद्धताएं मिली होती हैं। आवाह क्षेत्र (catchment area) में मिट्टी और वातावरण से प्राकृतिक अशुद्धताएं मिल जाना तो समझ में आता है। परन्तु शहरीकरण और औद्योगिकरण के कारण जल में जो प्रदूषण होता है, वह समस्या ज्यादा गंभीर है। रोग-कारक से भरपूर मलजल से संदूषित जल, विषाक्त रासायनयुक्त औद्योगिक जल, उर्वरक और कीटनाशकों जैसे कृषि संबंधी प्रदूषक और कभी-कभी रेडियोधर्मी पदार्थ (radioactive substances), यह सभी जल को असुरक्षित और अशुद्ध बना देते हैं।

संदूषण और खराब स्वास्थ्य

अक्सर ऐसा होता है कि लोगों को जल के उपलब्ध स्रोतों का सर्वोत्तम प्रयोग करने के लिए सही प्रक्रिया करने की जानकारी नहीं होती। वे जिस तालाब से पीने का पानी निकालते हैं उसी में कपड़े धोना, स्नान, बर्तन धोना और जानवरों को नहलाने का काम भी करते हैं। यह बहुत ही असुरक्षित और अस्वास्थ्यकर है। पेयजल के तालाबों को और कुओं को मलजल या मनुष्य और पशुओं के अपशिष्ट से संदूषित होने से अच्छी तरह सुरक्षा प्रदान की जानी चाहिए। संदूषित जल का प्रयोग करना हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत खतरनाक है। अनेकों जल वाहित रोग जल में उपस्थित संक्रामक एजेंटों के कारण होते हैं। ये रोग पीलिया और पोलियो जैसे विषाणु रोग और अतिसार, हैजा, टायफाइड, परजीवी संक्रमण और कृमि ग्रसन जैसे जीवाणु रोग हो सकते हैं।

यदि कपड़े धोने और सफाई रखने के लिए पर्याप्त जल की कमी है तो स्केबीज, खुजली आदि जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कभी-कभी स्थिर जल में रोग वाहक कीटाणु पनपते रहते हैं और इनके कारण मलेरिया और फाइलेरिया जैसी बीमारियां हो जाती हैं।

निर्जलीकरण

हमारे देश में लोग प्रायः निर्जलीकरण (जल की कमी) के शिकार हो जाते हैं, विशेषकर छोटे बच्चे / खास तौर से जब कोई व्यक्ति हैजा या अतिसार से पीड़ित होता है तो पतले दस्तों और लगातार होने वाली उल्टियों के कारण, उसके शरीर से जल की बहुत तीव्रता से क्षति होने लगती है। इसके कारण निर्जलीकरण भी हो सकता है। वे छोटे बच्चे जो पहले से ही कुपोषित हो, अगर अतिसार की चपेट में आ जाएं, तो उन्हें प्रायः निर्जलीकरण हो जाता है।

निर्जलीकरण के शिकार व्यक्ति पीले और निस्तेज दिखाई देते हैं। उनकी आंखें धूसी हुई होती हैं और त्वचा व जीभ पूरी तरह से शुष्क हो जाती है। उनकी त्वचा का सामान्य लचीलापन समाप्त हो जाता है। यदि ऐसा व्यक्ति थोड़े-थोड़े अंतराल पर जितना संभव हो ज्यादा से ज्यादा पानी पीता रहे तो निर्जलीकरण को आसानी से रोका जा सकता है। अतिसार के साधारण और सीमित मामलों की प्रायः पुनर्जलीकरण या जल के पुनःस्थापन द्वारा सफलतापूर्वक उपचार किया जा सकता है। रोगी को यह सलाह दी जाती है कि वह खूब पानी और दूसरे द्रव्य पिएं और अपने भोजन के अंतर्ग्रहण पर कोई पाबंदी न लगाए।

एक लीटर पानी में एक चुटकी नमक और एक चम्मच चीनी डाल कर पीना भी फायदेमंद होता है। नमक/चीनी के इस घोल को पीने से, शरीर के उन महत्वपूर्ण खनिज लवण, पोषक तत्वों की क्षतिपूर्ति हो जाती है जिनका बार-बार हुई उल्टियों और अतिसार या पतले दस्तों के कारण क्षय हो जाता है।

फ्लूओरोसिस

फ्लूओरोसिस वह रोग है जो असुरक्षित पेय जल के कारण होता है। यह रोग हमारे देश के कुछ भागों में काफी सामान्य है। जो लोग अत्याधिक "फ्लूओराइड" युक्त जल काफी लम्बे समय से पी रहे होते हैं उनकी हड्डियों में विकृतियों का विकास हो जाता है। इस स्थिति को कंकाली फ्लूओरोसिस (skeletal fluorosis) कहते हैं। इससे प्रभावित लोगों को चलने में और रोजमर्रा के काम करने में कठिनाई होती है। कभी-कभी निचले अंग प्रभावित हो जाते हैं जिसकी वजह से गेनू वलगम (Genu Valgum) नामक स्थिति हो जाती है। फ्लूओरोसिस, भारत के कुछ भागों जैसे, आंध्र प्रदेश और पंजाब में एक जन स्वास्थ्य समस्या के रूप में जानी जाती है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान ने इस समस्या पर काफी विस्तृत अध्ययनों का संचालन किया है।

यह सुझाव दिया गया है कि उन लोगों को, जो उच्च फ्लूओराइड युक्त जल वाले क्षेत्रों में रहते हैं, सुरक्षित जल अवश्य प्रदान किया जाना चाहिए। प्रति लिटर पेयजल में 0.5 से 0.8 मि.ग्रा. फ्लूओरिन की सान्द्रता सुरक्षित समझी जाती है।

यदि पेयजल में फ्लूओरिन की मात्रा कम हो तो इसके कारण भी समस्याएं हो सकती हैं - खास तौर से दंत क्षय (tooth decay) - यह समस्या ऐसे बहुत से पश्चिमी देशों में सामान्य है जहाँ के पानी में फ्लूओरिन की मात्रा कम है। ऐसी जगहों पर इस समस्या का समाधान जल के फ्लूओरोडीकरण या जल में फ्लूओराइड मिला कर किया जा सकता है।

कृषि व उद्योगों के अपशिष्टों से निकले रासायनिक प्रदूषक प्रायः जल को संदूषित कर देते हैं और ये ही रोगों के प्रकोप के उत्तरदायी होते हैं। प्रायः ऐसे रासायनिक प्रदूषक उन जलीय जीवों (जैसे मछली, प्रौन और केंकड़े आदि) में जमा हो जाते हैं जिनको लोग खाते हैं।

यह भी खतरनाक है क्योंकि जल प्रदूषण भारत की एक गंभीर समस्या है, इसलिए सन् 1974 में संसद ने जल अधिनियम (प्रदूषण की रोकथाम और नियंत्रण) पास किया जिससे जल की संदूषित होने से सुरक्षा की जाए। जल में खनिज लवणों (जैसे मैग्नेशियम, कैल्शियम आदि) की मात्रा पर इसकी कठोरता (hardness) या मृदुलता (softness) को निश्चित करती है। हृदय रोगों के कारण होने वाली मृत्यु दर के विरुद्ध, कठोर जल द्वारा कुछ संरक्षक क्रिया होती पाई गई है।

प्रायः पेयजल को सुरक्षित बनाने से पहले कई विधियों द्वारा शुद्ध किया जाता है। यदि पानी को 10 दिन तक केवल भंडारण ही कर लिया जाए तो काफी हद तक जल शुद्ध हो जाता है क्योंकि इसमें से प्रलंबित (suspended) अशुद्धताएं दूर कर दी जाती हैं। बहुत से जीवाणु भी मर जाते हैं। निस्पंदन या फिल्टरन (filtration) करके लगभग 99% जीवाणु और अन्य अशुद्धताएं भी दूर की जा सकती हैं। जल को शुद्ध करने में क्लोरीनीकरण से भी बहुत मदद मिलती है।

घरेलू स्तर पर जल को सुरक्षित बनाने के भी कई सरल तरीके हैं।

घरेलू उद्देश्यों हेतु जल को शुद्ध करने के लिए, उबालना एक संतोषजनक विधि है। प्रभावी होने के लिए जल को 5 से 10 मिनट तक उबालना जरूरी है। इसके द्वारा सभी रोग-कारक जीव मर जाते हैं और विसंक्रामित पानी (sterilized water) उपलब्ध होता है। उबालने से अस्थायी कठोरता भी दूर हो जाती है। पानी का स्वाद बदल जाता है पर यह हानिप्रद नहीं होता। उबले जल को पीने से पहले, उसका तापमान कम करने के लिए या उबले जल की मात्रा को बढ़ाने के लिए ठंडे बिना उबले जल को उसमें मिला देने से पानी को सुरक्षित बनाने का मुख्य उद्देश्य निष्फल हो जाता है अतः ऐसा कभी नहीं करना चाहिए। यदि छोटे पैमाने पर पेयजल को सुरक्षित बनाना हो तो इसके आसान तरीके हैं कि जल में क्लोरीन पाउडर या क्लोरिन की गोलियां मिला दें। क्लोरिन की गोलियां बाजार में कई ट्रेड नामों (जैसे हैलाजोन टेबलेट) से उपलब्ध हैं। नागपुर के राष्ट्रीय पर्यावरण इंजीनियरिंग अनुसंधान संस्थान (एन.ई.ई.आर.आई.) ने एक नई तरह की क्लोरिन की गोलियां बनाई हैं जो कहीं ज्यादा अच्छी हैं। 0.5 ग्रा. की केवल एक गोली ही 20 लिटर जल को विसंक्रामित करने के लिए पर्याप्त है।

शुद्ध जल की तलाश ने, जल की गुणवत्ता का निर्णय करने के लिए आधार प्रदान करने हेतु विशिष्ट मानकों की रचना करने के लिए अग्रसर किया है। ये मानक जीवाणु संबंधी व विषाणु व रासायनिक और भौतिक एजेंटों के लिए उद्भासन सीमा (exposure limits) है। किसी भी मानक का उद्देश्य है सभी जाने-माने स्वास्थ्य खतरों (health hazards) को न्यूनतम करना। भारत में बनाए गए मानक भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद द्वारा संस्तुत होते हैं; जो विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रकाशित अंतर्राष्ट्रीय मानकों पर आधारित हैं।

हमें आशा करनी चाहिए कि सभी के लिए सुरक्षित जल, हम सभी के लिए एक वास्तविकता हो जाएगी।

के.वी.रामेश्वर शर्मा

पोषण खंड 115, सं.3

i) निम्न पहलुओं के बारे में एक समुदाय समूह के साथ परिचर्चा का संचालन कीजिए :

- स्थानीय जल आपूर्ति का संदूषण और उसके फलस्वरूप होने वाले खतरे
- जल शुद्धीकरण के लिए स्थानीय स्तर पर उपयुक्त विधियां

● जल की गुणवत्ता और मानव स्वास्थ्य पर प्रदूषण के प्रभाव

- ii) चर्चा से जो बिंदु उभरे, उन पर टिप्पणी करिए। जिन पहलुओं को आप समुदाय के लिए महत्वपूर्ण समझते हैं उनको शामिल करते हुए लेख में परिवर्तन करें। यह मान कर चलिए कि यह लेख आपके जैसे समुदाय शिक्षकों के लिए ही है।

निर्देश :

- 1) जो लेख आप तैयार करें वह स्पष्ट और सरल हो और उसमें समुदाय सदस्यों द्वारा ही बताए गए उदाहरण या घटनाएं शामिल हों।
- 2) इस लेख का शिक्षा कार्यक्रम के आधार के रूप में प्रयोग करने हेतु आप एक अलग भाग जोड़ सकते हैं, जिसमें समुदाय स्वास्थ्य शिक्षकों के लिए टिप्पणियाँ या निर्देश विस्तार से दिए गए हों। इन शिक्षा कार्यक्रमों में उन "शिक्षण बिन्दुओं" पर बल दिया जाना चाहिए जो इसमें से उभर सकते हैं अर्थात् वे बिन्दु जो समुदाय सदस्यों के सामने रखे जाने चाहिए।

क्रियाकलाप 6

किसी समुदाय परिवेश में माताओं के फोकस ग्रुप (focus groups) की निम्न रूप में पहचान करिए।

- 15 से 30 वर्ष की आयु की माताएँ
- 31 से 45 वर्ष की आयु की माताएँ
- 45 वर्ष से ऊपर की आयु की माताएँ

इन वर्गों के साथ चर्चा करने के लिए अलग-अलग सत्रों का संचालन कीजिए जिनमें निम्नलिखित पहलुओं से संबंधित चर्चा की जाए :

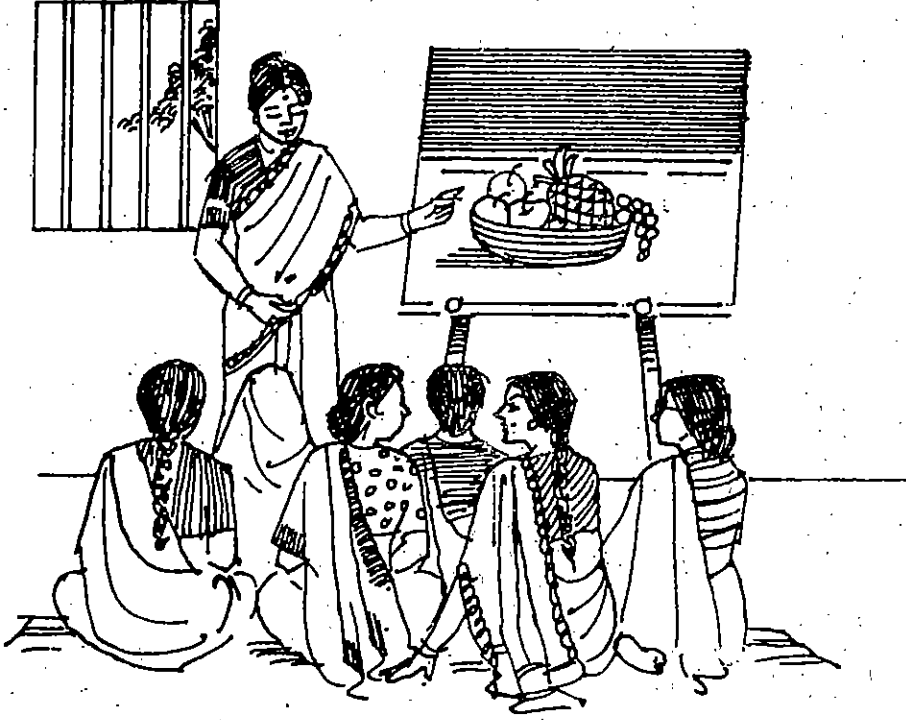
- i) टीकाकरण का ज्ञान
- ii) टीकाकरण की विशेषताओं जैसे सुरक्षा, प्रभावात्मकता, सुलभता और लागत के प्रति अभिवृत्तियाँ
- iii) ई.पी.आई. रोगों (टीकाकरण से जिन रोगों का बचाव किया जा सकता है) का प्रत्यक्ष ज्ञान : संवेदनशीलता, गंभीरता और कारण, उपचार और रोकथाम
- iv) रोकथाम का प्रत्यक्ष ज्ञान
- v) टीकाकरण की प्रौन्नति के तरीकों के प्रति अभिवृत्तियाँ

अपने चर्चा सत्रों के दौरान होने वाली कार्यवाहियों को ध्यानपूर्वक रिकार्ड करें। अवलोकन का विश्लेषण करें और आपने जो प्रमुख निर्णय लिए हैं उनकी सूची बनाएं। फोकस ग्रुप की चर्चाओं के आधार पर उन क्षेत्रों/विषयों की पहचान करिए जिनके ऊपर आप किसी शिक्षा अभियान में काम करना चाहेंगे। ऐसे साधनों / तरीकों / सहायक साधनों की भी पहचान करिए जिनका आप प्रयोग करेंगे।

निर्देश :

- 1) माताओं की आयु के बारे में सूचना प्राप्त करना, आपके लिए कठिन होगा, इसलिए उन्हें तीन समूहों में बाँटिए। ये हैं - युवा, मध्यम आयु की, और वृद्धाएं।
- 2) प्रत्येक श्रेणी में से कम से कम 5 माताएँ चुनी जानी चाहिए।
- 3) इस क्रियाकलाप से जो निर्णय आप निकालें उनमें यह स्पष्ट रूप से बताया जाना चाहिए कि क्या ज्ञान, अभिवृत्तियाँ परिप्रेक्ष्य में कोई भिन्नताएं थी? आप जो भी भिन्नताएं देखें उनको विस्तार से समझाएँ।
- 4) समुदाय में टीकाकरण के बारे में कोई शैक्षिक अभियान करने के लिए "विषयवस्तु" और "विधियों" के चयन के कारण बताइए।

निम्न चित्र को ध्यानपूर्वक देखिए। इसमें शीला नाम की एक समुदाय शिक्षिका महिला मंडल से संबंधित स्त्रियों के एक समूह से बातचीत करते हुए दिखाई दे रही है।



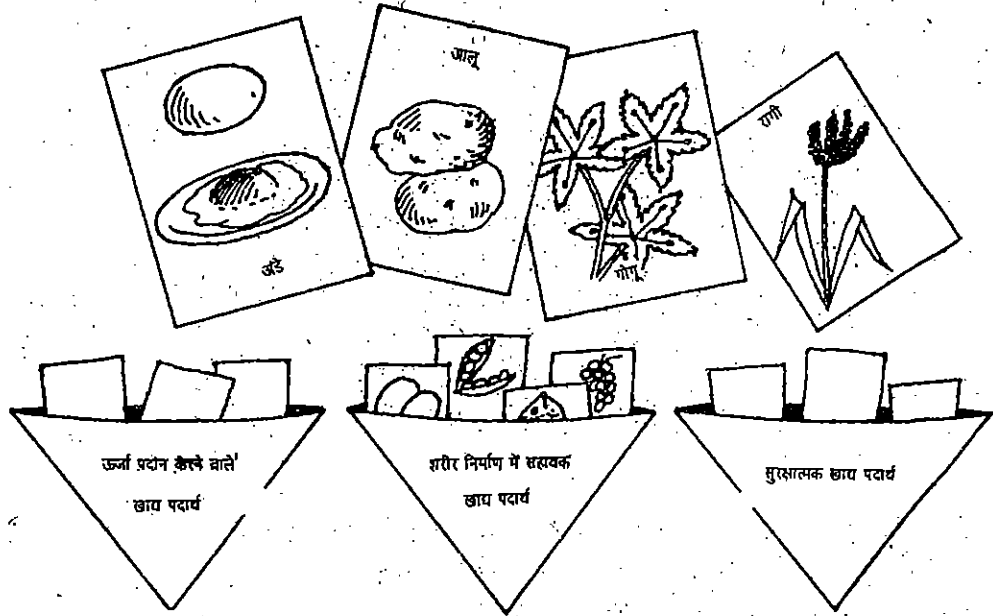
- i) शीला की समस्या क्या है ? आपके विचार से यह समस्या क्यों उठी ? (शीला के संचार करने के तरीके के बारे में, चित्र में दिए गए संकेतों का विश्लेषण कीजिए)।
- ii) शीला को उसकी विशिष्ट समस्या को हल करने के बारे में आप क्या सुझाव दे सकते हैं। विस्तार से वर्णन कीजिए।

निर्देश :

- 1) (ii) के लिए विस्तार से वर्णन कीजिए कि आप ये विशिष्ट सुझाव क्यों दे रहे हैं ? समूह की आवश्यकताओं, अभिवृत्तियों और परिप्रेक्ष्यों के मूल्यांकन में कार्यपद्धति निर्णायक होती है।

क्रियाकलाप 8

निम्नलिखित उदाहरण द्वारा खाद्य कार्डों का प्रयोग करते हुए एक खेल बनाने का विचार दर्शाया गया है। इस खेल में भागीदार (participants), तीन श्रेणियों का प्रयोग करते हुए खाद्य कार्डों को छाँट सकते हैं। ये श्रेणियाँ हैं ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ (go foods), शरीर निर्माण में सहायक खाद्य पदार्थ (grow foods) और सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ (glow foods)। चुने हुए एक लक्षित समूह के लिए, इस सूचना के आधार पर एक खेल सोचें। अब इस बारे में विस्तार से चर्चा करिए कि तीन खाद्य वर्ग संकल्पनाओं के बारे में शिक्षित करने और संतुलित आहार की योजना बनाने में इसके अनुप्रयोग के बारे में लोगों को शिक्षित करने में इस खेल का प्रयोग कैसे किया जा सकता है।



निर्देश:

- 1) यह सोचिए कि खेल खेलने से भागीदार क्या ज्ञान प्राप्त करेंगे, इस बारे में उनसे आपकी क्या अपेक्षाएँ हैं? खेल का आयोजन कैसे किया जाय इस चित्र से आपको कुछ अंदाज़ लगेगा। खेल कैसे खेला जा सकता है इस बारे में अपने कुछ और विचार भी इसमें सम्मिलित करें।
- 2) जो भागीदार खेल खेल सकते हैं उनकी संख्या लिख लीजिए। क्या यह समूह आधारित प्रतियोगिता होगी जैसे समूह क के विरुद्ध समूह ख। इस खेल के नियम क्या होंगे? खेल कैसे खेला जायेगा और विजेता कौन है यह निर्णय करने के लिए अंक-गणना कैसे रखी जाएगी, इसको विस्तार से समझाइए।
- 3) इस पद्धति द्वारा पोषण शिक्षा संचालित करिए, यदि इसके कोई लाभ या कमियाँ हैं तो उनका भी वर्णन करिए।