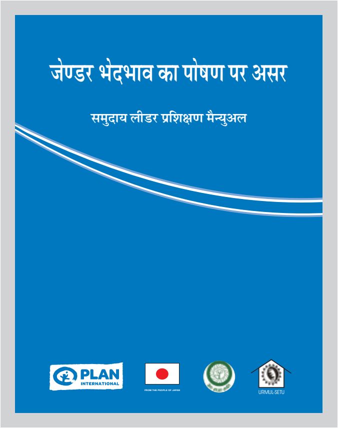
जेण्डर भेदभाव का पोषण पर असर

समुदाय लीडर प्रशिक्षण मैन्युअल

FROM THE PEOPLE OF JAPAN

URMUL-SETU



उरमूल सेतू के लिए

निर्मित द्वारा

भरत व शबनम

वर्षः

2017

प्रकाशक

उरमूल सेतू

पता : लूणकरणसर

जिला बीकानेर–334603

प्लान इंडिया

पता : ई–12, कैलाश कॉलोनी,
नई दिल्ली–110 048

यह लेखक और प्रकाशक की सांझी सम्पति है जिसे दोनों में से कोई भी इस्तेमाल कर सकता है। भविष्य में इस मैन्युअल के किसी भी हिस्से की पुनर्रावृत्ति अथवा पुनः प्रकाशन किया जाता है तो लेखक और प्रकाशक दोनो को श्रेय दिया जाए।

आभार

बेहतर जीवन जीने के लिए अच्छा पोषण बहुत जरूरी है। यूं तो यह हर उम्र के लिए पोषण जरूरी है किंतु जन्मपूर्व से लेकर 2 साल तक के बच्चों और उनकी माताओं की बात करें तो इसकी उपयोगिता और अधिक बढ़ जाती है। पोषण, पैसे की उपलब्धता, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की भूमिका के साथ–साथ सामाजिक मान्यताओं और दृष्टिकोण से निरंतर प्रभावित होता रहता है।

इस सामाजिक दृष्टिकोण को समझते हुए इसे मुख्य कार्य बिंदुओं में लाने का श्रेय प्लान इण्डिया को जाता है। विशेष तौर पर सुश्री इलायली, सुश्री स्वाति, श्री श्याम ने इसे अपनी प्राथमिकता बनाया। उरमूल संस्थान ने इस प्राथमिकता को क्रियांवित करने का जिम्मा लिया। संस्थान की ओर से श्री मुखराम और श्री रत्नेश ने इस पर अपना समय और श्रम दिया। उन्होंने इस मॉड्यूल को प्रयोग करके देखने के लिए न सिर्फ सभी इंतजाम किए बल्कि खुद भी पूरा समय इन प्रशिक्षणों का हिस्सा रहे। इस माड्यूल में बतौर सहभागी और बतौर सहभागी रिव्यू की भूमिका में प्लान इंडिया, उरमूल संस्थान और सेवा मंदिर के साथियों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इन साथियों में सुश्री प्रीति, सुश्री अंशुल, श्री शंकर, श्री मुखराम, श्री रत्नेश, सुश्री कृष्णा, सुश्री शांति, सुश्री संतोष, सुश्री खुशबु, सुश्री ज्योति, सुश्री रामेश्वरी, सुश्री हीरा व सुश्री प्रियंका शामिल थे।

प्लान इंडिया के दिल्ली कार्यालय ने अपने फीडबैक और सुझाव दिए, हम उनके आभारी हैं।

इस पूरी प्रक्रिया में उरमूल संस्थान और सेवा मंदिर के ग्रामीण कार्यकर्ताओं ने प्रशिक्षणों के दौरान अपना अमूल्य समय दिया। उनकी उदारता के लिए साधुवाद।

इस मॉड्यूल में इस्तेमाल किया गया एक सत्र विशाखा द्वारा प्लान इण्डिया के लिए निर्मित मैन्युअल पर आधारित है। "स्वस्थ कौन" सत्र विशाखा द्वारा निर्मित युवा मैन्युअल का हिस्सा है। दोनों ही संस्थानों को उपयोग हेतु स्वीकृति देने के लिए यथा धन्यवाद।

इस माड्यूल के निर्माण और इन प्रशिक्षणों का नियोजित करने का सांझा जिम्मा बतौर साथी सदस्य सुश्री शबनम ने लिया, उनका आभार।

इसी उम्मीद के साथ कि इस मॉड्यूल का उपयोग समुदाय स्तर पर कार्यरत साथी कर पाएंगे।

धन्यवाद

भरत

अनुक्रमणिका

विषय वस्तु		पृष्ठ संख्या
आभार		
भूमिका		1—2
मैन्युअल के बारे में मैन्युअल का ढांचा, मैन्युअल किनके लिए, चर्चा सत्र से पहले तैयारी		3—6
चर्चा बिन्दूओं पर समझ		7—10
एजेण्डा		
सत्र 1	आपसी पहचान व दोस्ती : परिचय एवं सहजता	11—12
सत्र 2	सहभागियों की प्रशिक्षण से उम्मीद	13
सत्र 3	भूमिकाएं	14—17
सत्र 4	जेण्डर व लिंग संदर्भ सामग्री सत्र 4 : जेण्डर व लिंग	18—20
सत्र 5	लालन—पालन संदर्भ सामग्री सत्र 5 : हमारा सामाजीकरण	21—27
सत्र 6	लकीर का फकीर	28—30
सत्र 7	स्वस्थ कौन	31—35
सत्र 8	भोजन से पोषण तक	36—42
सत्र 9	पुरुषों की सहभागिता	43—45
सत्र 10	कुपोषण की समझ संदर्भ सामग्री सत्र 10 : दोहरान कार्ड संदर्भ सामग्री सत्र 10 : जेण्डर नियमों का कुपोषण पर असर व रोकथम उपाय कार्ड	46—49

भूमिका

बेहतर स्वास्थ्य को पाने के लिए उचित पोषण एक जरूरी कदम है। पोषण, जो प्रत्येक व्यक्ति की संभावनाओं को पाने में मदद करता हो। पोषण हमारे जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। जीवन को गुणवत्ता से जीने में सहायक है।

प्लान इंडिया पिछले तीन साल से एकीकृत पोषण परियोजना का संचालन कर रही है। राजस्थान के बीकानेर और उदयपुर जिले में उरमूल सेतू संस्थान और सेवा मंदिर के माध्यम से यह कार्य जा रहा है।

इन तीन साल में पोषण से जुड़ी स्थितियों की बारीक समझ, गर्भावस्था, धात्री मां और नवजात शिशु से लेकर छोटे बच्चों के पोषण पर जबरदस्त काम हुआ है। उत्साहवर्धक नतीजे भी आए हैं।

इन परिणामों के साथ– साथ यह भी साफ हुआ कि पोषण स्वास्थ्य के साथ–साथ सामाजिक मसला है। पोषण एक आर्थिक मसला है, और बारीकी से कहें तो पोषण राजनैतिक मसला भी है। इसके कारण साफ है, एक महिला का पोषण उसके परिवार की आमदनी, उस परिवार की सामाजिक मान्यताओं और उस जगह पर उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं से प्रभावित होता है। महिला की स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और स्वयं के लिए कर सकने वाले कार्यों से प्रभावित होता है।

हमारा पोषण, स्वास्थ्य सुविधाएं, पोषण के लिए घर गांव का उपयुक्त माहौल,महिलाओं को, प्रत्येक व्यक्ति को जागरूक करना, राजनैतिक इच्छा शक्ति और स्वास्थ्य बजट से भी प्रभावित होता है।

पोषण के संदर्भ में एक और बात महत्वपूर्ण है कि स्वयं के पोषण के लिए स्वयं कार्य करना। महिलाएं अपने पोषण के लिए स्वयं कार्य करें– सामाजिक संदर्भों में यह मुश्किल हो जाता है। क्योंकि –

- हमारे यहां महिलाएं निर्णायक भूमिकाओं में कम हैं।
- महिलाओं को सामाजिक रूप से खुद को प्राथमिकता न देना सिखाया जाता है।
- महिलाओं के पास घर और ढांचागत स्तर पर क्या–क्या किया जा सकता है, की जानकारी कम होती है।
- बहुत कम पुरुषों के पास महिला स्वास्थ्य और पोषण की समझ है।
- महिलाओं को पोषण के लिए उत्तरदायी माना जाता है। जिसके चलते ये खुद को नकार कर दूसरों के लिए कार्य करती हैं।
- पैसों को खर्च करने का अधिकार कम महिलाओ के पास होता है।

इन स्थितियों को समझे तो साफ हो जाता है कि पोषण एक सामाजिक आर्थिक और राजनैतिक मसला है। पोषण को पाने के लिए बहुआयाामी तरीकों से सभी स्तरों पर कार्य करना होगा। महिलाएं क्यों निर्णायक भूमिकाओं में नहीं हैं ? उनको क्यों दूसरे दर्जे पर रखा जा रहा है ? स्वास्थ्य की जिम्मेदारी सिर्फ महिलाओं की क्यों है ? काम का बंटवारा और निर्णय में सहभागिता पोषण को कैसे प्रभावित कर रहे हैं ? इसको समझना होगा। इसे समझने के लिए सत्ता, पितृसत्ता, जेण्डर, कार्य विभाजन, पुरुषों की भूमिका और उनकी सहभागिता को समझना होगा।

इन्हीं मसलों पर समझ निर्माण करते हुए पुरुषों और महिलाओं की साझी जिम्मेदारी निर्मित करने की जरूरत उभर रही थी। समता आधारित दृष्टिकोण से इन स्थितयों पर विमर्श की जरूरत लग रही थी। गांव स्तर पर पितृसत्ता और जेण्डर नियम पोषण को कैसे असर कर रहे हैं, को समझने की जरूरत लग रही थी। इसी जरूरत ने इस मैन्युअल के निर्माण की नींव रखी।

मैन्युअल के बारे में

जेण्डर भेद और जेण्डर नियम हमारे पोषण को प्रभावित करते है। इन प्रभावों को समझने और उपयुक्त रणनीति अपनाते हुए समुदाय के सभी वर्गों को जोड़ने की मंशा से यह मैन्युअल तैयार किया गया है।

मैन्युअल का मुख्य मकसद है कि :—

- सभी सहभागी जेण्डर, जेण्डर नियम, जेण्डर भेद को समझ पाएं।
- जेण्डर, नियमों और पोषण के बीच क्या जुड़ाव है, को समझ पाएं।
- जेण्डर नियमों में बदलाव बेहतर पोषण को ला सकता है, को समझ पाएं।
- समुदाय स्तर पर जेण्डर और पोषण से जुड़ी चर्चाओं को चला पाएं।
- बेहतर पोषण व्यवस्था में पुरुषों की सहभागिता को बढ़ा पाएं और
- कुपोषण के लिए जिम्मेदार जेण्डर नियमों को समझ पाएं।

मैन्युअल एक व्यवस्थित तरीके से इन सब मसलों पर बातों को खोलता है। इन मसलों पर सवाल करने की संभावना को बनाता है। जेण्डर नियमों के असर को व्यक्तिगत जीवन से समुदाय स्थितियों तक लेकर जाता है। व्यक्ति, समाज और व्यवस्था को साथ लेकर चलता है। व्यक्तिगत परेशानियों को समझता है और व्यक्ति मात्र के बदलाव की बात नहीं करता। मैन्युअल कई मसलों पर कोई तय जवाब नहीं देता। हां, जवाब खोजने की प्रक्रियाओं को बढ़ाता है। मैन्युअल कोशिश करता है कि सभी वर्गों (महिला, पुरुष और ट्रांसजेण्डर) की स्थितियों को इसमें शामिल किया जा सके।

मैन्युअल का ढांचा

मोटे तौर पर यह मैन्युअल दो हिस्से में पूरा होता है। पहला हिस्सा मैन्युअल के मकसद, मैन्युअल का निर्माण और मैन्युअल की अवधारणा तथा ढांचे के बारे में बताता है। दूसरा हिस्सा गांव में महिला समूहों तथा पुरुष समूह के बीच की जाने वाली चर्चाओं का डिजाइन देता है। इसमें चर्चा का मकसद, चर्चा के लिए आवश्यक सामग्री, चर्चा की अवधि, चर्चा चलाने की कार्यविधि और चर्चा से उपजी मुख्य समझ को दिखाया गया है।

प्रत्येक चर्चा सत्र (जिनको मीटिंग का नाम भी दिया गया है) के साथ चर्चा के लिए उपयोग में ली

जाने वाली सामग्री और चर्चा को समझने के लिए संदर्भ सामग्री को दिया गया है। संभवतः इसके चलते प्रत्येक व्यक्ति चर्चा बिंदुओं को और गहराई से समझ पाएगा।

मैन्युअल के अंत में समय–समय पर काम में लिए गए अवधाराणात्मक शब्दों की परिभाषा को भी लिखा गया है। जिसका मकसद विभिन्न अवधारणाओं को समझना और तुलनात्मक तरीके से देख पाना है।

मैन्युअल और चर्चा सत्रों में कोशिश की गई है कि प्रत्येक बातचीत के दौरान सवाल उभारे। इन सवालों को समझने के लिए सवाल किए जाए। इसके पीछे सोच यही है कि हम प्राथमिक कारणों के साथ साथ मूल कारणों पर अपना ध्यान ले जा पाएं।

मैन्युअल पूरी तरह से व्यवस्कों के सीखने–सीखाने के तरीकों को ध्यान में रखकर बनाया गया है। जिसके चलते हर सत्र में होने वाली बातचीत और उनसे उभर रहे सिद्धांत महत्वपूर्ण हो जाते हैं।

मैन्युअल किनके लिए

यह मैन्युअल मोटे तौर पर उन गांव स्तरीय सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए बनाया गया है, जो पोषण के मसलों पर सीधे समुदाय के साथ मिलकर काम कर रहे हैं। प्रायः ऐसे कार्यकर्ता, जो पोषण को एक स्वास्थ्यगत मसले की तरह से तो देख पाते हैं, किंतु इसे मनोसामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक दृष्टि से नहीं देख पाते।

यह सभी कार्यकर्ता महिला, पुरुष या किसी भी लिंग के हो सकते हैं। मैन्युअल की भाषा आम बोलचाल की भाषा है। जिसे प्राथमिक तौर पर सरल रखने का प्रयास किया गया है।

अपने गांव की स्थितियों को समझते हुए मैन्युअल की मदद से चर्चाएं चलाएंगे। चर्चाओं का एक प्राथमिक क्रम सोचा गया है किंतु आवश्यकतानुसार इस क्रम को बदला भी जा सकता है।

चर्चा सत्र से पहले कुछ तैयारी

मैन्युअल में विभिन्न मसलों पर 6–7 चर्चा सत्र नियोजित किए गए हैं। इन चर्चा सत्रों के संदर्भ में आवश्यक बातें सत्र के साथ ही लिखी गई हैं। सुविधा के लिए सत्र संचालन से जुड़ी कुछ समान्य बातें यहां पर की जा रही हैं :–

- किसी भी सत्र संचालन से पूर्व सहभागियों का विवरण जैसे उम्र, शिक्षा, समान मुद्दों पर पूर्व प्रशिक्षण, लिंग आदि की जानकारी एकत्र कर लें। यह जानकारी सहभागियों के बारे में समझ बनाने और सत्र के दौरान अपनाए जाने वाले तरीकों को पक्का करने में मदद करेगी।

उदाहरण के लिए 20 सहभागियों में से 10 पढ़ना–लिखना नहीं जानते हैं तो उनके साथ पढ़कर राय लिखने की जगह सुनकर राय देने की बात करनी पड़ेगी। लिखने के अभ्यास नहीं करने होंगे।

- बातचीत के लिए 20 से 25 सहभागियों का समूह बहुत अच्छा समूह है। इससे अधिक को एक साथ लाने पर चर्चा को चलाना और सभी की एकाग्रता बनाए रखना मुश्किल होगा।
- बेहतर होगा कि बातचीत के लिए बंद जगहों (हाल, बड़े कमरे, बड़े बरामदे) का इस्तेमाल किया जाए ताकि सभी की एकाग्रता बनी रह पाए।
- जगह का चुनाव ऐसा हो जहां सभी धर्म, जाति, लिंग और पहचान के लोग आ सकें। ऐसे मंदिर जहां महिलाओं को न आने दिया जाता हो, का चुनाव नहीं किया जाना चाहिए।
- बेहतर होगा कि जिस समूह के साथ बातचीत नियोजित की जा रही है उनके साथ कुछ चर्चा हो चुकी हो। बिल्कुल नए व्यक्ति अथवा समूह के साथ जेण्डर मसलों से बातचीत शुरू करना कभी–कभी समूह को चुप कर सकता है।
- अच्छी स्थिति होगी कि समूह के बैठने की व्यवस्था जमीन पर हो तथा साथी गोले में बैठ रहे हों। गोले में बहुआयामी सम्प्रेषण हो पाता है। एक–दूसरे के साथ जुड़ पाते हैं।
- बातचीत शुरू करने से पहले सबको एक साथ लाने और सहज करने की प्रक्रिया जरूरी है। इसके लिए सामान्य बातचीत और खेल का सहारा लिया जा सकता है। हां, हर खेल एक दूसरे से जोड़ने और वर्तमान में आने का एक स्वतः माध्यम है।
- बातचीत शुरू करते हुए सभी सहभागियों के साथ निरंतर संपर्क बनाए रखें। इसके लिए जल्दी–जल्दी सभी साथियों से निगाह संपर्क, उनकी गतिविधियों को देखते रहने, उनके नाम से लेकर बातचीत करना और एक दूसरे की बात पर प्रतिक्रिया के लिए खोलना जैसे तरीके इस्तेमाल किए जा सकते हैं।
- बातचीत के दौरान संभव हो तो सहजकर्ता पूरा समय एक ही जगह पर ना रहे। सभी जगहों पर घूमते रहने से जुड़ाव बेहतर हो पाता है।
- बातचीत में कोशिश करें कि मूल प्रश्न निरंतर आते रहे किंतु इन पर सहजकर्ता पूरा समय न बोल रहे हों। सहभागी, एक दूसरे के साथ चर्चा और बहस करके अधिक सीख पाते हैं। हमें कई बार लगता है कि बहस करना चर्चा में बाधा है, किंतु हमारा अनुभव रहा है कि बहस बदलाव के रास्ते खोलती है।
- कई बार गांव स्तर पर बातचीत के बीच में समूह से बाहर के लोग भी आ जाते हैं। वे अपनी टिप्पणी से माहौल को बदल देते हैं। कोशिश करें कि जो प्रारंभ से बातचीत में नहीं है, वे बाद में शामिल न हो।

- गांव स्तर पर चल रही बातचीत में सहभागियों के बीच 'पावर प्ले' भी चल रहा होता है। यह ताकत जाति, लिंग, पैसा, जानकारी या किसी पद से भी आ सकती है। इसको पहचान कर हमेशा कमजोर का साथ दें।

- बातचीत को विषय कितना भी गंभीर अथवा सामाजिक मूल्यों से अलग हो सकता है। अपने आप पर भरोसा रखे और झिझक सामान्य शब्दों में अपनी बातचीत को जारी रखें। जैसे–जैसे बातचीत बढ़ेगी वैसे–वैसे छोटी मोटी मुश्किल खत्म होती जाएगी।

- जहां भी लगे कि सहभागिता कम हो रही है, ध्यान बंट रहा है या चर्चा टूट रही है तो छोटे समूह में चर्चा, गीत, खेल का किसी छोटी शारीरिक गतिविधि का इस्तेमाल करें।

- अच्छा होगा आपके पास गीतों की किताब, खेलों की सूची, खेल की सामग्री का झोला हो। ताकि समय–समय पर आप उन्हें काम में ले सकते हैं।

- बातचीत को हमेशा समेकित करें और उसका सार सबके साथ पक्का करें। संभव हो तो सार को चार्ट पर लिख भी सकते हैं। जो भविष्य के लिए किसी जगह पर लगा रह सकता हो।

- बातचीत जिस मसले पर हो रही है उससे संबंधित कोई लिखित, श्रव्य, दृश्य सामग्री हो तो उसे सभी सहभागियों को को देना भी एक बेहतर तरीका है।

- बातचीत को समाप्त करने से पहले हमेशा अगली बातचीत के मुद्दे, समय, तारीख, जगह जैसे बातें तय कर लेना अच्छा रहता है।

- हां, अगर संभव हो तो बातचीत के कुछ फोटो ले और उसे सभी सहभागियों को दिखाएं। यह आपसी साथ को बढ़ाता है।

- कोई भी सवाल या स्थिति का जवाब समझ न आए तो साथ कहें कि हम पता करके बता देंगे। अपनी संस्था के व्यक्तियों से पूछें ओर बाद में सबको बता दें। हर सवाल का जवाब किसी एक के पास नहीं होता। इसको लेकर आसानी में आए।

- आखिरी बात यह है कि जो चर्चा आप चलाने वाले हैं। जिस समूह के साथ आप बातचीत कर रहें हैं इसको आपसे बेहतर कोई नहीं जानता। इसलिए पूरे आत्मविश्वास के साथ रहे। यह आपकी सबसे बड़ी ताकत होगी।

चर्चा बिंदुओं पर एक समझ

हम लंबे समय से बेहतर पोषण के लिए काम कर रहे हैं। पोषण के लिए एक–एक हजार घर और एक–एक सदस्य तक पहुंच रहे हैं। इनको जानकारी, स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना और कुछ तरह की स्वास्थ्य सेवाएं अथवा पोषण से जुड़ी सेवाएं दे रहे हैं। हम देख पा रहे हैं कि पूरक पोषाहार हर बार मां या लड़कियां नहीं खा पातीं। बीमारी में छोटी लड़कियों की देखभाल नहीं हो पाती। गर्भवती महिला की देखभाल इस संभावना के साथ होती है कि वह लड़के को ही जन्म देगी। ऐसी छोटी–छोटी अनेक बातें जो भेदभाव का रूप है, लगातार चलती रहती है। कभी ये रोज के तानों का हिस्सा बनती है तो कभी हिंसा का। हम सेवाओं, जानकारी और पोषण पर दृष्टि विकसित कर देते हैं किंतु पोषण जिन नियमों, दृष्टिकोण से प्रभावित होता है उस पर पर्याप्त काम नहीं कर पाते। हम पोषण के मायने को तो फैला देते हैं किंतु उसकी जिम्मेदारी में परिवार के सभी लोगों को नहीं जोड़ पाते। पोषण का जिम्मा महिलाओं तक ही सीमित रहता है। पुरुषों को उसमें शामिल नहीं कर पाते। और कभी शामिल करते भी हैं तो पुरुषों के नजरिए को नहीं समझ पाते। इसके चलते साझी जिम्मेदारियां नहीं बन पाती। हमारे काम में इस सामाजिक दृष्टिकोण को जेण्डर समता की दृष्टि से देखने की जरूरत है। इस मैन्युअल के मार्फत जो चर्चा बिंदु निर्मित किए गए हैं वे समता और सशक्तता की दृष्टि को बढ़ाते हैं। हम यहां साफ–सफाई सेवाओं की जानकारी, पोषण के तकनीक मापदण्ड और ट्रेकिंग जैसे मसलों पर बात नहीं कर रहे हैं। ये सब बाते उपयोगी है। किंतु इतना ही उपयोगी है, इनको जेण्डर समता की दृष्टि से देख पाना और उसमें बदलाव ला पाना। इसीलिए हम इस मैन्युअल में 6–7 ऐसे मसलों की बात करेंगे। जिनको आप अपनी हर मासिक मीटिंग में कर पाएंगे। अपने काम के साथ उन्हें जोड़ पाएंगे। ये मसले जेण्डर, परवरिश, सेहत, पोषण, पोषण की जिम्मेदारी या कुपोषण के बचाव और सामाजिक मान्यताओं पर वैज्ञानिक समझ से जुड़े हुए है। इनको विस्तार से इन तालिका में दिया गया है।

चर्चा सत्र	सत्र का नाम	सत्र के उद्देश्य	तरीका	समय
सत्र 1	आपसी पहचान व दोस्ती : परिचय व सहजता	सहभागियों की आपस में झिझक दूर करना। एक दूसरे को जानना। स्वयं के बारे में बात करने के लिए माहौल निर्मित करना।	परिचय व खेल	90 मिनिट

सत्र 2	सहभागियों की प्रशिक्षण से उम्मीद	मकसद इस सत्र के अंत में सभी सहभागी सामूहिक रूप से प्रशिक्षण से क्या उम्मीद है, को जान पाएंगे। सामूहिक उम्मीदों को एक चार्ट पर समेकित कर पाएंगे जिसे प्रशिक्षण समाप्त होने पर पुनः देखकर कितनी उम्मीदों को प्रशिक्षण पूरा कर पाया या नही, को समझा जा सके।	व्यक्तिगत या सामूहिक तौर पर उम्मीदों को लिखना	30 मिनिट
सत्र 3	भूमिकाएं	मीटिंग के अंत से सहभागी समझ पाएंगे किः हम व्यक्तियों को सदियों से चली आ रही तय भूमिकाओं में ही देखते हैं । कुछ व्यक्ति इन तय भूमिकाओं से बाहर आकर नई भूमिका लेते हैं। जिनके कई उदाहरण हमारे पास उपलब्ध हैं। ये भूमिकाएं जेण्डर नियमों से प्रभावित होती है। हम किन कारणों की वजह से सब तय भूमिकाओं में देखतें हैं ?	गतिविधि 1 : चित्र में कौन क्या कर रहा है? चित्र दिखाकर चर्चा करना। गतिविधि 2ः क्या ऐसा भी हो सकता है पोस्टर दिखाकर चर्चा करना दोनो गतिविधियो को समेटते हुए सार प्रस्तुत करना। गतिविधि 3ः टेक अवे. घर पर जाकर किया जाने वाला काम. स्थितियों को देखना	3 घंटे
सत्र 4	जेण्डर व लिंग	सहभागी जेण्डर, जेण्डर व सेक्स के बारे में समझ बना पाएंगे। जेण्डर के कारण किशोर एवं किशोरियों पर पड़ने वाले फर्क को समझ पाएंगे।		1 घंटा

सत्र 5	लालन–पालन और इसका असर	इस मीटिंग से सहभागी समझने की कोशिश करेंगे कि लड़के– लड़कियों, महिला पुरुष के लिए रहन–सहन, खान–पान, आराम, आने–जाने, पहनावे के क्या फर्क है और दोनों के लिए क्या नियम कायदे हैं? ये फर्क कैसे हो जाता है? यह फर्क लड़के– लड़कियों को किस तरह से असर में लेकर आता है?	गतिविधि 1: परवरिश में फर्क क्या–समूह चर्चा गतिविधि 2 : ये फर्क क्यों/ कैसे आया– पोस्टर पर चर्चा गतिविधि 3 : जेंडर भेद का असर – केस स्टडी के उदाहरणो पर चर्चा	2 घंटे
सत्र 6	लकीर का फकीर	इस मीटिंग के अन्त तक सहभागी समझ पायेंगे कि हम रोज के जीवन में कई सारे काम और हमारे व्यवहार पर सवाल नही करते। हम स्थितियां बदल जाने के बाद भी पहले जैसा व्यवहार करते रहते है।	खेल के माध्यम से चर्चा	2 घंटे
सत्र 7	मेरी सेहत या स्वस्थ कौन	इस मीटिंग से सहभागी समझ पायेगे कि: स्वस्थ होने का क्या मतलब है? अच्छी सेहत के क्या आधार है?	गतिविधि 1: रानी की कहानी गतिविधि 2: खेल के माध्यम से आहार विहार विश्राम पर चर्चा	2 घंटे 30 मिनिट
सत्र 8	भोजन से पोषण तक	इस बातचीत के आखिर में सहभागी समझ पाएंगें कि – भोजन और पोषण में क्या अंतर होता है? अच्छे पोषण के लिए क्या जरूरी है ? अच्छे पोषण के लिए घर के सभी सदस्यों की जरूरत होती है।	गतिविधि 1 : केस स्टडी पर चर्चा गतिविधि 2: पोषण सम्बन्धित चार्ट पर चर्चा	2 घंटे 30 मिनिट

सत्र 9	पुरुषों की सहभागिता	इस मीटिंग के अंत में सहभागी समझ पायेगें छोटे बच्चों के पोषण की जिम्मेदारी लेने में पुरुष सदस्यों को क्या–क्या दिक्कतें आती हैं ? पुरुषों के साथ को कैसे बढ़ाया जा सकती है ?	खेल के माध्यम से चर्चा	2 घंटे
सत्र 10	कुपोषण को समझना	सत्र के आखिर में सह भागी समझ पाएंगे कि – कुपोषण क्या है ? कुपोषण किन कारणों से होता है? कुपोषण की जांच कैसे करें ? जेण्डर भेद कैसे कुपोषण को बढ़ाता है?	समूह कार्य व संदर्भ सामग्री में दिए गए कार्ड दिखाकर चर्चा	2 घंटे

यह एक मोटा क्रम है किंतु आप अपनी स्थिति के अनुसार इस क्रम को इस क्रम की गति को कम ज्यादा कर सकते हैं।

आपसी पहचान व दोस्ती : परिचय व सहजता

मकसद :

- सहभागियों की आपस में झिझक दूर करना।
- एक दूसरे को जानना।
- स्वयं के बारे में बात करने के लिए माहौल निर्मित करना।

समय : 90 मिनिट

सामग्री : सहयोग सामग्री 1– जान, सहयोग सामग्री 2– पहचान की एक–एक प्रति

कार्यविधि:

- सभी सहभागियों का आपस में परिचय करना (नाम, गांव व एक खूबी)
- सभी सहभागी अपने बारे में एक बात (खूबी) सबको बताएंगे। (प्रशिक्षण दल चाहे तो इन खूबियों को महिला व पुरुष वर्ग के हिसाब से आगामी बातचीत में संदर्भ के लिए चार्ट पेपर पर लिख कर रख लें।
- झिझक दूर कर आपसी सहजता बढ़ाने के लिए खेल खिलाएंगे।

झिझक दूर करने के खेल

- खेल 1 : छुपे रूस्तम
- इस खेल में सभी सहभागियों के पास एक शीट (सहयोग सामग्री 1) होगी जिसमें कुछ सवाल होंगे जिनके जवाब प्रत्येक सहभागी को पूरे समूह में ढूंढ़ने होंगे।

सहयोग सामग्री 1

- सबसे ज्यादा भाषा जानने वाले लोगों के नाम
- घुड़सवारी किसको आती है।
- सिनेमा हाल में पिक्चर सबसे ज्यादा किसने देखी।
- सामाजिक क्षेत्र में 7 साल से अधिक का कार्यानुभव रखने वाला व्यक्ति।
- राज्य स्तरीय खेल में भाग लेने वाले व्यक्ति।
- तैराकी किन–किनको आती है।
- जो गाना गाते हैं।
- पशु का दूध निकालना किन–किन को आता है।

नोट : जरूरत और स्थितियों के अनुसार आप नए सवाल जोड़ लें।

खेल 2 : कितने भई कितने

इस खेल में गोले में सभी सहभागी ताली बजाकर चलेंगे। खेल खिलाने वाला एक व्यक्ति बीच में होगा और पूछेगा 'कितने भई कितने'। गोले में चल रहे व्यक्ति कहेंगे:आप कहें जितने'। फिर बीच वाला व्यक्ति एक संख्या या निर्देश बोलेगा। बोली गई संख्या या निर्देश के हिसाब से सभी सहभागियों को समूह बनाने होंगे। बचे हुए सहभागी खेल से बाहर हो जाएंगे। खेल का क्रम इसी प्रकार चलता रहेगा।

सहयोग सामग्री- निर्देश/सवाल

- 30 साल की उम्र के व्यक्ति।
- स्नातक से अधिक शैक्षिक योग्यता।
- विवाहित व्यक्ति।
- जिनकी मां नौकरी करती है।
- जिनके बेटियां हैं।
- जिन्होंने पहले दिल्ली देखा है।
- जो कभी किसी बड़े अधिकारी से मिले हैं।
- जिन महिलाओं ने अकेले यात्रा की है।
- जिन्होंने अपनी मर्जी से शादी की है।
- जो दो पहिया वाहन चलाना जानते हैं।
- जो लोग खाना बनाना जानते हैं।
- जिन्होंने कभी आम चुनाव में वोट दिया है।

सहभागियों की प्रशिक्षण से उम्मीद

मकसद इस सत्र के अंत में

- सभी सहभागी सामूहिक रूप से प्रशिक्षण से क्या उम्मीद है, को जान पाएंगे।
- सामूहिक उम्मीदों को एक चार्ट पर समेकित कर पाएंगे जिसे प्रशिक्षण समाप्त होने पर पुनः देखकर कितनी उम्मीदों को प्रशिक्षण पूरा कर पाया समझा जा सके।

समय : 30 मिनिट

सामग्री : पोस्ट एड, स्केच पेन

तरीका :

- सभी को गोले में बैठाएं।
- सभी को कहें कि यह प्रशिक्षण, सहभागियों की क्षमता निर्माण, जेण्डर व पोषण की समझ और मिलकर काम करने के बारे में है। सहजकर्ता सभी सहभागियों को पोस्ट एड (रंगीन कागज) वितरित कर दें।
- सभी को कहें कि वे एक मिनट अपनी आंख बंद करके सोचें कि इस प्रशिक्षण से उनकी क्या उम्मीद है।
- सोचने के बाद उसे रंगीन पर्चियों पर लिख दें। जो लोग अपना नाम इस पर्ची पर नहीं लिखना चाहते, वे न लिखें।
- सब ने लिख दिया हो तो फेसिलिटेटर उनका इकट्ठा कर बोर्ड (चार्ट) पर चिपका दें।
- चिपकाते समय एक जैसे बिंदुओं को एक साथ करते जाएं। ताकि दोहराव न हो।
- सबकी बारी पूरी हो जाए तो इन उम्मीदों को एक चार्ट पर लिख दें।
- इस चार्ट को प्रशिक्षण स्थल पर लगा सकते हैं ताकि प्रशिक्षण समाप्ति पर इसे फिर से देखा जा सके।

सहजकर्ता सबको धन्यवाद देते हुए बताएं कि इस सत्र को यहां समाप्त करते हैं। हम इनमें से कई बिंदुओं पर प्रशिक्षण में बात करेंगे। हमारी कोशिश रहेगी कि हम आपकी उम्मीदों पर खरा उतरें, और जो उम्मीद इस प्रशिक्षण में पूरी नहीं हो पाएगी उसे इसी समय सबको बता दे।

सत्र :3

भूमिकाएं

सत्र का मकसद : इस सत्र के अंत से सहभागी समझ पाएंगे कि:

- हम व्यक्तियों को सदियों से चली आ रही तय भूमिकाओं में ही देखते हैं ।
- कुछ व्यक्ति इन तय भूमिकाओं से बाहर आकर नई भूमिका लेते हैं। जिनके कई उदाहरण हमारे पास उपलब्ध हैं।
- ये भूमिकाएं जेण्डर नियमों से प्रभावित होती है।
- हम किन कारणों की वजह से सब तय भूमिकाओं में देखतें हैं ?

समय : 2 घंटे

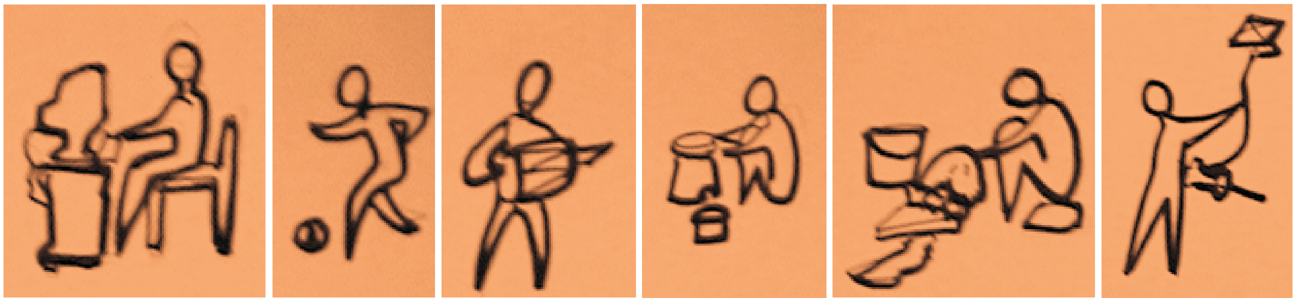
सामग्री : लाइन चित्रों के फ्लैश कार्ड, अलग–अलग भूमिकाओं वाला पोस्टर, मार्कर, पेन, चार्ट।

सहजकर्ता के लिए सुझाव

- सहजकर्ता अपनी बातचीत को जहां तक संभव हो जेण्डर न्युट्रल रखे।
- सहभागियों के जबाव पर सहमति या असहमति की प्रतिक्रिया न दें।
- सवालों के जबाब अलग–अलग आ सकते हैं अतः विविधता का सम्मान करें। सभी के अनुभव सही होंगे ये मानकर चलें।

तरीका :

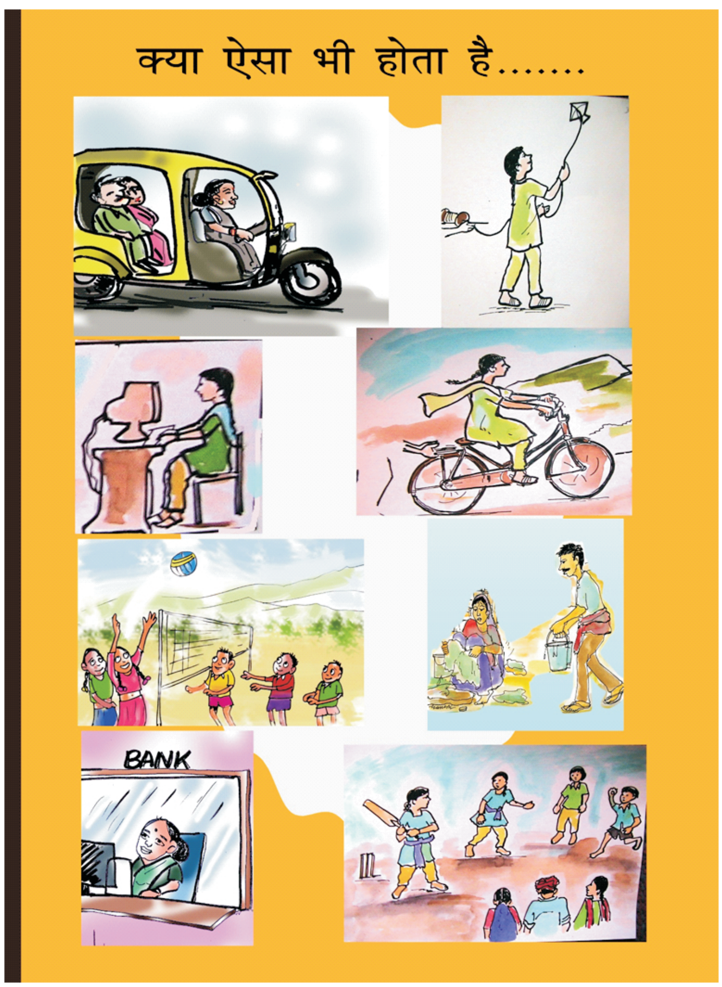
- सबका परिचय व बातचीत के लिए सहज माहौल बनने के बाद सहजकर्ता सहभागियों को आराम से बैठने के लिए कहें।
- शुरुआती बातचीत के बाद 'कौन क्या कर रहा है' वाला खेल खिलाएंगे।
- इस खेल में सहजकर्ता बारी–बारी से एक–एक कार्ड (लाइन चित्रों के फ्लैश कार्ड) सभी सहभागियों को दिखाएंगे और पूछेंगे कि चित्र में कौन क्या कर रहा है?



फ्लैश कार्ड संदर्भ सामग्री तथा अलग से कॉलम में उपलब्ध है।

- सहजकर्ता सभी सहभागियों के जवाबों को चार्ट पेपर पर अलग लिख लेगें।
- शायद ज्यादातर जवाब जेण्डर भूमिकाओं के अनुसार ही आयेगे।

थोड़ी बातचीत के बाद एक और अभ्यास करेंगे। इस अभ्यास का नाम है 'क्या ऐसा भी हो सकता है' इसमें सहजकर्ता एक ऐसे चित्रों का पोस्टर दिखाएंगे जिसमें महिला पुरुष/लड़के लड़कियां नई भूमिकाओं में दिख रहे होंगे। सहभागियों को पोस्टर दिखाते हुए पूछेंगे कि क्या ऐसा भी होता है?



- ज्यादातर सहभागियों के जवाब हां में आएंगे। अगर जवाब हां में आते हो तो सहभागियों से जानेंगे कि हमने पहले वाली बातचीत में इन उदाहरणों के बारे में क्यों नही सोचा?
- सहजकर्ता इस बात को आगे बढ़ाएंगे कि पहली गतिविधि में एक ही तरह के जवाब क्यों आए? उनको हमने ऐसे ही क्यूं सोचा ?
- और इस पर आपस में समूह में बात करके अपनी सोच व कारण लिखने को कहेंगे।

सहभागियों के जवाब एकत्र करते हुए सहजकर्ता गतिविधि का सार प्रस्तुत करेंगे :

- हम सभी बचपन से महिला, पुरुष, लड़के लड़कियों को परिवार, समुदाय, समाज, जाति को एक खास भूमिकाओं में देखते आए हैं। हम भी वैसे ही सोचते समझते हैं और उन्हीं भूमिकाओं में जीते हैं।
- इस हिसाब से हर व्यक्ति की भूमिका हम तय कर देते हैं।
- इस भूमिकाओं से अलग कोई व्यक्ति दूसरा काम करता है या रहता है तो वह पुरानी भूमिका से मेल नहीं खाता। यह बदलाव हमारे मन में बेचैनी पैदा करता है और उसे हम सामान्य बात नहीं मानते हैं।
- हमारे समाज में महिला–पुरुष, लड़के–लड़कियों के लिए भूमिका, रहन–सहन, चाल–चलन, पहनावा, नियम, कायदे सब तय है कि कौन क्या करेगा, कैसे करेगा, कैसे उठेगा, बैठेगा जैसे नियम तय है। यह नियम महिलाओं के लिए अलग तथा पुरुषों के लिए अलग है।
- और यही तय नियम जेण्डर नियम है। यह जेण्डर से जुड़ी हुई बात है।
- जेण्डर से जुड़ी हुई बातों को हमने, समाज ने, परिवार ने बनाया है।
- इसी कारण यह अलग–अलग जगहों पर बदल जाते हैं। जैसे कुछ जगह पुरुष पेंट और कुछ जगह पर पुरुष लुंगी पहनते हैं।
- इनको हमने बनाया है तो हम इनको बदल भी सकते हैं। हम देखते हैं कि पहले लड़कियां पढ़ती नहीं थी अब पढ़ती हैं, पहले काम नहीं करती थीं लेकिन आजकल करती हैं या पुरुष भी घर के कामों में हाथ बंटाते हैं आदि।
- जेण्डर के नियम सभी परिवारों, समुदायों, धर्म, जगहों पर एक जैसे नहीं होते अलग अलग होते है।

इस गतिविधि के समापन के साथ सहभागियों को घर जाने से पहले एक छोटा काम देंगे जिसको वह अगलेसत्र के दौरान बताएंगे।

घर जाकर स्थितियों को देखना–

- घर जाकर सभी सहभागियों को ये ध्यान से देखना है कि हमारे आस–पास/परिवार में लड़के–लड़कियां, महिला–पुरुष की भूमिकाओं में क्या फर्क है।
- उनके खान पान में क्या फर्क है ?
- रहन सहन में क्या फर्क है ?
- किसकी, कब और किन बातों में मर्जी चलती है ?
- कौन अपनी मर्जी से ज्यादातर काम कर पाते हैं ?
- ज्यादा काम और ज्यादा आराम कौन करता है ?
- घर के मुखिया कौन हैं ?
- समाज में उठना बैठना ज्यादा किसका होता है।

सत्र की मुख्य बात

- जेण्डर भूमिकाएं समाज द्वारा तय की जाती हैं।
- यह भूमिकाएं हमारे व्यवहार को नियन्त्रित करती है।
- जेण्डर भूमिकाओं को बदला जा सकता है।

सत्र :4

जेण्डर व लिंग

सत्र का मकसद :

- सहभागी जेण्डर, जेण्डर व सेक्स के बारे में समझबना पाएंगे।
- जेण्डर के कारण किशोर एवं किशोरियों पर पड़ने वाले फर्क को समझ पाएंगे।

समय : 60 मिनिट

सामग्री : जेण्डर सम्बन्धित वाक्यों की सूची, जेण्डर व लिंग की तख्ती, फिल्म Girl and Boy

सहजकर्ता के लिए सुझाव :

- वाक्य को सहभागी ने किस आधार पर जेण्डर अथवा लिंग में रखा, इसे अवश्य समझें।
- कोई जबाव न समझ आए तो उसे प्राकृतिक, बहुत प्रारम्भिक समय (आदिकाल) और सभी जीव मात्र के आधार पर समझने की कोशिश करें।
- सम्भव हो तो इन मिथकों को लेकर मानव विकास का इतिहास जैसी किताबें पढ़ें।

कार्यविधि :

सभी सहभागियों से पूछें कि क्या कभी उन्होंने जेण्डर शब्द के बारे में सुना है, कभी स्कूल फॉर्म, बैंक, पोस्ट ऑफिस, रेल्वे आरक्षण, राशन कार्ड, आदि पर लिंग का कॉलम देखा है? कभी किसी को कहते हुए सुना है कि यह मर्द है और वह औरत, यह लड़की है वह लड़का।

- क्या आप बता सकते हैं कि जेण्डर और लिंग एक ही बात है या कुछ फर्क है?
- सभी की राय को बोर्ड या चार्ट पर लिख लें।
- संदर्भ सामग्री की मदद से जेण्डर व लिंग या सेक्स में अन्तर को स्पष्ट करें।

बातचीत करें और बताएं कि जेण्डर समय, काल, संस्कृति और समाज के अनुसार बदलता रहता है।

- सहभागियों को स्पष्ट करने के लिए दोनों कोने वाला खेल खिलाएं।
- इस खेल में दो व्यक्ति, कमरे के दोनों कोने पर जेण्डर (सामाजिक लिंग) व लिंग का कार्ड चिपका देंगे।

- सहजकर्ता सारणी में दिए गए शब्द या वाक्य बोलेंगे, जो जेण्डर या लिंग सम्बन्धित शब्द/वाक्य होगा, सहभागी भागकर उस कोने पर जाएंगे। जो जेण्डर एवं लिंग की श्रेणी को लेकर अस्पष्ट हैं वे बीच में रहेंगे। गलत चयन होने पर आपस में बातचीत करेंगे। बातचीत में सहजकर्ता स्पष्ट करेंगे कि कौनसा वाक्य जेण्डर भेद पर आधारित है और कौनसा स्वभाविक स्थिति को दिखाता है।

यदि सम्भव हो तो बातचीत में इन प्रश्नों पर भी चर्चा कर सकते हैं –

मुख्य प्रश्न

- महिला पुरुष के फर्क को भावनाओं और व्यवहारों के आधार पर कैसे फर्क करके देखते हैं?
- क्या महिलाओं वाली भावनाएं पुरुषों में और पुरुषों वाली भावनाएं महिलाओं में नहीं होतीं।
- कौनसी सामाजिक भूमिकाएं हैं जो सिर्फ महिला को या सिर्फ पुरुष को निभानी पड़ती हैं?

खेल में पूछे जा सकने वाले जेण्डर सम्बन्धित वाक्यों की सूची

1. पुरुष ही सैनिक बनने के लायक होते हैं।
2. स्त्रियों के बाल लम्बे होते हैं।
3. स्त्रियाँ भावनात्मक रूप से कमजोर होती हैं।
4. स्त्री बच्चों को अपना दूध पिलाती है।
5. स्त्रियाँ बच्चों की देखभाल में पुरुषों से अधिक कुशल होती हैं।
6. किशोरावस्था में लड़कों की आवाज फट जाती है।
7. लड़को को लड़कियों से ज्यादा अच्छा खाना खिलाना चाहिए।
8. बच्चा पैदा होने के तुरन्त बाद मां का दूध नही पिलाना चाहिए।
9. लड़कियां बाहर का काम नहीं कर सकती
10. लड़कियों को लड़को की तुलना में कम पड़ना चाहिए।
11. बाहर जाकर खेलना लड़कियो का काम नहीं है।
12. स्त्रियों को माहवारी होती है।
13. यौनिक रूप से पुरुष अधिक आक्रामक होते हैं।
14. स्त्रियों की अधिकतर बीमारियाँ मानसिक होती हैं। महिलाओं में ममता का गुण प्रकृति की देन है।
15. प्रकृति ने ही औरत को कमजोर व पुरुष को ताकतवर बनाया है।
16. छोटे बालो वाली महिला सामाजिक नहीं होती।
17. घर की इज्जत महिलाओं के हाथ में ही होती है।
18. पुरुष भावनात्मक नही होते।

उत्तर: लिंग: 4,6,12

जेण्डर:

1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18

इन प्रश्नों पर बातचीत करते हुए जेण्डर को समझने के लिए फिल्म "Girl and Boy" दिखाकर भी चर्चा कर सकते हैं।

सत्र की खास बातें:

- जेण्डर समाज द्वारा बनाया जाता है। और लिंग जन्म के साथ ही तय हो जाता है। अर्थात् जेण्डर सामाजिक है और लिंग जैविक।
- जेण्डर समाज ने बनाया है अतः इसे बदला जा सकता है।
- महिला व पुरुष दोनों बराबर हैं और सभी तरह की भूमिकाएं निभा सकते हैं।

संदर्भ सामग्री सत्र 4 : जेण्डर (सामाजिक लिंग) व सेक्स (लिंग)

जेण्डर (सामाजिक लिंग) व सेक्स (लिंग) में अन्तर

जेण्डर अंग्रेजी भाषा का एक शब्द है जिसका प्रयोग हिन्दी में जस का तस किया जाता है। 80 के दशक से आए इस शब्द का उपयोग सामाजिक संदर्भों में किया जाता है। जेण्डर का अर्थ महिला व पुरुषों से समाज द्वारा अपेक्षित भूमिका व्यवहार, मूल्य, संस्कृति जैसे पहनावा, रहन सहन, खान–पान आदि से है। जेण्डर का उपयोग महिला व पुरुषों के बीच अन्तर्सम्बन्धों को समझने के लिए किया जाता है।

जेण्डर	सेक्स
जेण्डर सामाजिक परिभाषा व पहचान है।	सेक्स जैविक या शारीरिक है।
जेण्डर सामाजिक, सांस्कृतिक है और इसे मनुष्य ने बनाया है।	सेक्स प्राकृतिक है, इसे मनुष्य ने नहीं बनाया है।
जेण्डर समाज द्वारा बनाया गया है इसलिए यह परिवर्तनशील है। विभिन्न संस्कृतियों में या एक परिवार से दूसरे में भी इसका रूप बदल सकता है।	विश्व में हर जगह महिला व पुरुष के शारीरिक अंग एक जैसे ही होते हैं।
जेण्डर को बदला जा सकता है।	सेक्स को बदला नहीं जा सकता। (सामान्य स्थितियों में)

लालन- पालन और असर

सत्र का मकसद:

इस सत्र के आखिर में सहभागी समझ पाएंगे कि –

- लड़के–लड़कियां, महिला–पुरुष के लिए रहन सहन, खान–पान, आराम, आने–जाने, पहनावे के नियम अलग अलग हैं।
- यह फर्क लड़के–लड़कियों पर अलग–अलग तरीके से प्रभाव डालता है।

समय : 2 घंटे

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर

सहजकर्ता के लिए सुझाव :

- जेण्डर की बातचीत में महिला, पुरुष दोनों के उदाहरण लेकर आए। संभव हो तो ट्रान्सजेण्डर के उदाहरण भी लाएं।
- चर्चा से जुडी सामग्री को चर्चा चलाने से पहले पढ़ लें जरुरत लगे तो चर्चा के सार को बिन्दूओं को चार्ट पर लिख कर भी सकते है।
- जेण्डर भेद के स्थानीय उदाहरणों को एकत्रित कर बातचीत में लाने से बात की गम्भीरता समझ आती है।
- जेण्डर से जुड़ी चर्चा में यह ध्यान रखे कि किसी भी जाति, धर्म या व्यक्ति की भावनाओं को हम चोट ना पंहुचाए।

तरीका :

पिछली गतिविधि का दोहरान करने के लिए सब सहभागियों से कोई एक बात पूछे जो पिछली गतिविधि में सीखी। इसके बाद सहजकर्ता आगे की चर्चा चलाएंगे।

- जैसे कि पिछले सत्र के बाद आपने काम के हिसाब से भूमिकाओ व व्यवहारों को देखने की कोशिश की है उसी से जुड़ती हुई गतिविधि हम आज करने वाले हैं।
- इसके बाद दो कोने/जगह तय करें। एक कोने में लड़के–लड़कियां लिख दें या उनका चित्र चिपका दें। और दूसरे कोने में महिला–पुरुष का चित्र चिपका या नाम लिख दें।

- अब सभी सहभागियों से पूछें कि उनकी रुचि किस विषय पर बात करने में है। लड़के–लड़कियों, पर या महिला–पुरुष पर।
- रुचि के हिसाब से सभी सहभागियों को बराबर की संख्या में दोनो कोनो में बटने के लिए कहें।

  दोनों समूह को बातचीत के लिए दो अलग–अलग बिंदु दें।

पहला समूह लडके और लडकियों में निम्न बिन्दूओं पर क्या अन्तर है, को बतायेगा, दूसरा समूह महिला और पुरुष में निम्न बिन्दूओं पर अन्तर बतायेगा।

लड़के–लड़कियां

- जन्म के समय
- खान पान
- काम का बंटवारा
- पहनावा
- मर्जी से पढ़ाई
- खेलना कूदना
- मर्जी से आना जाना

महिला– पुरुष

- काम का बंटवारा–कौन क्या काम
- आराम– कौन कितना आराम
- निर्णय कौन लेता है। बच्चों की पढ़ाई, शादी, जमीन, घर की खरीददारी आदि।
- खान–पान
- पहनावा
- मर्जी से आना–जाना
- गर्भावस्था व बाद में महिलाओं के लिए नियम
- देखभाल

इस चर्चा के लिए दोनों समूहों के पास 20 मिनट का समय है। चर्चा के बाद दोनों समूह अपनी अपनी बात को बड़े समूह में रखेंगे। इस प्रकार परवरिश में भेंदभाव की एक बड़ी सूची हमारे पास आएगी।

इस फर्क पर चर्चा करें । बातचीत को एक और गतिविधि से आगे बढायें। सबको ''कैसे बनते है लड़के कैसे बनती हैं –लड़कियां'' वाला पोस्टर दिखाएं। पोस्टर पर बातचीत करते हुए हम समझ पायेंगे कि

- हम सबको एक जैसा व्यवहार करने की ट्रेनिंग मिलती है।
- परिवार, स्कूल, पंचायत, बाजार और समुदाय महिलाओं और पुरुषों को एक जैसा व्यवहार सिखाते हैं।

- इस व्यवहार में हम गैर–बराबरी का व्यवहार करते हैं। पुरुषों को अधिक महत्वपूर्ण और निर्णायक बनाते हैं।
- महिलाओं को पुरुषों के अधीन और कमजोर बनाते हैं। यह तरीका पुरुषों की सत्ता को स्थापित करता है जिसे पितृसत्ता के नाम से भी जानते हैं। समय के साथ इसमें बदलाव भी आ रहे हैं।

जेण्डर और परवरिश को समझने के लिए एक और बातचीत को आगे बढाये

जैसे कि हमने देखा कि पूरी परवरिश की प्रक्रिया से लड़के लड़की अलग तरह से बन जाते हैं। इन फर्कों के कारण दोनों पर अलग–अलग असर होता है परंतु पूरी व्यवस्था में लड़कियां व महिलाएं ज्यादा असर में आती हैं और गैर बराबरी की स्थितियों का शिकार बनती है।

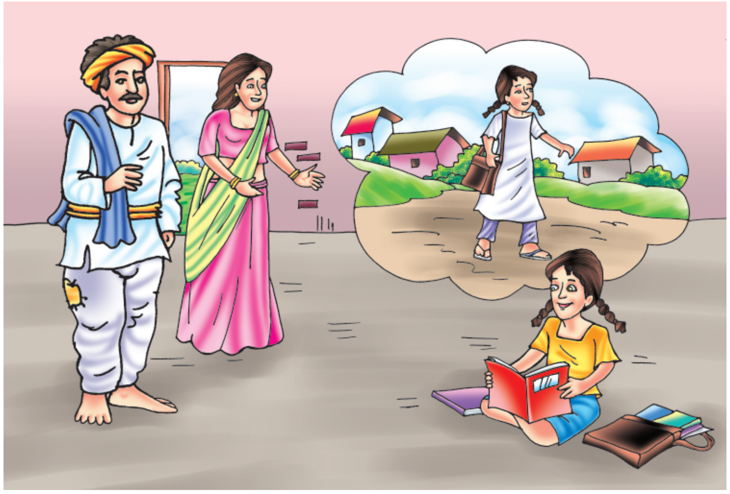
जेण्डर व परवरिश के असर समझने के लिए एक अभ्यास कर सकते है।

नीचे कुछ स्थितियां दी गई हैं इसको सभी सहभागियों को पढ़कर सुनाएं कि किस पर क्या असर हो रहा है।

सभी सहभागी बताएंगे कि इन स्थितियों के कारण सीमा, कमल और श्याम पर क्या असर हो रहा होगा।

स्थिति 1

सीमा ने आठवीं कक्षा तक गांव के स्कूल में पढ़ाई की। सीमा का पढ़ाई में बहुत मन लगता है। सीमा आगे पढ़ना चाहती है। आगे की पढ़ाई करने के लिए उसे दूसरे गांव में जाना होगा। यह उसके गांव से 3 किमी दूरी है। उसके गांव में छठी कक्षा नहीं है उसके परिवार वालों ने कहा तुम लड़की हो इसीलिए घर रहो आगे पढ़ने की कोई जरूरत नहीं।



स्थिति 2

कमला और मोहन दोनों भाई बहन हैं। दोनों दौड़ बहुत अच्छी लगाते हैं कमला मोहन से दौड़ में और भी तेज है । दोनों किसी भी प्रतियोगिता को जीतने की हिम्मत रखते हैं। 10 दिन बाद उनके गांव में दौड़ की एक प्रतियोगिता हो रही है। जिसमें लड़के लड़की दोनों भाग ले सकते हैं। मोहन को उसके पिता जी ने आवेदन फार्म लाकर दिया । कहा इसे भरो। प्रतियोगिता में जाओ और जीत कर आओ। कमला वहां खड़ी खड़ी ये सब देखती रही।

स्थिति 3

श्याम 10 साल का लड़का है। वह खेल रहा था। उसने देखा उसके मम्मी पापा उसकी तरफ आ रहें हैं । वह दौड कर उनकी तरफ गया। रास्ते में एक पत्थर से टकरा कर गिर गया। श्याम रोने लगा। उसकी मां ने उसे तुरन्त उठाया तभी पिताजी बोले पापा का बच्चा होकर भी रोता है। श्याम चुप हो गया उसे समझ नहीं आया। वह मां का बच्चा है या पिता का। और फिर बच्चा किसी का भी हो वह वह रो क्यों नहीं सकता ? श्याम को इस बातचीत में क्या लग रहा होगा। क्या असर हो रहा होगा ?

आए जवाबों पर बातचीत करनी है तथा बातचीत को आगे बढ़ाते हुए बोलना है कि :

- जेण्डर के नियम लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग है।
- नियमों का फर्क भी लड़कियों और लड़कों पर अलग–अलग होता है।
- जेण्डर नियम लड़कों को अधिक महत्वपूर्ण, निर्णय लेने वाला और ताकतवर मानते हैं। इसके कारण वे लड़कियों के साथ भेदभाव करते हैं।
- यह भेदभाव लड़कियों को कमजोर बनाता है। उनकी आवाजाही को कम करता है। उनको निर्णय लेने और नए कामों में भागीदार होने की छूट नहीं देता। संसाधनों पर पुरुषों को काबिज रखता है।
- जेण्डर भेद का हमने बनाया है। हम चाहें तो इसको बदल सकते हैं।

सत्र की मुख्य बात

- समाजीकरण या लालन–पालन जेण्डर भेद को बनाए रखता है। समाज द्वारा तय की जाती हैं।
- जेण्डर भेद हमने बनाए है तो हम मिटा सकते हैं।
- जेण्डर भेद हमारी संभावनाओं, स्वास्थ्य, पोषण और विकास पर बुरा असर डालते है

संदर्भ सामग्री सत्र 5 : सामाजीकरण

हर समाज व्यक्ति को अपने हिसाब से नियंत्रित करने का प्रयास करता है। यह नियंत्रण कभी दिखाई देने वाला होता है तो कभी ऐसा जो दिखाई नहीं देता। समाज, खुद न दिखने वाला किन्तु बहुत तेजी और दबाव के साथ महसूस किए जाने वाला समूह है। प्रत्येक समाज अपने लिए कुछ नियम, कायदे बना लेता है जिनको उस समाज का प्रत्येक व्यक्ति स्वीकारता है। समाज में हर व्यक्ति अपने को छोड़कर दूसरे पर नजर रखता है और समाज के नियमों के अनुरूप कार्य न होने पर दबाव भी डालता है। सामाजिक व्यवस्थाएं इस प्रकार विकसित होती रही हैं कि बिना किसी आर्थिक मूल्यों को दिए, यह नियत्रंण बना रहता है। यह समाज की ताकत है।

क्या आपने सोचा कि यह सब कैसे हो पाता है ? क्यों हर व्यक्ति समाज के अनुरूप अपने आपको ढाल लेता है। आइए, अब हम एक और स्थिति को देखने का प्रयास करते हैं –

सीमा रामपुर की रहने वाली है। वह स्कूल की 8वीं कक्षा में पढ़ती है। सीमा खेल–कूद और पढ़ाई में बहुत होशियार है। वह किसी से नहीं दबती। 8वीं कक्षा पास करने के बाद उसके मां–बाप उसे घर बैठा लेते हैं। वह उनका विरोध नहीं करती, न ही उसे आगे पढ़ना है, न इसकी बातचीत वह अपने मां–बाप के साथ करती है।

इस स्थिति पर विचार करें। ऐसा क्या हुआ कि एक होशियार और दबंग लड़की पढ़ाई की निरन्तरता न होने पर कोई भी विरोध नहीं करती। क्यों ऐसा होता है कि किसी लड़की के साथ रास्ते में छेड़छाड़ हो जाए तो वह इस बारे में किसी को भी बताए बिना चुपचाप घर आ जाती है और घटना को भूलने का प्रयास करती रहती है। दोनों स्थितियां सामाजीकरण का परिचय हैं। जहां यह सर्वमान्य है कि स्कूल न जाना ही लड़की के लिए उपयुक्त है, या छेड़छाड़ होती है तो लड़कियों को चुप रहना चाहिए।

सामाजीकरण वह प्रक्रिया है जो समाज में रहने वाले व्यक्तियों को समाज के लिए, समाज के द्वारा बनाए गए तरीकों से जीने के लिए प्रेरित/बाध्य करती है। सामाजीकरण बचपन से लेकर हमारे जिन्दा रहने तक, हमारे सोच और व्यवहार का हिस्सा बनकर रहता है।

सामाजीकरण को समझने के लिए इसकी प्रक्रियाओं और सामाजीकरण की संस्थाओं को समझना आवश्यक होगा।

दरअसल अमूर्त दिखने वाला समाज बहुत व्यवस्थित ढंग से समाज के व्यवहारों को निर्धारित करता चला जाता है।

सामाजीकरण का सबसे महत्त्वपूर्ण घटक है हमारा पालन–पोषण। बच्चा अपने पालन–पोषण में ही खानपान में फर्क करने जैसी मोटी बातों के साथ–साथ व्यवहार व सोच में अन्तर को महसूस करने लगता है। सामाजीकरण को नियमित बनाए रखने के लिए समाज परिवार, विद्यालय, धर्म और नैतिकता का सहारा लेता है। पालन–पोषण के दौरान बच्चे अपने मां–बाप के बीच की गैरबराबरी, नियंत्रण के तरीके और उन्हें छलने की कला सीख लेते हैं।

लड़कों को समझ आ जाता है कि उनको महिलाओं के साथ वैसा ही व्यवहार करना है जैसा उनके पिता और पड़ौसी पुरुष अपने घर में कर रहे हैं। लड़कियां सीख जाती हैं कि उन्हें कैसे सवालों को चुप रहकर सुनना, पुरुषों के आगे दबना और घर के काम को जिन्दगी का मूल उद्देश्य मानना है। लगातार छलपूर्ण संदेश (लड़कियों को अपने पति को परमेश्वर समझना चाहिए) जानकारी तक पहुंच पर रोक और प्रत्येक भूमिका के लिए एक छवि निर्माण महत्वपूर्ण है। ये छवियां सामाजीकरण के कार्य को आसान कर देती है।

साभार : विशाखा सामग्री

संदर्भ सामग्री सत्र 5 : जेण्डर भेदभाव का हमारे दैनिक जीवन पर असर

जेण्डर स्थितियों के कारण

- बच्चों के पालन–पोषण में फर्क
- लड़कियों और महिलाओं के अवसरों में फर्क
- लड़कियों और महिलाओं की पहुंच कम
- औरतों और लड़कियों की आवाजाही पर फर्क
- घर और बाहर महिलाओं का नियंत्रण कम
- महिलाओं और लड़कियों की निर्णयों में भूमिका नगण्य
- महिलाओं के काम की कीमत कम
- किशोरों व पुरुषों पर असर

किशोरों व पुरुषों पर असर

- भावनाओं की अभिव्यक्ति मे सहज नहीं हो पाना
- कमाई का दबाब
- नियन्त्रक बने रहने की भूमिका को निरन्तर बनाए रखना
- सहयोगी की भूमिका मे नहीं आना।

पहुंच में फर्क

- अच्छे स्कूल
- राज्य से राष्ट्रीय स्तर के खेल
- नौकरियां (पात्रता)
- दवाखाना
- प्रजनन जानकारी केन्द्रों तक

बच्चों के पालन पोषण में फर्क

- जन्म होने से जुड़े रीति–रिवाज
- लड़कियों की मां के खान–पान पर ध्यान में कमी
- लड़कियों की सेहत, बीमारी, खाना–पीना और देखभाल में कमी
- लड़कियों को बड़ों का ध्यान और समय कम

अवसरों में फर्क

- पढ़ाई का अवसर कम
- लड़कियों को खेलने के अवसर कम

नियंत्रण

- घर में खाना
- बाजार में सामान
- बच्चों की फरमाइश पूरा कर पाना
- घर में उपलब्ध संसाधनों पर

आवाजाही

- घर से स्कूल
- घर से काम की जगह
- अपनी मन–पसन्द जगह पर अपनी मर्जी से जा पाना

महिलाओं का सम्मान

- महिलाओं की इच्छा व प्रतिभा को कम महत्त्व
- समान काम का असमान वेतन
- काम का मूल्य नहीं
- घरेलू कार्य बिना पैसे का

लकीर का फकीर

सत्र का मकसद : इस मीटिंग के अन्त तक सहभागी समझ पायेंगे कि हम रोज के जीवन में कई सारे काम और हमारे व्यवहार पर सवाल नही करते। हम स्थितियां बदल जाने के बाद भी पहले जैसा व्यवहार करते रहते है।

तैयारी : लकीर के फकीर खेल को पढ़ें और समझ लें। इस खेल का तरीका और नियम भी अच्छे से याद कर लें

समय : 1 घंटा 30 मिनिट

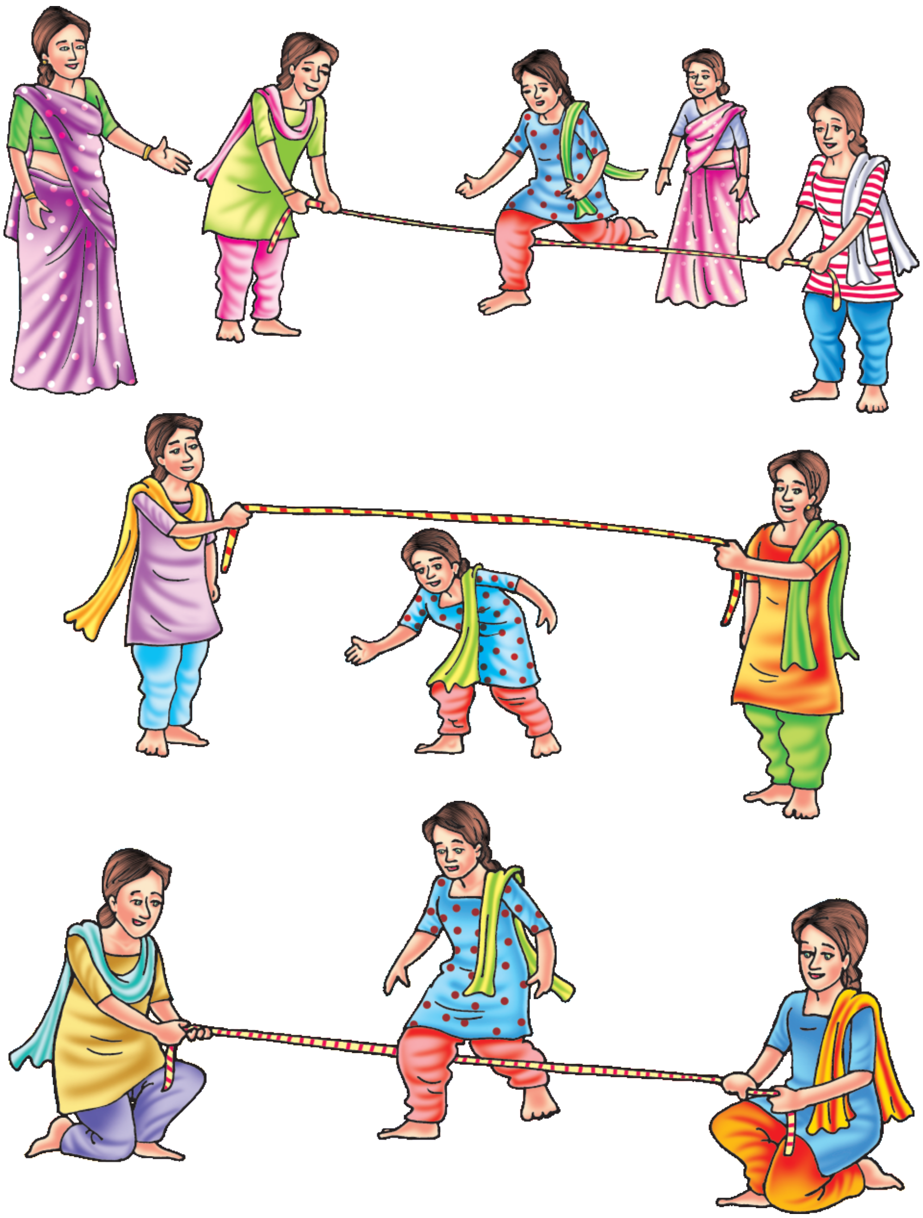
सामग्री : 5 से 6 फीट की रस्सी के तीन टुकड़े, दो व्यक्तियों की आंख पर बांधने के लिए पट्टियां

सहजकर्ता के लिए सुझाव

- खेल को ध्यान से खिलाएं।
- आंख खोलकर रस्सी पार करने के लिए और आंख बन्द करके आगे जाने के लिए निर्देश सरल दें।
- ऐसी कोई बात न बोलें जिससे सहभागी कहें कि आपने ही कहा था।
- खेल खेलते समय, खेल देखने वालों को किसी प्रकार की बात न करने के लिए कहें। हंसी से कोई फर्क नहीं पड़ेगा।

तरीका

दो–दो सहभागियों के तीन समूह बनायें। पहले समूह सहभागी आमने सामने खड़े हों। ऊपर रस्सी पकड़े। सहभागियों का दूसरा समूह उनसे एक हाथ दूर खड़े हो। उन्हें आधे हाथ की ऊंचाई पर रस्सी पकड़नी हैं। इनसे एक हाथ दूर तीसरा समूह भी डेढ़ हाथ की ऊंचाई पर रस्सी पकड़ेगी। आपकी सुविधा के लिए इस खेल का चित्र नीचे बनाया है।



इस तरह सहभागी मिलकर रस्सी की तीन लाइन बना लेंगे। अब दो और सहभागीयों को बुलायें। दोनों सहभागियों को एक बार रस्सी को पार करने व वापस आने को कहें। उनसे कहें कि पार करते समय रस्सी उनके शरीर या कपड़ों को ना छुए। जब एक बार अभ्यास कर लें तो उनकी आखों पर पट्टी बांधे। पट्टी बांधकर इशारे से बिना बोले एक काम करना है। वह है – तीनों रस्सियों को हटाकर अपने पास रख लें। दोनों सहभागीयों की आंखें बंद हैं। उन्हें नहीं मालूम है कि आपने रस्सी हटा दी है। दोनों सहभागीयों से एक बार फिर से जाने और आने को कहें। दोनों सहभागी इन रस्सियों को वैसे ही पार करेंगे जैसे उन्होंने अभ्यास किया है। जबकि अब रस्सियां हैं ही नहीं। यही है लकीर का फकीर । खेल खिलाने के बाद खेल पर थोड़ी बातचीत करें।

सहभागी रस्सी न होने के बाद भी ऐसे क्यों चल रहीं थी जैसे रस्सी लगी हुई हो। सबकी राय लें। थोडी बातचीत के बाद पूछें कि क्या कभी हमारे साथ भी ऐसा होता है, जब हम बिना सोचे करके वही करते जाते हैं जिसको देखा या सुना है? कोई उदाहरण याद करने को कहें। क्या हमारे घर, समाज और आस–पास में भी होता है? अगर हॉ तो कोई दो–तीन उदाहरण ढूंढे। लड़कियो से घर का काम करवाना, क्या हम इन कामों को करने से पहले सोचते है कि ये लडकियों को ही करने होते हैं? स्कूल नहीं भेजना, घुंघट निकलवाना आदि का क्या लकीर का फकीर खेल से कोई संबंध है?

छोटे भाई–बहन की देखभाल लड़की को करनी चाहिए इस बात को लेकर बातचीत करें। ये सवाल पूछे जा सकते हैं –

- ये बात हमारे दिमाग में क्यूं आती है?
- जो लड़की भाई बहन की देखरेख करती है इसका असर उसके विकास पर क्या होता है?
- क्या इस नियम को बदला सकता है ?

सबकी बातचीत को समेटे कि नियम हमने जब बनाए थे तब स्थितियो अलग थी और आज अलग है। नई स्थितियों में नए नियम होने पडेंगे। तो क्या हम पुराने और आज के जमाने के साथ न चलने वाले नियमों को बदल सकते है? सभी सहभागी मिलकर कुछ ऐसे नियम खोजे जिनको बदला जा सकता है।

बातचीत के अंत में कहें कि कोई भी बात या रिवाज मानने से पहले सोचें समझें। कुछ सवाल करें। नियमों को बदलने में एक दूसरे का साथ दें।

सत्र की मुख्य बात

- रीति– रिवाज, नियम, किसी समय विशेष में बनाए गए थें।
- जरुरी नही है कि आज भी यह उतने ही उपयोगी है।
- हम समझने के लिए नियमों पर सवाल कर सकते है और जो उपयुक्त नही है उसे छोड़ सकते है।
- हम लकीर के फकीर नहीं होना चाहते।

सत्र :7

स्वस्थ कौन : रानी और राजवैध की कहानी

सत्र का मकसद :

इस सत्र के आखिर में सहभागी समझ पायेगे कि :

- स्वस्थ होने का क्या मतलब है?
- अच्छी सेहत के क्या आधार है?

समय : 2 घंटे 30 मिनिट

सामग्री : रानी और राजवैद्य की कहानी –राजवैद्य द्वारा पूछे जाने वाले सवालों के कार्ड, क्रियाओं के कार्ड

सहजकर्ता के लिए सुझाव :

- बातचीत शुरु करने से पहले एक बार कहानी को जोर से बोल कर पढ लें। इससे आप सत्र में कहानी बोलते समय सुविधा महसूस करेंगे।
- बातचीत में रहस्य, उत्सुकता बनाये रखें इससे कहानी का असर अधिक होगा।
- कहानी के सवालों को समूह सहभागियों से भी पूछ सकते है।
- आहार, विहार, विश्राम से जुड़े स्थानीय तरीकों/काम की सूची बनाकर रखने में बातचीत में मदद मिलेगी।
- बातचीत को लगातार सहभागी के अनुभव से जोड़ने की कोशिश करें।

तरीका :

सभी सहभागी गोले में बैठे है। सहजकर्ता बातचीत की शुरूआत कहानी से करेगें। आज हम एक रानी और राजवैद्य की कहानी सुनायेंगे। सभी सहभागियों को कहानी ध्यान से सुननी है।

रानी की कहानी

एक थी रानी। रानी कंकूबाई। छोटे से राज्य की रानी। बहुत समझदार, गुणवान और धैर्यवान। उसके राज में सब बहुत खुश थे। एक दिन की बात है। रानी अपनी राजवैद्य सुमित्रा के साथ बगीचे में घूम रही थीं। रानी ने कहा " देखों कितनी अच्छी स्थिति है मेरे राज्य में सभी महिलाओं की सेहत अच्छी है।

सब स्वस्थ हैं । तुमको इस बारे में क्या लगता है राजवैद्य ? राजवैद्य बोली– ''रानी साहिबा, गुस्ताखी माफ, मुझे तो लगता है कि आपके राज में कोई भी महिला स्वस्थ नहीं है ? किसी का आहार ठीक नहीं, तो किसी का विहार ठीक नहीं। कई तो विश्राम भी नहीं कर पातीं।''

रानी यह सुनकर दुःखी हो गईं, ''बोली ऐसा नहीं हो सकता। हमें तुम्हारी बात पर यकीन नहीं है। तुमको अपनी बात को साबित करना होगा अन्यथा तुमको गलत बात बोलने का जुर्माना देना होगा।'' राजवैद्य चुप हो गई। थोड़ा रूक कर बोली ''ठीक है रानी साहिबा बस आप मुनादी करवा दें कि जो भी महिला अपने आप को स्वस्थ समझती है वह राज दरबार में आ जायें।''

अगले दिन पूरे राज्य में मुनादी करवा दी गई। ''सुनों सुनों सुनों............रानी साहिबा का हुकुम है कि जो भी महिला अपने आपको पूरा स्वस्थ समझती हो वह कल राज–दरबार में हाजिर हों। वहां राजवैद्य के साथ उनके स्वस्थ होने पर संवाद किया जाएगा।''

सब महिलाओं ने सुना। पहले तो सब राजदरबार जाने के लिए तैयार होने लगीं, मगर धीरे–धीरे सोचा तो सब रूक गईं। कुछ ने हिम्मत की और राजदरबार पहुंच गई।

दरबार लगा हुआ था। रानी साहिबा बैठी थीं। एक तरफ राजवैद्य भी थी।

राज्य की पहली महिला आई और बोली मैं स्वस्थ हूं। रानी बहुत खुश हुई। इस पर राजवैद्य ने पूछा ''क्या तुम अपने खानें में तीन रंग का खाना खाती हो ?'' महिला ने कहा ''नहीं''।

इस पर राजवैद्य बोली ''रानी साहिबा जो महिला अनाज के साथ सफेद (दूध, दही, पनीर, घी), नारंगी (मूंगफली, गुड, चना), हरा (पालक, दाल, हरी सब्ज़ियां, फलियां) खाना नहीं जानती वह स्वस्थ कैसे होगी।'' रानी ने दूसरी महिला को आने का इशारा किया। दूसरी महिला बोली ''मैं पूरी तरह से स्वस्थ्य हूं।'' राजवैद्य ने पूछा ''क्या तुम पूरी नींद सोती हों ?'' महिला चुप हो गई। नींद के बारें में तो उसने सोचा ही नहीं था।

तीसरी महिला आई, वह मजदूर थी। राजवैद्य ने उससे पूछा–''क्या तुम पूरा दिन एक ही तरह का काम करती हो या काम को बदल–बदल कर, कर पाती हो ?'' महिला तुरंत बोल पड़ी– काम तो पूरा दिन एक ही तरह का करना पडता है मेरा तो शरीर का जोड़–जोड़ दुख जाता है।

एक के बाद एक कई महिलाएं आईं। सब किसी न किसी तरह से चली गईं। आखिरी महिला भी आई। राजवैद्य ने उससे पूछा ''क्या तुम्हारा मन (भावना) दिमाग (विचार) और शरीर (क्रिया) तीनों के बारे में तुम्हारी सचेतता रहती है ?

महिला कुछ बोलती उससे पहले ही रानी बोल उठीं ' अब मैं तुम्हारी बात समझ गई राजवैद्य। स्वस्थ होना ही सबसे बड़ी बात है। सिर्फ बीमारी का न होना स्वस्थ होना नहीं है।

कहानी सुनाकर सहजकर्ता बात करें कि :

- आपको कहानी सुन कर क्या लगा?
- राजवैद्य के सवालो के अनुसार क्या आप स्वस्थ है?

इस बातचीत को खेल के साथ आगें बढायें।

इस खेल के तीन कोनो में एक–एक कार्ड लगा लगााना है। एक कार्ड पर अच्छी सेहत, दूसरे पर कमजार सेहत और तीसरे पर नहीं जानते लिखा हुआ है। सहभागियों को कहना है कि जो अपने आप को

अच्छी सेहत वाली समझते है वे सब अच्छी सेहत कार्ड पर चले जाएं। जो कमजोर सेहत वाला समझते है वो कमजोर सेहत के कार्ड पर चले जाए। जो सहभागी अपनी सेहत के बारे में नहीं जानते वह नहीं जानते वाले कार्ड पर जाना है।

- जब सब चले जाए तो हर समूह से सवाल करें कि उन्होने यह समूह क्यों चुना?
- हर व्यक्ति अपने चुनाव के कारण बतायेगा। स्वस्थ क्यों है, क्यों नही?

  खेल को समेटते हुए बात करेंगे कि इस कहानी और अपने अनुभव से हमको कई बाते समझ आती है–
- किसी बिमारी का ना होना ही स्वस्थ नही है।
- स्वस्थ होने किसी एक बात पर निर्भर नही करता।

सबको पढ़कर बताएं कि–

संपूर्ण रूप से शरीर और मन से खुशहाल होने की स्थिति को अच्छी सेहत होना कह सकते हैं। अच्छी सहत होने को शरीर के वजन, लम्बाई, खान–पान, नींद, काम–काज, खून की मात्रा, थकान जीवन में खुशी आदि से समझा जा सकता है।

- आपकी सेहत किन आधारों पर निर्भर करती है इसे अगली बातचीत में समझेगे।
- बातचीत को सेहत के लिए क्या जरूरी है, सवाल से शुरू करें। सहभागी खाने की अलग–अलग चीजें, आराम या कई प्रकार के जवाब देगे। सब जवाबों को चार्ट पर लिखना है।

उसके बाद सहजकर्ता चर्चा करेंगे कि हमारी सेहत तीन बातों पर टिकी है। आहार, विहार और विश्राम। इन तीन बातों का मतलब इस प्रकार है–

- सुबह उठने से लेकर सोने तक हम क्या–क्या देखते, सुनते, सूघंते, चखते, और महसूस करते हैं। यह सब हमारा **आहार** है।
- जिस भी प्रकार का शारीरिक एवं मानसिक काम, व्यायाम, या कोई भी क्रिया हम करते हैं और जिसमें ऊर्जा खर्च होती है वह हमारा **विहार** है।
- हमारी नींद, आराम, खुद को पुनः उर्जित करने के अभ्यास, खुश होना, बिना विचार के होना, सब हमारा **विश्राम** है।

स्वस्थ होने के लिए इन तीनों की जरुरत है। ये तीनों संतुलित होंगे तो हमारी सेहत अच्छी होगी।

सबको अपने–अपने आहार, विहार और विश्राम की स्थितियों को बताने के लिए कहें।

थोड़ी चर्चा करें कि महिलाओं और पुरुषों का आहार विहार, विश्राम कैसे फर्क में आता है।

बारीक उदाहरणों को लेकर आएं जैसे **आहार** में ताने सुनना, हिंसा देखना, हिंसा झेलना,

जबरदस्ती को सहना, इज्जत न मिलना, बार—बार रोक—टोक सहना।

विहार में एक तरह का काम करना, बिना मर्जी के काम करना। काम की अधिकता, काम का प्रकार आदि तथा

विश्राम में नींद के घण्टे, गहरी नींद कितनी, बीच—बीच में उठना, आराम के घण्टे, आराम का प्रकार और मनोरंजन या खुद को अर्जित करने के लिए क्या करते हैं, को जोड़े।

जब आहार, विहार एवं विश्राम पर बातचीत के बाद खेल से इसे करें। एक दो उदाहरण के साथ आहार, विहार,विश्राम को समझाना है।

- इस खेल में आहार, विहार, विश्राम के कार्ड तीन कोने पर लगाने है।
- अब सहजकर्ता क्रियाओं के कार्ड हाथ में लेकर बारी—बारी से एक—एक कार्ड दिखाएगा।
- हर कार्ड दिखाने के बाद सहभागी चुनेंगे कि वह क्रिया आहार—विहार या विश्राम में से किस में आती है।
- जो सहभागी इस क्रिया को जिस कोने में मानता है, उस कोने पर चले जाएंगे।
- सहजकर्ता सब से बात करेंगे कि उन्होंने यह कैसे तय किया ?
- जरूरत पड़ने पर एक समूह का जवाब पर समूह भी सवाल कर सकता है। एक मत होने पर सब एक समूह में हो जाएंगे।

इस प्रकार जब सबके जवाब सही आने लगे तो खेल को बंद किया जा सकता है।

सहजकर्ता मीटिंग में आने के लिए सबका धन्यवाद करे। जाने से पहले सभी को घर ले जाने के लिए एक कार्य किया जा सकता है।

सभी अपने—अपने आहार—विहार—विश्राम को लिखें और उसे कैसे ठीक करेंगे बताएं।

सत्र की मुख्य बात :

- स्वास्थ्य का अर्थ है स्वयं में स्थित होना।
- हमारा आहार, विहार, और विश्राम पर टिका होता है।
- समाजिक स्थितियों और जेण्डर नियमों के चलते महिलाओं और पुरुषों के आहार, विहार, और विश्राम में फर्क होता है।
- यह फर्क नवजात लड़कियों से श्शुरु होकर जीवन काल तक चलता है।
- हम सब अपना आहार, विहार, और विश्राम अपने अनुसार बना कर स्वस्थ होने की तरफ बढ सकते है।

भोजन से पोषण तक

सत्र काम मकसद : इस बातचीत के आखिर में सहभागी समझ पाएंगें कि –

- भोजन और पोषण में अंतर होता है?
- अच्छे पोषण के लिए क्या जरूरी है?
- अच्छे पोषण के लिए घर के सभी सदस्यों की जरूरत होती है।

समय : 2 घंटे 30 मिनिट

सामग्री : 6 केस स्टडी, पोषण का चार्ट, गतिविधि चित्र कार्ड सेट

सहजकर्ता के लिए सुझाव

- सहजकर्ता इस बातचीत से पूर्व प्लान द्वारा निर्मित स्वास्थ्य एवं पोषण देखभाल पुस्तिका पढ लें।
- पोषण की बातचीत को आहार, विहार और विश्राम से लगातार जोड़ते रहें।
- पोषण और पोषण के लिए जिम्मेदार कौन–कौन, इन दोनों प्रश्नों पर लगातार ध्यान बनाए रखें।
- केस स्टडी को स्थानीय स्थितियों से जोड़ने की कोशिश करें।
- कोई केस स्टडी बिल्कुल विपरीत लगे तो मूल मकसद को ध्यान में रखते हुए स्थानीय केस स्टडी जोड़ें।
- टीकाकरण चार्ट, भोजन चार्ट को पहले से तैयार रखें। यह सब स्वास्थ्य व पोषण देखभाल पुस्तिका में उपलब्ध है।

तरीका

बातचीत शुरु करने के साथ ही पिछली मीटिंग की बातचीत का दोहरान कर लें दोहरान के बाद सभी सहभागियों को दो–दो के जोड़े में बैठाना है

दोहरान के बाद

- जोड़ा बनााने के लिए सभी सहभागियों को एक खेल खिलवाएंगें।
- खेल का नाम है 'साथी मिलाओ'
- इस खेल में सभी सहभागियों को एक कार्ड उठाना है। कार्ड पर लिखे शब्द /चित्र के लिए सबसे सही साथी कार्ड को ढूंढना है। मिल जाने पर अपने साथी कार्ड के साथ बैठना है।
- बैठने के बाद हर जोड़ा बताए कि सभी बताएं कि यह जोड़ा उपयुक्त कैसे है।

खेल के बाद 2–2 जोड़ो को मिलाकर 6 समूह बनाएं।

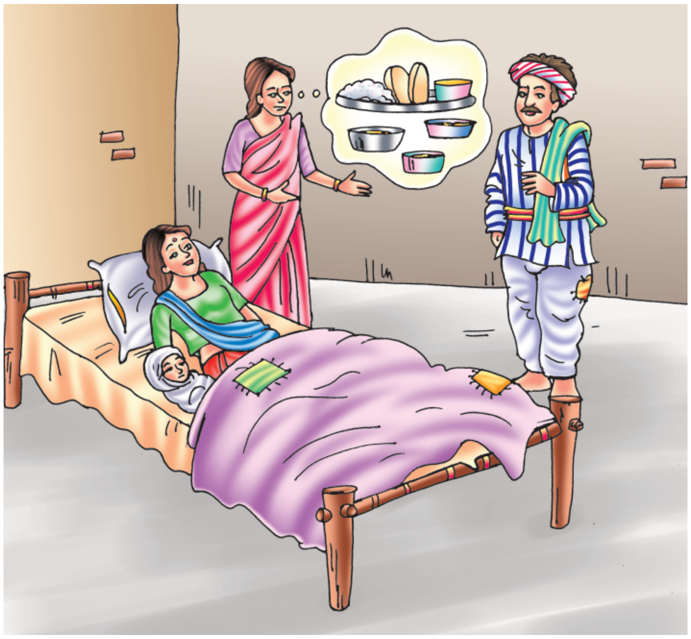
- प्रत्येक समूह को एक–एक केस स्टडी दी जाएगी।
- सभी साथी अपने अपने समूह में इन केस स्टडी पर चर्चा करेंगे।
- चर्चा को बड़े समूह में प्रस्तुत करेंगे।
- चर्चा के लिए 15 मिनट का समय होगा।

केस स्टडी इस प्रकार है –

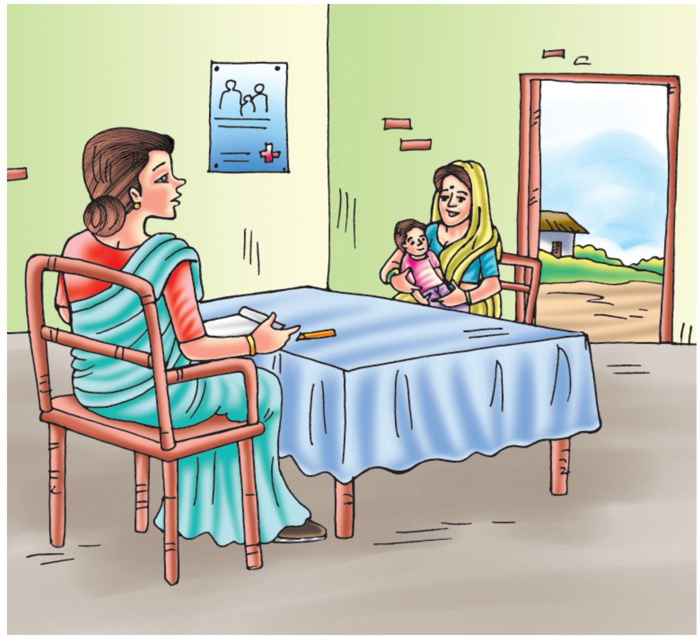
केस स्टडी 1

लीला ने एक महीने पहले एक लड़की को जन्म दिया है। डिलीवरी के बाद लीला अब दोनों समय खाना खाती है। खाने में वह सब्जी रोटी खाती है। रोज खाना खाने के बाद भी उसे कमजोरी महसूस होती है। उसने नर्स बहन जी से बात भी की। नर्स बहन जी का कहना है कि लीला का भोजन अधूरा है। इसीलिए वह कमजोर है। अगर उसने अपना भोजन सही नहीं किया तो लीला की बेटी भी कमजोर हो जाएगी।

आपको लीला के लिए सही थाली (भोजन) बनानी है।



केस स्टडी 2



रमेश अपनी पत्नी कामिनी के साथ जयपुर में रहता है। रमेश और कामिनी के नौ महीने की एक बेटी है। जिसका नाम रोशनी है। रोशनी अभी घूटनों के बल चल रही है। रोशनी पर दोनों का पूरा ध्यान है– पूरा भोजन और पूरा प्यार। दोनों चाहते हैं कि रोशनी का विकास सही हो। उसकी बढ़त और क्रियाएं सही हो। दोनों ने जब इस बारे में आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से बात की तो उसने कहा कि आप की बेटी की क्रियाएं बिल्कुल सही है। क्या आप कह सकते हैं कि 2 साल तक बच्चों की क्रिया किस समय में होनी चाहिए ?

जरा कोशिश करें।

केस स्टडी 3

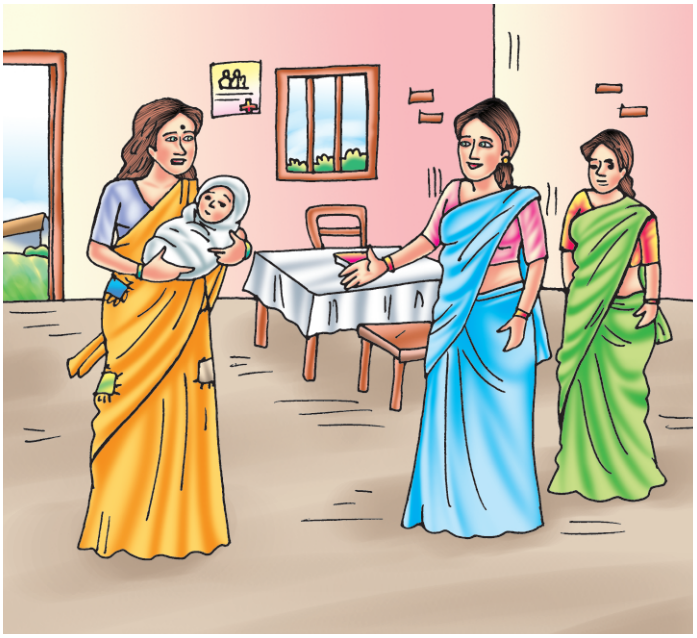
महेश आज डॉक्टर से मिलने आया है। जब से उसे पता लगा कि उसकी पत्नी जल्दी ही बच्चे जन्म देने वाली है। बहुत खुश था। अपनी खुशी उसने अपने दोस्तों को बताई। उसके एक दोस्त ने कहा– बच्चों की बीमारियों से रक्षा करना जरूरी है। इसके लिए टीके भी लगाए जाते हैं। बच्चें बार–बार बीमार होंगे तो उनकी सेहत सही नहीं रहेगी। तभी से महेश डॉक्टर से मिलना चाह रहा था। आज वह दिन आ गया।

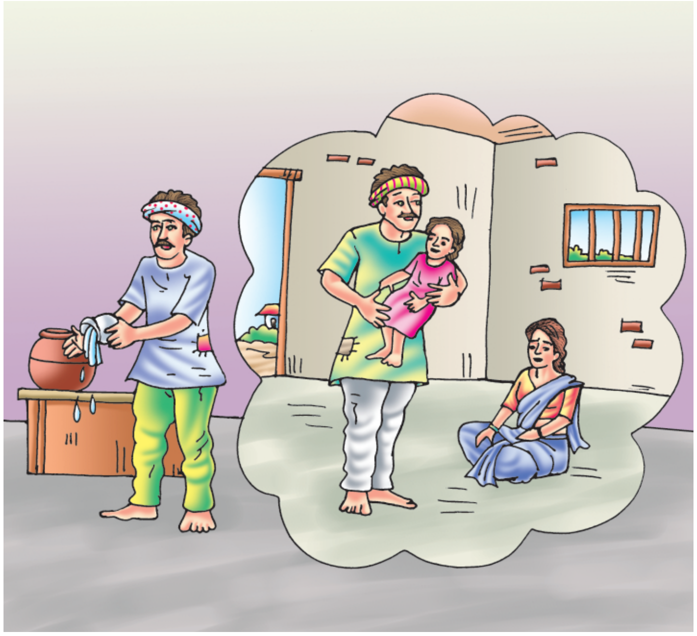
क्या आप बता सकते हैं डॉक्टर ने महेश को क्या–क्या बताया होगा। टीके क्या होते हैं? और इनका सेहत से क्या लेना देना है?

केस स्टडी 4

छाया को 5 महीने का बेटा है। वह वजन से कमजोर है। वह दिन व रात के कई घंटे सोता है। छाया को लगता है कि इतना सोना अच्छी आदत नहीं है। उसे छाया जगाती रहती है। और 10–12 घंटे के नहीं सोने देती।

बच्चे का वजन कम होने के कारण छाया डॉक्टर को दिखाने आई है। डॉक्टर ने बताया कि बच्चा पूरी नींद नही ले रहा। क्या आप बता सकते हैं कि नींद और शरीर के विकास का क्या संबंध है ?





केस स्टडी 5

मोहन अपने बच्चों की सुरक्षा को लेकर बहुत सजग है। वह जब भी बाहर से आकर अपनी 2 साल की बेटी को गोद में लेता है। हमेशा हाथ धोता है। उसका कहना है कि बच्चे सुरक्षित रहेंगे तभी स्वस्थ रहेंगे।

- मोहन किस प्रकार की सुरक्षा की बात कर रहा है।
- हाथ धोने से सुरक्षा का क्या लेना देना है ?
- बच्चे कैसे असुरक्षित हैं और कैसे सुरक्षित रह सकते हैं। इसमें आप मोहन की मदद करें।

केस स्टडी 6

मीरा 3 साल की बच्ची है। उसे 3 साल में पांचवीं बार डॉक्टर को दिखाने लाए हैं। उसकी मां का कहना है कि उसके खाने पीने का पूरा ध्यान रखते हैं। घर का काम करते करते इतना ही समय मिल पाता है। मीरा से डॉक्टर ने पूछा कि आप मीरा को गोद में कितना लेते हैं। उसे कितना समय शरीर से लगाते हो, उसके हाथ फिराते हो या प्यार से गले लगाते हो।

मीरा की मां ने जवाब दिया इन सब समय ही कहां मिलता है। यह जवाब देते देत यह सोचने लगी इसका बीमारी से क्या मतलब?

क्या आप इसका कुछ मतलब समझा सकते हैं?

- सभी समूह अपनी–अपनी केस स्टडी समूह में पढ़कर आपस में बातचीत करे। लगभग 15 मिनट का समय रखें।
- हर समूह अपनी बातचीत को बड़े समूह में बताएं। एक–दूसरे की राय जोड़े।
- केस स्टडी के बाद सहजकर्ता बात करें कि केस स्टडी में भोजन सही समय पर, जरुरी गतिविधि कर पाना, टीकाकरण, पूरी नींद, पूरा वजन, सुरक्षा, प्यार और टच की बात की गई है। पोषण के लिए यह सब जरुरी है। इनको चार्ट के माध्यम से और बेहतर समझ सकते है।

पोषण

प्रत्येक व्यक्ति की उम्र, लिंग, लम्बाई, वजन व शारीरक गतिविधियों के अनुसार शारीरिक वृद्धि, विकास व नियमन के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति पोषण कहलाता है। पोषण की अवधारणा पालन के साथ जुडी हुई है। इसलिए पोषण के साथ साथ पालन भी उतना ही महत्वपूर्ण है। अगर पालन पोषण को जोड़ के एक साथ देखें तो निम्न चीजें होनी जरुरी है।

भोजन

बच्चे की आयु के हिसाब आवश्यकतानुसार भोजन देना उदाहरण के लिए **4–6 महिने** दूध, 6–8 महीने–प्रोटीन, फल, सब्जी, दही, 8–10 महिना अंडा (पीला हिस्सा), मक्खन, 10–12 महिना रोज का खाना आदि इसी हिसाब से बढ़ते क्रम में खाना खिलाना। जरुरत के हिसाब से भोजन के साथ उतना ही जरुरी है विटामिन, मिनरल, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सोडियम।

टीकाकरण

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने के लिए तय समय पर टीकाकरण करवाना, कब और कौनसा टीका लगाना है इसके लिए टीकाकरण चार्ट या ममता कार्ड की मदद ले सकते है टीकाकरण चार्ट।

दैनिक क्रियाकलाप / गतिविधि

उम्र के हिसाब से बच्चे के दैनिक क्रियाकलाप व आराम को ध्यान रखना।

गतिविधि

जैसे **2 महीना** हाथ पैर मूव करना, तेज आवाज पर प्रतिक्रिया।

3-4 महीना : सर रोकना , नजर रोक पाना, नयी आवाजे करना, हँसना, याद।

5–6 महिना : एक तरह roll करना, हाथ के बल रेंगना, पकड़ना।

7–8 वा महिना : बिना सहारे बैठना, आवाज नकल, ताली, दो चीजों को पास लाना।

9-दसवां महिना : एक हाथ से घुटने के बल चलना, अंगूठे का इस्तेमाल, बोलना,

11–12 महिना : धक्का देना, खींचना, छूटी चीजों को देख पाना,

13-14 महिना : दो तीन शब्द बोलना,

15–16 महीने : सामान का उपयोग (अधिक जानकारी के लिए विकास क्रम वाली पुस्तिका की मदद ले)

सोने की आदत : पहला महिना 15–18 घंटे, 1–2 महीने : 15–18 घंटे, 2–4 महीने : 14–16 घंटे, 4–6 महीने : 14–15 घंटे।

सुरक्षा

संक्रमण, उल्टी, दस्त, खांसी, अपच, विकास, दांत आना, दुर्घटना, भावना।

प्यार/टच

टच/प्यार (त्वचा सबसे बड़ी सेन्सस ऑर्गन है) कृमां (तनाव कम, मां की पहचान), नींद, कम रोना, दिमागी विकास, पुरानी पहचान सुरक्षित पाचन को बढाता है।

सहजकर्ता पोषण से जुड़ा चित्र पोस्टर दिखाकर समझाते हुए बात करें कि :–

- अगर एक बच्चे को बेहतर स्वास्थ्य देना है तो बेहतर पोषण होना होगा।
- बेहतर पोषण में संतुलित भोजन के साथ–साथ टीकाकरण, प्यार, सकारात्मक भावनाएं, स्पर्श, पर्याप्त नींद, संक्रमण और दुर्घटनाओं से बचाव जरूरी है।
- पोषण के लिए लगातार देखभाल और बच्चों पर पूरा ध्यान जरूरी है। इसके लिए पूरे समय ध्यान , मेहनत और लगाव की जरूरत निरंतर पड़ती है।

सहजकर्ता यहां सभी से दो सवाल पूंछें

- क्या आपको लगता है कि पोषण के लिए जरूरी समय, श्रम और लगाव देना अकेली मां के लिए संभव है ?
- क्या घर के सभी लोग इसमें थोड़ा–थोड़ा हिस्सा बटाएंगे तो यह आसान होगा या मुश्किल ?

जवाबों को सुनकर थोड़ी बातचीत करें। बात को समेटे कि पोषण के लिए कई प्रकार के काम करने पड़ते हैं। यह काम घर, बाजार, दवाखाने, लंबे समय की देखभाल, 24 घंटे ध्यान और नई जानकारी लेने से जुड़े हैं। इन कामों का अकेली मां के लिए करना असंभव है। ऐसे में घर की दूसरी महिलाएं, पुरुष सभी इस काम में मदद करें तो यह आसान हेा सकता है। हम अगली बार इस पर भी बात करेंगे। पूरी मीटिंग की बात का संक्षिप्त दोहरान करते हुए मीटिंग समाप्त करें।

सत्र की मुख्य बात

- पोषण का अर्थ मात्र भोजन नही है। पोषण शरीर के विकास और वृद्धि के लिए सभी पोषक तत्व और स्थितियां मिलकर पोषण को बेहतर करती है।
- पोषण अकेली मां या मात्र महिलाओं की जिम्मेदारी नही है।
- पोषण में पुरुषों की सहभागिता जरुरी है।

सत्र :9

पुरुषों की सहभागिता

सत्र का मकसद– इस मीटिंग के अंत में सहभागी समझ पायेगें कि

- छोटे बच्चों के पोषण की जिम्मेदारी लेने में पुरुष सदस्यों को क्या दिक्कतें आती हैं।
- बच्चों के पोषण मेंपुरुषों की सहभागिता को कैसे बढ़ाया जा सकती है ?

समय : 2 घंटे

सामग्री : 6 वाक्य लेक्स शीट, चाक 6 (लाइन खीचने के लिए) तथा प्रत्येक वाक्य लेक्स शीट पर हमारे जवाब की तैयारी, गेंद

सहजकर्ता के लिए सुझाव

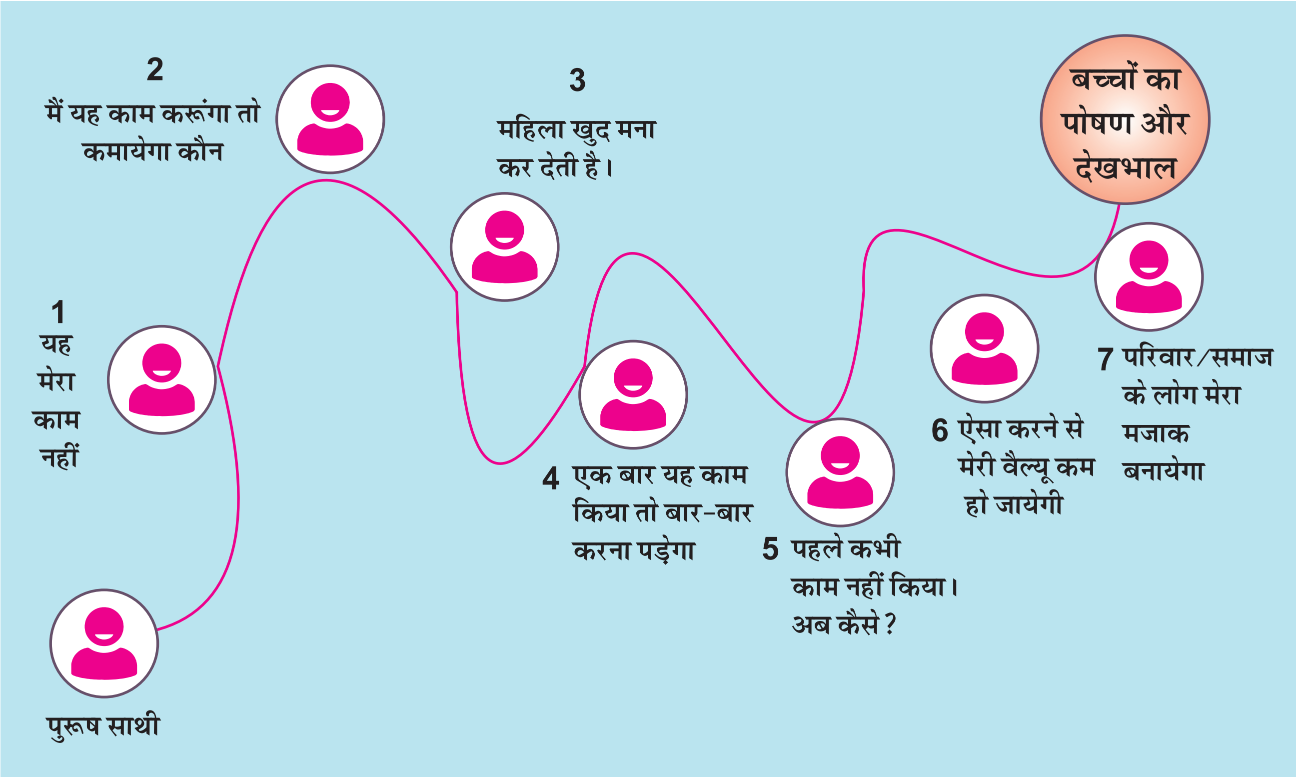
- पुरुषों के साथ बातचीत को बहुत धीमा व लम्बा ना रखें।
- अगर कोई जवाब न देना चाहें तो उस पर दवाब न डालें।
- जरुरी नहीं है कि हर पुरुष खेल खेलने को तैयार हो किन्तु खेल को देखना और अपनी जगह से बोलते रहना भी इस प्रकार श्शामिलियत है।
- जहां तक संभव हो युवा पुरुषों को बातचीत में जोड़े।
- सत्र के अन्त में सभी को बताएं कि पुरुष और महिलाएं पोषण के काम को कैसे मिलकर कर रहे है। स्थानीय व कुछ बाहरी उदाहरण की भी मदद ले सकते हैं।

तरीका :

- सभी सहभागियों को गोले में बैठाकार आज की मीटिंग शुरू करेंगे। बातचीत से पहले एक खेल खेलेंगे। खेल का नाम है गर्म गेंद।
- इस खेल में एक गेंद को लगातार अपने आगे वाले व्यक्ति को देना है। यह मानकर गेंद देनी है कि वह बहुत गर्म है। इसलिए कम से कम उसे हाथ में रखना है।
- खेल में एक संगीत बजेगा इसके लिए ढोलक, थाली, चम्मच अथवा किसी भी वस्तु से संगीत दे सकते हैं। जब तक संगीत बजेगा तब तक गर्म गेंद एक हाथ से दूसरे हाथ में जाती रहेगी। जैसे ही संगीत रुकेगा गर्म गेंद भी रुक जाएगी। जिसके हाथ में रुकेगी वह आउट हो जाएगा। आउट होने पर हर

सहभागी को कोई गाना, चुटकुला या नाच करके दिखना है। थोड़ी देर के बाद खेल बंद करें। और नई बातचीत शुरू करें।

- यह बातचीत भी एक खेल के साथ चलेगी।
- खेल है मेरी बेटी की सेहत इस खेल में पापा अपनी बेटी की सेहत को बेहतर करना चाहते हैं।
- सेहत को ठीक करने के लिए उनको बेटी तक पहुंचना है। मगर उनके रास्तें में कुछ वाक्य हैं जिनको पार करते हुए ही वे अपनी बेटी के पास जा सकते हैं। खेल इस प्रकार है।



खेल के लिए सभी सहभागी खेल प्रारंभ लाइन पर खड़े होंगे। अब सभी थोड़ी बातचीत करते हुए कहा जाएगा कि हम सब अपनी बेटी की सेहत बनाना चाहते हैं। इसके लिए पोषण जरूरी है। पोषण में कई प्रकार की जिम्मेदारियां हैं जो घर के सभी सदस्यों को लेनी होगी। पिता और भाई को भी लेनी होगी। इसको लेने में कुछ दिक्कतें आ रही है।

हम इन दिक्कतों पर थोड़ी बात करेंगे। इसके लिए हम खेल शुरुआत की लाईन पर खड़े होंगे और उनसे कहेंगे कि जो 1 नंबर पर लिखी बात से सहमत हैं और वह उनकी भी समस्या है, वहीं रूक जाएंगे। जो इस बात से सहमत नहीं है या उनकी यह समस्या नहीं है वह अगले नंबर पर चले जाएंगे। ऐसा करते हुए सभी सहभागी अलग अलग नंबरों पर हो सकते हैं। संभवतः कोई एक या दो अपनी बेटी तक भी पहुंच जाए।

अब प्रत्येक समूह के साथ बातचीत की जाए कि वह इस जगह पर क्यों है ? समूह आपस में एक–दूसरे का जवाब भी दे सकते हैं। जो समूह जवाब देते हुए अपनी जगह बदलना चाहे वह जगह भी बदल सकता है। इस प्रकार खेल के अंत तक सभी मसलों पर एक–दूसरे की मदद से हम आगे बढ़ते जाएंगे।

बच्चों का पोषण एवं देखभाल तक पहुंचने की कोशिश में कुछ बातें जवाब देने में मदद कर सकती है।

- सभी काम औरतें और पुरुष कर सकते हैं।
- हम कोई भी नया काम करते हैं तो झिझक होती है और लोग मजाक भी उडाते है। जब हम खेल में गाना गा रहे थे तभी मजाक उड़ाया जा रहा था मगर हमने हिम्मत नहीं हारी और काम पूरा किया।
- काम करने से कोई किसी का गुलाम नहीं होता। अगर ऐसा होता तो सब महिलाएं गुलाम होती
- हम ऐसा सोचते हैं कि घर का काम कमाई का काम नहीं है। जबकि कोई बाहर का व्यक्ति यह काम करता तो काफी पैसा लगता। तो घर का काम करके महिलाएं भी कमा रही है। और कई पुरुषों के पास थोड़ा समय होता है वे चाहे तो घर के काम में मदद करके बचत को बढ़ा सकते हैं।
- महिलाएं भी यहीं मानती हैं कि यह काम उनका है पुरुष का नहीं है क्योंकि उनको बचपन से यहीं सिखाया जाता है। इसीलिए वे मना कर देती हैं। धीरे धीरे उनकी आदत बदल सकती है। कई बार इस डर से भी महिलाएं मना कर देती हैं कि पुरुष लोग नाराज ना हो जाएं। इसीलिए पुरुषों को भी हिम्मत देनी होगी।

काम करने से किसी की भी वैल्यू कम नहीं होती। किसी भी प्रकार का काम हो उसे जब हम घर से बाहर करते हैं तोपैसे से जोड़ते हैं और घर के काम को पैसे से नहीं जोड़ते। कई बार कुछ पुरुषों को लग सकता है कि हम बिना पैसे वाला काम क्यों करें मगर बचत भी कमाई का तरीका है।

इस प्रकार बातचीत को समाप्त कर सकते हैं कि सभी काम मिलजुल कर खत्म करके, बेटी और बेटे का पोषण बेहतर किया जा सकता है। अपने बच्चे अपनी जिम्मेदारी।

कुपोषण को समझना

मकसद :

सत्र के आखिर में सहभागी समझ पाएंगे कि –

- कुपोषण क्या है ?
- कुपोषण किन कारणों से होता है?
- कुपोषण की जांच कैसे करें ?
- जेण्डर भेद कैसे कुपोषण को बढ़ाता है ?

समय : 2 घंटे

सामग्री : सामुदायिक स्वास्थ्य एवं पोषण कार्यकर्ताओं के लिए प्रशिक्षण पुस्तिका का अध्याय 2 की प्रतिलिपि अथवा किताब, जेण्डर भेद का हमारे खान पान पर असर और उपाय का कार्ड, अध्याय 2 के मुख्य संदेश का दोहरान कार्ड ।

सहजकर्ता के लिए सुझाव :

- यह बातचीत कुपोषण के अध्याय पर आधारित है। इस अध्याय को पहले से पढ़ लें।
- कोशिश करें कि सहभागी समस्याओं की पहचान करें और खुद ही उनके स्थानीय स्तर के उपाय खोजें।
- प्रत्येक स्थिति को जेण्डर भेदभाव की दृष्टि से देखें और उनका सामूहिक विश्लेषण करें।
- अलग–अलग सहभागियों के पास अलग–अलग स्थितियां और अलग–अलग उपाय होंगे। सभी महत्वूर्ण हैं। सबको मिलाकर एक उपाय में ना बदलें।
- महिला, पुरुष, नर्स बहिन, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और समुदाय के लोगों के नजरिए को मिलाने की कोशिश करें।

तरीका :

- सभी सहभागियों को गोले में बैठा लें।
- सामुदायिक स्वास्थ्य एवं पोषण प्रशिक्षण पुस्तिका के आधार पर अध्याय 2 का दोहरान कर लें। इस अध्याय में आए मुख्य संदेश कार्ड संदर्भ सामग्री में उपलब्ध हैं।

- दोहरान हो जाने के बाद सभी सहभागियों को तीन समूह में बांटेंगे।
- प्रत्येक समूह 'जेण्डर के नियम किशोरियों में कुपोषण को बढ़ाते हैं' पर चर्चा करेगा।
- चर्चा के लिए 20 मिनट का समय दिया जाएगा।
- सभी समूह बढ़े समूह में अपनी प्रस्तुति देंगे।

प्रस्तुति के बाद सहजकर्ता सब के साथ चर्चा चलाएंगे। इस चर्चा में मुख्य सवाल इस प्रकार होंगे :

- जेण्डर नवजात लड़की के खान–पान को कैसे फर्क में लाता है?
- जेण्डर नियम नवजात लड़की की मां के खान–पान को कैसे प्रभावित करते हैं ?
- जेण्डर नियम नवजात लड़की और लड़की की मां की देखरेख को कैसे प्रभावित करते हैं?
- नवजात लड़की और नवजात लड़की की मां को मिलने वाली देखभाल, खान–पान और आराम लम्बे समय तक ठीक न होने पर यह कैसे कुपोषण का रूप ले लेता है ?

सहजकर्ता जेण्डर नियमों का असर और उपाय कार्ड की मदद से बातचीत को समेटेंगे।

जरुरत पड़ने पर इस चार्ट के एक–एक बिंदु को पढ़कर उस पर बात भी कर सकते हैं।

कुपोषण की स्थिति न इसे इसके लिए व्यक्तिगत और सामूहिक जिम्मेदारी लेते हुए बातचीत को समाप्त करेंगे।

सत्र की खास बातें

- जेण्डर भेदभाव, नवजात लड़कियों और माताओं में कुपोषण की स्थितियों को बढ़ाता है।
- जेण्डर भेदभाव रोकथाम के लिए व्यक्ति और समुदाय दोनों के साथ काम करना होगा।
- सहभागी जेण्डर दृष्टिकोण को समझ कर अपने स्तर पर रोकथाम के उपाय निकाल सकते हैं। लगातार प्रयास ही जेण्डर भेदभाव एवं कुपोषण को रोक पाएंगे।

संदर्भ सामग्री –सत्र 10 :दाहेरान कार्ड (मुख्य संदेश) :-

- अल्प पोषण 2 प्रकार का होता है– प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों का अभाव।
- शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व न मिल पाने के कारण अल्पपोषण होता है।
- प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण का परिणाम कम वजन (उम्र के अनुसार कम वनज), बौनापन (उम्र के अनुसार कम लम्बाई / ऊंचाई) या दुबलापन (ऊंचाई / लम्बाई के अनुपात में कम वजन) हो सकता है।
- लौह तत्व की कमी से खून की कमी होती है। यह हर आयु वर्ग में पायी जाती है व इससे कई गंभीर परिणाम हो सकते हैं।
- विटामिए 'ए' आंखों की रोशनी तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि के लिए आवश्यक है।
- आयोडीन बच्चों के मानसिक तथा संज्ञानात्मक विकास के लिए महत्वपूर्ण है।
- जिंक शरीर के रख रखाव और विकास के लिए आवश्यक है।
- अल्प पोषण से बचने के लिए जीवन के प्रथम 1000 दिन सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं।
- कुपोषण के मुख्य कारण हैं मां व शिशु की अपर्याप्त आहार प्रथाएं तथा बार बार संक्रमण होना।
- अपर्याप्त भोजन तथा संक्रमण एक कुचक्र की तरह संचालित होते हैं।
- गर्भावस्था में अल्पपोषण से भ्रूण पर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।
- बच्चों में अल्पपोषण का परिणाम है शारीरिक तथा मानसिक विकास अवरूद्ध होना।
- बच्चों में लौह तत्व की कमी के कारण शारीरिक तथा संज्ञानात्मक विकास कम होता है तथा स्कूल में एकाग्रता तथा प्रदर्शन में कमी आती है।
- गर्भावस्था में लौह तत्व की कमी से कम वनज के शिशु का जन्म तथा मातृ एवं शिशु मृत्यु दर बढ़ने की संभावना होती है।
- विटामिन 'ए' की कमी से रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है, संक्रमण होने की तथा नेत्रों के विकार की संभावना बढ़ जाती है।
- आयोडीन की कमी से बच्चों के मस्तिक के विकास में बाधा होती है।
- कुपोषण के आंकलन में आयु अनुसार वनज सर्वाधिक प्रयोग में लाया जाने वाला संकेतक है।
- वृद्धि निगरानी के लिए वृद्धि चार्ट का प्रयोग किया जाता है।
- वृद्धि की रेखा बच्चे की वृद्धि का स्वरूप दर्शाती है। ऊपर की ओर जाती वृद्धि रेखा सामान्य है, सपाट रेखा खतरनाक हे तथा नीचे जाती रेखा विकट स्थिति दर्शाती है।
- आयु की सापेक्ष लम्बाई / ऊंचाई बौनापन अथवा लम्बी अवधि से कपोषण दर्शाती है।
- आयु के सापेक्ष लम्बाई / ऊंचाई तीव्र कुपोषण दर्शाती है।
- क्षेत्रीय स्तर पर MUAC नाप कर गंभीर तीव्र कुपोषित बच्चे (SAM) छांटे जा सकते हैं।
- सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी का आंकलन बायोकेमिकल जांच द्वारा किया जाता है।
- सूक्ष्म पोषक तत्वों के अभाव में रक्त अल्पता सबसे व्यापक है।

संदर्भ सामग्री–जेण्डर नियमों का कुपोषण पर असर और रोकथाम उपाय

1	गर्भवती मां से यह उम्मीद करना कि लड़का ही होगा	घर में ऐसा माहौल बनाएं कि लड़का और लड़की दोनों जरूरी हैं और किसी के न होने में लड़की की मां दोषी नहीं है।
2	लड़की होने पर निराश होना और नकारात्मक बाते बोलना	लड़की होने पर सामूहिक खुशी मनाने का तरीका शुरू किया जा सकता है।
3	लड़की होने पर, पहले घण्टे में उसकी देखभाल और मां का दूध न पिलाना	नर्स बहिन जी के साथ पहले से तैयारी हो कि वे इसका ध्यान रखें। समुदाय में भी इसको लेकर जागरुकता बढ़ाई जा सकती है। पिता को भी इसकी याद दिलवाने या उस समय मौजूद महिलाओं को निर्देश देने के लिए कहा जा सकता है।
4	मां और नवजात लड़की को पर्याप्त नींद न मिलना और नवजात लड़की को पर्याप्त स्तनपान न करवाना या दूध कम आने पर ऊपर का दूध न देना	घर के सभी लोगों के साथ–साथ नवजात लड़की की मां को भी समझना कि वह अपना ध्यान रखे। डॉक्टर से सलाह लें। पक्का करें कि दूध पर्याप्त आ रहा है। दूध के साथ–साथ नींद का पूरा ख्याल रखे।
5	आवश्यक टीके न लगवाना तथा नियमित चेकअप न करवाना	नवजात लड़की के मां–पिता व घर के लोगों को टीकाकरण की जानकारी पहले से हो, ममता कार्ड पहले से सक्रिय होगा। नियमित चेक–अप के लिए तैयार करें।
6	नियमित चेकअप के आधार पर खान–पान व देखरेख में परिवर्तन	समूह से बात करते हुए उपाय निकालें :–
7	ऊपरी आहार समय पर न देना	समूह से बात करते हुए उपाय निकालें :–
8	अपच, उल्टी, दस्त या बीमार होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाना	समूह से बात करते हुए उपाय निकालें :–
9	नई समस्याओं को जोड़े	समूह से बात करते हुए उपाय निकालें :–

ABOUT PLAN INDIA

Plan India, a member of Plan International Federation, is a nationally registered independent child development organisation committed to creating a lasting impact in the lives of vulnerable and excluded children, their families and communities. For over 35 years, Plan India and its partner have improved the lives of millions of children by providing them access to protection, basic education, proper healthcare, a healthy environment, livelihood opportunities and participation in decisions which affects their lives.

Plan India
E-12, Kailash Colony, New Delhi -110 048
Tel: +91-11-46558484, Fax : 91-11-46558443
Email: planindia@planindia.org
www.planindia.org