NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

छत्तीसगढ़ शासन
सत्यमेव जयते

समुदाय में स्वस्थ एवं स्वच्छता व्यवहार परिवर्तन

मॉड्यूल

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Hindustan Unilever Limited

nishtha
Transforming Comprehensive Healthcare In India

jhpiego
Saving lives. Improving health. Transforming futures.

समर्थन

समुदाय में स्वस्थ एवं स्वच्छता व्यवहार परिवर्तन

मॉड्यूल

मॉड्यूल की विषय-वस्तु

प्रस्तावना 5

अध्याय 1. मॉड्यूल का परिचय 6

1.2 मॉड्यूल के उद्देश्य 7

1.3 मॉडयूल में दिये गये सत्रों का विवरण 7

1.4 मॉडयूल का उपयोग करने हेतु सुझाव 9

1.5 सहजकर्ताओं के लिए मार्गदर्शी बिन्दु 9

1.6 चर्चा की शुरूआत 10

1.7 सत्र का समापन 10

1.8 सत्र की आधारभूत बातें 10

1.9 प्रशिक्षण में उपयोगी खेल 11

अधयाय 2. स्वस्थ स्वच्छता व्यवहार में वृद्धि 14

भ्रमण 1 : गांव में जल एवं स्वच्छता की स्थिति को समझना तथा जल परिक्षण की तैयारी करना 15

भ्रमण 2 : समुदाय के साथ जीवाणु परिक्षण के परिणाम साझा करना तथा जल गुणवत्ता प्रबंधन हेतु कार्ययोजना निर्माण करना 27

भ्रमण 3 : घरेलू स्तर पर पेयजल उपचार एवं रखरखाव 29

भ्रमण 4 : मानव के मुह तक मल का संचरण (मल का मुह तक पहुंचने का मार्ग) 33

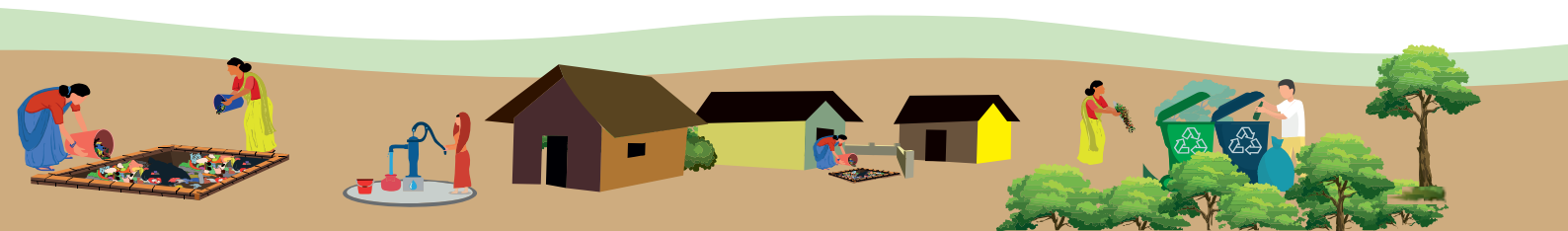
भ्रमण 5 : गांव में शौचालयों का उपयोग एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धुलाई के व्यवहार को बढ़ाना 42

भ्रमण 6 : सामुदायिक या ग्राम सभा स्तरीय फॉलोअप–समिक्षा बैठक 52

भ्रमण 7.1 : बच्चो के साथ हाथ धुलाई की आवश्यकता पर चर्चा 54

भ्रमण 7.2 : माताओं के साथ साबुन से हाथ धुलाई की आवश्यकता पर चर्चा 56

भ्रमण 8.1 : साबुन से हाथ धुलाई के पूर्व सत्रों का फॉलोअप 58



भ्रमण 8.2 : न्यूनतम् लागत के हैण्डवाशिंग युनिट को बढ़ाना 60

भ्रमण 9 : हाथ धुलाई के चरणों का डेमोस्ट्रेशन तथा कब कब हाथ धोना जरूरी है ? जिसकी समझ निर्माण 62

भ्रमण 9.1 : बच्चों के साथ हाथ धुलाई का अभ्यास करना 62

भ्रमण 9.2 : माताओं के द्वारा स्वयं की निगरानी प्रारंभ करना 63

भ्रमण 9.3 : माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर किशोरी बालिओं की परामर्श चर्चा 65

भ्रमण 10 : हाथ धुलाई के चरणों का फॉलोअप अभ्यास 69

भ्रमण 10.1 बच्चो के साथ हाथ धुलाई का फॉलोअप अभ्यास 69

भ्रमण 10.2 माताओं के साथ साबुन से हाथ धुलाई का फॉलोअप अभ्यास 70

भ्रमण 10.3 माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता – पूर्व के सत्र की पुनरावृत्ति 71

भ्रमण 11 व 12 : सफलताओं को पुरस्कृत करना : प्रतियोगिता 73

भ्रमण 11.1 माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता की फॉलोअप चर्चा/पुनर्रावृत्ति 75

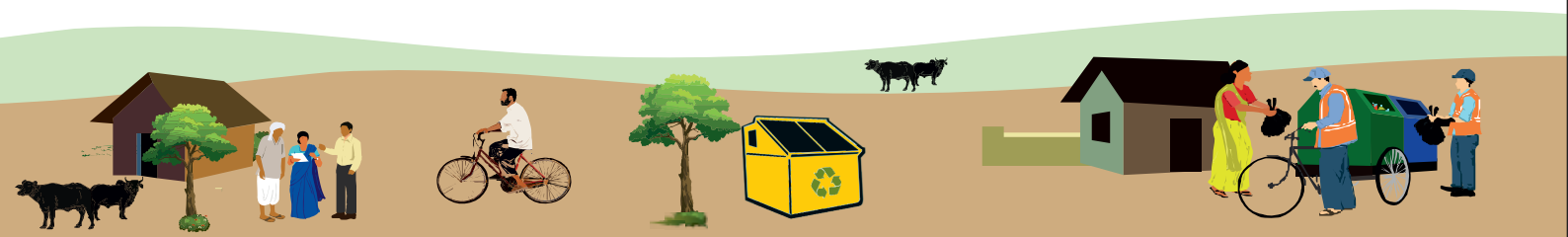
भ्रमण 12 : माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता से सम्बन्धित सीख एक–दूसरे के साथ साझा करना 77

अधयाय 3. समितियों की जानकारी 79

सत्र : समितियों के कार्य एवं कार्य प्रणाली 79

अ. ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति 80

ब. ग्रामीण स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति 82



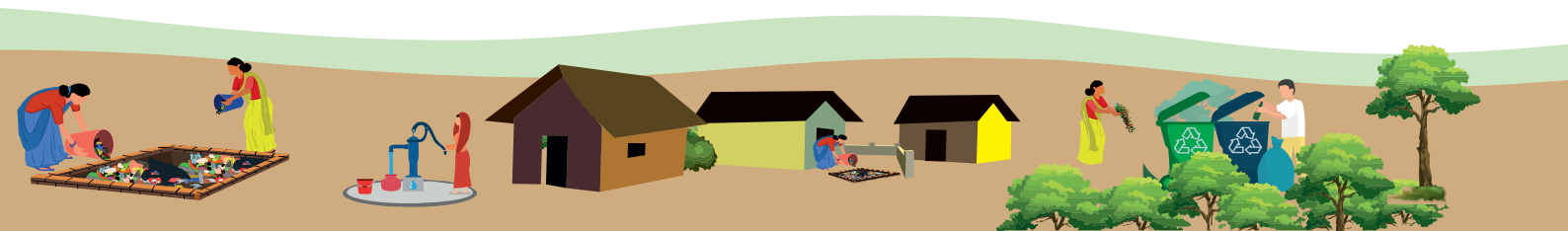
प्रस्तावना

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया में प्रतिवर्ष करीब 6 करोड़ लोग डायरिया से पीड़ित होते हैं, जिनमें से 40 लाख बच्चों की मौत हो जाती है। डायरिया और इससे मौत की प्रमुख वजह प्रदूषित जल, गंदगी और लोगों का अस्वच्छ व्यवहार है। कोविड 19 संक्रमण के कारणों में हाथ एवं परिसर की अस्वच्छता भी एक प्रमुख वजह रही। डायरिया, दस्त, जैसी संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिये भी शौचालय का नियमित उपयोग एवं स्वच्छता को बढ़ाना जरूरी है। इसके बावजूद हम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता मानकों के अनुरूप व्यवहारों को अपने निजी और सार्वजनिक जीवन नहीं अपना रहे हैं। परिणामतः घर–घर शौचालय और हैण्डवॉश स्टेशन का निर्माण होने के बाद भी दस्त, डायरिया जैसी बीमारियों से हमें छुटकारा नहीं मिल पा रहा है।

समुदाय में स्वच्छता बढ़ाने के लिये सरकार द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का संचालन किया जा रहा है। वर्तमान में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वच्छ भारत मिशन, जल जीवन मिशन आदि कार्यक्रमों के माध्यम से समुदाय को स्वस्थ एवं स्वच्छ बनाने के सघन प्रयास किये जा रहे रहे हैं। इन कार्यक्रमों को समुदाय स्तर पर सामुदायिक भागीदारी से क्रियान्वित करने के लिये स्थानीय समितियां (जल एवं स्वच्छता समिति, ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति) गठित की गयी हैं। इन समितियों को शासन के सहयोग से समुदाय में स्वस्थ व स्वच्छता व्यवहार को बढ़ाने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। पंचायती राज व्यवस्था के अन्तर्गत गठित पंचायतों का भी संवैधानिक दायित्व है कि वे अपने क्षेत्र में स्वास्थ एवं स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें। इन कार्यों को समुदाय स्तर पर सघनता से लागू करने के लिये भी ग्राम पंचायत स्तर पर उप समिति के रूप में 'शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं समाज कल्याण समिति' का गठन किया गया है। लेकिन, जानकारी और आवश्यक सहयोग के अभाव में समितियां अपेक्षाओं के अनुरूप कार्य नहीं कर पा रही हैं। जिसकी वजह से समुदाय तक सही जानकारी नहीं पहुंच पा रही है और वे कार्यक्रमों से पूरी तरह नहीं जुड़ पा रहे हैं। समितियों द्वारा व्यवहार परिवर्तन की निगरानी और समीक्षा नहीं करने के कारण परिवारों, स्कूलों, आंगनवाड़ी केन्द्रों में शौचालय व हैण्डवॉश निर्माण होने के बावजूद अपेक्षाओं के अनुरूप इनका उपयोग नहीं हो पा रहा है। परिणामतः संसाधनों की उपलब्धता के बावजूद वांछित परिणाम प्राप्त नहीं हो रहे हैं। हमारा विश्वास है कि स्थानीय स्तर पर पेयजल, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य प्रबंधन जैसी मूलभूत सुविधाओं के बेहतर क्रियान्वयन एवं सामुदायिक व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया में संबंधित समितियों के सक्रिय होने से ही अंतिम छोर के व्यक्ति तक सुविधायें टिकाऊ रूप से पहुंचायी जा सकती हैं और स्वस्थ–स्वच्छ व्यवहार में वृद्धि लायी जा सकती है।

USAID और Unilever के सहयोग से Jhpiego की NISHITHA परियोजना के अन्तर्गत छत्तीसगढ़ राज्य के सरगुजा व जशपुर के 101 गावों में समुदाय स्तरीय हस्तक्षेप किया जा रहा है। इस हस्तक्षेप का मुख्य उद्देश्य सामुदायिक संगठनों व समितियों की क्षमतावृद्धि के माध्यम से समुदाय में स्वस्थ स्वच्छता व्यवहार को बढ़ाना है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये स्थानीय समितियों की क्षमतावृद्धि एवं इन्हें आवश्यक सहयोग हेतु स्थानीय स्तर पर स्वच्छताग्राही, सामुदायिक संसाधन व्यक्ति, पंचायत प्रतिनिधि, आदि को प्रशिक्षित करने हेतु यह मॉड्यूल तैयार किया गया है।

आशा है कि यह मॉड्यूल समुदाय में स्वस्थ–स्वच्छता व्यवहारों को बढ़ाने में उपयोगी साबित होगा। इस मॉड्यूल को सरल, उपयोगी बनाने एवं सुधार हेतु उपयोगकर्ता के सुझावों का सदैव स्वागत है।



अध्याय 1 मॉड्यूल का परिचय

'निष्ठा' कार्यक्रम के अन्तर्गत समुदाय में स्वस्थ एवं स्वच्छता व्यवहार बढ़ाने के लिये समुदाय स्तरीय प्रयास किये जा रहे हैं। इस परियोजना के अन्तर्गत जल एवं स्वच्छता से सम्बन्धित समितियों की क्षमतावृद्धि एवं समुदाय में जागरूकता एवं दक्षता बढ़ाने की प्रक्रिया को सहज करने के लिये स्थानीय स्तर पर सामुदायिक संसाधन व्यक्तियों का कैडर्स तैयार किया गया है। यह मॉड्यूल इन्हें प्रशिक्षित करने और जिम्मेदारियों को निभाने में सक्षम बनाने के लिए तैयार किया गया है।

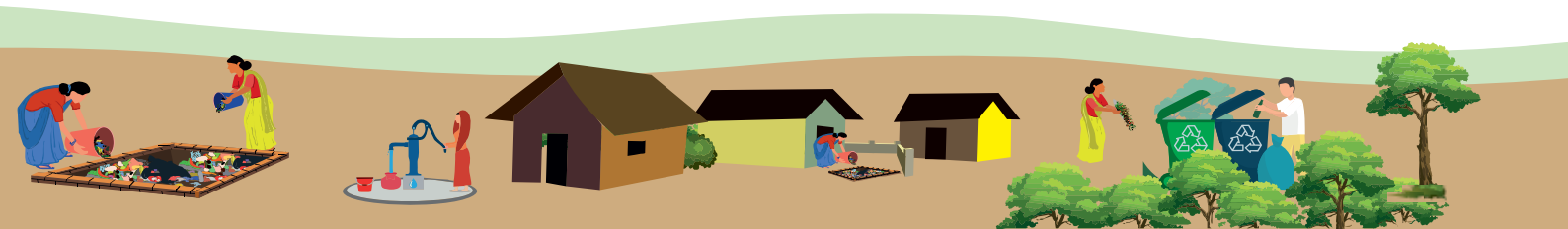
1.1 मॉड्यूल की जरूरत

सरकार की नीतियां, योजना एवं कार्यक्रमों को जमीनी स्तर पर लागू करने एवं उनको सफल बनाने के लिये स्थानीय लोगों की भागीदारी महत्वपूर्ण मानी गयी है। विविध कार्यक्रमों में स्थानीय भागीदारी एवं सामुदायिक अंशदान की अनिवार्यता की गयी है ताकि सामुदायिक स्वामित्व की भावना को बढ़ावा दिया जा सके। इसी क्रम में, संवैधानिक प्रावधानों के अन्तर्गत ग्रामीण क्षेत्र के विकास के लिये पंचायत राज व्यवस्था की स्थापना की गई है। इसके अलावा प्रत्येक कार्यक्रम के जमीनी क्रियान्वयन के लिये स्थानीय समिति, समूह या दल जरूर बनाने की बात कही गयी है, ताकि लोगों की भागीदारी से कार्यक्रम को सफल बनाया जा सके।

इस तरह जल एवं स्वच्छता के लिये जमीनी स्तर पर '(1) जल जीवन मिशन व स्वच्छ भारत मिशन के अन्तर्गत ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति, (2) राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत 'स्वस्थ्य ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति, '(3) ग्राम पंचायत की स्थानीय समिति के रूप में शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं समाज कल्याण समिति गठित है। उक्त समितियों को जमीनी स्तर पर जल एवं स्वच्छता को बढ़ावा देने के दायित्व दिये गये हैं। लेकिन, विविध कारणों से समितियों की सक्रियता अपेक्षा के अनुरूप नहीं है। इन समितियों के सदस्यों में नियमित बदलाव होते रहते हैं। समिति के कार्यकाल के अनुसार नये सदस्यों को निर्वाचित/चयनित किया जाता है। सदस्य नवीन होने और उन्हें सम्पूर्ण जानकारी नहीं होने के कारण भी क्षमता होने के बावजूद सदस्य अपनी भूमिका अच्छी तरह नहीं निभा पाते हैं। अतः यह जरूरी हो जाता है कि समितियों की क्षमतावृद्धि की जाये तथा उनके कामों में समय–समय पर आवश्यकता के अनुरूप सहयोग किया जाये।

स्वस्थ्य स्वच्छ व्यवहार बढ़ाने के लिये सामुदायिक व्यवहार में भी परिवर्तन लाने की जरूरत है। इस परिवर्तन के लिये समुदाय को ट्रिगर, संवेदनशील एवं जागरूक करने की जरूरत है, चूंकि यह एक प्रक्रिया है और इस प्रक्रिया में नियमित हस्तक्षेप की जरूरत होती है। इसलिये जमीनी स्तर पर सामुदायिक संसाधन के रूप में व्यक्तियों के कैडर्स को प्रशिक्षित किया जाना आवश्यक है।

जल एवं स्वच्छता पर कार्य करने वाली समितियों की क्षमतावृद्धि एवं सामुदायिक जागरूकता निर्माण के लिये इस परियोजना के अन्तर्गत ''स्वच्छताग्राही, एसएचजी, सामुदायिक संसाधन व्यक्तियों का कैडर्स तैयार किया गया है। चूंकि यह कैडर स्थानीय स्तर पर क्षमता निर्माण के कार्य करेंगे इसलिये विभिन्न पहलुओं पर इस कैडर्स के सदस्यों की समझ होना आवश्यक है। जल एवं स्वच्छता के मायने निरंतर बदल रहे हैं। हम स्वच्छ भारत मिशन से स्वच्छ भारत मिशन प्लस की ओर बढ़ रहे हैं। इस परिस्थिति में नवीन जानकारी सरल भाषा में उपलब्ध कराने की भी जरूरत है। इस कैडर्स की समझ विकसित करने तथा उनके कार्यों को सहज बनाने में यह मॉड्यूल मददगार साबित होगा।



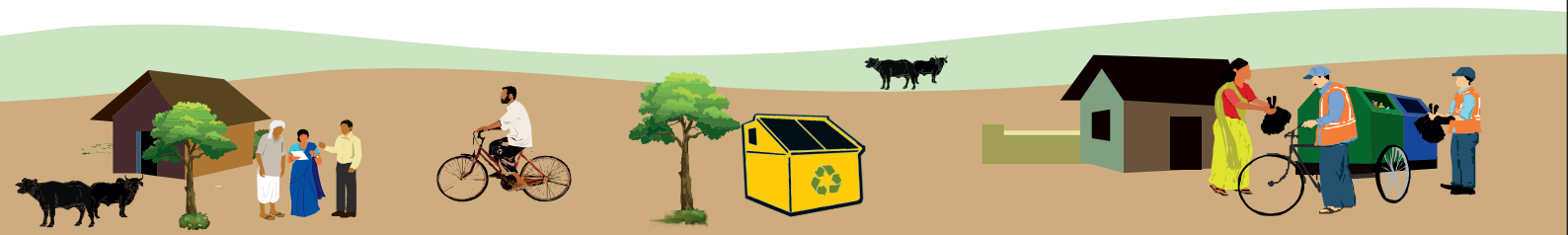
1.2 मॉड्यूल के उद्देश्य

- ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति, 'स्वास्थ्य ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति, शिक्षा स्वास्थ्य स्वच्छता एवं समाज कल्याण समिति की क्षमता विकसित करना।
- जल एवं स्वच्छता के लिये सामुदायिक व्यवहार परिवर्तन हेतु स्थानीय कैडर्स (स्वच्छताग्राही, सामुदायिक संसाधन व्यक्ति) आदि की क्षमता विकसित करना ताकि उनके माध्यम से सामुदायिक हस्तक्षेप को बढ़ावा दिया जा सके।
- स्वस्थ्य स्वच्छ व्यवहार बढ़ाने के लिये सामुदायिक जागरूकता गतिविधियों को सहज करने हेतु सामग्री/प्रक्रिया/टूल उपलब्ध कराना।

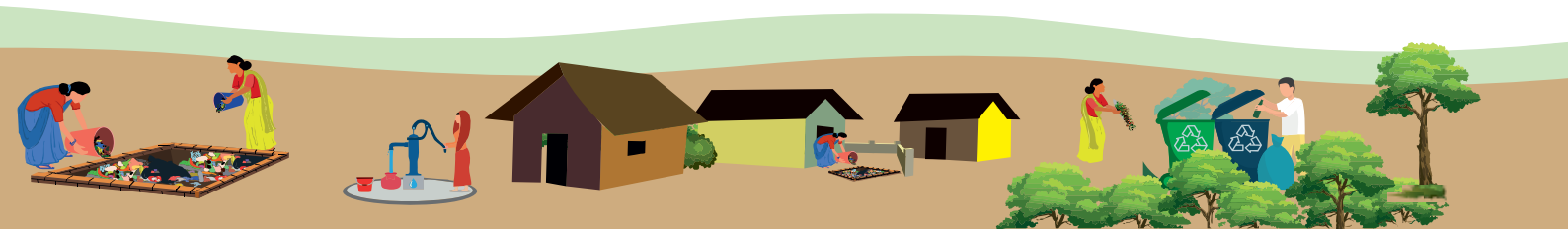
1.3 मॉडयूल में दिये गये सत्रों का विवरण

समुदाय में स्वस्थ एवं स्वच्छता व्यवहार परिवतन के लिये सामुदायिक कार्यकर्ताओं/स्वच्छग्राहियों, मॉस्टर ट्रेनर्स द्वारा गतिविधियां आयोजित की जायेगी। इन गतिविधियों को सत्रों में विभाजित किया गया है तथा गतिविधियों को भ्रमण 01, भ्रमण 02, भ्रमण 03 आदि के नाम से उल्लेखित किया गया है क्योंकि भ्रमण वार किस सत्र को आयोजित किया जाना है तथा किस विषय पर चर्चा करना है, उसका क्रम सुनिश्चित करने में यह मॉडयूल सहायक होगा। मॉडयूल में दिये गये भ्रमण, विषय एवं पद्धति का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है।

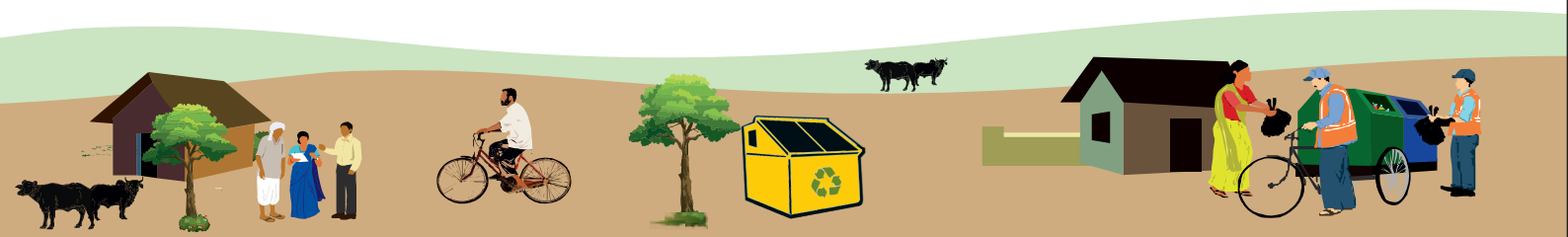
भ्रमण क्रमांक	भ्रमण का विषय	संभावित सहभागी	पद्धति
भ्रमण 01	गांव में जल एवं स्वच्छता की स्थिति को समझना तथा जल परिक्षण की तैयारी करना	▪ सरपंच, सचिव व वार्ड पंच ▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित 05 महिलायें ▪ ग्राम जल सवं स्वच्छता समिति के प्रमुख सदस्य	▪ ग्रामीण सहभागी आंकलन ▪ विश्लेशण
भ्रमण 02	समुदाय के साथ जीवाणु परिक्षण के परिणाम साझा करना तथा जल गुणवत्ता प्रबंधन हेतु कार्ययोजना निर्माण करना	▪ सरपंच, सचिव व वार्ड पंच ▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित 05 महिलायें ▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के प्रमुख सदस्य ▪ एसएचजी की सदस्य	▪ जल परीक्षण का फील्ड स्तरीय अभ्यास
भ्रमण 03	घरेलू स्तर पर पेयजल उपचार एवं रखरखाव	▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित जल परीक्षणकर्ता महिलाओं का समूह ▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ स्व.सहायता समूह/ग्राम संगठन/समुदाय के सदस्य	▪ भाशण एवं अभ्यास ▪ शुद्ध पेयजल पर वॉईस मेसेज



भ्रमण क्रमांक	भ्रमण का विषय	संभावित सहभागी	पद्धति
भ्रमण 04	मुह मल का संचरण (मल का मुह तक पहुंचने का मार्ग)	▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ पंचायत प्रतिनिधि ▪ स्व सहायता समूह के सदस्य	▪ ग्रामीण सहभागी आंकलन, नक्शा निर्माण एवं विश्लेशण
भ्रमण 05	गांव में शौचालयों का उपयोग एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धुलाई के व्यवहार को बढ़ाना	▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य, अन्य समितियां ▪ पंचायत प्रतिनिधि ▪ एसएचजी के सदस्य	▪ अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
भ्रमण 06	सामुदाय स्तरीय या ग्राम सभा स्तरीय फॉलाअप–समिक्षा बैठक	▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ पंचायत प्रतिनिधि ▪ स्व सहायता समूह के सदस्य ▪ ग्राम सभा के सदस्य ▪ सम्बन्धित विभाग के जमीनी स्तरीय अधिकारी	▪ प्रस्तुतिकरण एवं सामुहिक चर्चा
भ्रमण 07.01 :	बच्चों के साथ हाथ धुलाई की आवश्यकता पर चर्चा करना	▪ प्राथमिक व माध्यमिक स्कूलों के बच्चे	▪ अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
भ्रमण 07.02 :	माताओं के साथ हाथ धुलाई की आवश्यकता पर चर्चा करना	▪ धात्री व गर्भवती माताएं	▪ अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
भ्रमण 08.01 :	साबुन से हाथ धुलाई के पूर्व सत्रों का फॉलोअप	▪ प्राथमिक, माध्यमिक, आदि स्कूल के बच्चें	▪ अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
भ्रमण 08.02	न्यूनतम् लागत के हैण्डवाशिंग युनिट को बढ़ाना	▪ धात्री व गर्भवती माताएं	▪ अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
भ्रमण 09.01	हाथ धुलाई के चरणों का डेमोस्ट्रेशन तथा कब कब हाथ धोना जरूरी है ?	▪ प्राथमिक, माध्यमिक, आदि स्कूल के बच्चें	▪ अभ्यास / डेमोस्ट्रेशन



भ्रमण क्रमांक	भ्रमण का विषय	संभावित सहभागी	पद्धति
भ्रमण 09.02	माताओं के द्वारा स्वयं की निगरानी प्रारंभ करना	▪ धात्री व गर्भवती माताएं	▪ अभ्यास / डेमोस्ट्रेशन
भ्रमण 09.02	माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर किशोरी बालिओं की परामर्श चर्चा	▪ किशोरी बालिकायें	▪ चर्चा, बाडी मैपिंग गतिविधि, ▪ विश्लेशण
भ्रमण 10.01	हाथ धुलाई के चरणों का फॉलोअप अभ्यास एवं साबुन वितरण		
भ्रमण 10.02	हाथ धुलाई के चरणों का फॉलाअप अभ्यास एवं साबुन वितरण	▪ धात्री व गर्भवती माताएं	
भ्रमण 10.03	माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता – पूर्व के सत्र की पुनरावृत्ति	▪ किशोरी बालिकायें	▪ अनुभव साझा करना, बाडी मैपिंग गतिविधि एवं विश्लेशण
भ्रमण 11 व 12	सफलताओं को पुरस्कृत करना	▪ बच्चों ▪ धात्री व गर्भवती माताएं	
भ्रमण 11.01 :	किशोरी बालिकाओं के साथ माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता की फॉलोअप चर्चा	▪ किशोरी बालिकायें	▪ अनुभवों को साझा करना एवं सीख का विश्लेशण
भ्रमण 12	माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता से सम्बन्धित सीख एक दूसरे के साथ साझा करना	▪ किशोरी बालिकायें	▪ अनुभवों को साझा करना ▪ लर्निंग गेम ▪ सीख का विश्लेशण

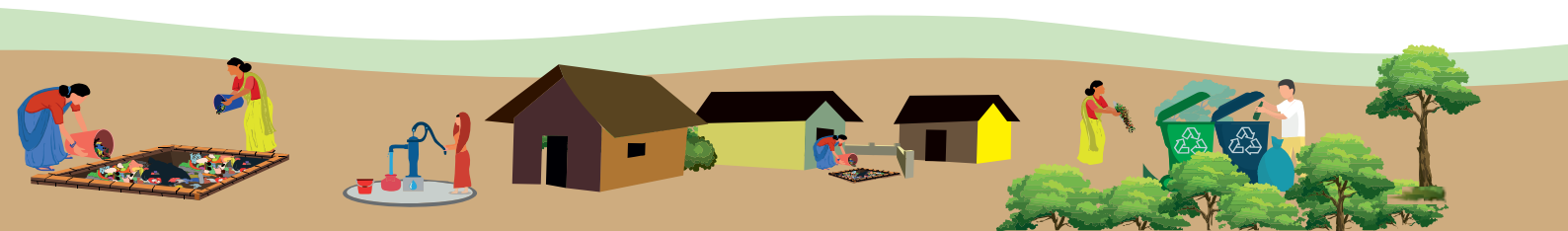


1.4 मॉडयूल का उपयोग करने हेतु सुझाव

- उपरोक्तानुसार स्पष्ट है कि प्रत्येक विषय पर समझ बनाने हेतु प्रस्तुत मॉड्यूल को भ्रमण/विजिट में विभाजित किया गया है। भ्रमण के दौरान सत्र संचालन की विधि/प्रक्रिया संबंधित सत्र में दी गयी है।
- सहजकर्ता से अनुरोध है कि सत्र के आयोजन से पहले निम्नलिखित तैयारी सुनिश्चित कर लें –
  - » सत्र में दी गयी सामग्री की व्यवस्था
  - » सत्र में दी गयी शैक्षणिक सामग्री, पोस्टर, बैनर्स, आदि की उपलब्धता। सहजकर्ता द्वारा इन सामग्रियों का उपयोग सत्र के दौरान संदर्भ के लिये समय–समय पर किया जा सकता है।
  - » सत्रों के अनुसार सहभागियों व स्थान की उपलब्धता
  - » सहभागियों की सुविधा के अनुसार स्थान व समय का निर्धारण
- प्रस्तुत मॉड्यूल में सत्रों का क्रम जानकारी बढ़ाने एवं दक्षता विकसित करने की दिशा में प्रस्तावित किया गया है। इस क्रम को सुनिश्चित करने का प्रयास करें ताकि समझ विकसित करने की श्रृंखला बनी रहे। असुविधा होने की स्थिति में सहजकर्ता अपने निर्णय से क्रम में बदलाव कर सकते हैं।
- पहला भ्रमण (सत्र) दूसरे भ्रमण (सत्र) का आधारभूत पाठयक्रम है इसलिये पहले भ्रमण में दिये गये विषयों के बाद ही अगले भ्रमण के विषयों की तरफ बढ़ाना उचित होगा। प्रत्येक सत्र से पहले पूर्व सत्र से प्राप्त सीख पर चर्चा आवश्यक है ताकि सहभागी पूर्व के सत्रों में दी गई जानकारियों से अपने को जोड़ पायें।
- प्रत्येक सत्र के अंत में एक्शन प्लान, समय सीमा, जिम्मेदारी तय की जाए और आगामी सत्र को शुरू करने से पहले इसकी समीक्षा की जाए।
- सत्र संचालन के लिए दी गई प्रक्रिया सुझावात्मक है। स्थानीय परिस्थितियों एवं सहभागियों के स्तर को ध्यान में रखकर इसमें बदलाव किया जा सकता है। परन्तु सत्र के उद्देश्य व समझ को सुनिश्चित करना आवश्यक है।

1.5 सहजकर्ताओं के लिए मार्गदर्शी बिन्दु

- सहजकर्ता बैठक से पूर्व मॉडयूल में दी गई विषय–वस्तु और प्रक्रिया का ठीक से अध्ययन कर लें।
- प्रशिक्षण से संबंधित सभी जरूरी सामग्रियों की एक दिन पहले सूची तैयार कर लें तथा इन्हें साथ ले जाना न भूलें।
- बैठक के दौरान सहभागियों की प्रतिक्रिया और विचारों का सम्मान करें तथा किसी भी प्रकार की नकारात्मक टिप्पणी न करें।
- चर्चा को विषय पर केन्द्रित रखें तथा सहभागी बनायें।
- प्रशिक्षण तिथि और समय का निर्धारण सहभागियों की भागीदारी और सुविधा अनुसार करें।
- सहभागियों की बैठक व्यवस्था ऐसी हो जिसमें सहजकर्ता और सभी सहभागी एक दूसरे को सीधे तौर पर देख पायें।
- तय समय से पहले प्रशिक्षण स्थल पर पहुंचें, ताकि व्यवस्था में कोई कमी हो तो उसे पूरा किया जा सके।
- यदि मॉड्यूल में दी गई विषय–वस्तु को समझने में किसी प्रकार की परेशानी या दुविधा हो तो वरिष्ठ साथियों की मदद लें।



1.6 चर्चा की शुरूआत

किसी भी चर्चा कार्यक्रम को प्रभावी बनाने के लिए उसकी अच्छी शुरूआत करना जरूरी होता है। अतः सहजकर्ता चर्चा की शुरूआत करने के लिए इन बिन्दुओं पर ध्यान दें –

- चर्चा की शुरूआत सहभागियों के मौखिक स्वागत के साथ करें। शुरूआत में कोई बदलावकारी सामाजिक गीत का सामूहिक गान कराया जा सकता है। इससे सदस्यों में सामूहिकता का वातावरण निर्मित होगा तथा जिन सदस्यों को किसी कारणवश पहुंचने में देरी हो गई है उन्हें भी पहुंचने के लिये समय मिल सकता है।
- परिचय सत्र को रोचक बनाने के लिये अलग–अलग विधियों का प्रयोग कर सकते हैं। जैसे प्रकृति द्वारा बनायी गई चीजों से, खाने की चीजों से, पशुओं के नाम के साथ अपने को जोड़ते हुए सहभागियों को अपना परिचय देने के लिये कहें।
- सत्र की विषय–वस्तु और रूपरेखा के बारे में सहभागियों को जानकारी प्रदान करें।

1.7 सत्र का समापन

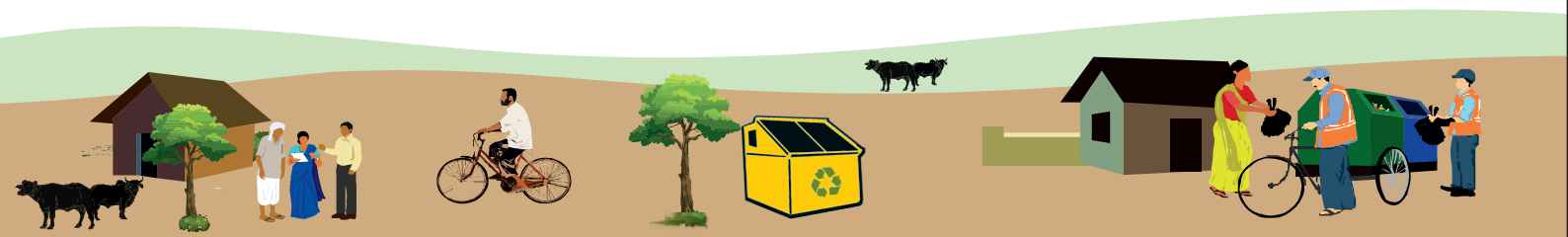
सत्र का समापन पूरी चर्चा कार्यक्रम का निचोड़ होता है। सहजकर्ता सत्र के समापन के समय इन बातों का ध्यान रखें –

- सत्र से प्राप्त सीख और जानकारियों को बताने के लिए सहभागियों को अवसर दें।
- यदि चर्चा के दौरान कुछ निर्णय लिए गए हों तो उनका दोहराव अवश्य करें।
- सत्र में दी गई जानकारियों को सहभागी अपने व्यक्तिगत और सार्वजनिक जीवन में किस तरह अपनाने वाले हैं, जानने का प्रयास करें।

1.8 सत्र की आधारभूत बातें

इस बात में कोई संदेह नहीं होना चाहिए कि इस मॉड्यूल का प्रयोग अधिकांशतः प्रौढ़ महिला–पुरूषों को प्रशिक्षित करने के लिए किया जाएगा। प्रौढ़ व्यक्तियों के प्रभावी ढंग से सीखने के लिए विशेष वातावरण की जरूरत होती है। प्रशिक्षक या सहजकर्ता के रूप में सहभागियों के सीखने के अनुकूल वातावरण निर्माण से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें इस प्रकार हैं –

- **प्रशिक्षण लेने वालों तथा उनके अनुभवों को सम्मान देना –** सीखने के वातावरण का एक मूल पहलू है सीखने वालों को मान देना। इसमें उनके अनोखेपन, अनुभव, योगदान, ज्ञान तथा सीखने, बढ़ने तथा बदलने की क्षमता का मान भी शामिल है। इस मान–सम्मान को केवल शब्दों द्वारा ही नहीं देखा जा सकता बल्कि प्रशिक्षक के व्यवहार तथा प्रशिक्षण के लिए निर्मित परिस्थितियों के साथ देखा जाना चाहिए। इसका मतलब है कि प्रशिक्षक को सहभागियों द्वारा की जा रही बातों को समझने और उन्हें समर्थन देना चाहिए।
- **सक्रिय वातावरण :** सीखने की प्रक्रिया में जब लोग महसूस करते हैं कि वे व्यक्तिगत रूप से दूसरों के साथ शामिल हैं तो वे सीखते हैं। इस दृष्टि से वातावरण को सक्रिय बनाना जरूरी है।
- **सम्मान का वातावरण :** जब व्यक्तियों पर उच्च मान रखे जाते हैं और चिंता का भाव प्रमुख होता है तो ऐसी परिस्थिति में उनके अनुभवों व भावनाओं का सम्मान आवश्यक है।
- **स्वीकृति का वातावरण :** किसी व्यक्ति को स्वीकार करने का अर्थ होता है कि वह अपने विचारों को बिना डर के व्यक्त कर सकता/सकती है।



- **विश्वास का वातावरण :** जब लोग अपने आप में तथा दूसरों में विश्वास की भावना रखते हैं, तो ऐसा माहौल सीखने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने में मददगार होता है।
- **स्व–खोज का वातावरण :** जब सीखने वालों की इस बात के लिए सहायता की जाती है कि वे अपने बारे में पता करें तथा अपनी जरूरतों की पूर्ति करें, बजाए इसके कि उन्हें उनकी जरूरत बतायी जायें।
- **निडर माहौल :** ऐसा माहौल जिसमें सीखने वाले एक–दूसरे का सामना कर सकें तथा बिना डर के अपने विचारों को रख सकें। साथ ही, व्यक्तिगत चिंताएं, भावनाएं, विचार तथा विश्वास खुले रूप से व्यक्त किए जा सकें।
- **सीखने की व्यक्तिगत प्रकृति पर जोर :** जब हर व्यक्ति जानता है कि उसके मूल्य, विश्वास, भावनाएं तथा विचार महत्वपूर्ण हैं तो वह अपनी रूचि व आवश्यकता के आधार पर सीखता है।
- **एक वातावरण जिसमें मतभेदों को अच्छा तथा वांछित समझा जाता है :** जब लोगों में अन्तरों को मतभेदों की तरह माना जाता है तथा विविधताओं को स्वीकारा जाता है।
- **माहौल जिसमें गलती करना व्यक्तियों का अधिकार माना जाता है :** सीखना तब होता है जब गलती को सीखने की प्रक्रिया का स्वाभाविक हिस्सा माना जाता है तथा तत्काल एक उत्तर खोजने के दबाव के बिना वैकल्पिक हलों को ढूंढा जा सकता है।
- **सहयोगात्मक मूल्यांकन तथा स्व–मूल्यांकन पर जोर :** जब लोग अपने आपको जैसे वे हैं की तरह देख सकें तथा स्वयं अपना विश्लेषण कर स्व–मूल्यांकन कर सकें और इस प्रक्रिया में प्रशिक्षक का सकारात्मक फीडबैक भी उपलब्ध हो।

1.9 प्रशिक्षण में उपयोगी खेल

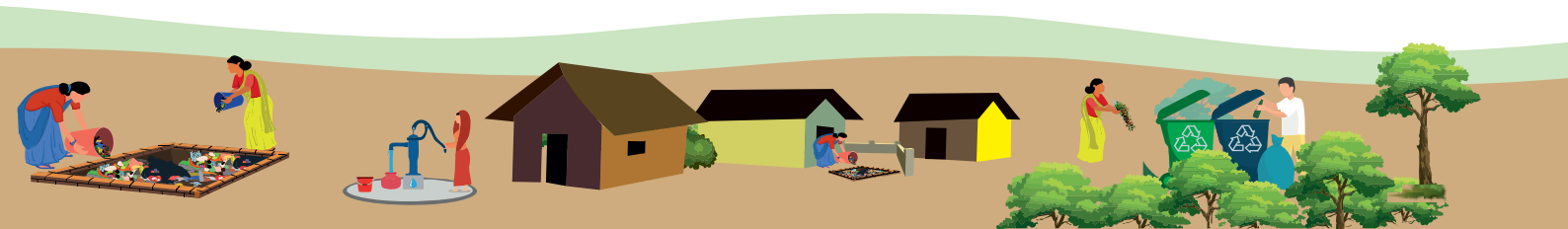
प्रशिक्षण के दौरान सहभागियों को खेल खिलाने के अच्छे परिणाम निकल कर आते हैं। खेल के माध्यम से सहभागियों को आपस में घुलने–मिलने का मौका मिलता है और प्रशिक्षण में रोचकता बनी रहती है। खेलों के प्रयोग से कई महत्वपूर्ण संदेश, जानकारी या सूचनाएं सहभागियों तक प्रभावी तरीके से पहुंचाने में भी मदद मिलती है। लेकिन इसके लिए जरूरी होता है कि कौन सा खेल खिलाना है और कब खिलाना है, ताकि खेल केवल खेल बनकर न रह जाए। यहां हम कुछ खेलों का उल्लेख कर रहे हैं, सहजकर्ता स्थानीय परिवेश और स्व विवेक से अन्य खेलों को भी प्रयोग में ला सकते हैं।

खेल 1 : सहभागियों का परिचय

यह खेल प्रशिक्षण की शुरूआत में सहभागियों का एक–दूसरे से परिचय कराने के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।

प्रक्रिया :

- सभी सहभागियों को दो–दो के जोड़े में जोड़ियां बनाने के लिए कहें।
- सहभागियों को कहें कि वे सहभागियों में से किसी ऐसे जोड़ीदार का चयन करें जिसे वे पहले से जानते न हों।
- यदि सभी सहभागी एक–दूसरे से अपरिचित हों तो एक–दो, एक–दो की गिनती बुलवाकर भी जोड़ी बनायी जा सकती है।



- सहभागियों को अपने जोड़ीदार के संबंध में नीचे दिए गए बिंदुओं पर जानकारी लेने के लिए कहें।
  - » नाम और नाम की विशेषता
  - » कहां से आए हैं और क्या करते हैं?
  - » क्या करना अच्छा लगता है?
- आपसी परिचय के लिए 5 मिनिट का समय तय कर सकते हैं।
- अब एक–एक कर जोड़ियों को बुलाएं और एक दूसरे का परिचय देने के लिए कहें।
- हर सदस्य के परिचय के बाद ताली अवश्य बजवाएं।
- सहजकर्ता प्रशिक्षण की थीम के आधार पर नए प्रश्न भी जोड़ सकते हैं।

खेल 2 : नेता कौन

सहजकर्ता, इस खेल का उपयोग सहभागियों को समूह में सहज बनाने, समूह में अपनी अवलोकन क्षमता बढ़ाने और उत्साहवर्धन के लिए कर सकते हैं।

प्रक्रिया :

- सहभागियों को गोल घेरे में बैठाएं।
- एक सहभागी को स्वेच्छा से रूम से बाहर जाने के लिए कहें।

अन्दर मौजूद सहभागियों में से किसी एक को नेता चुनने के लिए कहें। जिस सहभागी को नेता चुना गया है वह अपने हाव–भाव से कुछ गतिविधियां करेगा/करेगी (ताली बजाना, कान खींचना, आदि), अन्य सभी सहभागी उसका अनुसरण करेंगे।

- बाहर गए सहभागी को अन्दर बुलाएं और उससे नेता को पहचानने के लिए कहें। उस व्यक्ति को नेता की पहचान करने के लिए 3 मौके दिये जाएंगे। अब दूसरे सदस्य को बाहर भेजें।
- इसी तरह खेल की प्रक्रिया को आगे बढ़ाएं।

संक्षेपण के प्रश्न

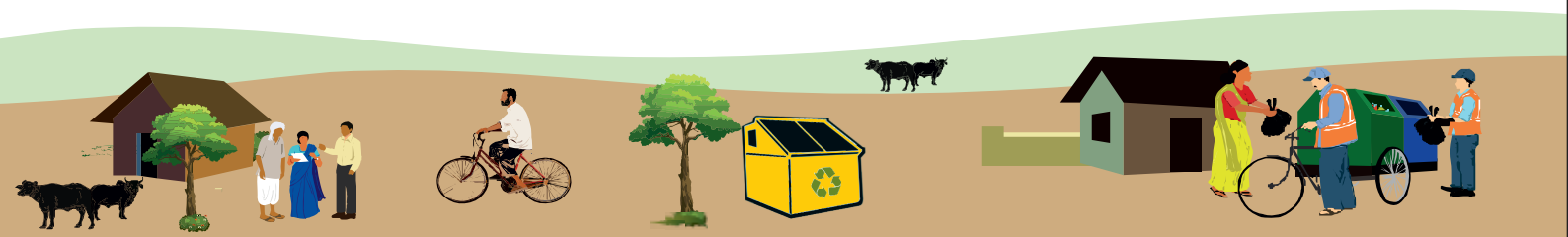
- क्या आप नेता पहचान पाए? यदि हो तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों नहीं?
- क्या कठिनाई आ रही थी?

खेल 3 : बाघ-बकरी का खेल

इस खेल का उपयोग संगठन या सामूहिक ताकत के महत्व को बताने के लिए किया जा सकता है।

प्रक्रिया :

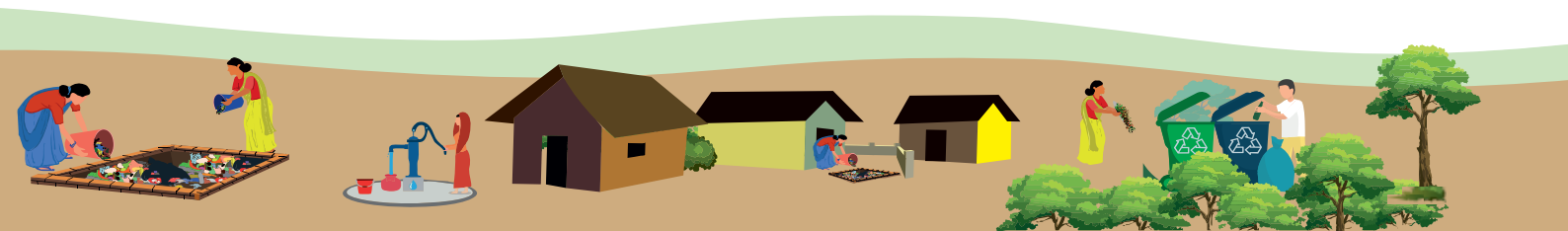
- सहजकर्ता, सभी सहभागियों कों खेल कैसे खेला जाएगा इसके बारे में बताएं।
- किसी एक सहभागी को बाघ की भूमिका के लिए चुनें तथा उसे रूम से बाहर जाने के लिए कहें।
- अन्दर मौजूद सहभागियों में से किसी एक को बकरी की भूमिका निभाने के लिए कहें। सहभागियों को बतायें की जिस सहभागी को बाहर भेजा गया है वह बाघ है तथा बकरी को मारने की कोशिश करेगा। आपको बाघ से बकरी को बचाना है।



- बाघ की भूमिका वाले सहभागी को बताएं कि उसे बकरी को छूना है, अगर उसने बकरी को छू दिया तो बकरी मर जाएगी।
- दो दौर में खेल खिलाएं और अंत में खेल समाप्त होने की घोषणा कर दें।

संक्षेपण के प्रश्न

- खेल का नतीजा क्या रहा?
- क्या बकरी को बचा पाए? हां तो क्यों? नही ंतो क्यों नहीं?
- संगठित या असंगठित रहने का क्या प्रभाव हुआ? क्या वास्तविक जीवन में भी हमें ऐसा देखने में आता है?
- क्या आम जीवन में समस्याओं का मुकाबला करने के लिए लोगों का संगठित होना जरूरी है?

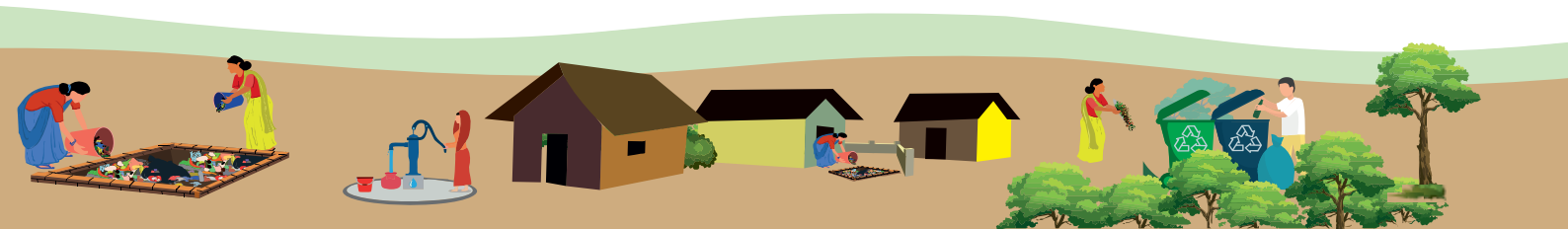


अध्याय 2 स्वस्थ स्वच्छता व्यवहार में वृद्धि

भ्रमण 1 गांव में जल एवं स्वच्छता की स्थिति को समझना तथा जल परिक्षण की तैयारी करना

गांव में अस्वच्छता, गंदगी या शौचालय के कारण पीने के पानी की गुणवत्ता खराब होती है। इस भ्रमण के दौरान सहभागियों में पेयजल स्त्रोत खराब होने के प्रमुख कारण, खराब पानी से हो ही ही बिमारियां, जल गुणवत्ता निगरानी की व्यवस्था एवं आवश्यकता पर चर्चा इस सत्र में की गयी है।

उद्देश्य	▪ गांव में जल एवं स्वच्छता की वर्तमान स्थिति को समझना ▪ गांव में गंदे (अस्वच्छ), खराब व अच्छे (स्वच्छ) पेयजल स्रोतों की पहचान करना। ▪ जल की गुणवत्ता प्रभावित करने वाले कारणों की पहचान करना। ▪ गंदे पानी के कारण होने वाले बीमारियों की पहचान करना। ▪ जल परिक्षण के की आवश्यकता महसुस कराना ▪ जल परिक्षण समूह का गठन करना ▪ जल परिक्षण के लिये स्त्रोतों का चयन करना ▪ जल परीक्षण की कार्ययोजना बनाना।
संभावित सहभागी	▪ सरपंच, सचिव व वार्ड पंच ▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित 05 महिलायें ▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के प्रमुख सदस्य
सहभागियों की संख्या	▪ 25 से 30
आवश्यक सामग्री	▪ सफेद रंग का चूना/पावडर/चाक/रंगोली/आदि ▪ पीले रंग का चूना/पावडर/चाक/रंगोली/आदि ▪ सफेद, पीले, हरे, आदि रंग के पेपर कार्ड
संचालन की विधि	▪ ग्रामीण सहभागी आंकलन ▪ ग्राम भ्रमण ▪ समुदाय द्वारा गांव का नक्सा तैयार करना जिसमें उद्देश्यों के अनुसार जल स्त्रोतों को दर्शाना तथा उनकी गुणवत्ता का विश्लेशण करना।
समय	▪ ग्राम भ्रमण : 30 मिनिट ▪ नक्सा निर्माण एवं विश्लेशण : 90 मिनिट



सत्र संचालन के पूर्व की तैयारी

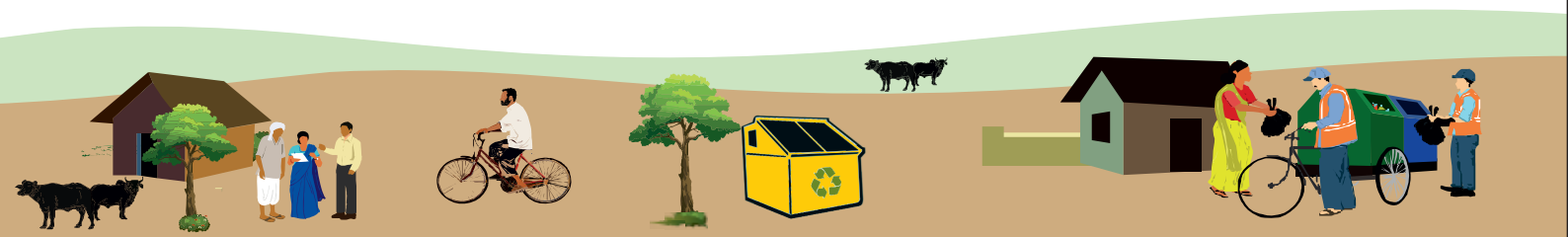
- सहभागियों की सहमति व एवं उनकी सुविधा के अनुसार सत्र का समय, दिनांक व जगह का चयन करना।
- सहजकर्ता द्वारा सुनिश्चित किया जावेगा कि भ्रमण के पूर्व प्रमुख सहभागियों को सूचना प्राप्त हो गयी होगी।
- सत्र के लिये आवश्यक सामग्री उपलब्ध हो।
- सत्र संचालन के लिये सहयोगी पठन सामग्री, पोस्टर, बैनर्स, आदि सामग्री उपलब्ध हो।
- यदि सत्र के दौरान डेमोस्ट्रेशन किया जाना हो इस स्थिति में डेमोस्ट्रेशन हेतु सामग्री व जगह का भी पूर्व से तय किया जाना जरूरी है।

संचालन की प्रक्रिया

सत्र संचालन की विधि के अनुसार यह सत्र 02 तरह की गतिविधि में विभाजित है। 1) गांव का भ्रमण करना है। 02) भ्रमण के बाद नक्शा निर्माण के माध्यम से सामुहिक विश्लेषण करना। इन दोनों गतिविधियों को पूर्ण करने की प्रक्रिया इस प्रकार हो सकती है :

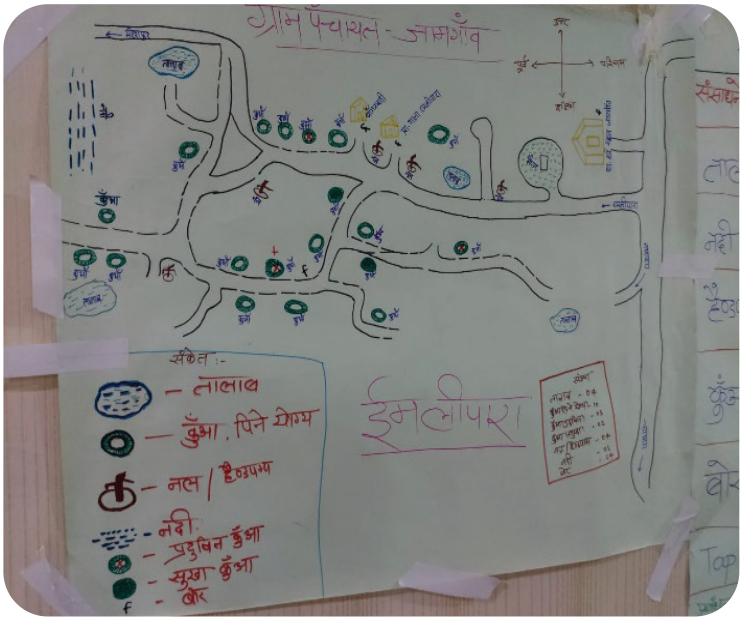
गांव का भ्रमण करना

- भ्रमण समूह में शामिल समस्त सदस्य को एक स्थान पर एकत्रित करना।
- भ्रमण के दौरान समूह द्वारा क्या क्या देखना है ? क्या क्या निरिक्षण करना है जिसकी जानकारी प्रदाय करना (उदाहरण स्वरूप इस प्रकार है)
  - » पेयजल स्त्रोत के पास स्वच्छता की स्थिति ?
  - » पेयजल स्त्रोत के आस–पास के शौचालय की स्थिति तथा मल निपटान (सोख्ता गड्ढ़ा, सेप्टिक टैंक, आदि) का निरिक्षण करना।
  - » क्या शौचालय के कारण जल स्त्रोत प्रभावित हो रहे है ?
  - » गांव में गंदे (अस्वच्छ), खराब व अच्छे (स्वच्छ) पेयजल स्रोतों की पहचान करना।
  - » जल की गुणवत्ता प्रभावित करने वाले कारणों की पहचान करना।
- भ्रमण के लिये निकलना
- भ्रमण के दौरान
  - » जल स्त्रोतों की सूची निर्माण करना
  - » जल स्त्रोत का उक्त बिन्दुओं के आधार पर चर्चा करना।
  - » शौचालय का निरिक्षण करना एवं उसकी स्थिति समझना
- भ्रमण के बाद
  - » समस्त व्यक्ति एक निर्धारित स्थान पर एकत्रित होना।
  - » 10 मिनिट के लिये विश्राम किया जा सकता है।
  - » नक्शा निर्माण की तैयारी करना।



गांव का नक्शा निर्माण

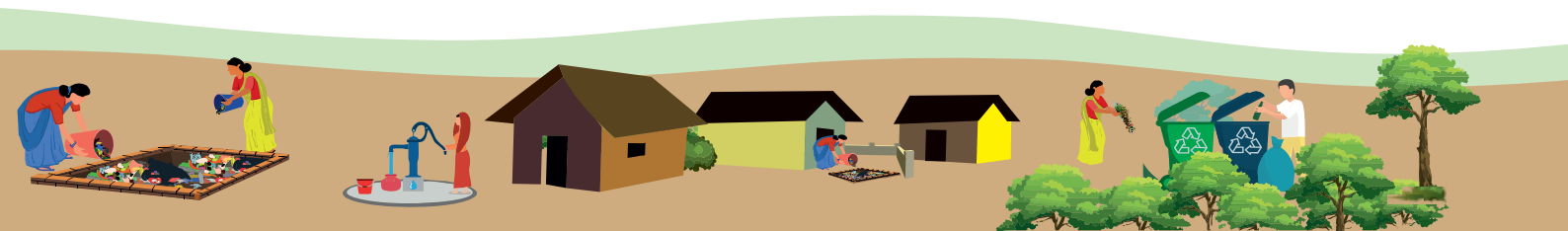
नक्शा निर्माण हेतु चर्चा का आयोजन एक खुली व बड़ी जगह में आयोजित करना उचित होगा। जहां 20 से 25 लोग आसानी से गोल घेरे में खड़े रह सकें। इस सत्र में, भ्रमण के दौरान देखे गये शौचालय, जल स्त्रोत एवं गंदगी जमीन पर चिन्हाकित करेंगे। स्रोतों को चिन्हाकित करने के लिये पी.आर.ए. (सहभागी ग्रामीण आंकलन) विधि का उपयोग कर गांव का नक्शा बनाएंगे। नक्शे पर गांव के सभी पेयजल स्रोतों को दर्शाने के बाद हम स्रोत वार पानी की गुणवत्ता एवं दूषित होने के कारणों पर चर्चा करेंगे, जिसके लिए निम्न प्रक्रिया अपना सकते हैं –



- सहजकर्ता द्वारा भ्रमण के दौरान प्राप्त अनुभवों पर चर्चा प्रारंभ कर सकते, जैसे – भ्रमण के दौरान आपने क्या क्या देखा है ? कौन कौन से जल स्त्रोत गंदे लगे ? क्यों लगे ?
- चर्चा को आगे बढ़ाते हुए, सहजकर्ता, सहभागियों से पूछें कि, हम किन स्रोतों का पानी पी रहे हैं और किनका पानी नहीं पी रहे हैं, क्या हम जमीन पर एक नक्शे के माध्यम से इसे समझ सकते हैं?
- सहजकर्ता समूह में से किसी एक सक्रिय सदस्य को आगे आने के लिए कहें और उसकी मदद से नक्शा बनाने की शुरूआत करें।
- सहजकर्ता गांव की सीमा और मुख्य मार्गों को नक्शे पर दर्शाने के बाद अन्य सदस्यों को भी प्रक्रिया में भागीदारी के लिए प्रेरित करें तथा स्वयं पीछे होकर पूरी प्रक्रिया और आपसी चर्चा का अवलोकन करते रहें।
- नक्शे में निम्नलिखित चीजों को प्रमुखता से दर्शायें –
  - » गांव के प्रमुख रास्ते, पगडण्डी, नदी, नाला, तालाब, निस्तारी तालाब, डबरी आदि।
  - » स्कूल, आंगनवाड़ी केन्द्र, सामुदायिक भवन, पंचायत भवन, खुला मैदान, उपस्थित लोगों को अपना–अपना घर दर्शाने के लिए भी कहें।
  - » हेण्डपम्प, कुंए, टयूबवेल, गांव में स्थित छोटी–छोटी पानी की टंकियां।
  - » यदि गांव में पेयजल योजना चल रही है तो योजना की पाइपलाइन, स्टेण्ड पोस्ट, आदि।

गांव का नक्शा तैयार हो जाने के बाद जल स्रोतों की निम्नानुसार गुणवत्ता का विश्लेशण कर सकते हैं–

- किन–किन जल स्रोतों का उपयोग पीने के लिये किया जा रहा है? उनको चिन्हांकित करें।
- किन स्रोतों का पानी पीने के लिये अच्छा है और क्यों? उनको चिन्हाकित करें?
- किन स्रोतों में लाल, गंदा या बदबूदार पानी आता है? उनको चिन्हाकित करें?
- जिन स्रोतों से गंदा, बदबूदार पानी आता है, उनके बारे में प्रश्न पूछ सकते हैं, पानी गंदा या बदबूदार आने के क्या कारण हैं?
- कौन कौन से जल स्त्रोत है जिसके 10 मिटर के भितर शौचालय उनको चिन्हाकित करना।



- कौन–कौन से जल स्रोतों के आसपास कचरा जमा रहता है? गंदा पानी भरा रहता है? शौचालयों का पानी भरा रहता है? क्या इन्हीं कारणों से पानी गंदा या बदबूदार आ रहा है?
- सहभागियों से और भी प्रश्न किये जा सकते हैं। जैसे – क्या गंदा और बदबूदार पानी पीने से लोग बीमार होते हैं? साल में कब–कब बीमारियां अधिक होती हैं? आमतौर कौन–कौन सी बीमारियां होती हैं?
- क्या पानी का उपयोग करने के पूर्व हाथ धोने से बिमारिया कम की जा सकती है ? कैसे ?
- अब आप बतायें कि, पानी को गुणवत्ता जांच के बाद ही उपयोग किया जाए या बिना जांच के ही उपयोग करते रहना ठीक है?
- इस दौरान पानी में जीवाणु जॉच की प्रक्रिया का पोस्टर प्रस्तुत करके बताया जा सकता है कि एच टू एस कीट से पानी जॉच की प्रक्रिया क्या है ? इस चर्चा के बाद पुछ सकते है कि क्या हम हमारे गांव में इस कार्य को कर सकते है ?

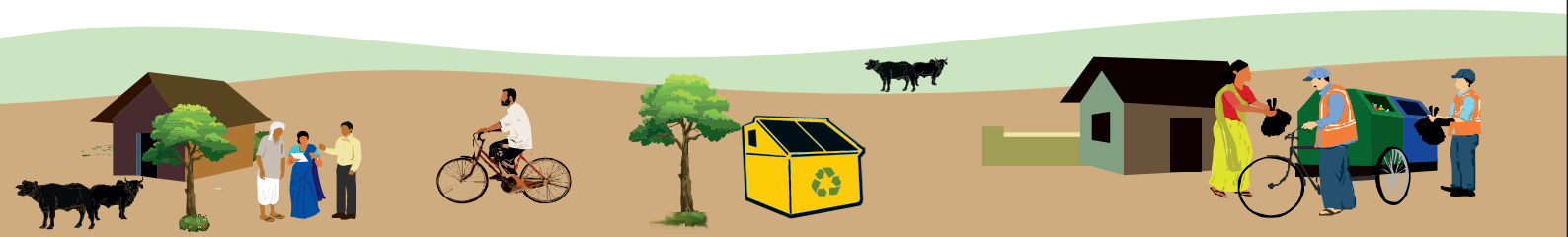
उक्त विश्लेशण में सहभागियों के उत्तरों को सहजकर्ता द्वारा लिख लेना उचित होगा, लिखने के लिये चार्ट पेपर का उपयोग किया जा सकता है। जिन स्रोतों को अधिक खराब बताया जा रहा है उन्हें नक्शे में लाल घेरे के अंदर दर्शाएं।

जल परिक्षण समूह का गठन करना : जल जीवन मिशन के अन्तर्गत पेयजल गुणवत्ता परिक्षण के लिये 05 महिलाओं का एक समूह गठन किया गया है। छत्तीसगढ में इस समूह को जल बहीनी के नाम से जाना जाता है।

उक्त चर्चा के तुरंत बाद, समूहों को पुछा जा सकता है कि ''हमारे गांव में कौन 05 महिलाये हो सकती है जो स्वैच्छा से पानी का परिक्षण कर पायेंगे । इस तरह की चर्चा के माध्यम से निम्न प्रपत्र में 05 महिलाओं का चयन किया जा सकता है।

नाम	शिक्षा	उम्र	मोबाइल नम्बर	व्यवसाय	पद्धति

टीप : जल जीवन मिशन के अन्तर्गत पूर्व से उक्त समूह तैयार किया गया हो सकता है इस स्थिति में नया समूह बनाने की जरूरत नही होगी परन्तु पूर्व समूह में यदि सक्रिय महिलाएं शामिल नही है इस स्थिति में नविन सक्रिय महिलाओं का चयन किया जा सकता है। उक्त सूची को ग्राम सभा से अनुमोदन जरूरी है जिसके बाद जल जीवन मिशन के पोर्टल में भी दर्ज करना आवश्यक है।



चर्चा से क्या सीख मिली ?

- गांव में कई ऐसे जल स्रोत हैं, जिनमें बारिश के दिनों में गंदा या बदबूदार पानी आता है।
- जल स्रोत के आसपास गंदा पानी जमा होने के कारण भी पानी दूषित हो सकता है इसलिये जल स्रोतों की नियमित सफाई जरूरी है।
- बारिश के दौरान गंदा पानी पीने से बीमारियां ज्यादा होती हैं।
- पीने के पानी का उपयोग करने के पूर्व उसकी जॉच आवश्यक है।
- सहभागियों से पूछा जा सकता है कि इस सत्र में उन्हें और क्या सीखने को मिला?
  - » .....
  - » .....

उक्त चर्चा के बाद सहजकर्ता द्वारा जल गुणवत्ता परीक्षण की जानकारी प्रदान की जा सकती है। पानी की जॉच हेतु समय–सीमा, जिम्मेदारी आदि तय कर सत्र को समाप्त किया जा सकता है।

फॉलोअप बिन्दु

- जल बिहीनी द्वारा जल गुणवत्ता परिक्षण की कार्ययोजना निर्माण करना।
- ग्राम पंचायत की माध्यम से एफटीके की मांग करना
- एफटीके के उपयोग पर विस्तृत परिक्षण करना
- जल परिक्षण के कार्यो में सहयोग करना
- जल परिक्षण की रिपोर्ट तैयार करना
- जल परिक्षण की रिपोर्ट साझा करने के लिये आगामी चर्चा आयोजित करना ताकि जल गुणवत्ता प्रबंधन की कार्ययोजना निर्माण की जा सके।

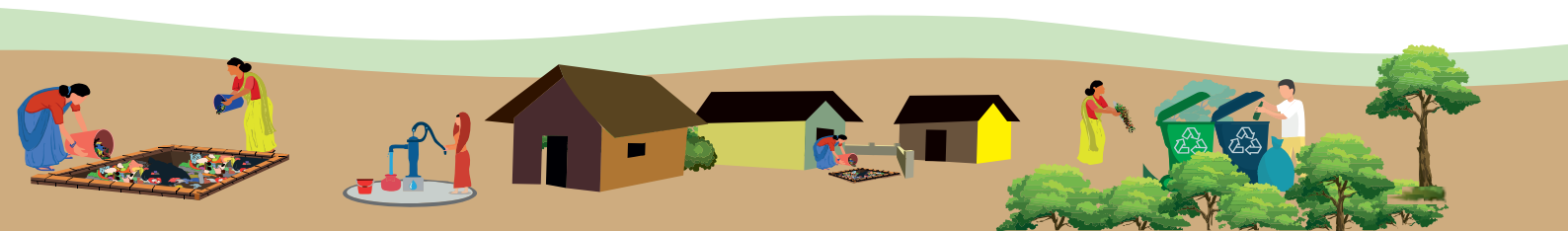
विषय वस्तु : अ. जल गुणवत्ता

दूषित पानी क्या होता है?

पानी सामान्य रूप से अच्छा घोलक माना जाता है। यह हानिकारक वायरस, बैक्टीरिया, कीड़े, कचरा, विशैली भारी धातुएं रसायन और कई अन्य पदार्थों को अपने साथ मिला लेता है। जिस पानी में इस तरह के पदार्थ मिले होते हैं उसे दूषित पानी कहा जाता है।

पानी दूषित कैसे होता है?

सतही जल	भूजल
▪ शौचालय का गंदा पानी, खुले में शौच ▪ गंदी नालियों के बीच से नलजल की पाइपलाइन बिछाना, ▪ जल स्रोत के पास गंदे पानी का भराव, ▪ घर में पेयजल स्थान व बर्तन की अस्वच्छता, ▪ गंदे हाथों से पानी का उपयोग करना, ▪ खेती में उपयोग किए जाने वाले रासायनिक उर्वरक और कीटनाशक,	▪ जल भराव, ▪ सेप्टिक सिस्टम, ▪ कृशि रसायन, ▪ उद्योगों और घरेलू अपशिश्ट ▪ शौचालय अपशिश्ट के पानी का भूमि में रिसाव



प्रदूषण के प्रकार

जैविक प्रदूषण : पानी में बहुत से जीव होते हैं, जिनकी वजह से बीमारियां होती हैं। इन जीवों को रोगाणु/सूक्ष्म जीव/सूक्ष्म कीटाणु कहते हैं। पानी में इनकी मौजूदगी से गंभीर प्रदूषण होता है जो शिशुओं/5 साल से कम आयु के बच्चों को अधिक प्रभावित करता है।

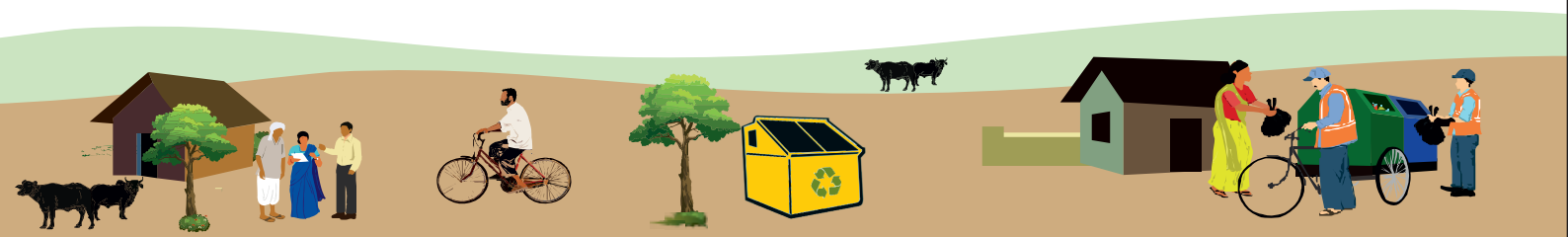
रासायनिक प्रदूषण : प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कुछ औद्योगिक अपशिष्ट जल स्रोतों में पहुंच जाते हैं। इनमें हानिकारक रसायन मिले होते हैं, जो जल स्रोतों में मिलकर उसे प्रदूषित करते हैं। भू–गर्भ में प्राकृतिक खनिज के कारण पानी में फ्लोराइड, नाइट्रेट, आयरन, आर्सेनिक, अम्लीयता–क्षारीयता, कठोरता, क्लोराइड एवं अन्य हानिकारक तत्व हो सकते हैं।

भौतिक प्रदूषण : पानी में मिट्टी, रेत और नमक के बारीक कण होते हैं। कार्बनिक पदार्थों की वजह से पानी का स्वाद खराब हो जाता है या उसमें गंध आती है, उदहारण के लिए, वनस्पति का सड़ना, शैवाल या जैविक रसायन जिनमें कार्बन होता है।

पोस्टर क्र 1 : पानी दूषित होना

जल प्रदूषण के स्रोत

1. **प्राथमिक प्रदूषण –** प्राकृतिक स्रोतों में प्राथमिक प्रदूषण निम्न वजह से होता है :
   - » दूषित सतह पर बहने वाला पानी, जो कुओं, झरनों या अन्य जल स्रोतों में पहुंचता है।
   - » पशुओं द्वारा या पशुओं के लिए भी उन्हीं स्रोतों का उपयोग करना जो मनुष्यों के द्वारा उपयोग किए जाते हों।
   - » एक ही स्रोत में गंदे कपड़े धोना, स्नान करना और पीने का पानी भरना।
   - » पानी के स्रोतों के नजदीक खुले में शौच करना।
   - » पानी के स्रोतों में हानिकारक वस्तुओं का गिरना या फेंकना।
   - » सेप्टिक टैंक और शौचालयों के पानी का भू–जल में रिसाव होना।
2. **द्वितीयक प्रदूषण –** अनुचित/अनुपयुक्त परिवहन चैनलों और असुरक्षित व अस्वच्छ आदतों की वजह से कई महत्वपूर्ण स्थानों पर पानी प्रदूषित हो सकता है। द्वितीयक प्रदूषण निम्न कारणों से होता है
   - » टूटी–फूटी पाइपों के माध्यम से पानी की सप्लाई करना।
   - » पानी भरते समय हाथों को साफ न करना।
   - » गंदे बर्तनों में पानी भरकर लाना।



ब. जल गुणवत्ता परीक्षण

जल गुणवत्ता परीक्षण निम्न तीन तरह से किया जाता है।

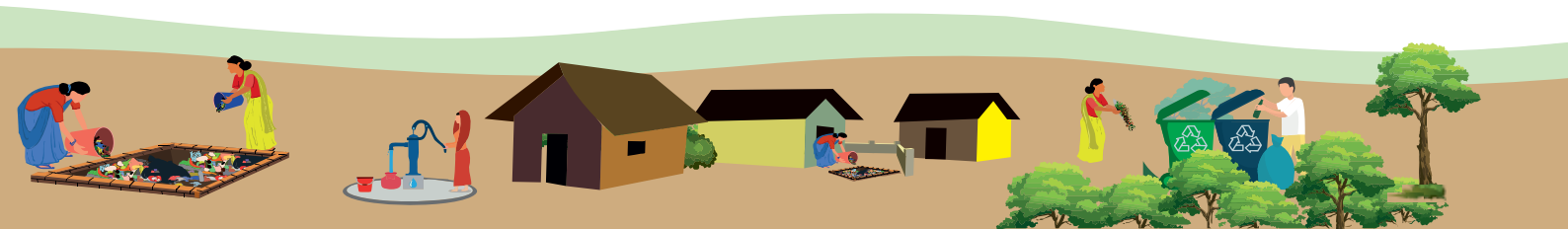
भौतिक परीक्षण	प्राकृतिक खनिज के कारण पानी में फ्लोराइड, नाइट्रेट, आयरन, आर्सेनिक, पी.एच, कठोरता, क्लोराइड, आदि तत्व हो सकते हैं। फील्ड टेस्टिंग किट से इनका परीक्षण किया जा सकता है।
रासायनिक परीक्षण	प्राकृतिक खनिज के कारण पानी में फ्लोराइड, नाइट्रेट, आयरन, आर्सेनिक, पी.एच, कठोरता, क्लोराइड, आदि तत्व हो सकते हैं। फील्ड टेस्टिंग किट से इनका परीक्षण किया जा सकता है।
जीवाणु परीक्षण	पानी में ई–कोली या अन्य जीवाणु मौजूद हो सकते हैं जिसके परीक्षण के लिए H_2S बॉटल का उपयोग किया जाता है।

पानी की गुणवत्ता को समझने के लिये उपरोक्तानुसार 3 तरह से परीक्षण करना आवश्यक है। इन परीक्षणों के माध्यम से हम **पानी के रंग, गंध, स्वाद व गंदलेपन का** आसानी से पता लगा सकते हैं। जिसका विवरण इस प्रकार है –

रंग	गंध और स्वाद
रंग का स्वास्थ्य पर बहुत कम प्रभाव पड़ता है लेकिन पानी के परीक्षणों में रंग को महत्वपूर्ण माना जाता है। रंग मुख्यतः कार्बनिक पदार्थ के कारण होता है जो दल–दल वाले स्थानों तथा जंगलों से बहकर आने वाले जल में प्रायः देखा जाता है। रंग के आधार पर जल की गुणवत्ता समझना बहुत ही कठिन है।	जल गंधयुक्त हो तो पीने में दिक्कत हो सकती है। गंध एवं स्वादहीन जल कभी–कभी बीमारी का कारण भी बन सकता है। गंधयुक्त एवं स्वादहीन जल की शिकायतें सामान्यतः क्लोरीन युक्त जल में आती है ऐसी दशा में क्लोरीन (ब्लीचिंग पाउडर) की मात्रा को कम कर देते हैं। प्राकृतिक जल सामान्यतः गंधमुक्त होता है, लेकिन कभी–कभी घुलनशील तत्वों जैसे लोहा तथा सल्फर के कारण जल में गंध आने लगती है। कार्बनिक पदार्थों तथा पौधों के पानी में मिलने, सड़ने के कारण असहनीय गंध आ सकती है, जिसे बिना उपचार के पीने योग्य नहीं माना जाता है।

अन्य 2 तरह के परीक्षण के लिये एक व्यवस्थित प्रक्रिया की आवश्यकता होती है जिसकी जानकारी इस प्रकार है –

- **रासायनिक परीक्षण –** इसके लिये लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग द्वारा प्रदाय की गयी फील्ड टेस्टिंग किट (FTK) का उपयोग किया जा सकता है। छत्तीसगढ़ के जिलों में अलग–अलग कम्पनी की किट उपयोग में लायी जा रही है। फील्ड टेस्टिंग किट (FTK) का उपयोग कैसे करना है इसकी जानकारी हर कम्पनी के किट (FTK) के साथ एक उपयोग पुस्तिका दी जाती है। इस पुस्तिका का उपयोग कर आसानी से पानी का परीक्षण किया जा सकता है।



- **जीवाणु परीक्षण** – जीवाणु परीक्षण के लिये लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग द्वारा प्रदान की गई H_2S बॉटल का उपयोग किया जा सकता है। H_2S बॉटल का उपयोग कर पानी में जीवाणु परीक्षण विधि का उल्लेख आगे किया गया है।

जल गुणवत्ता परीक्षण का उपयुक्त समय

- **रासायनिक परीक्षण :** साल में 1 बार आवश्यक है। इस परीक्षण को गर्मी के मौसम में किया जा सकता है।
- **जीवाणु परीक्षण :** बारिश के पूर्व और बारिश के तुरन्त बाद साल में 2 बार जीवाणु परीक्षण आवश्यक है।

स. जल जीवन मिशन के अंतर्गत पानी के गुणवत्ता परीक्षण की व्यवस्था

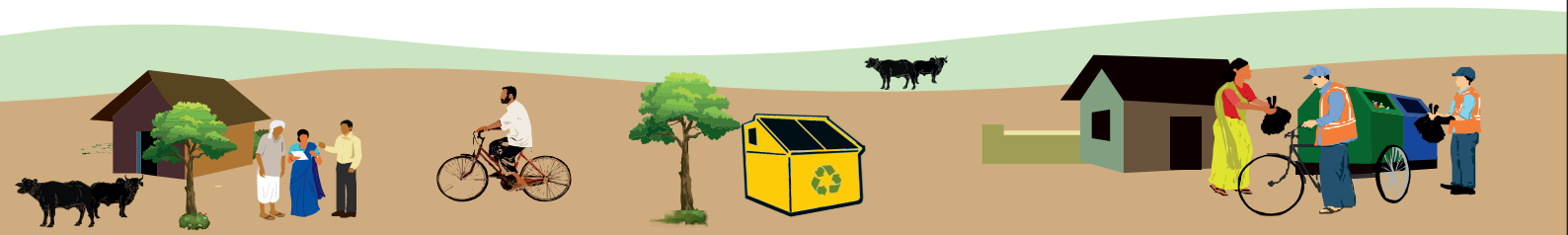
जल जीवन मिशन के अन्तर्गत जल गुणवत्ता निगरानी व्यवस्था स्थापित करने के लिये प्रत्येक गांव में 05 महिलाओं का चयन किया गया है। इन महिलाओं के नामों को जल जीवन मिशन के पोर्टल पर भी दर्ज किया गया है। इन महिलाओं को गांव में समस्त सामुदायिक जल स्रोतों का परीक्षण करने की जिम्मेदारी दी गई है। इन महिलाओं के माध्यम से गांव में जल गुणवत्ता परीक्षण कराया जा सकता है।

अभ्यास 01 : पानी में जीवाणु परीक्षण (जल गुणवत्ता परीक्षण)

उद्देश्य	▪ H_2S (हाइड्रोजन सल्फाइड) का उपयोग कर पानी में जीवाणु परीक्षण की प्रक्रिया पर समझ बनाना। ▪ जीवाणु परीक्षण की कार्ययोजना तैयार करना।
सहभागी	जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित महिलाओं का जल परीक्षण समूह
सामग्री	▪ H_2S (हाइड्रोजन सल्फाइड) बॉटल, ▪ पोस्टर/बैनर ▪ साबुन, बाल्टी, मग ▪ दो बोतलों में अलग–अलग जल स्रोतों से लिया गया पानी एक–एक लीटर की मात्रा में
विधि	जल परीक्षण का फील्ड अभ्यास : यह 2 भागों में आयोजित किया जाएगा। पहला दिन पानी का सेम्पल लेने व सुरक्षित रखने तक सीमित है। 48 घण्टे के बाद परिणामों को समझने के लिये 15 मिनिट का दूसरा सत्र आयोजित होगा, जिसमें परिणामों पर चर्चा की जाएगी।
समय	30 मिनिट

अभ्यास की प्रक्रिया

इस सत्र का आयोजन जल स्रोत के नजदीक आयोजित करना उचित होगा ताकि पानी का सेम्पल लेने में आसानी हो। सभी सहभागियों को गोल घेरे में बैठने के लिये कहें तथा सत्र की शुरूआत में उन्हें बतायें कि ''आज हम पानी में जीवाणु परीक्षण की विधि पर चर्चा करेंगे।'' इसके बाद निम्न प्रश्नों के साथ चर्चा चर्चा को आगे बढ़ायें –



- पानी की बोतल को दिखाते हुए प्रश्न करें कि क्या बोतल में पानी दिख रहा है? कैसा दिख रहा है? क्या इसमें जीवाणु हैं?
- क्या किसी ने कभी पानी में जीवाणु देखे हैं? कैसे दिखते हैं? क्या इस पानी में जीवाणु हो सकते हैं?

उक्त चर्चा के साथ ही साथ जीवाणु परीक्षण हेतु उपयोग में लाने वाली H_2S (हाइड्रोजन सल्फाइड) की जानकारी दे।

पास्टर क्र 02 : जावाणु पारक्षण ावाध

विषय वस्तु :

- **H_2S (हाइड्रोजन सल्फाइड)**
- हाइड्रोजन सल्फाइड एक अकार्बनिक तत्व है। यह एक रंगहीन गैस है जिससे सड़े अण्डे के समान दुर्गंध आती है। यह उपयोग करने में आसान है और हैंडल करने में सुरक्षित भी है। H_2S (हाइड्रोजन सल्फाइड) की बॉटल में एक स्ट्रिप होती है जिसका उपयोग कर पानी में जीवाणु की जॉच की जाती है। इसके उपयोग में किसी रासायनिक ज्ञान की जरूरत नहीं है। कोई साधारण व्यक्ति भी इससे पानी में जीवाणु परीक्षण की जॉच कर सकता है।

उक्त पोस्टर के माध्यम से जानकारी प्रदान करने के बाद अभ्यास की शुरूआत करनी चाहिये। समूह में उपस्थिति कम से कम 5 से 6 महिलाओं द्वारा बार–बार अभ्यास किया जाए। अभ्यास के दौरान अलग–अलग

जल स्रोतों का पानी टेस्ट करके देखें। टेस्ट के दौरान पानी बॉटल पर दिनांक, स्थान, समय आदि लिखकर किसी के घर में सुरक्षित स्थान पर रखें। इस सत्र से सहभागियों ने क्या सीखा यह जानने के लिए सहजकर्ता उनसे निम्न प्रश्न पूछ सकते हैं –

- इस सत्र में आपको क्या अच्छा लगा?
- इस सत्र से आपको क्या लाभ हो सकते हैं?
- इस सत्र में आपने ऐसा क्या सीखा जिसके बारे में आप पहले से नहीं जानते थे?

सहभागियों को उत्तर को चार्ट पेपर पर लिखें –

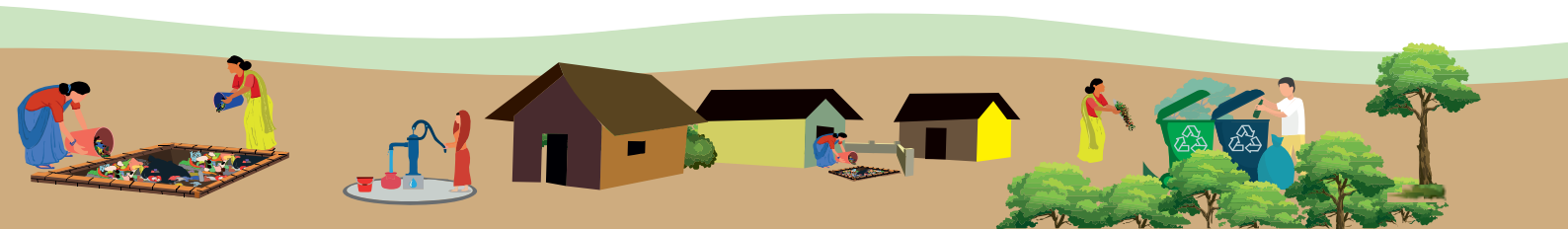
» .....

» .....

» .....

» .....

इस चर्चा को यहीं विराम देते हुए, 48 घंटे बाद जांच के परिणामों को जानने और समझने के लिए कहां और कब उपस्थित होना है इसका निर्धारण कर सत्र के पहले भाग की समाप्ति की घोषणा करें।



48 घंटे बाद : निरिक्षण

सहजकर्ता, कोशिश करें कि सत्र के पहले भाग में उपस्थित सभी सहभागी सत्र के इस भाग में भी उपस्थित रहें। जितनी भी बोतल में पानी का सेम्पल भरकर रखा गया था, प्रत्येक पर चर्चा की जाए। पोस्टर में दी गयी जानकारी का उपयोग कर बोतल का पानी भूरा है या काला है सहभागियों से इसका अवलोकन करायें। अवलोकन रिपोर्ट को नीचे दिए गए प्रपत्र में संधारित किया जा सकता है –

प्रपत्र : जल परीक्षण रिपोर्ट

विवरण	स्थिति	विवरण	स्थिति
जॉचकर्ता का नाम		▪ जॉच दिनांक	
सम्पर्क नम्बर		▪ जॉच का समय	
जिला		▪ परीक्षण का स्थान (जल स्रोत या उपयोग स्थान)	
विकासखण्ड		▪ स्रोत का प्रकार	
ग्रामपंचायत		▪ स्रोत का नाम/पहचान	
गांव		▪ परिणाम की रीडिंगलेने की दिनांक व समय	

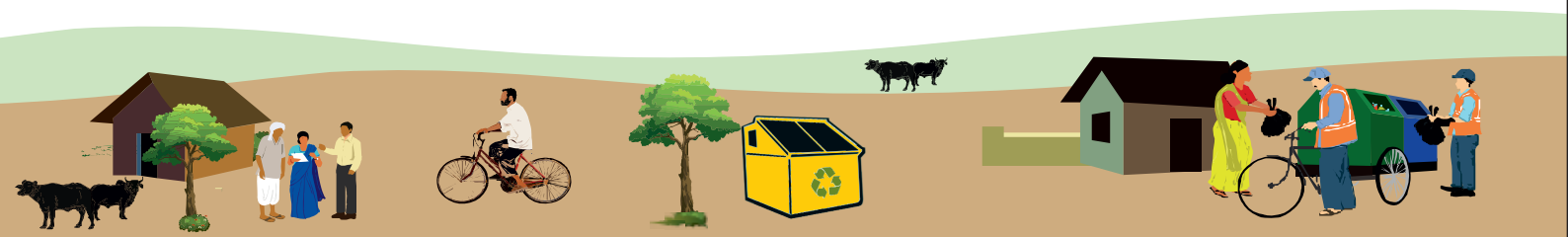
अभ्यास की प्रमुख सीख

- साफ दिखायी देने वाले पानी में भी जीवाणु हो सकते हैं।
- पानी की स्वच्छता, शुद्धता पीने लायक है या नहीं यह जानने के लिये परीक्षण जरूरी है।
- परीक्षण बहुत सरल है, महिलाओं के द्वारा भी इसे आसानी से किया जा सकता है।
- जिन जल स्रोतों के पानी में जीवाणु मिले हैं उनकी जानकारी पंचायत को देना जरूरी है।
- जिन स्रोतों में जीवाणु मिले हैं उनका उपयोग तुरंत बंद कर समुदाय को जागरूक किया जाना चाहिए।

सत्र के अंत में शेश जल स्रोतों के परीक्षण की योजना तैयार कराने के साथ सत्र को समाप्त कर सकते हैं।

अभ्यास 02 : पानी में रासायनिक तत्वों का परीक्षण (जल गुणवत्ता परीक्षण)

पानी में रासायनिक तत्व की मौजूदगी जरूरी है। पानी में रासायनिक तत्वों की संतुलित मात्रा से हमारा शरीर स्वस्थ्य रहता है। लेकिन पानी में रासायनिक तत्वों की मात्रा में कमी या अधिकता हमारे स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करती है। आज के सत्र मे हम पानी में रासायनिक तत्व के परीक्षण की विधि पर चर्चा करेंगे।



उद्देश्य	▪ फील्ड टेस्टिंग और इसके इस्तेमाल पर समझ बनाना।
सहभागी	▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित महिलाओं का जल परीक्षण समूह
समग्री	▪ फील्ड टेस्टिंग किट, पेन, कागज ▪ जिस कम्पनी की फील्ड टेस्टिंग किट है उसकी उपयोग पुस्तिका ▪ साबुन, बाल्टी, मग ▪ 1 लीटर की क्षमता वाली 2 बोतलों में अलग–अलग जल स्रोतों से लिया गया पानी
विधि	फील्ड अभ्यास
समय	120 मिनिट

अभ्यास की प्रक्रिया

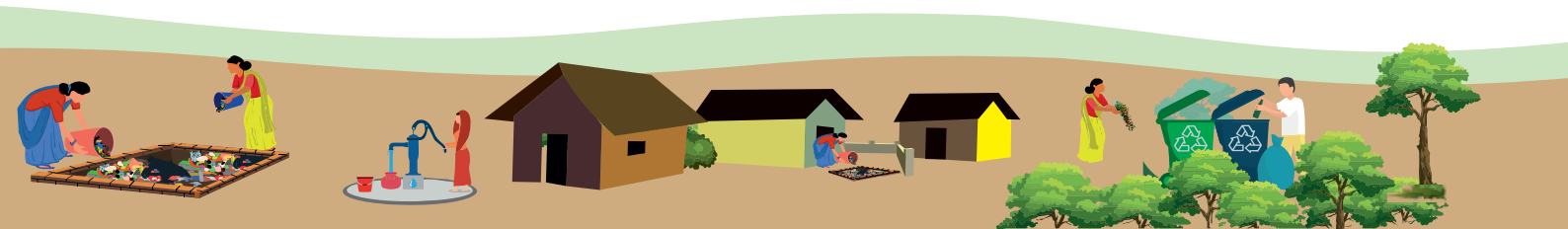
इस सत्र आयोजन किसी साफ–सुथरी व सूखी जगह पर किया जाना चाहिये। सभी सहभागियों को गोल घेरे में बैठने के लिये कहें तथा सत्र की शुरूआत में उन्हें बताएं कि ''आज हम पानी में रासायनिक तत्वों के परीक्षण की विधि पर चर्चा करेंगे''। निम्न प्रश्नों के साथ चर्चा प्रारंभ की जा सकती है –

- इस सत्र से पहले वाले सत्र में हमने कौन सा परीक्षण किया था?
- क्या आपको लगता है कि यह पानी पूर्ण रूप से सुरक्षित है?
- यदि नहीं तो पानी में कौन–कौन से रासायनिक तत्व हो सकते हैं?

उक्त चर्चा के साथ रासायनिक परीक्षण हेतु उपयोग में लायी जाने वाली फील्ड टेस्टिंग किट की जानकारी दें। फील्ड टेस्टिंग किट में उपलब्ध सभी तरह के उपकरण, रसायन एवं उनके उपयोग के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान करें।

सहजकर्ता फील्ड टेस्टिंग किट के साथ दी गई पुस्तिका का उपयोग कर सहभागियों को जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

उक्त जानकारी प्रदान करने के बाद अभ्यास की शुरूआत की जा सकती है। अभ्यास हेतु किन्हीं 2 सहभागियों को परीक्षण अभ्यास के लिए आगे आने के लिए कहें। अन्य सहभागियों को परीक्षण के हर चरण को देखने और अवलोकन करने के लिए कहें। अलग–अलग कम्पनी की टेस्टिंग किट को उपयोग करने की विधि भी भिन्न होती है। इसलिए यहां पर किसी एक विधि का विश्लेषण करना उचित नहीं है।



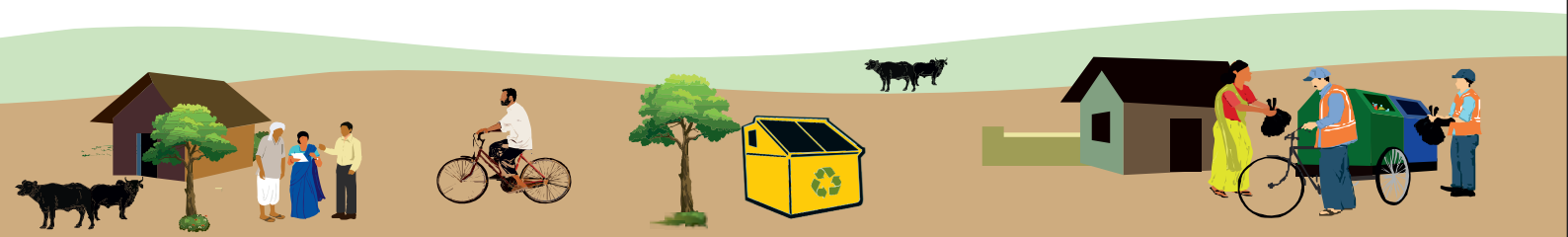
अभ्सास के दौरान जल परीक्षण के परिणामों रिकार्ड के लिये प्रपत्र

परीक्षण विवरण	स्रोत 1 : स्थिति	स्रोत 2 : स्थिति	स्रोत 3 : स्थिति
गंदगी			
पूर्णतः घुले हुये ठोस पदार्थ (TDS)			
कठोरता			
पीएच मान			
क्लोराइड			
पूर्ण क्षारीयता			
सल्फेट			
आयरन			
पूर्ण आर्सेनिक			
फ्लोराइड			
नाइट्रेट			

विषय-वस्तु : पानी में रासायनिक तत्वों की सीमा

जल गुणवत्ता मानक (BIS 10500:2012)

परीक्षण	इकाई	अपेक्षित सीमा	दूसरे स्रोत के अभाव में स्वीकार्य सीमा
गंदगी	एनटीयू	1	5
पूर्णतः घुले हुये ठोस पदार्थ (TDS)	मि.ग्रा./ली	500	2000
कठोरता		200	600
पीएच मान		6	6.5 – 8.5
क्लोराइड		.5 – 8.5	1000
पूर्ण क्षारीयता		250	600
सल्फेट		200	400
आयरन		200	0.3
पूर्ण आर्सेनिक		0.3	0.05
फ्लोराइड		0.01	1.5
नाइट्रेट		1.0	45
पूर्ण कोलीफार्म बेक्टीरिया	नहीं होना चाहिये।		
ई. कोली / थर्मोटॉलरेन्ट कोलीफार्म बेक्टीरिया	नहीं होना चाहिये।		



इसके पहले वाले सत्र में पानी में रासायनिक तत्वों की स्थिति को लेकर 2 तरह की सीमाएं दी गयी हैं जिनका मतलब इस प्रकार है –

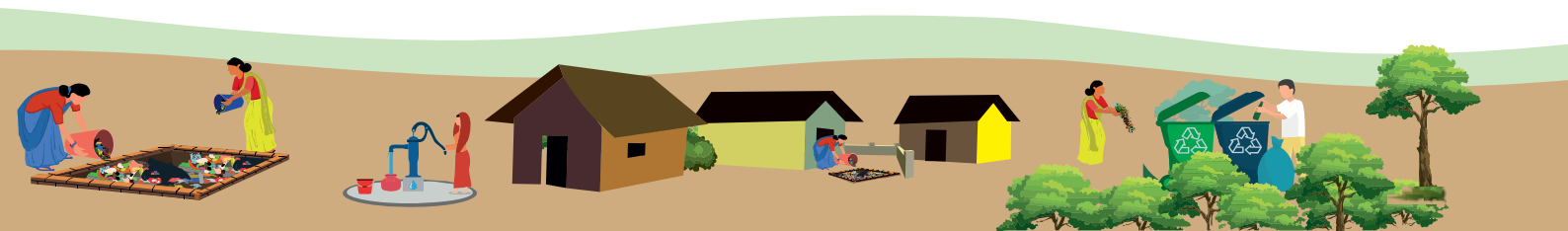
- **पहली अपेक्षित मात्रा** : इस सीमा तक सभी स्रोत पीने के लिये सुरक्षित हो सकते हैं। परन्तु रासायनिक तत्व की उपलब्धता पहली सीमा से अधिक है तो इस स्थिति में सोचना जरूरी है।
- **दूसरी सीमा** : पहली अपेक्षित सीमा से रासायनिक तत्व अधिक पाये जाने और दूसरा स्रोत उपलब्ध नहीं होने की स्थिति में आप दूसरी सीमा के भीतर वाले पानी का उपयोग कर सकते हैं।

रासायनिक तत्व	अपेक्षित सीमा	दूसरे स्रोत के अभाव में स्वीकार्य सीमा
फ्लोराइड	1.00 PPM	1.5 PPM

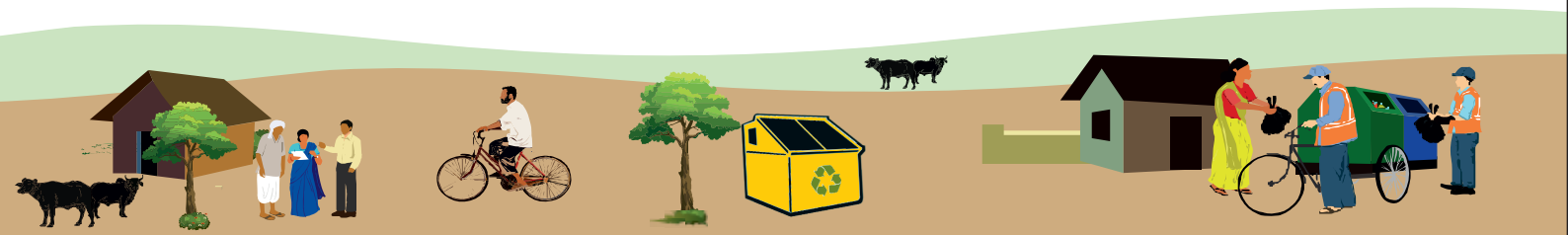
अतः 1.00 पीपीएम तक फ्लोराइड की मात्रा वाले पानी का उपयोग कर सकते हैं। दूसरे स्रोत के अभाव में 1.5 पीपीएम तक फ्लोराइड की मात्रा वाले पानी का उपयोग किया जा सकता है। लेकिन 1.5 पीपीएम से अधिक फ्लोराइड की मात्रा वाले पानी का उपयोग स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकारक है।

रासायनिक तत्वों के स्वास्थ्य पर प्रभाव

पीएच मान	▪ पीएच 6.5 से कम है तो पानी की प्रकृति अम्लीय होगी, पानी का स्वाद खट्टा, कड़वा और अम्लीय होगा। पाइपलाइन में जंक की समस्या हो सकती है। ▪ पीएच 8.5 से अधिक है तो पानी क्षारीय होगा। पाइपलाइन की अन्दर की सतहों पर चूने जैसा पदार्थ जमा हो सकता है। ▪ निर्धारित सीमा से बाहर पी.एच. वाले पानी का उपयोग शरीर में अमाश्य की झिल्ली तथा जल वितरण तंत्र को प्रभावित करता है। ▪ ऐसा पानी क्लोरीन के जीवाणुनाशक प्रभाव को भी कम कर देता है और एक हानिकारक पदार्थ ट्राइहेलोमिथेन्स का निर्माण करता है। यह पानी स्वास्थ्य उपचार प्रक्रिया को भी प्रभावित करता है।
क्लोराइड	▪ स्वाद खारा ▪ पेड़ पौधों के लिये हानिकारक ▪ पाइपलाइन एवं अन्य उपकरणों में जंक
आयरन	▪ जल में दुर्गन्ध ▪ स्वाद खराब ▪ लाल या गंदला, कपड़े धोने पर गंदे हो जाते हैं।
फ्लोराइड	▪ फ्लोरोसिस की बीमारी होती है जिससे दांत, हड्डी व अन्य अंग प्रभावित होते हैं।



नाइट्रेट	▪ पानी का प्रदूशण बढ़ता है। ▪ बच्चों में ब्लू बेबी नामक बीमारी का खतरा जिससे बच्चों के शरीर का रंग नीला पड़ने लगता है।
गंदलापन	▪ बीमारियों की सम्भावना बढ़ जाती है। ▪ क्लोरीनीकरण भी प्रभावशील नहीं है।
हार्डनेस	▪ साबुन की खपत बढ़ जाती है। ▪ मेग्निशियम की कठोरता से दस्त होने लगते हैं। ▪ कठोर जल से स्नान करने पर शरीर की चमड़ी को नुकसान पहुंचता है।



भ्रमण 2

समुदाय के साथ जीवाणु परिक्षण के परिणाम साझा करना तथा जल गुणवत्ता प्रबंधन हेतु कार्ययोजना निर्माण करना

उद्देश्य	▪ जल गुणवत्ता की स्थिति को समुदाय के साथ साझा करना तथा पानी में जीवाणु के कारण संभावित बिमारियों पर चर्चा करना ▪ पानी की गुणवत्ता बनाये रखने की आवश्यकता को महसूस करना। ▪ जल गुणवत्ता प्रबंधन की कार्ययोजना बनाना।
संभावित सहभागी	▪ सरपंच, सचिव व वार्ड पंच ▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित 05 महिलायें ▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के प्रमुख सदस्य ▪ एसएचजी की सदस्य
आवश्यक सामग्री	▪ परिक्षण की रिपोर्ट ▪ कार्ययोजना निर्माण प्रपत्र
संचालन की विधि	▪ सामुहिक चर्चा
समय	▪ 90 मिनिट

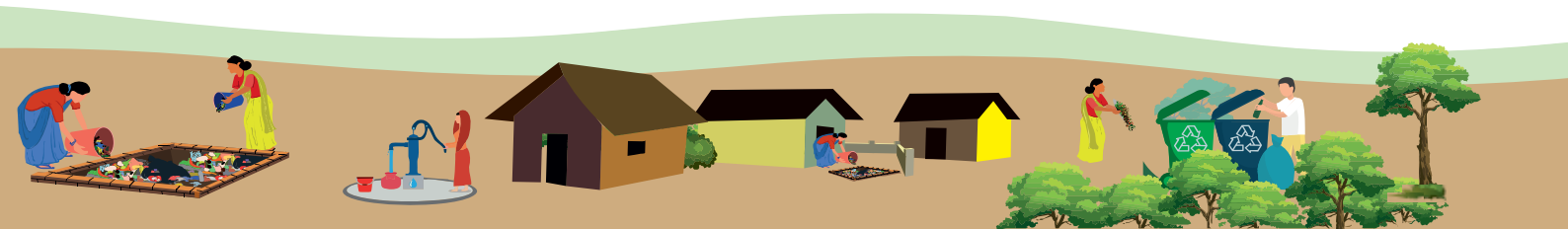
सत्र संचालन के पूर्व की तैयारी

- सहभागियों की सहमति व एवं उनकी सुविधा के अनुसार सत्र का समय, दिनांक व जगह का चयन करना।
- सहजकर्ता द्वारा सुनिश्चित किया जावेगा कि भ्रमण के पूर्व प्रमुख सहभागियों को सूचना प्राप्त हो गयी होगी।
- जल परिक्षण की रिपोर्ट तैयार करना।
- रिपोर्ट प्रस्तुतिकरण के लिये रिपोर्ट (सलंग्नक) को चार्ट पर तैयार करना।
- कार्ययोजना तैयार करने का प्रपत्र (सलंग्नक) को चार्ट पर तैयार करना ताकि समुदाय के सामने लिख पाये।
- पूर्व सत्र में तय किये गये निणर्यो एवं पूणतः की स्थिति की रिपोर्ट तैयार करना।

सत्र संचालन की प्रक्रिया

पिछली बैठक में हुये निर्णय एवं उनकी क्रियान्वयन की स्थिति पर चर्चा

सहजकर्ता द्वारा पिछले सत्र में हुई चर्चा के अनुभवों से अपनी बात प्रारंभ की जा सकती हैं। चर्चा में कौन शामिल हुये है ? कौन शामिल नही हुये है ?। इस तरह की चर्चा से आगे बढ़ सकते है। तथा पूर्व में हुये निणर्यो एवं उनको लागू करने की स्थिति को प्रस्तुत किया जा सकता है।



जल परिक्षण के परिणामों का प्रस्तुतिकरण

चर्चा को आगे बढ़ाते हुये, सहजकर्ता द्वारा जल परिक्षण समूहों को अनुरोध किया जा सकता है कि ''आपके द्वारा जल परिक्षण किया गया है उसकी जल स्त्रोत वार परिक्षण रिपोर्ट/जानकारी प्रस्तुत कर सकते है'' इस प्रस्तुतिकरण के दौरान सहजकर्ता द्वारा प्रयास किये जा सकते है कि बैठक का वातावरण सहज व सकारात्मक हो ताकि चर्चा सकारात्मक हो सके। प्रस्तुतिकरण के बाद निम्नबिन्दुओं पर सामुहिक चर्चा की जा सकती है।

- गांव में कौन कौन से जल स्त्रोतों में जीवाणु पाये गये है ?
- जीवाणु से बचने के लिये हम क्या क्या कर सकते है ? (कार्ययोजना प्रपत्र के आधार पर चर्चा की जाये)
- कौन कौन से स्त्रोत में रासायनिक तत्व ज्यादा पाये गये है ?
- रासायनिक तत्वों को हम कैसे कम कर सकते है ?

उक्त बिन्दुओं आधार पर चर्चा के माध्यम से कार्ययोजना तैयार की जा सकती है।

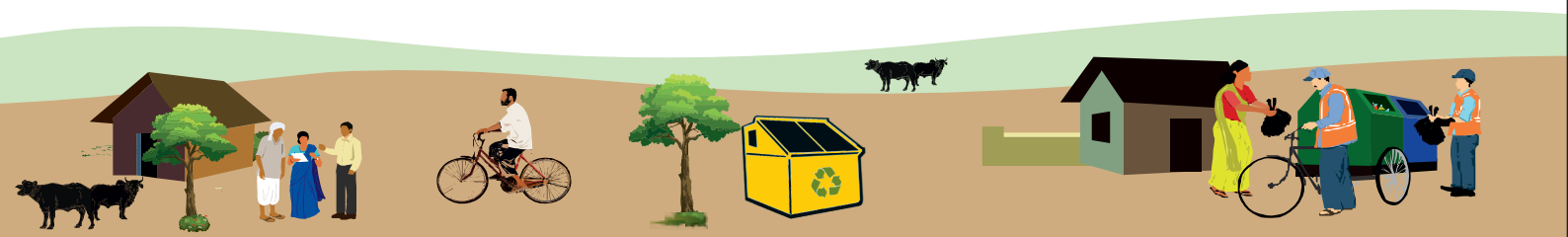
संक्रमित स्त्रेत का प्रयोगशाला से पुनः परिक्षण

फिल्ड टेस्टिंग कीट से प्राप्त परिणाम अनुमान ही माने जाते है। इसलिये फिल्ड टेस्टिंग कीट में यदि संक्रमण पाया जाता है इस स्थिति में प्रयोगशाला में स्त्रोत की वास्तविक स्थिति समझने के लिये पुनः परिक्षण करने की आवश्यकता होती है।

जल परिक्षण समूह द्वारा ग्राम पंचायत के माध्यम से लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग की प्रयोगशाला में पुनः परिक्षण के लिये पानी का नमूना भेजा सकता है। प्रयोगशाला से प्राप्त परिणामों के आधार पर कार्ययोजना में बदलाव किये जा सकते है।

फॉलोअप बिन्दु

- प्रयोगशाला में स्त्रोत की वास्तविक स्थिति समझने के लिये पुनः परिक्षण हेतु नमूना भेजना तथा परिक्षण सुनिश्चित कराना।
- प्रयोगशाला से प्राप्त परिणामों के आधार पर कार्ययोजना तैयार करना।
- कार्ययोजना को ग्राम सभा व ग्राम पंचायत की बैठक में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत करना।
- शुद्ध पेयजल उपयोग करने हेतु सामुदायिक जागरूकता बैठके आयोजित करना।
- जीवाणु संक्रमण को दूर करने के लिये घेरलू उपचार की विधि पर समझ निर्माण हेतु आगामी चर्चा आयोजित करना।



भ्रमण 3 घरेलू स्तर पर पेयजल उपचार एवं रखरखाव

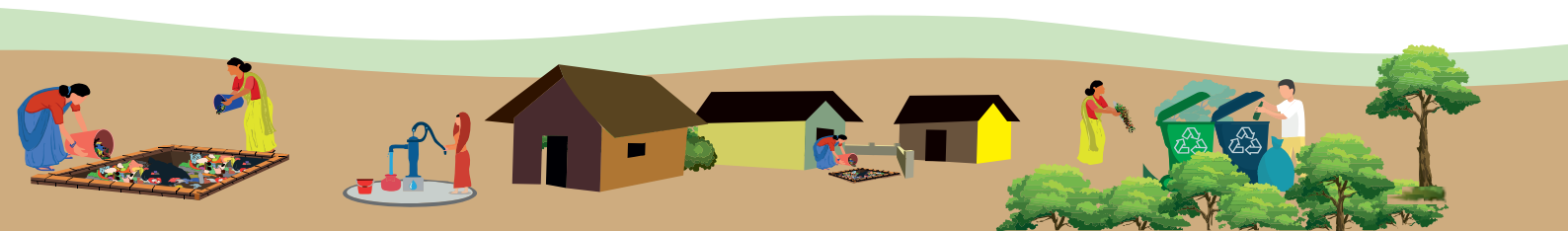
पिछले सत्रों में गुणवत्ता परीक्षण के माध्यम से स्पश्ट होता है कि गांव के पानी में जीवाणु है ? नही है? यदि पानी में जीवाणु पाये गये है, इस स्थिति में पानी पीने योग्य नहीं होता। इस पानी को शुद्ध करने के लिये उपचार की जरूरत होती है। जिसके लिये घरेलू या सामुदायिक स्तर पर पानी उपचारित किया जा सकता है। इस सत्र में, जीवाणु वाले पानी को घरेलू स्तर या सामुदायिक स्तर पर उपचारित करने की विधि पर चर्चा की गयी है।

उद्देश्य	▪ पेयजल को उपचारित करने और शुद्ध करने के तरीकों पर समझ बनाना। ▪ घरलू स्तर पर पानी का उचित रखरखाव पर समझ बनाना।
सहभागी	▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चयनित जल परीक्षणकर्ता महिलाओं का समूह ▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ स्व.सहायता समूह/ग्राम संगठन/समुदाय के सदस्य
सामग्री	▪ पोस्टर : शुद्ध पेयजल के संदेश वाले ▪ पोस्टर : पानी में क्लोरीन मिलाना ▪ चार्ट पेपर, मार्कर, आदि ▪ ब्लीचिंग पाउडर, मग, बाल्टी, साफ कपड़ा ▪ बाल्टी भर पानी
विधि	समूह चर्चा एवं अभ्यास
समय	120 मिनिट

संचालन की प्रक्रिया

सभी सहभागियों को गोल घेरे में बैठने के लिये कहें। सत्र की शुरूआत में सहभागियों के साथ पिछले सत्र में प्राप्त हुये अनुभवों पर चर्चा करे जिसके लिये निम्न बिन्दु सहयोगी हो सकते है

- जिन पेयजल स्त्रोतों में जीवाणु पाये गये थे, क्या उनकी प्रयोगशाला से कन्फर्मेटिव टेस्ट की गयी है ?
- जिन पेयजल स्त्रोतों में जीवाणु पाये गये थे, क्या उनके लिये कोई कार्ययोजना निर्माण की गयी है ?
- क्या पेयजल परिणामों को ग्राम सभा, ग्राम पंचायत या एसएचजी की बैठक में उनकी जानकारी हेतु या आगामी कार्यवाही के लिये प्रस्तुत किया गया है ?
- क्या जीवाणु वाले स्त्रोतों की सूचना ग्राम पंचायत के माध्यम से लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग को भेजी गयी है ?



उक्त बिन्दुओं वार चर्चा की जावेगी ताकि पिछली चर्चा में लिये गये निर्णयों को क्रियान्वयन की स्थिति की समीक्षा हो तथा आगामी रणनीति निर्माण की जा सके।

इसके साथ ही घरेलू स्तर पर पानी के उपचार एवं रखरखाव पर चर्चा प्रारंभ की जा सकती है जिसके लिये निम्न प्रश्नों के साथ सहजकर्ता द्वारा चर्चा शुरू करें –

- आपको पता है न कि आपके गांव के पानी के स्त्रोतों में जीवाणु मिल रहे है ?
- क्या आप पानी ऐसा पीना चाहते है ? कि उपचार करना चाहते है ?

उपस्थित सहभागियों की सहमति प्राप्त होने के बाद निम्न प्रश्नों के आधार पर चर्चा प्रारंभ की जा सकती है।

- घर में पीने के पानी को कैसे स्वच्छ या साफ करते हैं?
- पानी स्वच्छ या साफ बनाने के लिए कौन–कौन से उपाय अपनाते हैं?
- पीने के पानी के भंडारण हेतु किस प्रकार के बर्तनों का उपयोग करते हैं?
- पानी के बर्तन को कहां और कैसे रखा जाता है?
- जल स्रोत से पानी भरकर लाने में किन–किन बातों का ध्यान रखते हैं।
- बर्तन से पानी निकालने का तरीका क्या है?

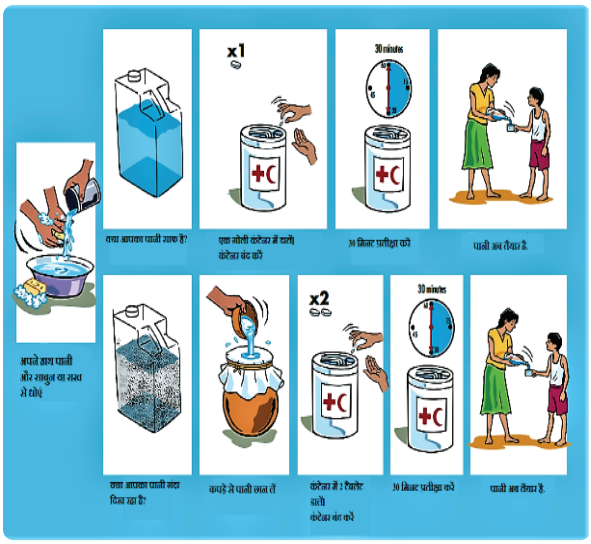
सहजकर्ता, सहभागियों के जवाबों के अनुसार उन्हें सही और गलत में फर्क महसूस कराएं और गलत व्यवहारों के नुकसान से भी अवगत कराएं। उन्हें बताएं कि पानी की गुणवत्ता ठीक होने के बावजूद भी वह गंदे हाथों और बर्तनों की वजह से पानी प्रदूषित हो सकता है। सहजकर्ता, चर्चा को आगे बढ़ाते हुये शुद्ध पेयजल हेतु आवश्यक उपायों की जानकारी समूह के साथ साझा करें। इस चर्चा के दौरान शुद्ध पेयजल के पोस्टर को भी सहभागियों के बीच प्रदर्शित किया जा सकता है।

घरेलू स्तर पर पानी के उपचार की विधि की समझ के लिये सहभागियों के बीच निम्न अभ्यास किया जा सकता है।

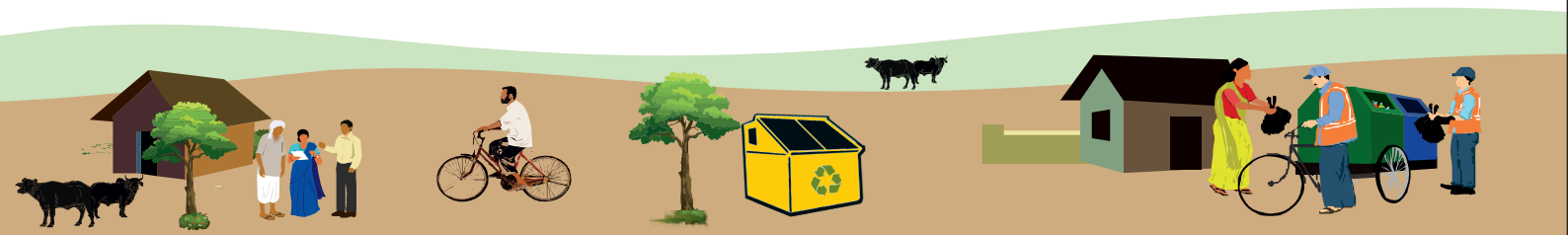
अभ्यास : घरेलू स्तर पर पानी को शुद्ध बनाने के लिए क्लोरीन का इस्तेमाल

अभ्यास के दौरान सहजकर्ता, सहभागियों की मदद से पूरी प्रक्रिया का प्रदर्शन करके दिखाएं। अभ्यास के दौरान **चार्ट,** पानी में **क्लोरीन,** सहभागियों को दिखाते रहें ताकि प्रक्रिया पर उनकी अच्छे से समझ बन सके।

- सबसे पहले अपने हाथों को पानी और साबुन से अच्छी तरह धोएं और साफ कपड़े से हाथों को पोंछ लें।
- यदि पानी साफ है तो 20 लीटर के बर्तन में क्लोरीन की एक गोली डालकर उसको बंद कर दें या ढंककर रख दें।
- बर्तन में गोली डालने के बाद 30 मिनट तक उसे बंद ही रहने दें। 30 मिनट के बाद पानी पीने के लिए तैयार हो जाएगा।



पोस्टर : पानी में क्लोरिन मिलाना



यदि पानी मटमैला है तो 20 लीटर के बर्तन में क्लोरीन की दो गोली डालें और ढंककर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। 30 मिनट बाद इस पानी का उपयोग पीने के लिए कर सकते हैं।

उपरोक्त अभ्यास के बाद सहभागियों से निम्न प्रश्न पूछ सकते हैं -

- इस प्रक्रिया में आपने क्या–क्या देखा है? (एक–दो सहभागियों को पूरी प्रक्रिया का दोहराव करने के लिए प्रोतसाहित करें)
- सहभागियों से पूछें कि क्या पानी के शुद्धीकरण की यह विधि उन्हें मेंहगी और असुविधाजनक लगती है?
- इस प्रक्रिया को अपनाने के संभावित फायदों से भी अवगत कराएं – जैसे परिवार के सभी सदस्यों को पीने का शुद्ध पानी मिलेगा तो बीमार नहीं होंगे, इलाज पर होने वाले खर्च की बचत होगी, यदि हम स्वस्थ्य रहेंगे तो अपने कामों को सही ढंग से और समय पर कर सकेंगे आदि।

उक्त चर्चा के बाद, विषय वस्तू के आधार पर घर में पेयजल रखने की विधि एवं उपायों पर सामुहिक चर्चा की जा सकती है।

अभ्यास की प्रमुख सीख

- घर में पेयजल का भंडारण, रखने और इस्तेमाल का तरीका ठीक न होने पर साफ पानी भी गंदा हो सकता है। इसलिए घर में पेयजल को सुरक्षित स्थान पर रखना जरूरी है।
- पानी से जीवाणु खत्म करने के लिये जल स्त्रोतों की सफाई एवं उसके आस पास के परिसर की सफाई जरूरी है।
- पानी से जीवाणु खत्म करने के लिये घरलू स्तर पर उपचार किया जा सकता है।
  - » .....
  - » .....

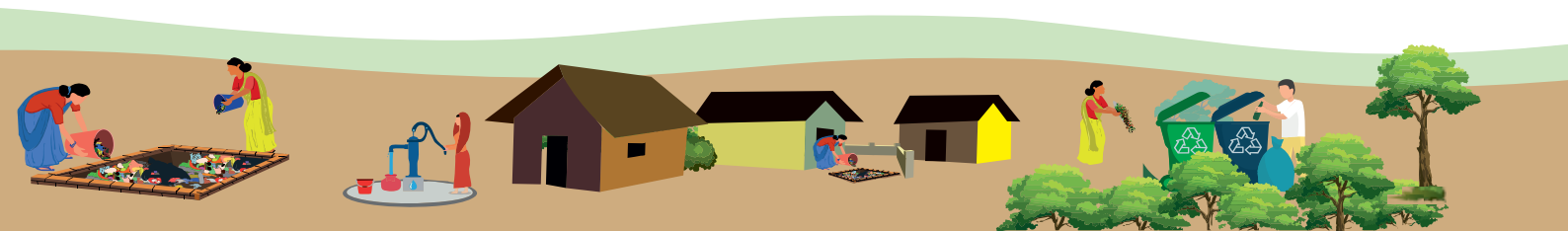
फॉलोअप बिन्दु

- ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्यों द्वारा समूह के बैठकों में उपरोक्त अभ्यास करना
- जिन जिन घरों में व स्त्रातों में जीवाणु पाये गये है उनके घरों में उपरोक्त उपचार हेतु बार बार उनके घरों में भ्रमण या निगरानी करना।
- खुले में शौच के कारण पानी की गुणवत्ता प्रभावित होती है। आगामी सत्र में मानव के मुंह तक शौच किस तरह पहुंचता है जिस पर चर्चा हेतु बैठक आयोजित करना।

विषय वस्तु :

अ. शुद्ध पेयजल के तरीके

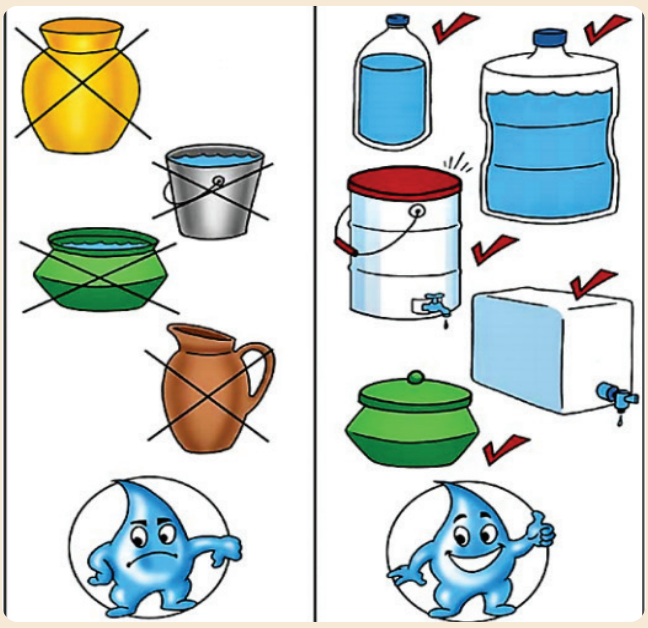
- पेयजल को शुद्ध करने के लिये हम **पानी उबालकर इस्तेमाल** कर सकते हैं। पानी में मौजूद हानिकारक जीवाणु उबालने से नष्ट हो जाते हैं। इसलिये पानी उबालना बहुत उपयोगी होता है और यह काम घर पर आसानी से किया जा सकता है।
- पानी में यदि जीवाणु पाये जाते हैं तो **ब्लीचिंग पाउडर या क्लोरीन का उपयोग कर पानी को स्वच्छ** बनाया जा सकता है। आगे इसकी विधि का उल्लेख किया गया है।



- बिना उपचारित पानी को भरकर रखने के लिए अलग बर्तन का इस्तेमाल करें और इसका उपयोग केवल बिना उपचार किए पानी के लिए ही करें।
- उपचार किए गए पानी को भरकर रखने के लिए अलग बर्तन हो और इसका उपयोग बिना उपचार वाले पानी के लिए न करें।
- जिस बर्तन में पीने का पानी भरकर रखा जाता है उसे रोज साबुन से धोएं।
- उपचार किए गए पानी को जमीन से ऊपर चबूतरे (प्लेटफार्म) पर ऐसे स्थान पर रखें जहां सीधी धूप न पड़ती हो।
- पानी को छोटे बच्चों एवं पालतू जानवरों की पहुंच से दूर रखें।
- बर्तन से पानी निकालने के लिए डंडी वाले लोटे का इस्तेमाल करें।
- डंडी वाले लोटे को साफ जगह पर रखें और इसे साबुन से धोते रहें।
- पेयजल के बर्तन को हमेशा ढंककर रखें ताकि पानी में गंदगी न जा पाये।

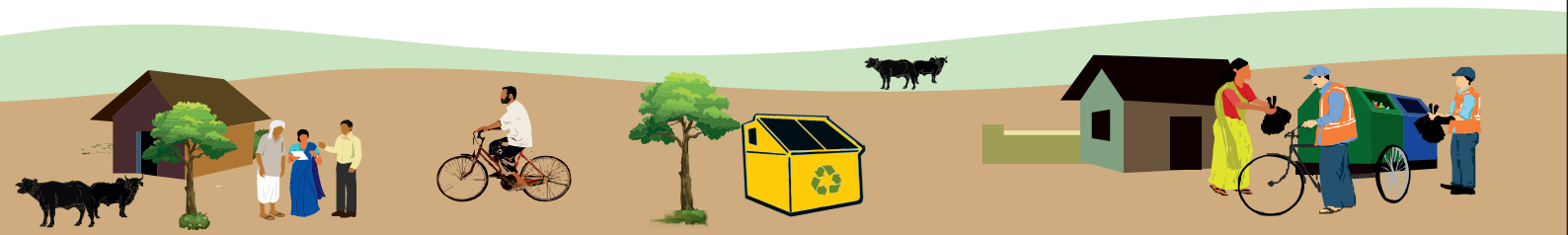
उपरोक्त चर्चा के बाद सहजकर्ता क्लोरीन का उपयोग कर पानी को शुद्ध बनाने की विधि का अभ्यास करायें।

पोस्टर : शुद्ध पेयजल के तरीके



पोस्टर: पानी रखने में सावधानी

पोस्टर : पानी उपयोग मे सावधानी



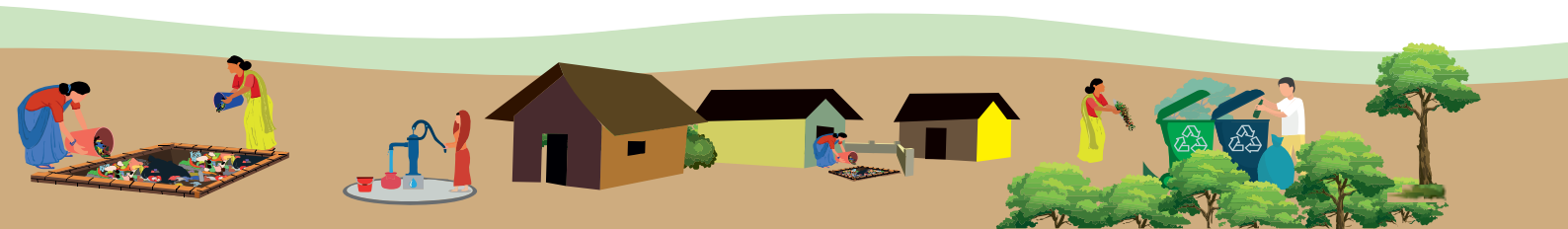
भ्रमण 4

मानव के मुह तक मल का संचरण
(मल का मुह तक पहुंचने का मार्ग)

स्वच्छता, स्वस्थ जीवन की कुंजी है। स्वच्छता को बढ़ाने के लिये स्वच्छ भारत मिशन व अन्य योजनाओं के अन्तर्गत सरकार द्वारा घर–घर शौचालय निर्माण हेतु सहयोग किया जा रहा है। शौचालयों का उपयोग हेतु भी गांव में समय–समय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किये गये हैं। स्वच्छता बढ़ाने के लिये जितनी जरूरत शौचालय निर्माण की है उतनी ही जरूरत शौचालय के नियमित उपयोग करने की है। पिछले 4–5 सालों में कितने शौचालयों का निर्माण हुआ और उनके उपयोग की स्थिति क्या है ? मोटे तौर पर हम जानने का प्रयास करते हैं तो तस्वीर अलग ही मिलती है।

परियोजना अन्तर्गत 101 गांवों में किये गये अध्ययन के अनुसार आधे से अधिक (52.53 प्रतिशत) शौचालयों का उपयोग नहीं हो पा रहा है। अध्ययन के दौरान यह भी देखा गया कि जो शौचालय उपयोग हो रहे हैं उन शौचालय की मरम्मत, पुताई, सफाई भी कई दिनों या सालों से नहीं हुई है। अधिकांश शौचालयों के छत, दरवाजे, पाइप टूट चुके हैं या खराब हो गये हैं। ऐसी स्थिति में जो शौचालय उपयोग हो रहे हैं उनका उपयोग भी जल्दी बंद हो सकता है। अतः गांव में स्वच्छता बढ़ाने के लिये शौचालयों के नियमित उपयोग के साथ–साथ उनका नियमित रखरखाव भी बहुत जरूरी है परन्तु ऐसा नही होने से शौचालय के बाहर जाना पड़ेगा जिसके वजह से स्वास्थ्य व पर्यावरण पर प्रभाव पड़ता है।

इस सत्र में शौचालय उपयोग की वर्तमान स्थिति, मानवीय मुह तक शौच का संचार/पहुंच, शौचालय उपयोग न होने के कारण और शौचालयों का उपयोग बढ़ाने के लिए क्या करने की आवश्यकता है?, इस पर चर्चा की गयी है।

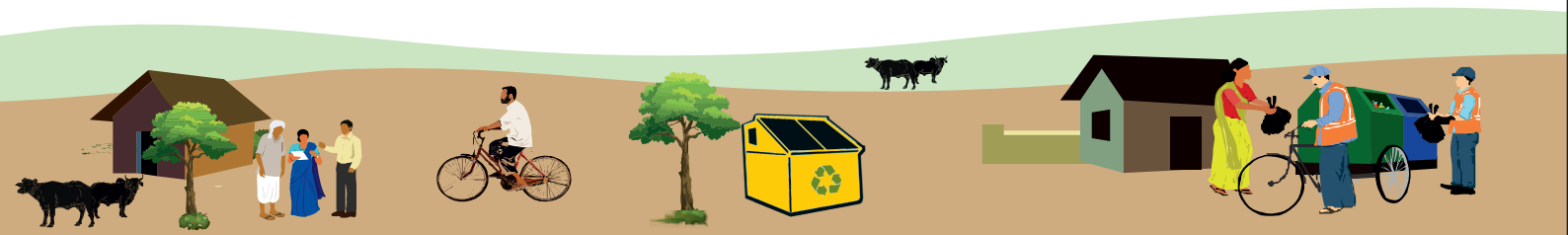


उद्देश्य	▪ शौचालय उपयोग के वर्तमान व्यवहारों की मैपिंग करना ▪ शौच मुह तक कैसे पहुंचता है जिसकी समझ निर्माण करना। ▪ साबुन से हाथ धुलाई का अभ्यास करना
सहभागी	▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ पंचायत प्रतिनिधि ▪ स्व सहायता समूह के सदस्य
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : एफ चार्ट ▪ सफेद रंग का चूना/पावडर/चाक/रंगोली/आदि ▪ पीले रंग का चूना/पावडर/चाक/रंगोली/आदि ▪ सफेद, पीले, हरे, आदि रंग के पेपर कार्ड ▪ साबुन, बालटी, मग
विधि	ग्रामीण सहभागी आंकलन, नक्शा निर्माण एवं विश्लेशण मुह तक मल पहुंचने का अभ्यास हाथ धुलाई का अभ्यास
समय	पीआरए : 120.00 मिनिट (ग्राम भ्रमण एवं नक्शा निर्माण) हाथ धुलाई अभ्यास : 30 मिनिट

संचालन की प्रक्रिया

यह सत्र एक बड़ी खुली जगह में आयोजित करना उचित होगा जहां 20 से 25 लोग आसानी से गोल घेरे में खड़े हो सकें। इस सत्र में, गांव में स्थित सार्वजनिक शौचालय, घर–घर शौचालय एवं इनके उपयोग की स्थिति का चिन्हांकन किया जावेगा। यदि लोग शौच करने बाहर जा रहे हैं तो वो स्थान गांव में कहां–कहां हैं उनका चिन्हांकन भी करेंगे। जिसके लिये हम पी.आर.ए. (सहभागी ग्रामीण आंकलन) विधि का उपयोग कर गांव का नक्शा बनाएंगे। इसके बाद खुले में शौच का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है इस पर भी चर्चा करेंगे। निम्न प्रश्नों के साथ प्रक्रिया की शुरूआत की जा सकती हैं –

- आपका गांव कैसा है? गांव में कितनी बस्ती है? किस बस्ती में ज्यादा लोग रहते हैं? आदि प्रश्नों के साथ आगे बढ़ते हुए सजकर्ता, सहभागियों से कह सकते हैं कि **"अब हम आपके गांव को एक नक्शे के माध्यम से समझना चाहते हैं"** यह कहते हुये समूह में से किसी एक सक्रिय सदस्य को आगे आने के लिए कहें और उसकी मदद से नक्शा बनाने की शुरूआत करें।
- जब एक सदस्य नक्शा बनाने की शुरूआत करेगा तो धीरे–धीरे अन्य लोग भी प्रक्रिया से जुड़ते चले जाएंगे।



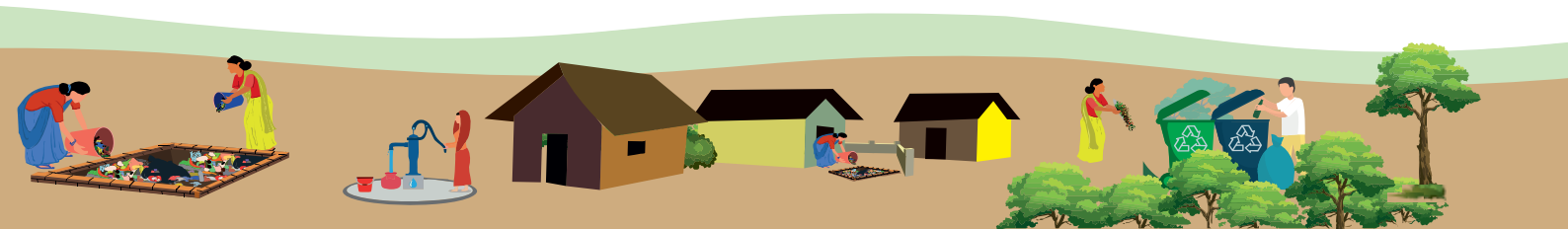
- सहजकर्ता, सक्रिय सहभागियों के माध्यम से गांव की सीमा और मुख्य मार्गों को नक्शे पर दर्शाने के बाद अन्य सदस्यों को भी प्रक्रिया में भागीदारी करने के लिए प्रेरित करें तथा स्वयं पीछे होकर पूरी प्रक्रिया और समूह सदस्यों के बीच होने वाली चर्चा का अवलोकन करें।
- नक्शे में निम्नलिखित चीजों को प्रमुखता से दर्शायें –
  - » गांव के प्रमुख रास्ते, पगडण्डी, नदी, नाला, तालाब, निस्तारी तालाब, डबरी आदि।
  - » स्कूल, आंगनवाड़ी केन्द्र, सामुदायिक भवन, पंचायत भवन, खुला मैदान,
  - » उपस्थित लोगों को अपना–अपना घर दर्शाने के लिए भी कह सकते है इस तरह गांव / बस्ती में स्थित सभी घरों को जामीन पर दर्शायें।
  - » जिन घरों में शौचालय नहीं हैं, उन पर लाल रंग का घेरा/गोला बनायें।
  - » जिन घरों में शौचालय है परन्तु उपयोग नहीं हो रहा है, उन पर पीले रंग का घेरा/ गोला बनायें।
  - » जिन घरों में शौचालय है और उपयोग भी हो रहा है, इन घरों का कोई भी सदस्य बाहर शौच करने नहीं जा रहा है, उनको हरे रंग का गोला बनाकर दर्शाएं।
  - » स्कूल, आंगनवाड़ी भवन, स्वास्थ्य केन्द्र, ग्राम पंचायत भवन और अन्य शासकीय भवनों के लिए भी यही प्रक्रिया अपनायी जावेगी।
- इस अभ्यास से गांव के हर घरों और सार्वजनिक व शासकीय भवनों में शौचालय है या नहीं, उपयोग हो रहा है या नहीं स्थिति स्पष्ट हो जाएगी। लाल, पीले और हरे रंग से दर्शाए गए घरों की अलग–अलग गिनती कर सहभागियों को बतायें –
  - » आपके गांव में कुल .....घर हैं।
  - » जिन घरों में शौचालय नहीं है उनकी संख्या ..... है। अर्थात, इन घरों के लोग शौच हेतु बाहर जा रहे होंगे।
  - » जिन घरों में शौचालय है परन्तु उपयोग नहीं हो रहा है उनकी संख्या ..... है। अर्थात, इन घरों के लोग भी शौच हेतु बाहर जा रहे होंगे।
- चर्चा को आगे बढ़ाते हुये पूछें कि जो लोग शौच करने बाहर जा रहे हैं वो किन–किन स्थानों पर जाते हैं? इन स्थानों को नक्शे पर दर्शाने के लिए कह सकते हैं।
- जो परिवार शौचालय होने के वाबजूद उसका उपयोग नहीं कर रहे हैं उनसे पूछ सकते हैं कि, शौचालय का उपयोग क्यों नही कर पा रहे हैं?
- जिन घरों में शौचालय नहीं है, वे अब तक क्यों नहीं बनवा पाए हैं?

उपरोक्त बिन्दुओं के आधार पर गांव में स्वच्छता की स्थिति विश्लेशण किया जा सकता है। जिसके बाद मानव का मुह तक मल किस तरह पहुंचता है जिसकी समझ हेतु चर्चा को निम्नबिन्दुओं पर आगे बढ़ायी जा सकती है।

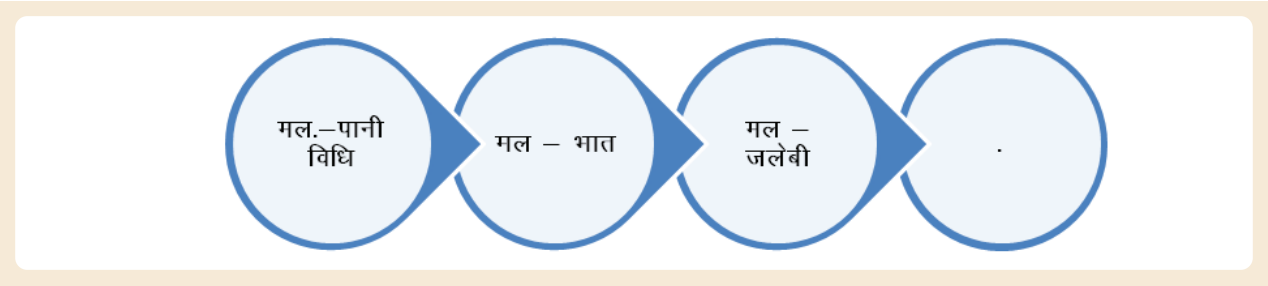
मुह तक मल की पहुंच

उक्त चर्चा के बाद सहजकर्ता द्वारा चर्चा की जा सकती है

- खुले में शौच करने के बाद यह मल जाता कहा कहा है ?
- किन किन रास्तो से वो पुनः हमारे पास वापस आ सकता है उसकी मैपिंग करना (एफ चार्ट का प्रदर्शन करना)



मल मुह तक किस तरह पहुंचता है जिसका अभ्यास करने के लिये निम्न विधि का अभ्यास किया जा सकता है।



सहजकर्ता स्थानीय परिस्थिति और अपनी सुविधा अनुसार किसी एक विधि का उपयोग लोगों को ट्रिगर करने के लिये कर सकते हैं।

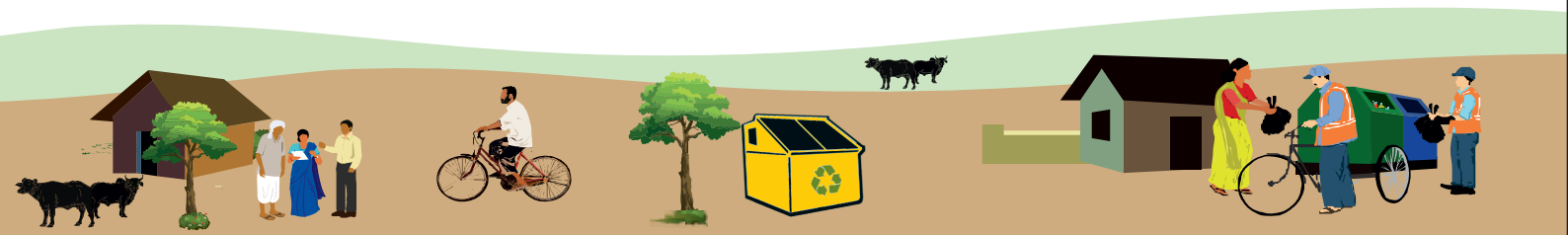
प्रक्रिया

समूह के सदस्यों को गोल घेरे में खड़ा होने के लिए कहें। इस दौरान एक गिलास में पानी लेकर समूह के कुछ सदस्यों को पानी पीने का अनुरोध करें। जब 2–3 सदस्य गिलास से पानी पी लें तब सहजकर्ता एक बाल/केश लेकर उसका एक छोर पहले से लाकर रखी गई शौच से टच करें तथा टच किए हुए छोर को पानी के गिलास में डालकर पानी में घुमा दें। अब पुनः कुछ सदस्यों से इस पानी को पीने का अनुरोध करें। आप देखेंगे कि कोई भी सदस्य पानी पीने के लिए तैयार नहीं होगा। जिसके बाद

निम्न प्रश्नों के माधयम से विश्लेषण कर सकते हैं –

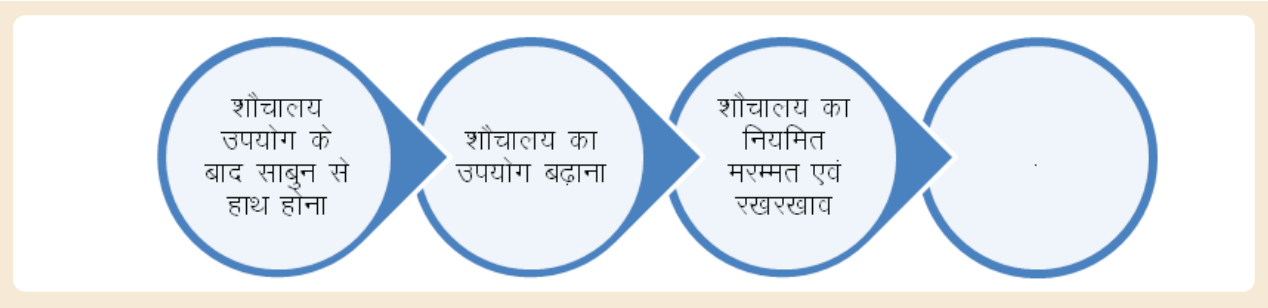
- यह बाल कितना पतला है और इसका कोना/सिरा कितना छोटा है?
- क्या यह मक्खी के एक पैर के बराबर है?
- मक्खी के कितने पैर होते हैं?
- अधिकांशतः मक्खी कहां बैठती है?
- क्या आपको पता है कि, आपके भोजन पर बैठने से पहले वह कहां पर बैठकर आयी होगी?
- पूछें कि, कोई ऐसा व्यक्ति है जिसने भोजन पर मक्खी बैठने पर खाना छोड़ दिया हो?
- मक्खी के 6 पैर होते हैं, इस हिसाब से तो मक्खी 6 गुणा मल हमारी थाली में छोड़ जाती है?
- इसका अर्थ क्या हुआ? आपको नहीं लगता कि हम मक्खी के माध्यम से मल खा रहे हैं?

इस विश्लेषण से लोगों का मन आत्मग्लानि से भर जाएगा। क्योंकि हर व्यक्ति के साथ कभी न कभी ऐसा जरूर हुआ होगा कि उसके भोजन पर मक्खी आकर बैठी होगी और उसने इस भोजन को खाया भी होगा। जब अधिकांश सदस्यों को इस बात का एहसास हो जाए कि मक्खी के माध्यम से वे भोजन के साथ मल भी खा रहे हैं, तो उनके मन में खुले में शौच के प्रति घृणा पैदा होना स्वाभाविक है।



मुह तक शौच का संचार/पहुंच को रोकने के उपाय

उपरोक्त अभ्यास के बाद, सहजकर्ता द्वारा सहभागियों को सवाल किये जा सकते है कि ''क्या हम मल को मुह तक पहुंचने देना चाहते है ? या नही ? यदि नही तो हमें क्या करने की जरूरत है ? जिसमें लिये निम्न उपाय कर सकते है।



हाथ धुलाई का अभ्यास

सहजकर्ता द्वारा द्वारा चर्चा को आगे बढ़ाते हुये कहा जा सकता है कि आज हम मल को मुह तक पहुंचने से पहले रोकना जरूरी है जिस हेतु साबुन हाथ धुलाई की प्रक्रिया पर चर्चा करेंगे।

प्रक्रिया

- इस दौरान सहजकर्ता द्वारा सभी सहभागियों को एक जल स्त्रोत के पास चलने के लिये कह सकते है
- स्त्रोत के पास गोल घेरे में खड़े होकर अभ्यास प्रारंभ किया जा सकता है।
- सहजकर्ता द्वारा हाथ धुलाई का पोस्टर, महिलाओं का हाथ धोने की जरूरत का पोस्टर प्रदर्शित करते हुये हाथ धुलाई के चरणों का अभ्यास किया जा सकता है। इसके साथ ही मॉ–जादू विडियों भी प्रदर्शित किया जा सकता है।

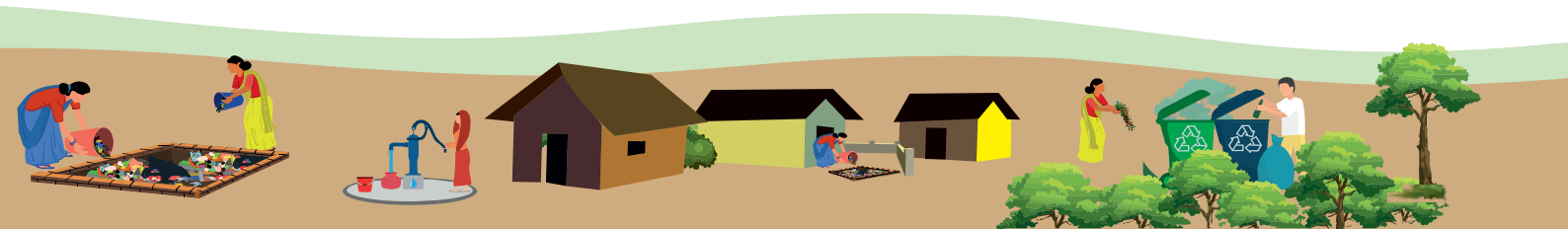
इस सत्र की प्रमुख सीख

- विभिन्न मार्गो से मल मुह तक पहुंच सकता है जिसको रोकना जरूरी है।
- साबुन से हाथ धुलाई करने से मुह तक मल पहुचने से रोका जा सकता है। इसलिये घर घर हाथ धोने की व्यवस्था की जायेगी।
- बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य हेतु माताओं को नियमित साबुन से हाथ धोना जरूरी है।
- गंदगी के कारण गांव में बारिश के दौरान बीमारियां बढ़ जाती हैं। अतः गांव में स्वच्छता के लिये शौचालय का उपयोग जरूरी है।

» .....

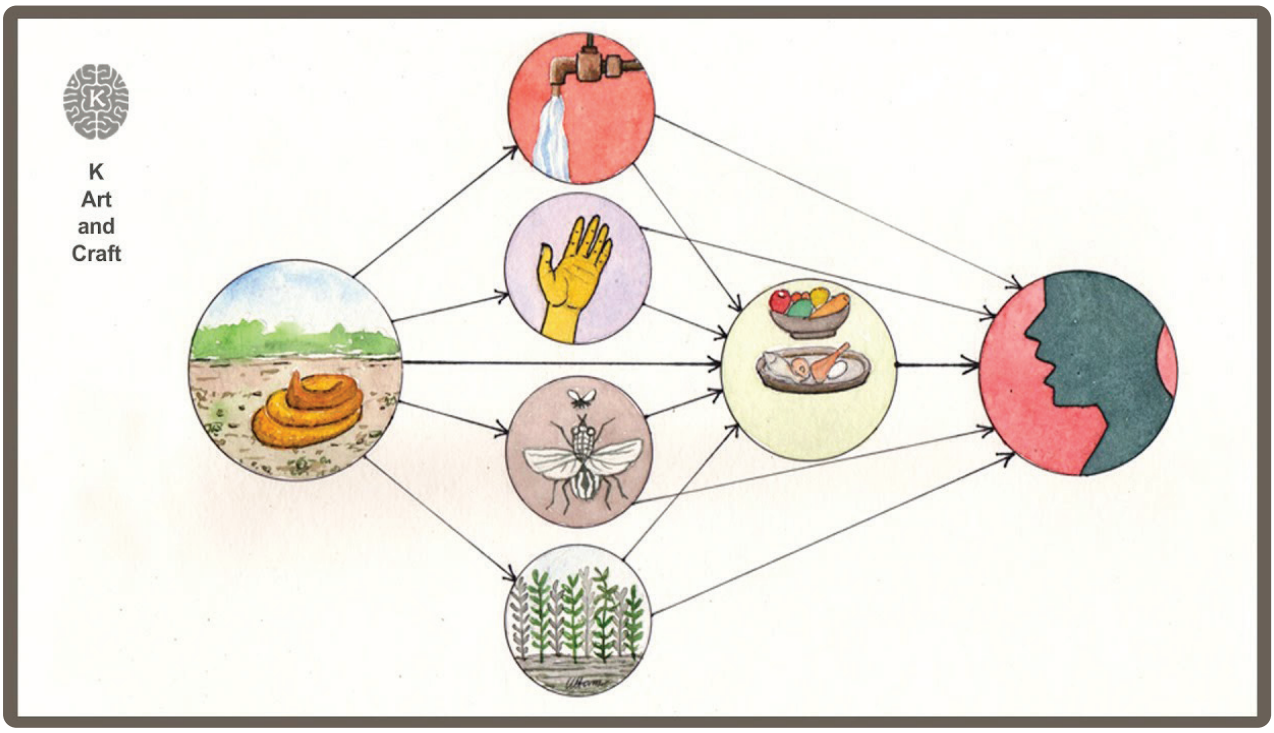
फॉलोअप बिन्दु

- कितने घरों में साबुन से हाथ धुलाई की व्यवस्था तैयार की जायेगी ?
- कितने घरों के शौचालय उपयोग बढ़ाने हेतु उनके घर घर भ्रमण कर सकते है ?
- घर घर भ्रमण की जिम्मेदारी कौन कौन ले सकते है ?



विषय वस्तु

अ. मल का मुंह तक पुहंचने का मार्ग



पोस्टर : एफ चार्ट

खुले में त्यागा गया मल हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर डालता है। मानव मल में भारी संख्या में रोगों के कीटाणु होते हैं जिनसे बीमारियां फैलती हैं। खुले में मल त्याग से इन कीटाणुओं के चार्ट में दिखाये अनुसार मानव तंत्र व भोजन में प्रवेश करने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। पानी, हाथ, हवा, मक्खियां, द्रव, पाँव, उंगलियाँ, खेत, मवेशी, आदि से मल शरीर में प्रवेश कर सकता है।,

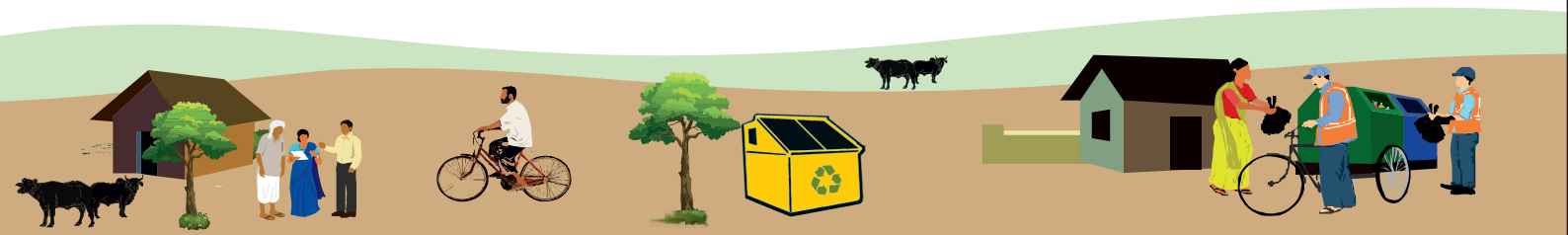
एक ग्राम मानव मल में निम्नानुसार कीटाणु हो सकते हैं –

- 1,00,00,000 वायरस
- 10,00,000 बैक्टीरिया
- 1000 परजीवी, पुटी/अंडाणु
- 100 परजीवी अंडे

पोस्टर : एफ चार्ट

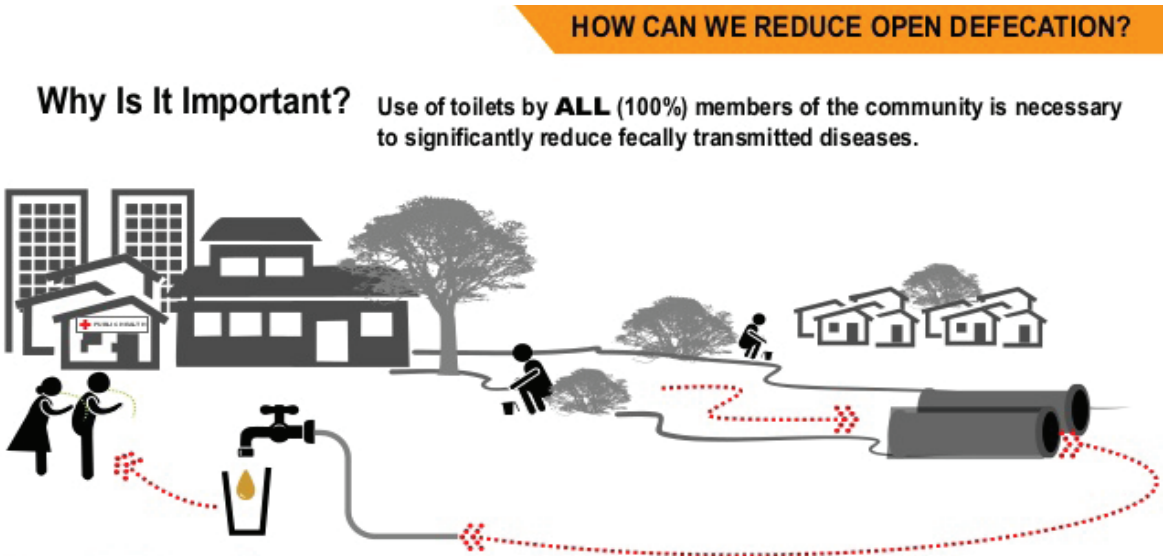
ब. खुले में शौच करने से निम्न बीमारियां हो सकती हैं

दस्त, टाइफाइड, आँतों में कीड़े, रोहा, हुक वर्म, मलेरिया, फाइलेरिया, पीलिया, टिटनेस आदि। हाथों, विभिन्न सतहों, अच्छी तरह से अनुरक्षित न किए गए अस्वच्छ शौचालयों, पशुओं से संपर्क के माध्यम से तथा खुले में शौच करने के क्षेत्रों में आने–जाने वाले वाहनों के माध्यम से कीटाणु के फैलने की संभावना रहती है।



स. खुले में शौच से पानी की गुणवत्ता खराब होना

हमने अभी तक की चर्चा से जाना है कि खुले में शौच का स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है, इसके चक्र को समझने के लिये निम्न पोस्टर उपयोगी हो सकता है।



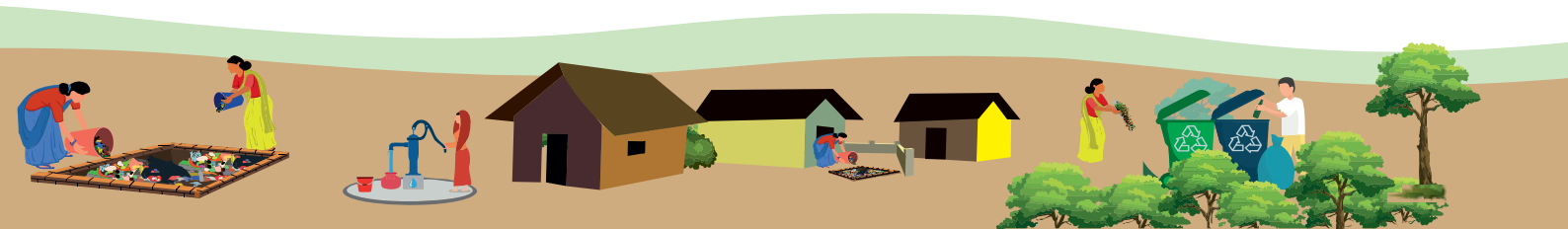
पोस्टर 03 : पानी में मल संक्रमण का चक्र

उपरोक्त चित्रण में जैसा कि हम देख रहे हैं 2 व्यक्ति खुले में शौच कर रहे हैं उनका मल पानी के स्त्रोत में मिल रहा है। यही पानी पीने के उपयोग में आ रहा है। इस पानी के कारण बीमारियां हो रही हैं। अतः लोग बीमार हो रहे हैं और अस्पताल पहुंच रहे हैं।

.....

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े बताते हैं कि दुनिया में प्रतिवर्ष करीब 6 करोड़ लोग डायरिया से पीड़ित होते हैं, जिनमें से 40 लाख बच्चों की मौत हो जाती है। डायरिया और मौत की वजह प्रदूषित जल और गंदगी ही है। अनुमान है कि विकासशील देशों में होने वाली 80 प्रतिशत बीमारियां और एक तिहाई मौतों के लिए प्रदूषित जल का सेवन ही जिम्मेदार है। प्रत्येक व्यक्ति के रचनात्मक कार्यों में लगने वाले समय का लगभग दसवां हिस्सा जलजनित रोगों की भेंट चढ़ जाता है। यही वजह है कि विकासशील देशों में इन बीमारियों के नियंत्रण और अपनी रचनात्मक शक्ति को बरकरार रखने के लिए साफ–सफाई, स्वास्थ्य और पीने के साफ पानी की आपूर्ति पर ध्यान देना आवश्यक हो गया है। निश्चित तौर पर साफ पानी लोगों के स्वास्थ्य और रचनात्मकता को बढ़ावा देगा। कहा भी गया है कि सुरक्षित पेयजल की सुनिश्चितता जल जनित रोगों के नियंत्रण और रोकथाम की कुंजी है।

ऐसे में हमें मर्यादापूर्वक शौच निपटाने की सही सोच के साथ शौचालयों का उपयोग करना चाहिये। गांधीजी के अनुसार कचरा वह चीज है, जो अपने यथास्थान नहीं है। अगर वह अपने 'उचित' स्थान पर पहुंच जाए तो वह हमारे लिए सम्पत्ति हो जाती है। खुले में शौच से जल की गुणवत्ता खत्म हो जाती है और यह पीने के लायक नहीं रहता। इससे बीमारियां होने की भी संभावनाएं ज्यादा होती हैं। जल गुणवत्ता में एक खास पहलू है कि इसमें मल की मौजूदगी नहीं होनी चाहिए, इसलिए जब पेयजल की बैक्टीरियोलॉजिकल जांच की जाती है तो उसमें सबसे पहला उद्देश्य मल प्रदूषण की उपस्थिति की जांच करना होता है। एक खास तरह का बैक्टीरिया मानव मल की जल में उपस्थिति के संकेत देता है, जिसे ई–कोलाई कहते हैं।



विषय वस्तु : द. हाथ धोने की प्रक्रियां

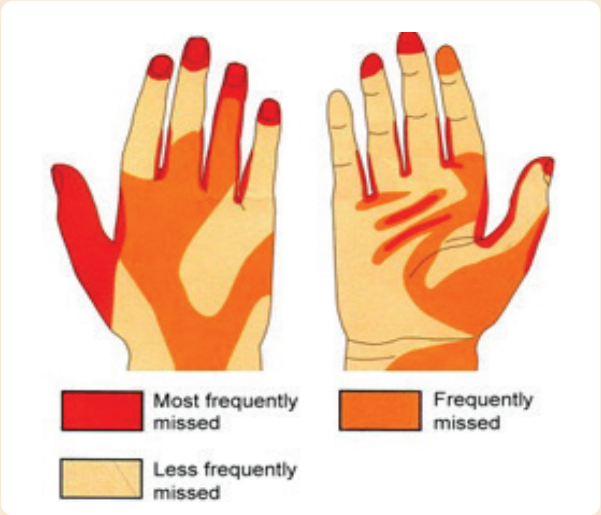
पोस्टर में दिये गये चित्र के अनुसार हम देख सकते हैं कि लाल रंग वाला हिस्सा हाथ धोने के दौरान हमेशा छूट जाता है। हम हाथ को आगे–पीछे दोनों तरफ देख सकते हैं। (सहजकर्ता इस पोस्टर को सहभागियों को दिखायें) इसी तरह केसरिया रंग का हिस्सा भी बार–बार छूटता हैं अब हम देख सकते हैं कि हाथ का अधिकांश हिस्सा छूट जाता है जिसके कारण हाथों में जीवाणु रह जाते हैं जिनकी वजह से हम बीमार हो जाते हैं।

अतः हाथों के कोने–कोने को साबुन से धोना जरूरी है। हाथों के हर कोने को साबुन से धोने के लिये निम्नलिखित प्रक्रिया का पालन करना जरूरी है।

पोस्टर में साबुन से हाथ धुलाई के चरण दिये गये हैं। इस पोस्टर को सहभागियों को दिखाकर चरणवार चर्चा एवं अभ्यास करायें।

इस पोस्टर में हाथ धुलाई के 7 चरणों का उल्लेख किया गया है। 1. हाथों को गीला करके साबुन लगाना, 2. हथेली से हथेली को रगड़ना, 3. एक हाथ की हथेली से दूसरे हाथ की हथेली के पीछे से रगड़ना, उंगलियों के बीच भी रगड़ना, इस तरह की प्रक्रिया दूसरे हाथ पर भी दोहराना, 4. दोनों हाथों की आधी मुठ्ठी बनाकर उंगलियों को आपस में रगड़ना, 5. एक हाथ के अंगूठे को दूसरे हाथ के अंगूठे से मुठ्ठी में बंद कर दोनों हाथों को उलटी दिशा में घुमाकर रगड़ें, 6. दोनों हाथों की हथेली को उंगलियों के पोर से घुमाकर रगड़ें, 7. हाथो को धोकर अच्छी तरह सुखायें।

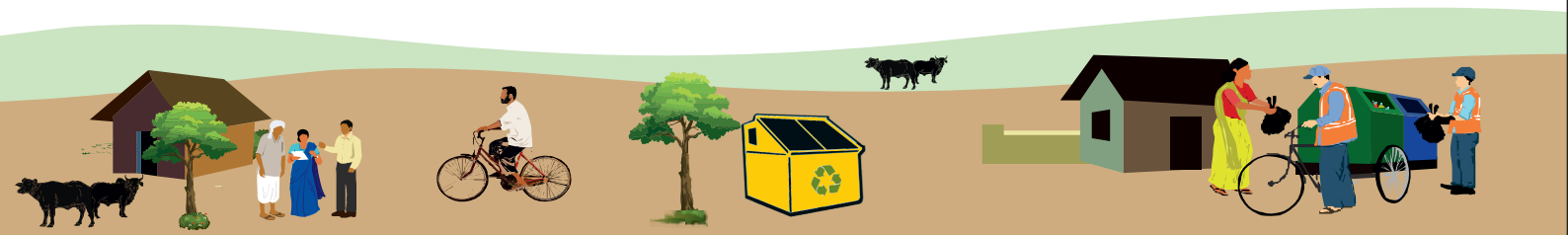
इस पोस्टर के आधार पर भी साबुन से हाथ धुलाई का अभ्यास किया जा सकता है ताकि प्रक्रिया रोचक बन सके।



पोस्टर : हाथ धोने में अक्सर छूट जाने वाला हिस्सा

पोस्टर

पोस्टर क्र 02 : जीवाणु परिक्षण विधि



पोस्टर में बच्चों की सुरक्षा के लिये कब–कब हाथ धोना जरूरी है इसका उल्लेख किया गया है। इस पोस्टर को सहभागियों को दिखाते हुए जानकारी प्रदान करें –

- यदि हम शौचालय से आए हैं तब बच्चों को छूने से पहले साबुन से हाथों को जरूर धोयें।
- बच्चों को डायपर पहनाने के बाद हाथों को जरूर धोयें।
- खांसी आने के बाद हाथों को जरूर धोयें।
- छींकने के बाद हाथों को जरूर धोयें।

सलंग्नक पोस्टर को प्रस्तुत करते हुये माताओं को बताया जा सकता है कि ''साथ दिखने वाले हाथों में भी किटाणू हो सकते है''। इसलिये बच्चों को छूने के पहले साबुन से हाथ धोना जरूरी है।

पोस्टर से हम समझ सकते हे कि घर के सभी व्यक्तियों का कब–कब हाथ धोना जरूरी है।

घर के सभी सदस्यों को इस बात को समझना जरूरी है कि हमारे साफ दिखने वाले हाथों में भी बीमारी फैलाने वाले कीटाणु हो सकते हैं। इसलिये बच्चों को छूने से पहले हाथों को जरूर धोयें। **पोस्टर** में देख सकते है कि एक मॉ को कब–कब अपने हाथों को धोना जरूरी है।

(1) शौचालय उपयोग के बाद,

(2) बच्चों का शौच साफ करने के बाद

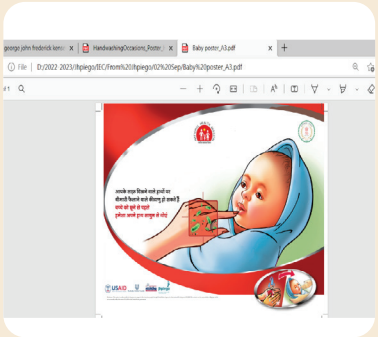
(3) बच्चों को खाना देने के पहले

(4) बच्चों को स्नान, ब्रश या छूने से पहले

(5) खाना तैयार करने से पहले

पोस्टर हाथ धोने का जरूरी समय

पोस्टर: मॉ के लिये हाथ धोने का जरूरी समय



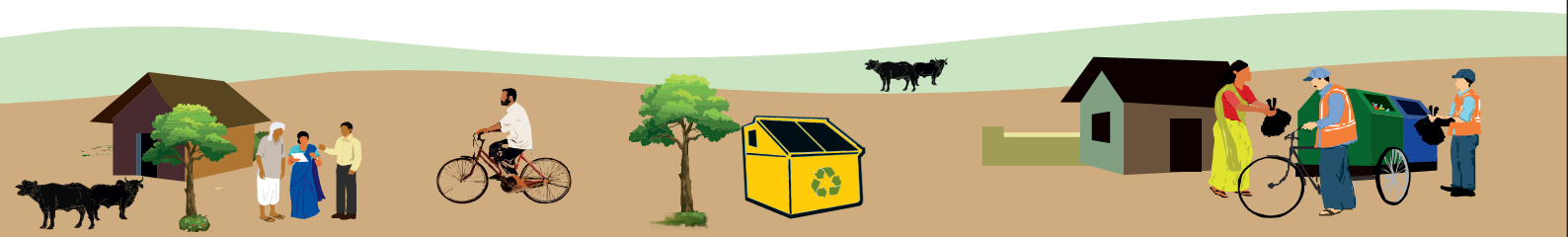
भ्रमण 5

गांव में शौचालयों का उपयोग एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धुलाई के व्यवहार को बढ़ाना

बेहतर स्वास्थ्य के लिये शौचालय का नियमित उपयोग एवं साबुन से नियमित हाथ धोना आवश्यक है परन्तु देखा जाता हैं कि कुछ लोग उनके घर का शौचालय टूट जाने या खराब हो जाने के कारण खुले में शौच जा रहे हैं तथा कई ऐसे लोग भी हैं जिनके घरों में शौचालय होने के बावजूद भी वे शौच करने बाहर जा रहे हैं। अर्थात, गांव, एक बार खुले में शौच से मुक्त हो जाने के कुछ समय या साल बाद, वहां पर खुले में शौच जाने वालों की संख्या में फिर से बढ़ोतरी होने लगती है। इसके बहुत सारे कारण हो सकते हैं, जैसे कि (1) परिवारों में बंटवारे की वजह से शौचालय विहीन नए घरों का निर्माण। (2) पुराने शौचालय में टूट–फूट और मरम्मत न होना। (3) पानी की कमी। (4) जान–बूझकर खुले में शौच करने वालों की रोक–टोक न होना।

इस सत्र में शौचालयों का नियमित उपयोग, मरम्मत एवं रखरखाव तथा शौचालय उपयोग के बाद साबुन से हाथ धुलाई पर चर्चा की गयी है।

उद्देश्य	▪ शौचालय के नियमित उपयोग एवं हाथ धुलाई की जरूरत महसुस कराना ▪ खुले में शौच के कारण स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों की जानकारी प्रदान करना। ▪ शौचालयों का मरम्मत एवं रखरखाव के तरीको पर समझ बनाना। ▪ शौचालय रेट्रोफिटिंग के तरीके पर समझ बनाना। ▪ शौचालयों का मरम्मत एवं रखरखाव की कार्ययोजना निर्माण करना।
सहभागी	▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ पंचायत प्रतिनिधि ▪ स्व सहायता समूह के सदस्य
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : एफ चार्ट ▪ एसिड, फिनायल, गोबर का घोल, बाल्टी, ▪ झाड़ू, ब्रश, शौचालय की सीट ▪ साबुन
विधि	▪ समूह में चर्चा। ▪ शौचालय मरम्मत एवं सुधार का डेमोस्ट्रेशन ▪ हाथ धुलाई का अभ्यास
समय	120.00 मिनिट



सत्र के पूर्व की तैयारी

- सहभागियों की सहमति व एवं उनकी सुविधा के अनुसार सत्र का समय, दिनांक व जगह का चयन करना।
- इसके पूर्व के सत्र में तय किये गये फॉलाअप बिन्दुओं पर कार्यवाही रिपोर्ट प्रस्तुतिकरण के लिये चार्ट पर तैयार करना।
- पूर्व सत्र में तय किये गये निणर्यो को लागू करने की स्थिति की रिपोर्ट तैयार करना।
- रिपोर्ट प्रस्तुत करने की जिम्मेदारी तय करना।
- पिछले बैठक में उपस्थित रहे, सहभागियों की उपस्थिति अनिवार्यतः सुनिश्चित करे फॉलोअप व आगामी कार्ययोजना निर्माण में सुविधा हो।

संचालन की प्रक्रिया

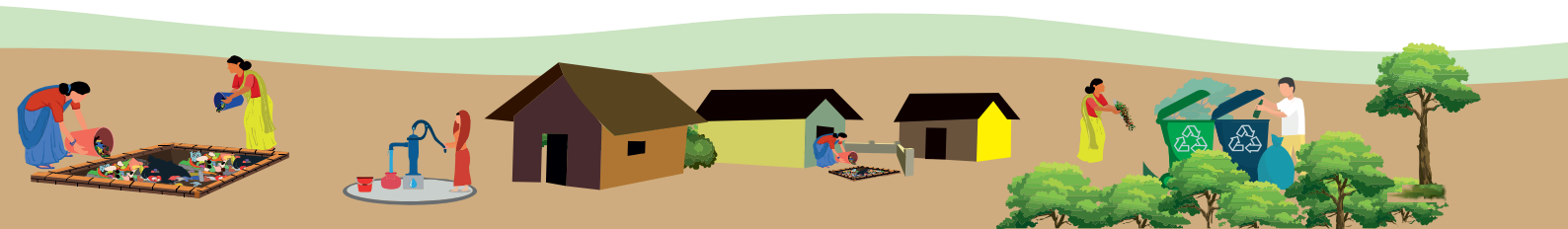
इस सत्र के पूर्व के सत्र में हुई चर्चा के बिन्दुओं से इस सत्र को प्रारंभ किया जा सकता है। सहभागियों की उपस्थिति सुनिश्चित होने के पश्चात, सहजकर्ता द्वारा प्रस्तुतकर्ता को पिछली कार्यवाही एवं उसके कार्यवाही के क्रियान्वयन में किये गये कार्यो को प्रस्तुत करने के लिये अनुरोध किया जा सकता है। फॉलोअप के बिन्दुवार चर्चा की जा सकती है जोकि इस प्रकार है।

- समिति द्वारा कितने घरों में भ्रमण किया गया था ?
- कितने घरों में उपयोग प्रारंभ किया गया है ?
- कितने घरों में शौचालय खराब मिले है ?
- कितने घरों में शौचालय नही मिले है ?
- कितने घरों में हाथ धुलाई की व्यवस्था की गयी है ?
- शौचालय उपयोग व साबुन से हाथ धुलाई के संदर्भ में क्या क्या समस्याएं सामने आयी है ?

उक्त बिन्दुओं के आधार पर चर्चा की जा सकती है। चर्चा के बिन्दुओं को सहजकर्ता द्वारा लिखा जावेगा। इस चर्चा के दौरान शौचालय का मरम्मत एवं रखरखाव के अभाव के कारण शौचालय खराब है तथा उनका उपयोग नही हो पा रहा है जोकि समस्या सामने आ सकती है। इस समस्या को दूर करने के लिये आगामी चर्चा को हम बढ़ा सकते है।

शौचालय की मरम्मत एवं रखरखाव

सहजकर्ता द्वारा कहा जा सकता है कि ''चर्चा से पता चलता है कि घर में शौचालय तो बने हैं परन्तु उनकी मरम्मत या रखरखाव नहीं हो पा रही है। हर दिवाली में अपने घर की पुताई करते हैं परन्तु शौचालय की पुताई करना भूल जाते हैं। हर बारिश से पहले घर की छत, दीवार की मरम्मत करते हैं। दिवाली के दौरान घर के दरवाजे व खिड़कियां पेंट करते हैं परन्तु शौचालय के दरवाजे, छत आदि की कोई मरम्मत नहीं होती है। जिसके कारण शौचालय धीरे–धीरे खराब होते रहते हैं,



छत टूट जाती है, दरवाजा सड़ जाता है या जंक के कारण खराब हो जाता है और जब शौचालय का दरवाजा भी नहीं बचता तो हम उपयोग करना बंद कर देते हैं''। चर्चा को आगे बढ़ाने के लिये निम्न प्रश्नों के आधार पर वर्तमान व्यवहार का विश्लेशण किया जा सकता है।

घर के संदर्भ में प्रश्न	उत्तर	शौचालय के संदर्भ में प्रश्न	उत्तर
▪ घर की सफाई कब–कब करते हैं? ▪ घर की पुताई कब–कब करते हैं? ▪ घर की छत कब–कब मरम्मत करते हैं? ▪ घर में पानी है? ▪ घर में साबुन है? ▪ घर का रास्ता कब–कब साफ करते हैं?		▪ शौचालय की सफाई कब–कब करते हैं? ▪ शौचालय की पुताई कब–कब करते हैं? ▪ शौचालय की छत कब–कब मरम्मत करते हैं? ▪ शौचालय में पानी है? ▪ शौचालय में साबुन है? ▪ शौचालय का रस्ता कब–कब साफ करते हैं? ▪ चेम्बर कब–कब चैक करते हैं? ▪ पाइप कब–कब चैक करते हैं? ▪ गड्ढ़ा कब–कब चैक करते हैं?	

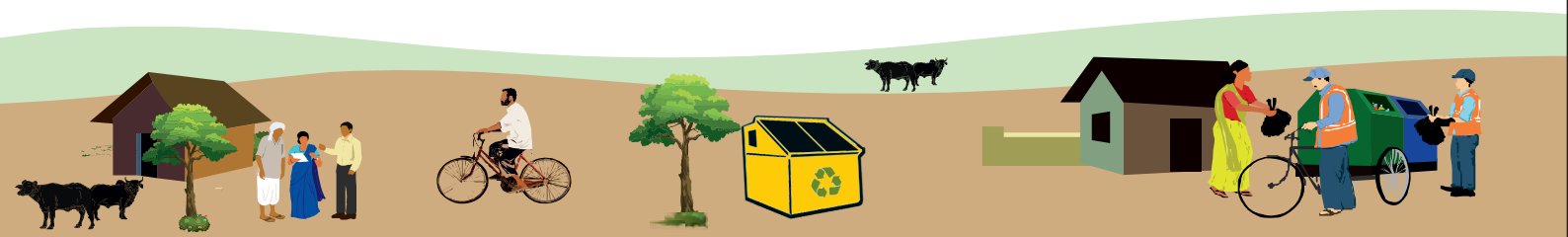
उक्त प्रश्नों के आधार वर्तमान स्थिति का विश्लेशण किया जा सकता है। इन प्रश्नों पर सहभागियों की ओर से तरह–तरह की प्रतिक्रियाएं आयेंगी। घर के बारे में नियमित सफाई एवं रखरखाव की बात सामने आ सकती हैं, वहीं शौचालय की तरफ किसी का भी ध्यान नहीं है। इस अंतर को स्पश्ट करके सहजकर्ता घर व शौचालय के बीच जो मानसिक अंतर है उसको कम करने का प्रयास करें। इसके लिए निम्न प्रश्नों का उपयोग कर चर्चा को आगे बढ़ा सकते हैं –

भविष्य में भी यदि,

(1) शौचालय की नियमित सफाई नहीं की जाती है तो शौचालय कैसा हो जाएगा? (2) शौचालय की पुताई नहीं करने से शौचालय की स्थिति कैसी हो जाएगी? (3) शौचालय की छत मरम्मत नहीं करने से छत किस स्थिति में पहुंच जाएगी? (4) शौचालय में पानी नहीं रहने से शौचालय कैसा रहेगा? (5) शौचालय में साबुन नहीं रहने से शौचालय कैसा रहेगा? (6) शौचालय के रास्ते की नियमित सफाई नहीं करने से क्या हो सकता है? (6) चेम्बर नियमित चैक नहीं करने से क्या होगा? (7) पाइप नियमित चैक नहीं करने के क्या परिणाम हो सकते हैं? (8) समय–समय पर गडढे चैक नहीं करने से किस प्रकार की परेशानी हो सकती है?

उपरोक्त प्रश्नों के माध्यम से प्राप्त होने वाले जवाबों को चार्ट पेपर पर लिखकर इनका विश्लेशण किया जाए ताकि यह समझ बन सके कि शौचालय की नियमित देखरेख न करने से धीरे–धीरे वह खराब होते जाएगा और एक दिन पूरी तरह से नश्ट हो जाएगा।

उपरोक्त चर्चा के उपरांत सहजकर्ता द्वारा, पोस्टर ''शौचालय के उपयोग की विधि'' को प्रस्तुत करते हुये शौचालय उपयोग की विधि के बारे में सहभागियों को जानकारी प्रदान की जा सकती हैं। शौचालय की सफाई पर समझ बढ़ाने के लिए पोस्टर ''सफाई एवं रखरखाव'' को प्रस्तुत करते हुये सफाई के तरीको पर सहभागियों की समझ बढ़ायी जा सकती है।



उपरोक्त चर्चा के बाद, गांव में शौचालय की मरम्मत एवं रखरखाव की कार्ययोजना निर्माण की जा सकती है। इसके लिये कार्ययोजना प्रपत्र का उपयोग किया जा सकता है। कार्ययोजना निर्माण के लिये निम्नबिन्दु उपयोगी हो सकते है।

- कितने घरों में छत की जरूरत है ?
- कितने घरों में छत व दवाजे की जरूरत है ?
- कितने घरों में छत, दवाजे, सीट, पाईप की जरूरत है ?
- कितने घरों में दूसरा सोख्ता गड्ढ़ा निर्माण की जरूरत है ?
- कितने घरों में दिवार मरम्मत करने की जरूरत है ?

इसके अतिरिक्त अन्य भी बिन्दु हो सकते है। इसके आधार पर कार्ययोजना निर्माण की जा सकती है। घर घर भ्रमण के आधार पर कार्ययोजना निर्माण के दायित्व निर्धारित किये जा सकते है।

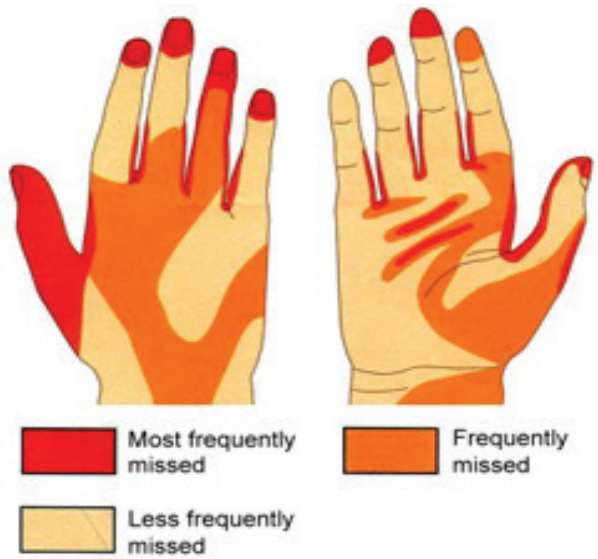
उपरोक्त चर्चा के बाद, शौचालय उपयोग के बाद हाथों की स्वच्छता पर चर्चा की जा सकती है जिसके लिये पूर्व के सत्र में हुये अभ्यास के अनुभवों से प्रारंभ किया जा सकता है। जिसकी प्रक्रिया इस प्रकार हो सकती है।

साबुन से हाथ धुलाई के अनुभव

पिछली चर्चा में हाथ धोने के सही तरिकों पर चर्चा एवं अभ्यास भी हुआ था परन्तु उक्तानुसार फॉलोंअप के बिन्दुवार चर्चा होने के बाद, सही तरीके से हाथ धुलाई के तरिको को, फिर से एक बार याद दिलाने के लिये, इस सत्र में भी चर्चा एवं अभ्यास किया जा सकता हैं। चर्चा के लिये निम्न बिन्दु सहयोगी हो सकती है

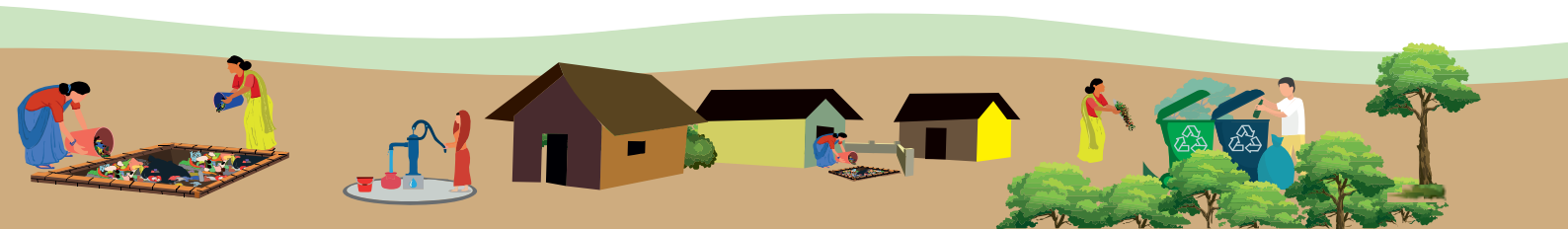
- पिछली बैठक के बाद कितने लोगो ने साबुन से हाथ धोना प्रारंभ किया है ?
- हाथ धोने के बाद कैसा महसुस होता है ? कृपया अनुभव बताये ?
- कौन कौन हिस्सा है जो हाथ धोने के दौरान अक्सर छूट जाता है ?
- और क्यों छूट जाता है ?
- हाथ धोने के दौरान, हाथ को कोई हिस्सा न छूटे जिसके लिये कैसा हाथ धोना चाहिये ?

उक्तानुसार बिन्दुओं के आधार पर चर्चा के अंत में हाथ धोने का अभ्यास किया जा सकता है।



प्रमुख सीख

- घर की नियमित देखरेख करते हैं इसलिए उसकी छत और दीवार अच्छी रह हैं, लेकिन शौचालय की देखरेख नहीं करने की वजह से उसकी छत व दीवारें धीरे–धीरे खराब हो रही हैं।
- घर व आंगन की नियमित सफाई होती है लेकिन शौचालय की नहीं इसलिये शौचालय गंदे हैं।



- घर की सफाई के साथ–साथ शौचालय की सफाई बहुत जरूरी है। शौचालय मानव जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है, क्योंकि इसका उपयोग हमें स्वस्थ रखता है, कई बीमारियों से बचाता है और स्वच्छता में वृद्धि होती है।
- बिमारी को रोकने के लिये शौचालय उपयोग के बाद साबुन से हाथ धुलाई जरूरी है।
- .....
- .....
- .....

फॉलोअप बिन्दु

- कितने घरों में शौचालय की मरम्मत की जरूरत है उसका आंकलन करना
- आवश्यकता के अनुसार गांव की कार्ययोजना बनाना
- कार्ययोजना बनाने की समय सीमा एवं जिम्मेदारी तय करना ।
- हाथ धुलाई के नये हैण्डवॉश बनाने व शौचालय उपयोग बढ़ाने हेतु निगरानी करना।

विषय वस्तु

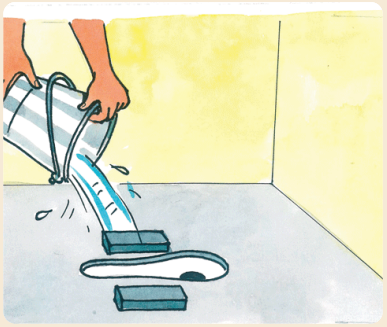
अ. शौचालय उपयोग की विधि :

पोस्टर : शौचालय उपयोग की विधि

शौचालय के पास पानी की सुविधा

शौचालय में पर्याप्त पानी लेकर जाना

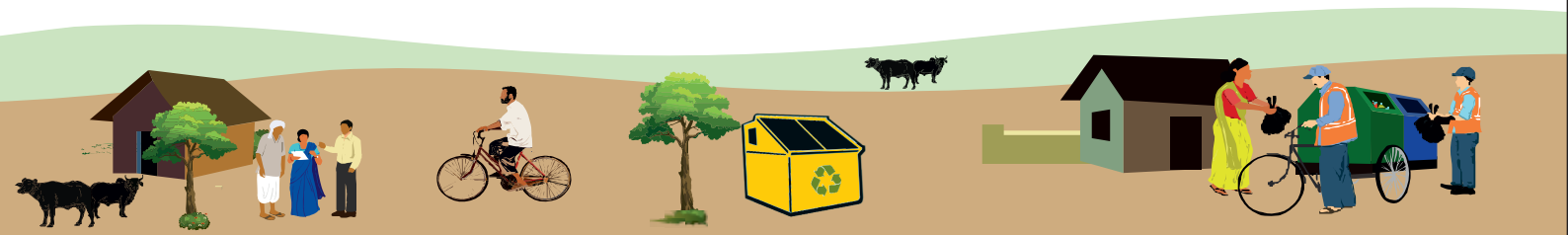
शौचालय का उपयोग



उपयोग के पूर्व सीट में पानी डालना ताकि सीट गीली हो जाये

उपयोग के बाद पर्याप्त पानी डालना

उपयोग के बाद साबुन से हाथ धोना

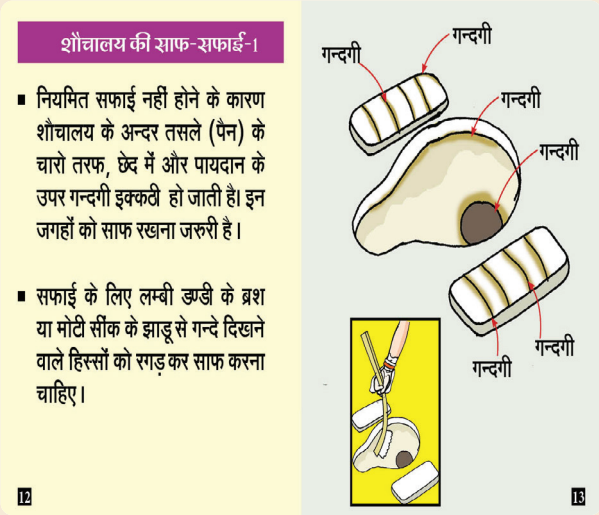


ब. शौचालय की सफाई एवं रखरखाव

सफाई : 01

नियमित सफाई नहीं होने के कारण शौचालय के अन्दर चारों तरफ, छेद में और पायदान के ऊपर गन्दगी जमा हो जाती है।

सफाई के लिए लम्बी डण्डी के ब्रश या मोटी सींक वाली झाड़ू से गन्दे दिखने वाले हिस्सों को रगड़–रगड़ कर साफ करना चाहिए।



सफाई : 02

सीट को एसिड या फिनायल से साफ नहीं करना चाहिए। इससे

- सोख्ता गढ्ढे का मल देर से सड़ता है।
- मल का खाद बनने में देरी होती है।

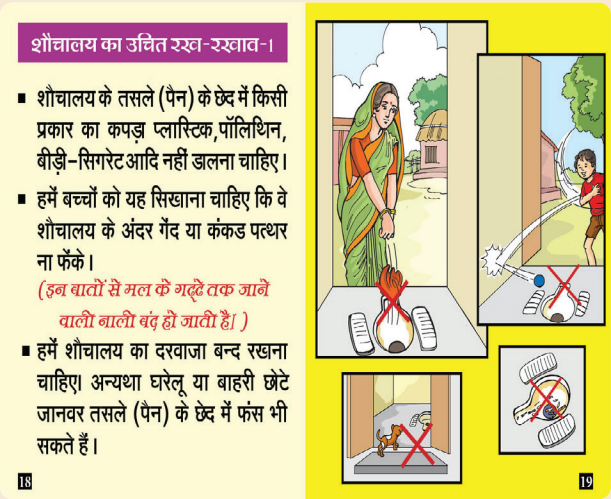
सफाई के लिए कपड़ा धोने वाले पाउडर का उपयोग भी कम करना चाहिए।

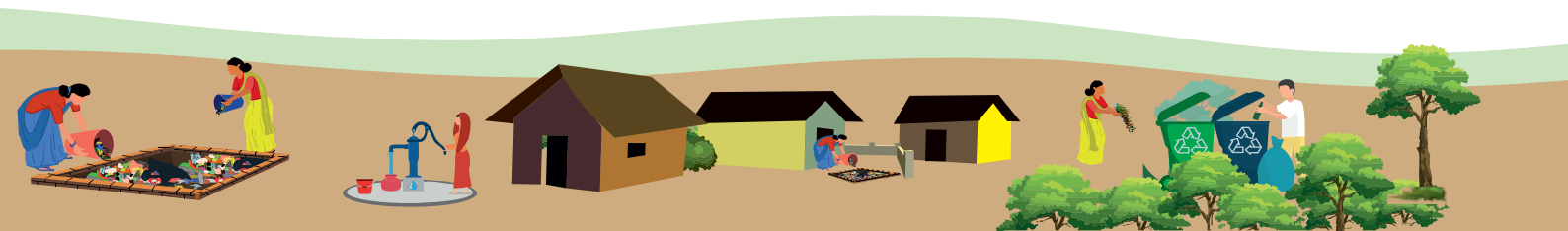
अधिक मात्रा में क्षार युक्त पानी मल के गढ्ढे में जाने से भी गढ्ढे का मल सड़ने में अधिक समय लगता है।

सफाई : 03

हम थोडी सी राख या गोबर लेकर शौचालय का तसला रगड़ कर साफ कर सकते हैं। घर में पड़ी किसी पॉलिथिन थैली को हाथ में पहनकर तसले को किसी बर्तन की तरह रगड़–रगड़ कर साफ कर सकते हैं।

सफाई करने के बाद हमें साबुन से अच्छी तरह से हाथों को जरूर साफ करना चाहिए।



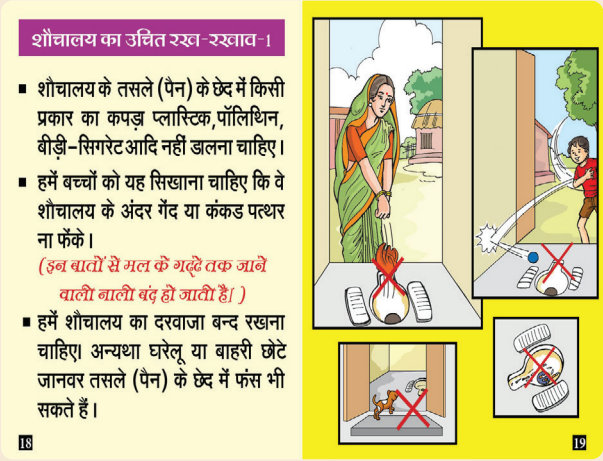


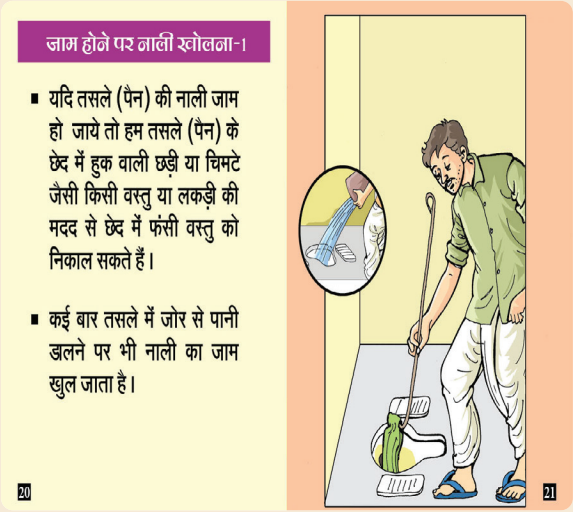
रखरखाव : 01

शौचालय सीट के छेद में किसी प्रकार का कपड़ा प्लॉस्टिक, पॉलीथिन, बीड़ी–सिगरेट आदि नहीं डालना चाहिए।

बच्चों को सिखाना चाहिये कि वे शौचालय के अंदर गेंद या कंकड़–पत्थर ना फेकें।

शौचालय का दरवाजा हमेशा बन्द रखना चाहिए। अन्यथा, घरेलू या बाहरी छोटे जानवर तसले के छेद में फंस भी सकते हैं।





जाम होने पर नाली खोलना

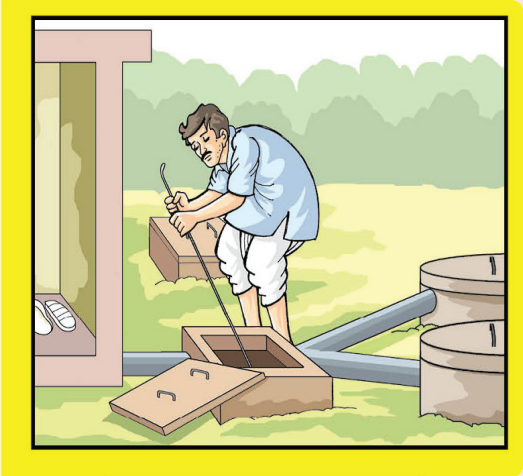
यदि सीट की नाली जाम हो जाये तो हम सीट के छेद में हुक वाली छड़ी या चिमटे जैसी किसी वस्तु को डालकर जाम को खोल सकते हैं।

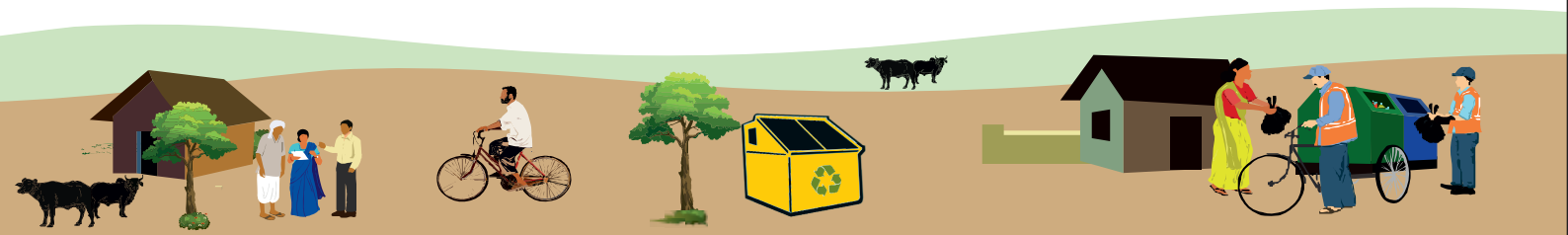
कई बार तसले में जोर से पानी डालने पर भी नाली का जाम खुल जाता है।

जाम होने पर नाली खोलना

दो या एक गडढे वाले शौचालय में चेम्बर बना होता है। यदि पहली कोशिश से जाम नहीं खुले तो इस चेम्बर को खोलकर नाली में बांस की फटटी डालकर उसे आगे–पीछे चलाना चाहिए।

उसी समय दूसरा व्यक्ति सीट में तेजी से पानी डाले तो ऐसा करने पर जाम खुल जाता है।

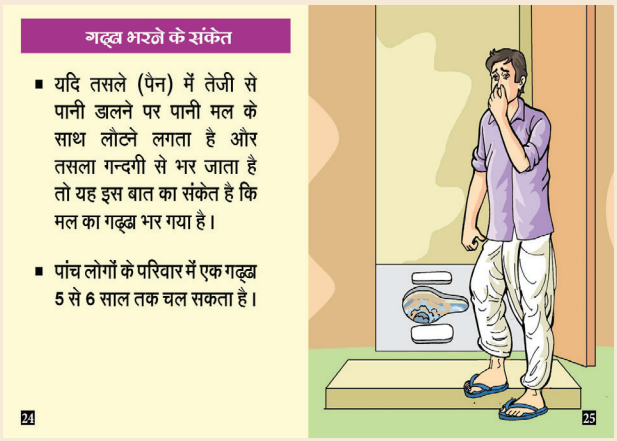




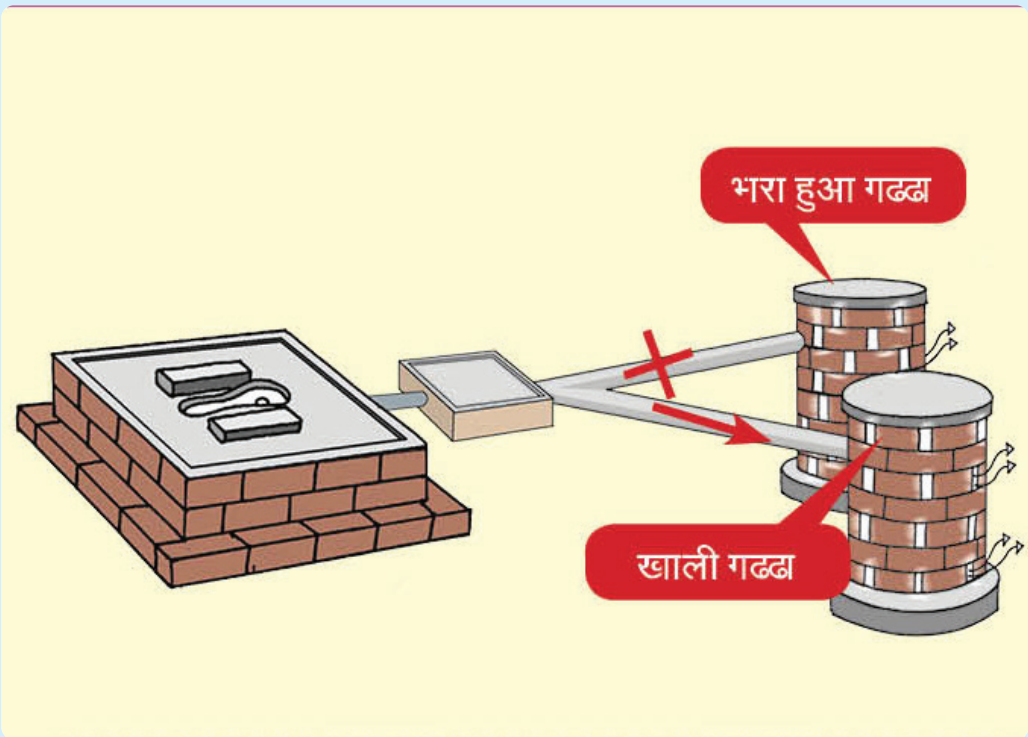
जाम होने पर नाली खोलना

यदि सीट में तेजी से पानी डालने पर पानी मल के साथ लौटने लगता है और सीट गन्दगी से भर जाती है तो यह इस बात का संकेत है कि मल का गढ्ढा भर गया है।

5 लोगों के परिवार में एक गढ्ढे को भरने में 5 से 6 साल का समय लग सकता है।

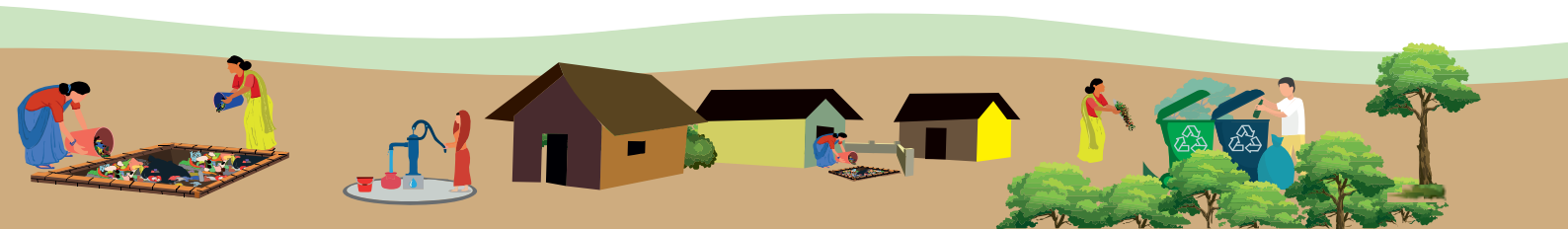


जाम होने पर नाली खोलना



यदि हमारा शौचालय दो गडढे वाला है और एक गडढा भर गया है, तो चेम्बर बॉक्स को खोलकर भरे हुए गढ्ढे की ओर जाने वाले पाइप कनेक्शन को बन्द करके दूसरे गडढे की ओर खोल देना चाहिए। पुराने गड्ढे का मल लगभग डेढ़ साल में खाद में बदल जाएगा, जिसका उपयोग आप बागवानी अथवा कृशि कार्य में कर सकते हैं।

एक गढ्ढे वाले शौचालय में, शौचालय गड्ढे के ऊपर ही बना होता है। यदि ऐसे शौचालय का गडढा भर जाए तो हमें पुराने गड्ढे से कुछ दूरी पर नया गडढा खोदकर उसके ऊपर शौचालय बना लेना चाहिए।



स. टॉयलेट रेट्रोफिटिंग

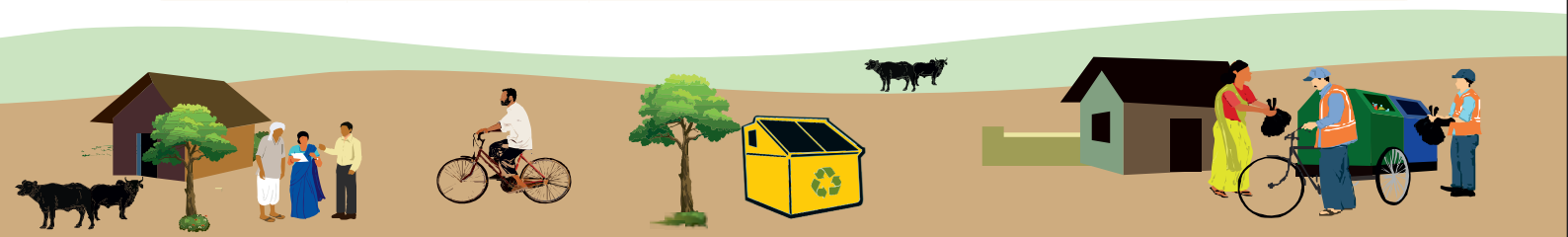
स्वच्छ भारत मिशन के अन्तर्गत 2 गड्ढ़े वाले सोख्ता पिट के निर्माण की प्राथमिकता थी परन्तु स्थानीय स्तर पर संसाधनों की उपलब्धता के कारण कुछ परिवारों के द्वारा सेप्टिक टैंक, एक सोख्ता गड्ढ़ा वाला शौचालय बनवाया गया है। इसकी वजह से भविश्य में निम्न प्रकार की दिक्कतें हो सकती हैं–

सोख्ता गड्ढ़ा वाले शौचालय : हमारे गांव में कुछ शौचालय ऐसे बने हैं जिनमें एक ही सोख्ता गड्ढे का निर्माण कराया गया है। दो सोख्ता गड्ढे वाले शौचालय में एक गड्ढ़ा भरने के बाद दूसरा गड्ढ़ा उपयोग में लाया जाता है, परन्तु एक ही गड्ढ़ा होने के कारण इसके भरने पर परिवार के सदस्यों को शौच हेतु बाहर जाना पड़ सकता है। अतः एक चेम्बर व दूसरा गड्ढ़ा निर्माण की जरूरत है।

सेप्टिक टैंक वाले शौचालय : सेप्टिक टैंक वाले शौचालय तकनीकी रूप से सही नहीं हैं। गांव में अधिकांश शौचालय एक ही रूम के हैं, नीचे की दीवार कच्ची होने के कारण मल निपटान का काम सही से नहीं हो पाता। सेप्टिक टैंक के आउटलेट से निकलने वाला पानी भी बहुत ही संक्रामक होता है। इस पानी में बड़ी संख्या में बेक्टीरिया होते हैं जो बीमारियां फैलाते हैं। इसलिए इन शौचालयों में रेट्रोफिटिंग के कार्य जरूरी है।

शौचालय में वर्तमान दिक्कतें एवं रेट्रोफिटींग (सुधार) के प्रस्तावित कार्य

शौचालय	दिक्कत	सुधार कार्य
सोख्ता गड्ढ़ा (जल निपटान)	सिंगल सोख्ता गड्ढ़ा वाला शौचालय	▪ चेम्बर निर्माण, दूसरे सोख्ता गड्ढे का निर्माण
		▪ वाष्पोसर्जन फिकल डायजेस्टर निर्माण
सेप्टिक टैंक निर्माण (जल निपटान)	सेप्टिक टैंक की तकनीक सही नहीं है।	▪ आउटलेट में सोख्ता गड्ढे का निर्माण करना
		▪ वाश्पोसर्जन फिकल डायजेस्टर निर्माण ▪ बॉयोटॉयलेट निर्माण
शौचालय का कमरा	रोशनदान का अभाव	▪ रोशनदान तैयार करना, दरवाजे की ऊंचाई कम करना ताकि रोशनी अंदर आ सके। क्रास रोशनदान अच्छा होता है।
	पानी का अभाव	▪ शौचालय की स्वच्छता बनाये रखने के लिये पानी की आवश्यकता होती है। शौचालय के पास पानी की सुविधा हेतु ड्रम की व्यवस्था कर सकते हैं। ▪ जल जीवन मिशन के अन्तर्गत घर–घर नल लग रहे हैं। एक नल शौचालय में भी लगाना उचित होगा।
	हैण्डवाशिंग सुविधा का अभाव	▪ बीमारियों को रोकने के लिये शौच के बाद साबुन से हाथ धोना जरूरी है। इसलिये शौचालय के पास पक्का हैण्डवाशिंग स्टेशन निर्माण करना जरूरी है। पक्की संरचना निर्माण नहीं कर पाने की स्थिति में बाल्टी व मग के माध्यम से साबुन युक्त हाथ धोने की व्यवस्था शौचालय के पास ही कर सकते हैं।
	विद्युत का अभाव	▪ शौचालय में कम से कम एक बल्ब की व्यवस्था जरूरी है ताकि रात्रि के समय शौचालय के उपयोग में असुविधा न हो।



द. रेट्रोफिटिंग (सुधार) के फील्ड स्तरीय उदाहरण

एक सोख्ता गड्ढा वाले शौचालय का 2 सोख्ता गड्ढे वाले शौचालय में परिवर्तन।

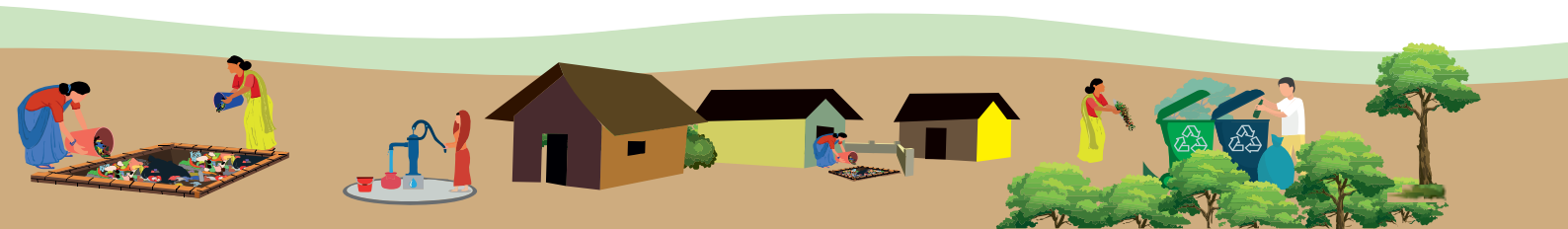
एक सोख्ता गडढ़े से वाष्पोसर्जन फिकल डायजेस्टर में परिवर्तित किया गया।

सेप्टिक टैंक के आउटलेट से गंदा पानी बाहर आ रहा था जिसके निपटान हेतु वाष्पोसर्जन फिकल डायजेस्टर निर्माण किया गया।

गोबर गैस की टंकी में शौचालय का पाइप जोड़कर 2 सोख्ता गडढ़ा वाले शौचालय में परिवर्तन।

सेप्टिक टैंक के आउटलेट से गंदा पानी बाहर आ रहा था जिसके निपटान हेतु सोख्ता गड्ढ़ा बनाया गया।

उपरोक्तानुसार कुछ उदाहरण प्रस्तुत किये गये हैं, परन्तु रेट्रोफिटिंग (सुधार) की कार्ययोजना निर्माण करने से पहले वर्तमान शौचालय की स्थिति को समझना जरूरी है। आवश्यकता के अनुसार एक स्वच्छ व सुरक्षित शौचालय निर्माण के लिए रेट्रोफिटिंग (सुधार) के कार्य किये जा सकते हैं।

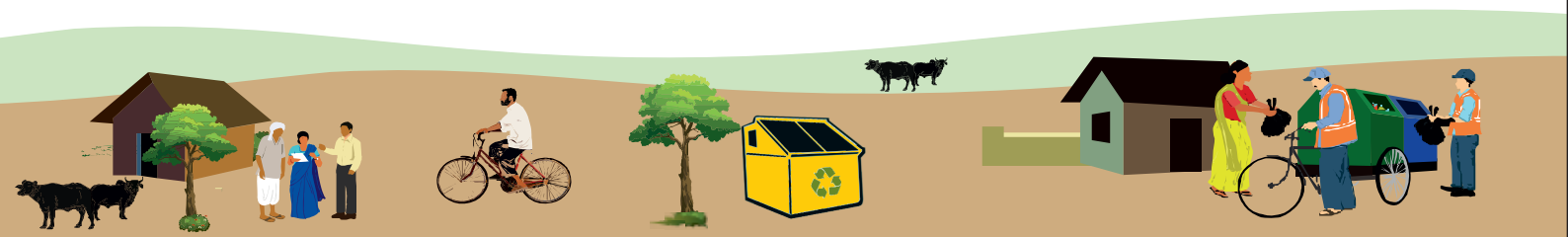


भ्रमण 6

सामुदायिक या ग्राम सभा स्तरीय फॉलोअप-समिक्षा बैठक

अब तक के 05 भ्रमण में, पेयजल परिक्षण, पेयजल परिक्षण के परिणाम, मुह तक मल का संचार, शौचालय का उपयोग एवं स्थायित्व, हाथ धुलाई, आदि विषय पर चर्चा हुई है। इन चर्चाओं के द्वारान कार्य बिन्दु/आगामी कार्ययोजना तैयार की जाती रही है उसको लागू करने की स्थिति पर ग्राम सभा की बैठक में चर्चा करने की आवश्यकता है ताकि आगामी रणनीति निर्माण की जा सके।

उद्देश्य	▪ पिछले 5 बैठकों में हुई चर्चा के बिन्दुओं/कार्यो का फॉलोअप करना। ▪ चर्चा की कार्यवाही के अनुसार क्रियान्वय की स्थिति समझना। ▪ क्रियान्वयन में वर्तमान समस्या का विश्लेशण एवं आगामी कार्ययोजना निर्माण करना।
सहभागी	▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ पंचायत प्रतिनिधि ▪ स्व सहायता समूह के सदस्य ▪ ग्राम सभा ▪ सम्बन्धित विभाग के जमीनी स्तरीय अधिकारी
सामग्री	▪ कार्यवाही रिपोर्ट ▪ पालन प्रतिवेदन ▪ लॉउडस्पीकर, माईक ▪ डनउश्े उंहपब ींदके अपकमव
विधि	प्रस्तुतिकरण सामुहिक चर्चा विडियों प्रस्तुतिकरण
समय	120.00 मिनिट



सत्र के संचालन पूर्व की तैयारी

- सहभागियों की सहमति व एवं उनकी सुविधा के अनुसार सत्र का समय, दिनांक व जगह का चयन करना।
- भ्रमण 01, 02, 03, 04 एवं 05 में तय किये गये फॉलोअप बिन्दुओं पर कार्यवाही रिपोर्ट प्रस्तुतिकरण के लिये चार्ट ˙ तैयार करना। प्रस्तुतिकरण के बिन्दु इस प्रकार हो सकते है
  - » फॉलाअप के बिन्दु/कार्य ?
  - » उक्त कार्यो को लागू करने की स्थिति
  - » प्रमुख समस्या/चुनौतियां
  - » संभावित उपाय
- सत्र वार रिपोर्ट प्रस्तुत करने की जिम्मेदारी तय करना।
- पिछले बैठक में उपस्थित रहे, सहभागियों की उपस्थिति अनिवार्यतः सुनिश्चित करे फॉलोअप व आगामी कार्ययोजना निर्माण में सुविधा हो।

संचालन की प्रक्रिया

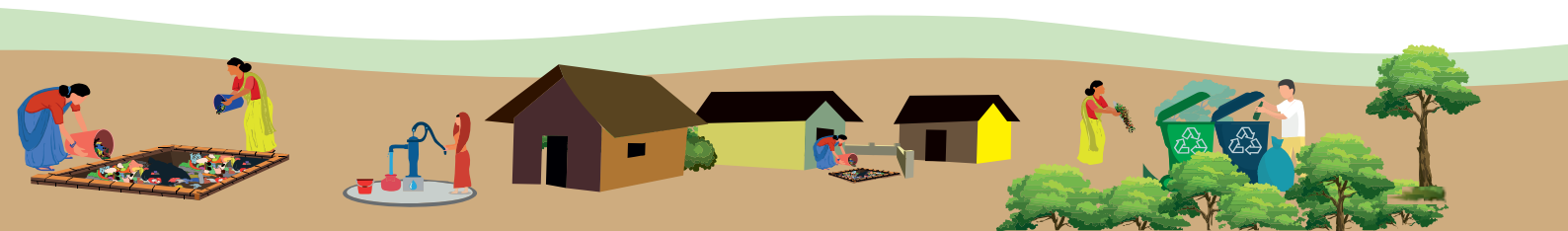
आपसी बात–चित के साथ ही चर्चा प्रारंभ की जा सकती है या सत्र के पूर्व के सत्र में हुई चर्चा के बिन्दुओं से इस सत्र को प्रारंभ किया जा सकता है। सहभागियों की उपस्थिति सुनिश्चित होने के पश्चात, सहजकर्ता द्व ारा प्रस्तुतकर्ता को पिछली कार्यवाही एवं उसके कार्यवाही के क्रियान्वयन में किये गये कार्यो को प्रस्तुत करने के लिये अनुरोध किया जा सकता है। इस सत्र के पूर्व गांव में 5 भ्रमण हुये है इस दौरान तय किये गये कार्यो एवं उनकी स्थिति पर चर्चा की जायेगी। इस हेतु भ्रमण वार प्रस्तुतिकरण की तैयारी की गयी है, उन समूहों को प्रस्तुत करने के लिये कहा जा सकता है।

बिन्दुओं के अनुसार 05 टीम द्वारा प्रस्तुतिकरण किया जावेगा तथा उस पर चर्चा भी होगी। चर्चा के दौरान सहजकर्ता द्वारा प्रयास किये जायेंगे कि उसकी आगामी कार्ययोजना भी तैयार जी जाती रहे। चर्चा के बिन्दुओं को सहजकर्ता द्वारा लिखा जावेगा। समूहों द्वारा प्रस्तुतिकरण के बाद निम्नबिन्दुओं पर सामुहिक चर्चा की जा सकती है।

- पूर्व की चर्चा के अनुसार तय किये गये कौन कौन से कार्य गांव में पूर्ण कर पाये है ?
- कौन कौन से कार्य नही हो पाये है ? और क्यो नही हो पाये है ?
- कार्यो को पूर्ण करने के लिये सामुदायिक स्तर पर क्या क्या उपाय किये जा सकते है ?
- कार्यो को पूर्ण करने के लिये कौन कौन जिम्मेदारी ले सकते है ?
- कार्यो को पूर्ण करने की समय सीमा क्या हो सकती है ?

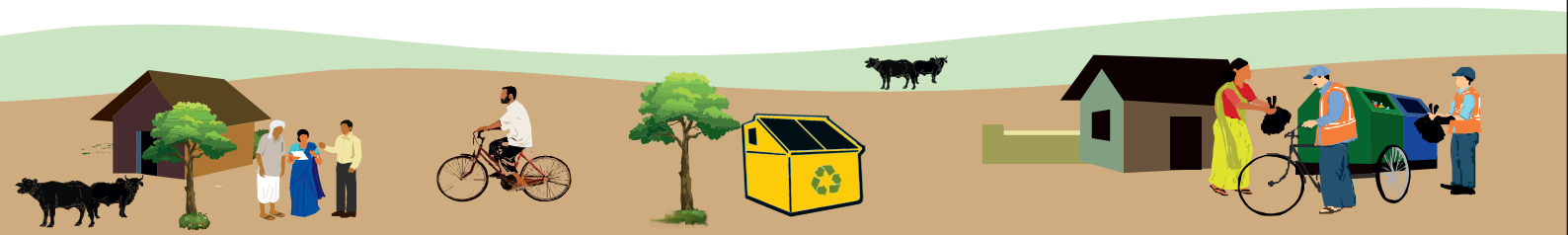
उपरोक्त चर्चा के बाद, लॉउडस्पीकर के माध्यम से डाक्टरनी संदेश प्रसारित किया जावेगा तथा संदेश प्रसारण होने के बाद उस पर समझ बनाने के लिये चर्चा भी होगी। जिसके के लिये सहयोगी प्रमुख बिन्दु निम्नलिखित हो सकते

- संदेश में क्या क्या सूना आपने ?
- संदेश से क्या सीख मिलती है ?
- हमें क्या क्या करना चाहिये ?



फॉलोअप बिन्दु

- ग्राम सभा कार्यवाही / बैठक कार्यवाही में विस्तृत विवरण दर्ज करना ।
- चर्चा के अनुसार आगामी कार्ययोजना को अंतिम रूप देना
- कार्ययोजना के क्रियान्वयन के लिये विभागीय बजट की जरूरत होगी जिसके लिये पंचायत द्वारा विभागों को प्रस्ताव प्रेशित करना।
- क्रियान्वयन की स्थिति में जल एवं स्वच्छता समिति, पंचायत प्रतिनिधियों एवं स्व सहायता समूहों के साथ निगरानी हेतु भ्रमण करना।



भ्रमण 7

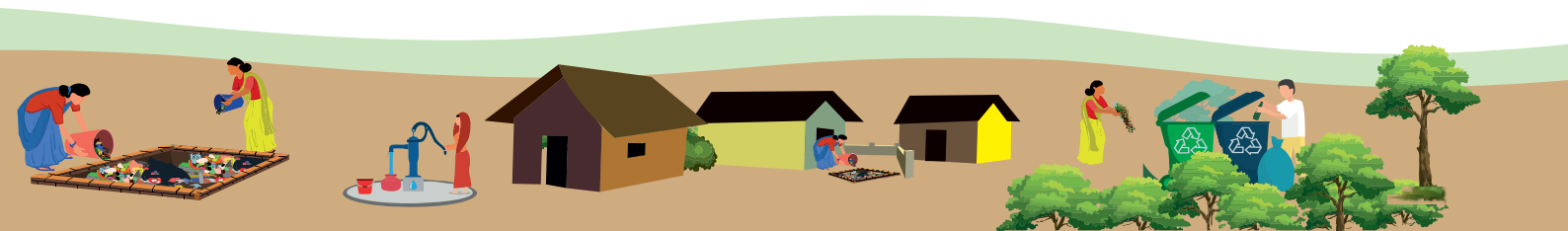
बच्चो के साथ हाथ धुलाई की आवश्यकता पर चर्चा

हाथों की स्वच्छता

कोविड 19 संक्रमण के नियंत्रण हेतु बताये गये उपायों में व्यक्ति का बार–बार साबुन से हाथ धोना भी एक महत्वपूर्ण उपाय है। बच्चों की मृत्यु के लिए दस्त एक प्रमुख कारण है जोकि खुले में शौच व गंदगी के कारण होता है। इसके अलावा हाथों की गंदगी के कारण टाइफाइड, निमोनिया, पेट संबंधी रोग, पीलिया, हैजा, आदि बीमारियां होती हैं। परिवार में माताओं द्वारा भोजन तैयार करने, भोजन परोसने, घर, शौचालय व परिसर की सफाई करने के साथ–साथ बच्चों की देखभाल भी की जाती है। इसलिए माताओं के व्यवहार में बार–बार हाथ धोने की आदत होना जरूरी है। इस आदत को अपनाकर मातायें अपने बच्चों को दस्त जैसी बीमारी से बचा सकती हैं। इसके अलावा बच्चे भी खेल के दौरान अपने हाथों को खिलौनों और प्रदूिात मिट्टी से गंदा कर लेते हैं और कीटाणुओं के संपर्क में आ जाते हैं, जिससे जाने–अनजाने में वे बीमारियों से संक्रमित हो जाते हैं। उन्हीं गंदे हाथों से वे कभी अपनी आँख, कभी नाक तो कभी मुंह को छूते हैं, जिससे कीटाणु उनके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने की वजह से वे जल्दी बीमार पड़ जाते हैं। ऐसे में इन बीमारियों से बचाव के लिए बच्चों के व्यवहार में भी बार–बार हाथ धोने की आदत डालना जरूरी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि, परिवार व समुदाय में बच्चों, माताओं एवं समुदाय द्वारा हाथ धोने की आदत का पूर्णतः पालन नहीं किया जाता है। सही तरीके से हाथ धोने की आदत व बार–बार हाथ धोने की जरूरत पर बच्चों, माताओं व समुदाय को संवेदनशील बनाने के लिये सत्रों व भ्रमण में अलग–अलग अभ्यास किये गये है।

भ्रमण 7.1 : बच्चो के साथ हाथ धुलाई की आवश्यकता पर चर्चा

उद्देश्य	▪ हाथ धोने की सही विधि से बच्चों को परिचित करवाना ▪ बच्चों को हाथ धोने की आवश्यकता को महसुस करना।
सहभागी	▪ प्राथमिक व माध्यमिक स्कूलों के बच्चे
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : हाथ धोने के चरण ▪ साबुन ▪ प्रायोगिक प्रदर्शन के लिये पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था (ग्राम पंचायत के सहयोग से तैयार करायी जा सकती है) ▪ मग, बाल्टी, तौलिया
विधि	खेल/अभ्यास /डिमांस्ट्रेशन Mum's magic hands video
समय	60.00 मिनिट



संचालन की प्रक्रिया

ग्राम पंचायत के सहयोग से पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था करना ताकि अभ्यास के लिये सुविधाजनक हो सकता है। युनिट ऐसे तैयार करना उचित होगा जिसमें बच्चे गोल आकार या एक दूसरे को देखते हुए हाथ धोने का अभ्यास कर सकें। यह युनिट खुली जगह में हो तो अच्छा होगा। इस युनिट में पानी की व्यवस्था जरूर हो। हाथ धोने की प्रक्रिया से निकलने वाले वेस्ट वाटर के प्रबंधन की उचित व्यवस्था करना भी बेहद जरूरी है।

उक्त व्यवस्था के साथ हाथ धोने की आवश्यकता को महसुस कराने के लिये बच्चों के साथ निम्न गेम खेल सकते है।

- सभी बच्चों को गोल घेरे में खड़ा होने के लिये कहें तथा उनके हाथों का निरीक्षण करें। निरीक्षण के दौरान ऐसे बच्चों को चिन्हांकित करें जिनके हाथ बहुत गंदे हों।
- चिन्हांकित बच्चों को निम्न प्रक्रिया अपनाने के लिये कहें
  - » प्रथम चरण : केवल पानी से अपने हाथ धोना। यह हाथ धोने का पहला चरण है, हाथ धोने के दौरान निकलने वाले वेस्ट वाटर को एक बाल्टी में जमा करें।
  - » दूसरा चरण : इन्हीं बच्चों को साबुन से हाथ धोने के लिये कहें, इस दौरान का वेस्ट वाटर भी दूसरी बाल्टी में जमा करें।
  - » तिसरा चरण : इस दौरान बच्चे द्वारा बिना साबुन के साथ धुलाई की जायेगी तथा इस पानी को भी एकत्रित किया जावेगा।

उक्त प्रक्रिया के दौरान अन्य बच्चे पूरी प्रक्रिया का निरीक्षण करेंगे। इस तरह तिन चरणों के द्वारा निकले हुये पानी को अलग अलग कांच के गिलास में भरकर सभी बच्चों को दिखायें तथा निरिक्षण करने के लिये कह सकते है।

उक्त प्रक्रिया के बाद बच्चों से निम्न प्रश्न करें तथा उन्हें प्रतिक्रिया देने के लिये प्रोत्साहित करें –

- आपने क्या देखा?
- पहली बार हाथ धोने से जो पानी निकला है वह कैसा है? इसमें क्या–क्या हो सकता है?
- दूसरी बार हाथ धोने से निकला पानी कैसा है? इसमें क्या–क्या हो सकता है?
- तिसरी बार हाथ धोने से निकला पानी कैसा है? इसमें क्या–क्या हो सकता है?
- इस तरह हाथों के गंदे रहने से कौन–कौन सी बीमारियां हो सकती हैं?

उक्त चर्चा के बाद सभी बच्चों को हैण्डवाशिंग युनिट के नल के पास खड़ा होने के लिये कहें तथा चरण वार हाथ धोने का बार–बार अभ्यास करायें।

प्रमुख सीख

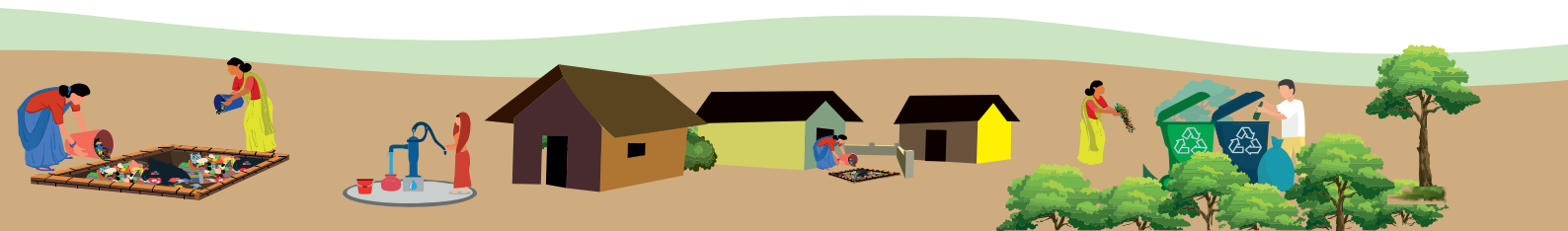
- स्कूल में मध्यान्ह भोजन प्राप्त करने के पूर्व साबुन से नियमित हाथ धोना जरूरी है ताकि बिमारियों से सुरक्षित रहें।
- अपने–अपने घरों में भोजन के पूर्व समस्त सदस्यों को हाथ धोने के लिये प्रेरित करना ताकि घर में बिमारियां कम हो।
- अपने–अपने घरों में हाथों की नियमित सफाई हेतु हैण्डवांशिंग युनिट की व्यवस्था करवाना।
- भोजन के पूर्व और शौच के बाद हाथों को साबुन से जरूर धोना तथा घर के अन्य सदस्यों की निगरानी करना आवश्यक है।
- फॉलाअप बिन्दु
- सभी बच्चे स्कूल में भोजन के पूर्व व शौच के बाद साबुन से हाथ धुलाई कर रहे है उसकी निगरानी की कार्ययोजना तैयार करना।
- नियमित साबुन व पानी उपलब्ध हो उसकी कार्ययोजना तैयार करना तथा लागू करना।
- निगरानी के लिये 'हाथ धुलाई निगरानी पत्रक'' दिवार पर चस्पा करना।
- निगरानी हेतु जिम्मेदारी बाल संसद के सदस्यों में तय करना।

भ्रमण 7.2 : माताओं के साथ साबुन से हाथ धुलाई की आवश्यकता पर चर्चा

उद्देश्य	▪ हाथ धोने की सही विधि से माताओं को परिचित करवाना ▪ माताओं में हाथ धोने की आवश्यकता को महसुस करना।
सहभागी	▪ धात्री व गर्भवती माताएं
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : हाथ धोने के चरण ▪ साबुन ▪ प्रायोगिक प्रदर्शन के लिये पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था (ग्राम पंचायत के सहयोग से तैयार करायी जा सकती है) ▪ मग, बाल्टी, तौलिया
विधि	अभ्यास / डेमोस्ट्रेशन
समय	30.00 मिनिट

सत्र के संचालन की प्रक्रिया

ग्राम पंचायत के सहयोग से पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था तैयार करना ताकि अभ्यास के लिये सुविधाजनक हो। युनिट को ऐसे तैयार करायें जिसमें माताओं को गोल घेरे में एक–दूसरे को देखते हुए हाथ धोने का अभ्यास कराया जा सके। यह एक सिंगल नल का युनिट भी हो सकता है। इस युनिट में पानी की



व्यवस्था जरूर हो। हाथ धोने की प्रक्रिया से निकलने वाले वेस्ट वाटर के प्रबंधन की व्यवस्था करना भी जरूरी है। इस व्यवस्था के साथ माताओं को निम्नानुसार हाथ धोने का अभ्यास करायें –

- सभी माताओं को गोल घेरे में खड़ा होने के लिये कहें और उनके उनके हाथों का निरीक्षण करें। निरीक्षण के दौरान उन माताओं को चिन्हांकित करें जिनके हाथ सबसे अधिक गंदे हों।
- चिन्हाकित माताओं को निम्न प्रक्रिया अपनाने के लिये कहें
  - » प्रथम चरण : केवल पानी से अपने हाथ धोना। यह हाथ धोने का पहला चरण है, हाथ धोने के दौरान निकलने वाले वेस्ट वाटर को एक बाल्टी में जमा करें।
  - » दूसरा चरण : इन्हीं बच्चों को साबुन से हाथ धोने के लिये कहें, इस दौरान का वेस्ट वाटर भी दूसरी बाल्टी में जमा करें।
  - » तिसरा चरण : इस दौरान बच्चे द्वारा बिना साबुन के साथ धुलाई की जायेगी तथा इस पानी को भी एकत्रित किया जावेगा।

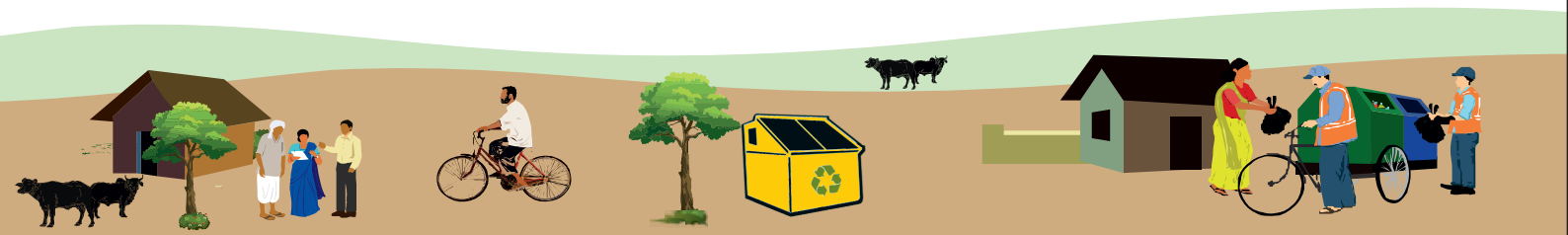
उक्त प्रक्रिया के दौरान अन्य माताएं पूरी प्रक्रिया का निरीक्षण करेंगे। इस तरह तिन चरणों के द्वारा निकले हुये पानी को अलग अलग कांच के गिलास में भरकर सभी माताओं को दिखायें तथा निरिक्षण करने के लिये कह सकते है।

उक्त अभ्यास के बाद माताओं से निम्न प्रश्न करें तथा उन्हें प्रतिक्रियाएं देने के लिए प्रोत्साहित करें –

- आपने क्या देखा?
- पहली बार हाथ धोने से जो पानी निकला है वह कैसा है? इसमें क्या–क्या हो सकता है?
- दूसरी बार हाथ धोने से निकला पानी कैसा है? इसमें क्या–क्या हो सकता है?
- तिसरी बार दूसरी बार हाथ धोने से निकला पानी कैसा है? इसमें क्या–क्या हो सकता है?
- इस तरह हाथों के गंदे रहने से कौन–कौन सी बीमारियां हो सकती हैं?
- माताओं को कब–कब अपने हाथों को धोना जरूरी है?

बेबी पोस्टर दिखाते हुये सहजकर्ता द्वारा बताया जा सकता है कि ''साफ दिखने वाले हाथों में भी किटाणु हो सकते है। इसलिसे हाथ धोना जरूरी है।

उक्त चर्चा के बाद सभी माताओं को हैण्डवाशिंग स्टेशन के नल के पास खड़ा होने के लिये कहें तथा हाथ धोने के प्रत्येक चरण का का बार–बार अभ्यास करायें। इसके अलावा विशय–वस्तु का उपयोग कर माताओं के लिए कब–कब हाथ धोना जरूरी है इसकी जानकारी प्रदान करें। हाथ नहीं धोने से होने वाली बीमारियों की जानकारी भी अवश्य दें।

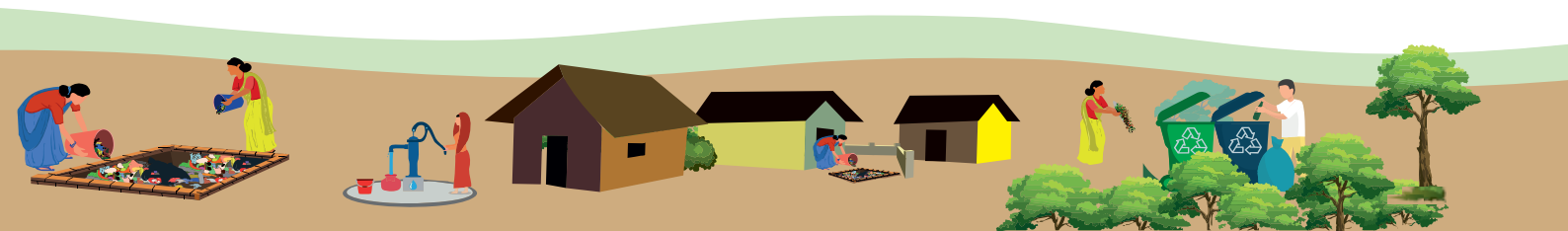


सत्र की प्रमुख सीख

- हाथ कितने भी साफ क्यों न दिख रहे हों, उनमें जीवाणु हो सकते हैं।
- स्वस्थ्य रहने के लिये साबुन से बार–बार हाथ धोना जरूरी है।
- बच्चों के स्वास्थ्य के लिये माताओं में नियमित हाथ धोने की आदत जरूरी है।
- हर घर में हाथ धोने की व्यवस्था जरूरी है।
- माताएं घर के सभी सदस्यों की देखभाल करती हैं, इसलिये उनके हाथों की स्वच्छता सभी को स्वस्थ्य रख सकती है।
- अपने–अपने घर में भोजन के पूर्व समस्त सदस्यों को हाथ धोने के लिये प्रेरित करना आवश्यक है।
- अपने–अपने घर में हाथों की नियमित सफाई हेतु हैण्डवांशिंग युनिट की व्यवस्था करवाना।

फॉलाअप बिन्दु

- घर में नियमित हाथ धोने की व्यवस्था कैसी बन पायेगी ? कब तक बनेगी ? कितने घरों में संभावना है ?
- आ0बा0 केन्द्रों में नियमित साबुन व पानी उपलब्ध हो उसकी निगरानी कौन कौन करेंगे ?
- आ0बा0 केन्द्रों में निगरानी के लिये 'हाथ धुलाई निगरानी पत्रक'' दिवार पर चस्पा करना।
- निगरानी की जिम्मेदारी कौन कौन लेने के लिये तैयार है ?
- कब कब निगरानी की जा सकती है ?



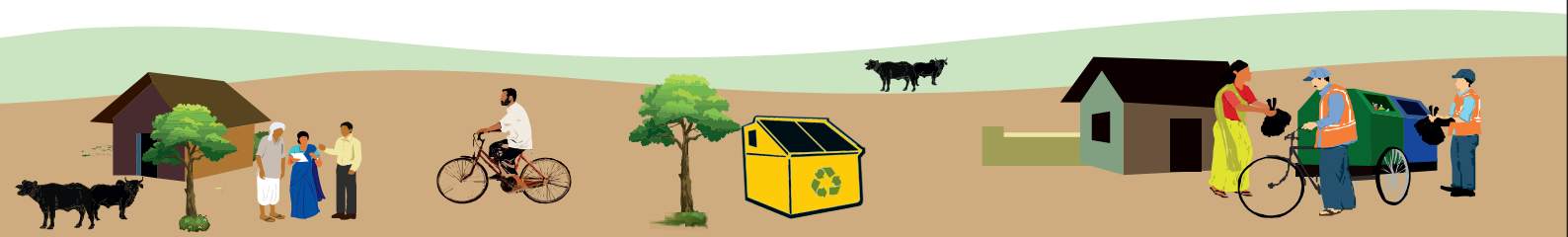
भ्रमण 8 साबुन से हाथ धुलाई के पूर्व सत्रें का फॉलोअप

भ्रमण 07 के दौरान बच्चों व माताओं के साथ हाथ धुलाई की आवश्यकता को महसुस किया गया था। इस दौरान उनके द्वारा हाथ धुलाई की प्रक्रिया पर अभ्यास भी किये गये है तथा अभ्यास के बाद फॉलोअप कार्ययोजना भी तैयार की गयी थी जिसके फॉलोअप के लिये यह सत्र आयोजित किया जा रहा है जिसका स्वरूप इस प्रकार हो सकता है।

उद्देश्य	▪ भ्रमण 07 के बाद हाथ धुलाई के अनुभवों को एक दूसरे के साथ साझा करना ▪ फॉलोअप बिन्दुओं को लागू करने की स्थिति को समझना ▪ आगामी कार्ययोजना तैयार करना।
सहभागी	▪ प्राथमिक, माध्यमिक, आदि स्कूल के बच्चें
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : हाथ धोने के चरण ▪ साबुन ▪ प्रायोगिक प्रदर्शन के लिये पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था (ग्राम पंचायत के सहयोग से तैयार करायी जा सकती है) ▪ मग, बाल्टी, तौलिया
विधि	अभ्यास / डिमोंस्ट्रेशन
समय	60.00 मिनिट

सत्र संचालन पूर्व की तैयारी

- सहभागियों की सहमति व एवं उनकी सुविधा के अनुसार सत्र का समय, दिनांक व जगह का चयन करना।
- भ्रमण 07.1 व भ्रमण 07.2 में तय किये गये फॉलाअप बिन्दुओं पर कार्यवाही रिपोर्ट प्रस्तुतिकरण के लिये चार्ट तैयार करना। प्रस्तुतिकरण के बिन्दु इस प्रकार हो सकते है
  - » सत्र के बाद क्या अनुभव प्राप्त हुये है।
  - » फॉलाअप के बिन्दु /कार्य ?
  - » उक्त कार्यो को लागू करने की स्थिति
  - » प्रमुख समस्या/चुनौतियां
  - » आगामी उपाय क्या हो सकते है ?



- सत्र वार रिपोर्ट प्रस्तुत करने की जिम्मेदारी तय करना।
- पिछले बैठक में उपस्थित रहे, सहभागियों की उपस्थिति अनिवार्यतः सुनिश्चित करे फॉलोअप व आगामी कार्ययोजना निर्माण में सुविधा हो।

संचालन की प्रक्रिया

आपसी बात चित के साथ ही चर्चा प्रारंभ की जा सकती है या सत्र के पूर्व के सत्र में हुई चर्चा के बिन्दुओं से इस सत्र को प्रारंभ किया जा सकता है। सहभागियों की उपस्थिति सुनिश्चित होने के पश्चात, सहजकर्ता द्व ारा प्रस्तुतकर्ता को पिछली कार्यवाही एवं उसके कार्यवाही के क्रियान्वयन में किये गये कार्यो को प्रस्तुत करने के लिये अनुरोध किया जा सकता है। इस सत्र के पूर्व गांव में हाथ धुलाई पर बहुत चर्चा हुई है इस दौरान तय किये गये कार्यो एवं उनकी स्थिति पर चर्चा की जायेगी। इस हेतु भ्रमण वार प्रस्तुतिकरण की तैयारी की गयी होगी, उन समूहों को प्रस्तुत करने के लिये कहा जा सकता है। जिस अनुसार बच्चों के समूह द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है।

उक्त प्रस्तुतिकरण को सहज करने के लिये सहजकर्ता द्वारा बैठक में सकारात्मक वातावरण तैयार करने के लिये सहयोग किया जावेगा।

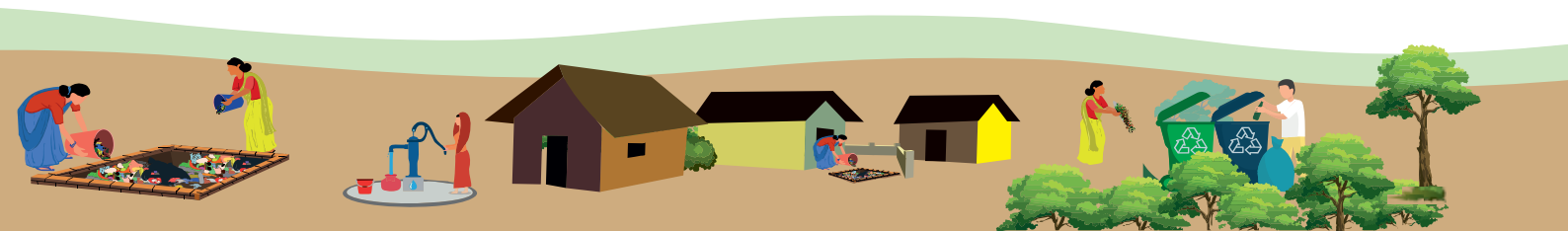
बिन्दुओं के अनुसार टीम द्वारा प्रस्तुतिकरण किया जावेगा तथा उस पर चर्चा भी होगी। चर्चा के दौरान सहजकर्ता द्वारा प्रयास किये जायेंगे कि उसकी आगामी कार्ययोजना भी तैयार जी जाती रहे। चर्चा के बिन्दुओं को सहजकर्ता द्वारा लिखा जावेगा। चर्चा के दौरान सहभागियों को प्रेरित किया जा सकता है कि वे व्यक्तिगत स्तर पर भी अनुभव साझा करे।

बच्चों का नामांकन

इस चर्चा के साथ ही बच्चों को प्रोत्साहित किया जा सकता है कि वे हाथ धुलाई जागरूकता प्रक्रिया में स्वयं सेवक/कार्यकर्ता/सेना के रूप में क्या खुद को नामांकित करना चाहते है। इच्छूक व्यक्तियों को नामांकन कार्ड दिये जा सकते है तथा उनके द्वारा भराये जा सकते है। नामांकन के बाद, नामांकन की सूची तैयार होने के बाद उनकी आगामी कार्ययोजना निम्न बिन्दुओं के आधार पर तैयार की जा सकती है

- कितने व्यक्तियों ने नामांकन किया है ?
- जिन्होंने खुद का नामांकन किया है वो अपने पारा/बस्ती में दूसरे बच्चों का नामांकन कर सकते है ? क्या उसकी संख्या बता सकते है।
- क्या हाथ धुलाई की व्यवस्था के लिये अपने घर, आस–पास के घर व स्कूल में प्रयास कर सकते है।
- घरेलू स्तरीय हाथ धुलाई की स्थिति घर पर स्कूल में निगरानी की जा सकती है ? निगरानी का तरिका क्या होगा ?

उक्त चर्चा के बाद, हाथ धुलाई की शपथ सामुहिक शपथ सभी को प्रदाय की जा सकती है। इस शपथ के साथ यह चर्चा सम्पाप्त की जा सकती है।



फॉलोअप बिन्दु

- गांव में पारा स्तरीय नामांकन प्रक्रिया आयोजित करना।
- घरेलू स्तरीय हाथ धुलाई की व्यवस्था तैयार करना
- स्कूलों में हाथ धुलाई की व्यवस्था सुधार की बच्चों द्वारा कार्ययोजना निर्माण करना।

भ्रमण 8.2 : न्यूनतम् लागत के हैण्डवाशिंग युनिट को बढ़ाना

माताओं के साथ पूर्व में हुये सत्र में साबुन से हाथ धुलाई के महत्व, कब कब हाथ धोना जरूरी है तथा हाथ धुलाई का अभ्यास किया गया था जिसके बाद उनके द्वारा अपने अपने घरों में हैण्डवाशिंग युनिट निर्माण के कार्य प्रारंभ किये गये है। इस हैण्डवाशिंग युनिट को बढ़ाने एवं तकनिकी स्वरूप देने के लिये इस सत्र में चर्चा की गयी है।

उद्देश्य	▪ हैण्डवॉशिंग युनिट निर्माण का अभ्यास करना। ▪ हैण्डवॉशिग युनिट निर्माण की आगामी कार्ययोजना निर्माण करना।
सहभागी	▪ धात्री व गर्भवती माताएं
सामग्री	▪ हैण्डवाशिंग निर्माण की सामग्री
विधि	▪ डेमोस्ट्रेशन
समय	▪ 120 मिनिट

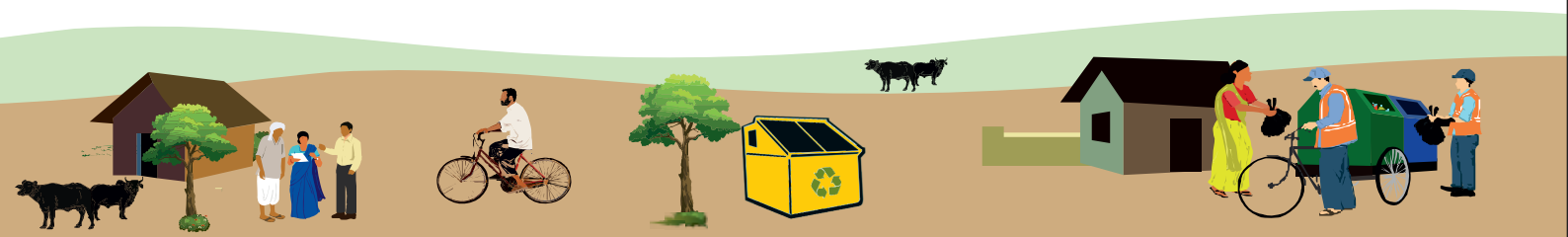
संचालन की प्रक्रिया

पिछली चर्चा में हाथ धोने के सही तरिकों पर चर्चा एवं अभ्यास किया गया था। जिस अनुसार अपने अपने स्तर पर घर पर साबुन से हाथ धुलाई का अभ्यास प्रारंभ किया गया होगा जिसमें प्राप्त अनुभवों एवं निम्नलिखित फॉलोअप बिन्दुओं के आधार पर चर्चा प्रारंभ की जा सकती है।

- कितने घर में नियमित हाथ धोने की व्यवस्था बन पायी है? आगामी समय में कितने घरों में संभावना है ?
- आ0बा0 केन्द्रों में नियमित साबुन व पानी उपलब्ध कराने हेतु कार्ययोजना बनी है ?
- आ0बा0 केन्द्रों में निगरानी के लिये 'हाथ धुलाई निगरानी पत्रक'' दिवार पर चस्पा किया गया है?
- माताओं समिति द्वारा आ0बा0 केन्द्र में निगरानी प्रारंभ की गयी है ?

उपरोक्त चर्चा के बाद घरेलू स्तर पर न्यूनतम् लागत के हैण्डवॉश निर्माण के अभ्यास सहभागियों के साथ मिलकर किया जा सकता है जिसके लिये निम्न चरण उपयोग कर सकते है

- पोस्टर के माध्यम से प्रस्तुत करना कि कौन कौन से हैण्डवॉश बनाये जा सकते है ?
- इस बार किस हैण्डवॉश डेमो किया जा रहा है ?
- हैण्डवॉश निर्माण की सामग्री का परिचय एवं उपयोग प्रस्तुत करना ?
- हैण्डवॉश निर्माण की प्रक्रिया प्रारंभ करना।

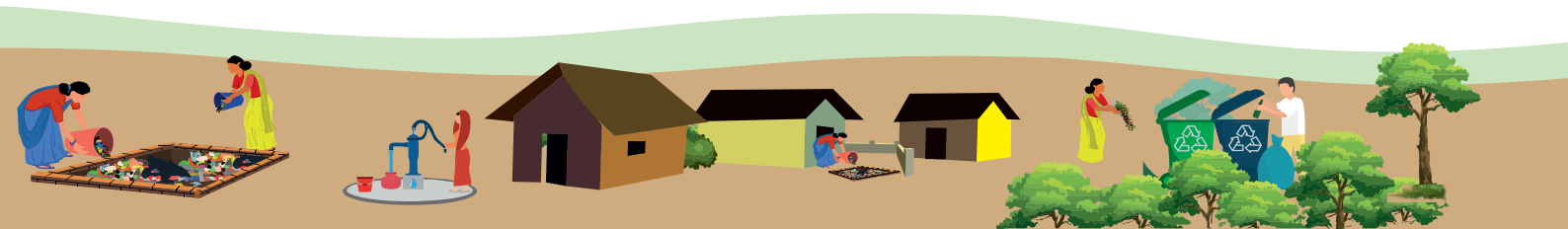


उपरोक्त प्रक्रिया पूर्ण होने के बाद सहभागियों को कहा जा सकता है कि आपके द्वारा क्या क्या निरिक्षण किया गया ? क्या आप घर मे इस कार्य को कर सकते है ? इन प्रश्नों के बाद किसी एक सहभागी स्वयं हैण्डवॉश तैयार करने के लिये आगे आमंत्रित कर सकते है। इस तरह सहभागियों द्वारा एक एक करके स्वयं अभ्यास किया जा सकता है। जिसके बाद निम्नलिखित फॉलोअप बिन्दुओं की तैयारी के बाद बैठक समाप्त की जा सकती है।

फॉलोअप बिन्दु

- क्या हमारे घर में हैण्डवॉश निर्माण के लिये सामग्री उपलब्ध है ?
- कितने घरों में इस तरह हैण्डवॉश बना सकते है ?
- निर्माण के दौरान सहयोग एवं निगरानी की जिम्मेदारी कौन कौन लेने के लिये तैयार है ?

विषय वस्तु : न्यूनतम् लागत के घरेलू व संस्थागत स्तरीय हैण्डवाशिंग युनिट



भ्रमण 9

हाथ धुलाई के चरणों का डेमोस्ट्रेशनतथा कब कब. हाथ धोना जरूरी है ? जिसकी समझनिर्माण

भ्रमण 07 व 08 के दौरान हाथ धुलाई के महत्व, हाथ धुलाई का अभ्यास एवं माताओं के साथ कम से कम लागत के हैण्डवॉश निर्माण के अभ्यास किये गये है। इस चर्चा को आगे बढ़ाते हुये, हाथ धुलाई की दक्षता बढ़ाने के लिये हाथ धुलाई का पुनः अभ्यास किया जावेगा तथा निगरानी की व्यवस्था निर्माण करने पर इस भ्रमण में चर्चा की गयी है।

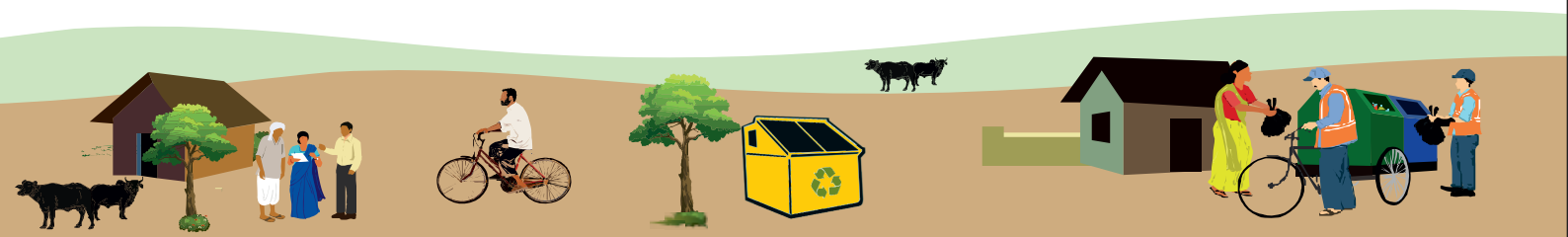
भ्रमण 9.1 : बच्चों के साथ हाथ धुलाई का अभ्यास करना

उद्देश्य	▪ हाथ धुलाई की सही विधि से बच्चों को परिचित करवाना ▪ हाथ धुलाई का अभ्यास ▪ हाथ धुलाई की निगरानी व्यवस्था तैयार करना
सहभागी	▪ प्राथमिक व माध्यमिक स्कूलों के बच्चे
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : हाथ धोने के चरण ▪ साबुन ▪ प्रायोगिक प्रदर्शन के लिये पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था (ग्राम पंचायत के सहयोग से तैयार करायी जा सकती है) ▪ मग, बाल्टी, तौलिया
विधि	अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
समय	60.00 मिनिट

सत्र संचालन की प्रक्रिया

(ग्राम पंचायत के सहयोग से पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था करना ताकि अभ्यास के लिये सुविधाजनक हो। युनिट ऐसे तैयार करना उचित होगा जिसमें बच्चे गोल आकार या एक दूसरे को देखते हुए हाथ धोने का अभ्यास कर सकें। यह युनिट खुली जगह में हो तो अच्छा होग। इस युनिट में पानी की व्यवस्था जरूर हो। हाथ धोने की प्रक्रिया से निकलने वाले वेस्ट वाटर के प्रबंधन की उचित व्यवस्था करना भी बेहद जरूरी है।)

पूर्व के सत्र में हाथ धुलाई की व्यवस्था पर चर्चा हुई थी तथा उसके फॉलोअप बिन्दु भी तय किये गये थे जिसके आधार पर बच्चों द्वारा कार्य भी किये गये होंगे। इन कार्यो के दौरान प्राप्त अनुभवों को एक–दूसरे के साथ साझा करने के लिये समय दिया जा सकता है। यह चर्चा निम्न बिन्दुओं के आधार पर आगे बढ़ायी जा सकती है



- कितने बच्चों द्वारा साबुन से धुलाई शुरू की है ?
- साबुन से हाथ धुलाई के दौरान व बाद में कैसे महसुस होता है ?
- सही में हाथ धुलाई हो रही है या नही ? इसकी निगरानी कौन करता है ?

उक्त प्रश्नों पर चर्चा के साथ ही आगे बढ़ते हुये, पुनः एक बार हाथ धुलाई पर अभ्यास हेतु तैयारी एवं शुरूआत की जा सकती है। अभ्यास के दौरान हाथ धुलाई के चरण – पोस्टर/बैनर्स अभ्यास के स्थल पर चस्पा हो/प्रदर्शित हो ताकि सभी बच्चे देख देख के अभ्यास कर सके।

उपरोक्त अभ्यास व चर्चा के बाद, बच्चों को हाथ धुलाई की प्रक्रिया एवं निगरानी की डायरी प्रदाय की जा सकती है ताकि वे स्वयं की एवं अपने घर के सदस्यों निगरानी कर सके। डायरी में क्या लिखा जावेगा ? कौन चेक करेगा ? जिस पर भी विस्तृत चर्चा होगी।

प्रमुख सीख

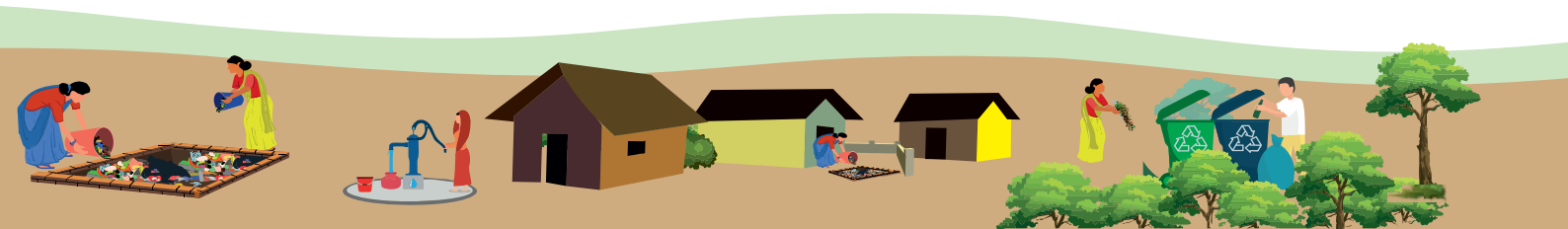
- स्कूल में मध्यान्ह भोजन प्राप्त करने के पूर्व साबुन से नियमित हाथ धोना जरूरी है।
- अपने–अपने घरों में भोजन के पूर्व समस्त सदस्यों को हाथ धोने के लिये प्रेरित करेंगे।
- अपने–अपने घरों में हाथों की नियमित सफाई हेतु हैण्डवांशिंग युनिट की व्यवस्था करवाने हेतु प्रयास करेंगे।
- भोजन के पूर्व और शौच के बाद हाथों को साबुन से जरूर धोना।

फॉलाअप बिन्दु

- सभी बच्चे स्कूल में भोजन के पूर्व व शौच के बाद साबुन से हाथ धुलाई कर रहे है उसकी निगरानी करना।
- नियमित साबुन व पानी उपलब्ध हो उसकी निगरानी करना।
- निगरानी के लिये 'हाथ धुलाई निगरानी पत्रक'' दिवार पर चस्पा करना।
- बच्चों द्वारा डायरी लिखने की स्थिति का फॉलोअप करना।

भ्रमण 9.2 : माताओं के द्वारा स्वयं की निगरानी प्रारंभ करना

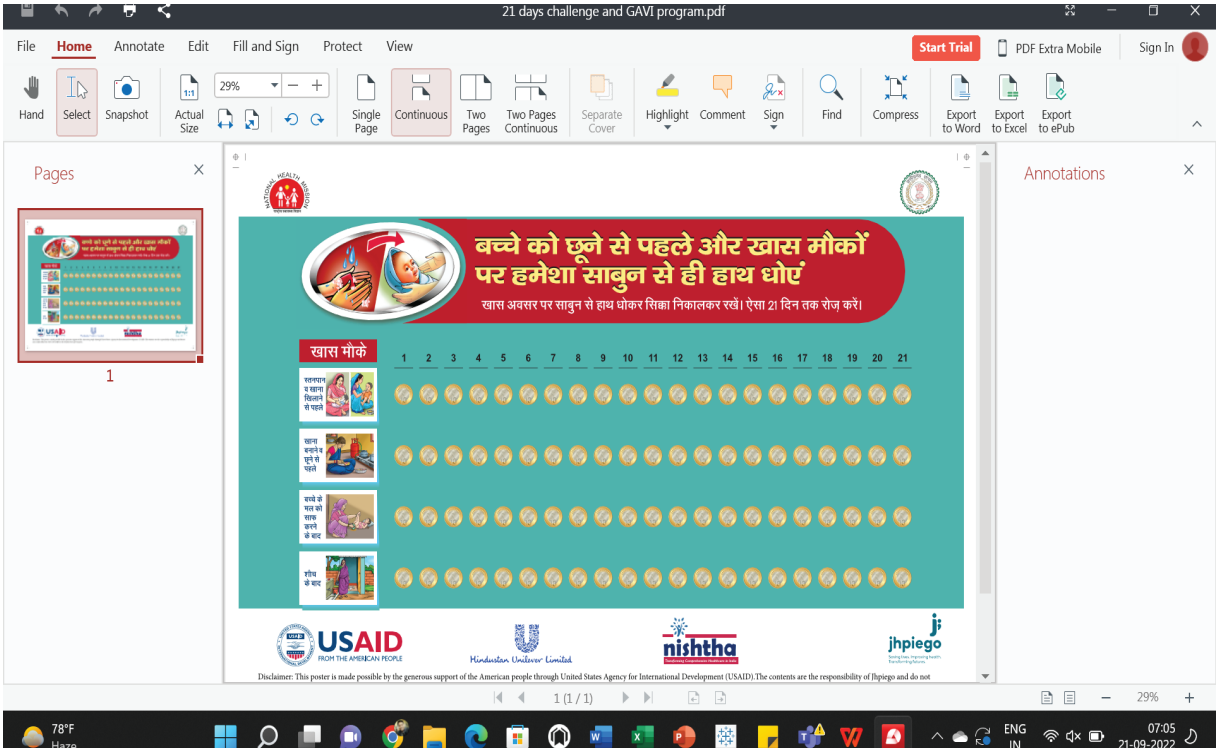
उद्देश्य	▪ स्वयं की निगरानी टूल पर चर्चा करना ▪ स्वयं की निगरानी टूल को अपडेट व साझा करने की रणनीति निर्माण करना।
सहभागी	▪ धात्री व गर्भवती माताएं
सामग्री	▪ निगरानी टूल/कार्ड/पोस्टर
विधि	अभ्यास / डेमोस्ट्रेशन
समय	60.00 मिनिट



संचालन की प्रक्रिया

पूर्व के सत्र में चर्चा हुई है कि माताओं द्वारा हाथ कब कब और कैसे धोना जरूरी है जिस पर पुनः चर्चा की जा सकती है। पिछली चर्चा में फॉलोअप बिन्दु भी तय किये गये थे जिसके आधार पर कार्य किये गये होंगे। उनके अनुभव भी एक दूसरों के साथ साझा कर सकते है। जिसके लिये निम्न प्रश्न सहयोगी हो सकते है।

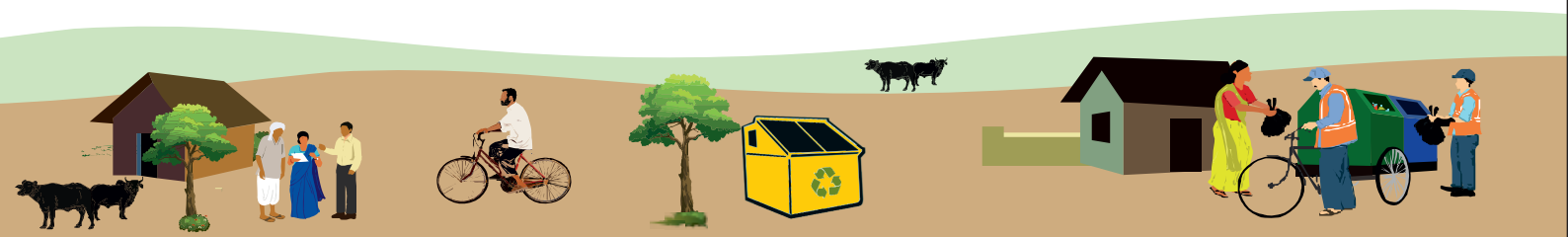
- कितने घरों में नियमित हाथ धोने की व्यवस्था बन पायी है ?
- कितने माताओं ने प्रक्रियां के अनुसार साबुन से हाथ धोना प्रारंभ कर दिया गया है।
- हाथ धो रहे है या नही ? उसकी निगरानी कैसी करते है ?
- उक्त चर्चा के बाद, निम्नलिखित निगरानी टूल को प्रदर्शित करते हुये, उसकी समझ निर्माण हेतु चर्चा की जा सकती है।



उपरोक्त स्वयं की निगरानी टूल को समूह में प्रदर्शित करते हुये, उसके विवरण पर चर्चा की जा सकती है। हाथ धुलाई के खास मौके कौन कौन से है जिस पर चर्चा करना और उसकी समझ बनाने पर सामग्री के आधार पर चर्चा की जा सकती है। सहजकर्ता के पास विषय वस्तु है जोकि इस मैनुअल में भी दी गयी है जिसके उपयोग से चर्चा की जा सकती है। हाथ धुलाई के बाद तथा उससे सम्बन्धित काम होने के बाद उक्त चार्ट पर टीक लगाना जरूरी है। अपनी जानकारी के लिये प्रत्येक माता द्वारा अपने–अपने घर में यह पोस्टर चस्पा किया जा सकता है ताकि टीक लगाने एवं हमेशा याद रखने में आसानी होगी।

फॉलोअप बिन्दु

- अपने घर में निगरानी टूल चस्पा करना।
- स्वयं की निगरानी टूल/चार्ट नियमित अपडेट करना।



- माताओं का वॉटसअप् समूह तैयार करना जिसमें टूल की फोटो साझा करना।
- घर में नियमित हाथ धोने की व्यवस्था कैसी बन पायेगी ? कब तक बनेगी ? कितने घरों में संभावना है ? जिसकी कार्ययोजना बनाना।
- आ0बा0 केन्द्रों में नियमित साबुन व पानी उपलब्ध हो उसकी निगरानी कौन कौन करेंगे ?
- आ0बा0 केन्द्रों में निगरानी के लिये 'हाथ धुलाई निगरानी पत्रक'' का उपयोग करना।

माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता

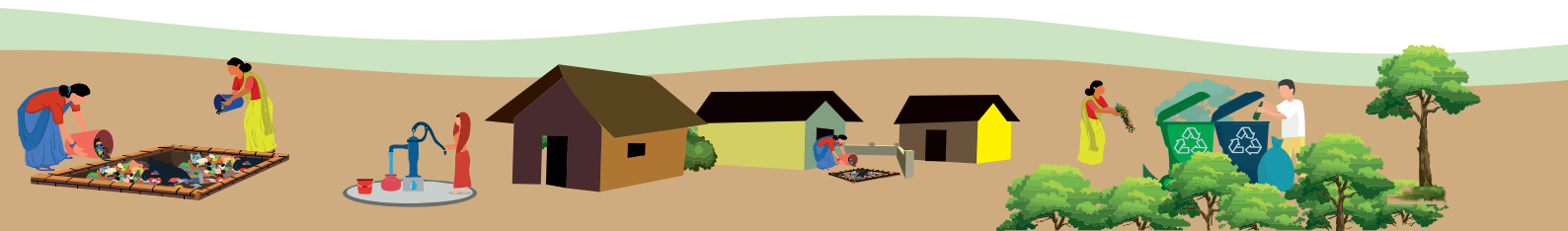
माहवारी स्वच्छता प्रबंधन की सही जानकारी नहीं होने के कारण महिलाओं और किशोरियों में माहवारी के दौरान स्वच्छता व्यवहार सुनिश्चित नहीं हो पाता है। जिसका उनके स्वास्थ्य पर गम्भीर प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा समुदाय में माहवारी स्वच्छता एवं स्वास्थ्य पर खुली चर्चा न होने के कारण इससे जुड़े कई सवाल किशोरी बालिकाओं के मन में ही रह जाते हैं और वे इन्ही सवालों और आशंकाओं के साथ बड़ी हो जाती हैं। पूर्ण व सही जानकारी के अभाव में, डर और झिझक के कारण किशोरियां हर महीने 4–5 दिन परेशान रहती हैं। जिसका उनके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है साथ ही कई बार उनकी पढ़ाई भी प्रभावित होती है। इस सत्र में हम माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता विशय पर चर्चा करेंगे।

भ्रमण 9.3 : माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर किशोरी बालिओं की परामर्श चर्चा

उद्देश्य	▪ किशोरियों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों पर समझ बनाना ▪ मासिक धर्म की प्रक्रिया और मासिक धर्म चक्र की समझ बनाना ▪ किशोरी बालिकाओं को इससे जुड़ी सही जानकारी प्रदान करना ▪ किशोरी बालिकाओं के साथ चर्चा की आगामी रणनीति निर्माण करना।
सहभागी	▪ किशोरी बालिकायें
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : माहवारी चक्र, माहवारी स्वच्छता ▪ अलग अलग रंग के चाक
विधि	चर्चा, बाडी मैपिंग गतिविधि
समय	90.00 मिनिट

सत्र का संचालन

उपस्थित किशोरियों को गोल घेरे में खड़ा होने के लिये कहें। किसी एक किशोरी को लेटने के लिए कहें। फिर अन्य किशोरियों को शरीर की रूपरेखा तैयार करने के लिए कहें।



अब किशोरियों से निम्नलिखित प्रैंन पूछें –

» क्या आप वैसे ही दिखते हैं जैसे आप 9–10 साल की उम्र में दिखते थे?

» 9–10 साल की उम्र से आपने क्या बदलाव देखे हैं? ऊंचाई बढ़ गई, वजन बढ़ गया, और क्या बदल गया? (चाक के साथ बदलाव की ओर इशारा करें)

» किशोरियों से उन शारीरिक परिवर्तनों को साझा करने के लिए कहें जिन्हें उन्होंने शरीर के नक्शे में चिन्हित किया है।

» यदि किशोरियों के कुछ उत्तर गलत हैं, तो भी उन्हें ठीक न करें और चर्चा के बाद में उस पर वापस आएं।

फॉलोअप बिन्दु

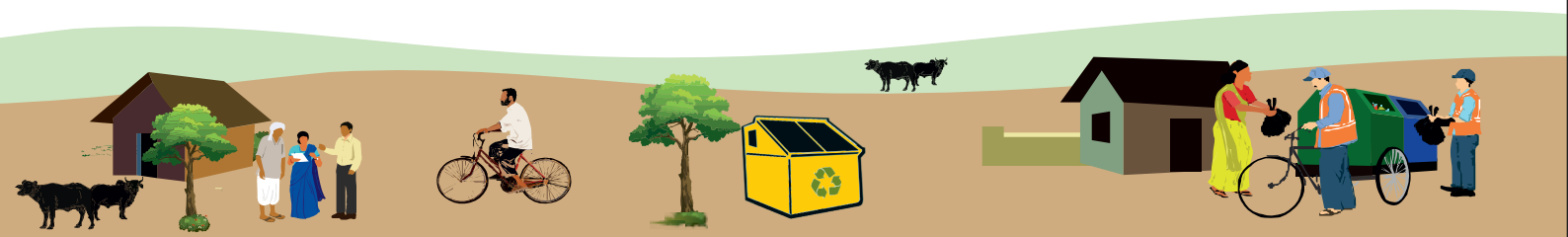
- किशोरी बालिकाओं से पूछें कि इस सत्र से उन्हें क्या–क्या सीखने को मिला ? उसका उपयोग वे किस तरह कर सकते है (अधिक से अधिक किशोरियों की प्रतिक्रियाएं आएं इसके लिए एक किशोरी को केवल एक सीख बताने का अवसर दें)
- सहजकर्ता उनके जवाबों को चार्ट पेपर पर नोट करते जायें ताकि आगामी चर्चा में उपयोगी हो।
- आगामी चची तिथि व समय तय किया जा सकता है।

विषय वस्तु :

अ. मासिक धर्म और मासिक धर्म की मूल बातें

किशोरावस्था

- बचपन और वयस्कता के बीच का चरण किशोरावस्था है। यह एक महत्वपूर्ण चरण है जो हमें वयस्क बनने के लिए तैयार करता है।
- किशोरावस्था के दौरान, लड़का–लड़की में कई बदलाव होते हैं जैसे कि शारीरिक परिवर्तन, भावनात्मक परिवर्तन, संज्ञानात्मक परिवर्तन और सामाजिक परिवर्तन। उदाहरण के लिए, किशोरावस्था के दौरान, एक लड़की स्कूल में उच्च कक्षा में जाती है; एक लड़की अधिक घरेलू जिम्मेदारियों को निभाती है। किशोरावस्था की शुरुआत में एक लड़की और लड़के में शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं।
- यौवन और किशोरावस्था के दौरान होने वाले अन्य परिवर्तन शरीर में प्राकृतिक रसायनों के परिणामस्वरूप होते हैं जिन्हें हार्मोन्स कहा जाता है। ये हार्मोन्स हमारे दिमाग और शरीर को वयस्क बनाने और शरीर के विभिन्न अंगों को संदेश भेजने का काम करते हैं।
- शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन 10–18 वर्ष की आयु के बीच होते हैं।
- भावनात्मक परिवर्तन में मिजाज, आक्रामकता की भावनाएं, घबराहट शामिल हो सकते हैं।
- यौवन के दौरान लड़के और लड़कियां दोनों में समान रूप से शारीरिक परिवर्तन होते हैं जैसे कि ऊंचाई में वृद्धि, वजन बढ़ना, चेहरे पर दाने, आवाज में बदलाव, बालों का घना होना और बाहों के नीचे बालों का उगना।
- लड़कियों और लड़कों में कुछ बदलाव अलग–अलग होते हैं। उदाहरण के लिए लड़कियों के स्तन विकसित हो जाते हैं और उनके पीरियड्स शुरू हो जाते हैं। लड़कों के चेहरे पर दाढ़ी, मूंछ उग आती है।



- ये सभी परिवर्तन सामान्य और स्वस्थ हैं तथा संकेत देते हैं कि शरीर विकसित हो रहा है, बढ़ रहा है और वयस्कता की तैयारी कर रहा है।
- मासिक धर्म
- मासिक धर्म महिलाओं और किशोरियों के लिए एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। सामान्यतः यह 10–16 साल की उम्र में शुरू हो जाता है और 45–55 साल के आसपास बंद हो जाता है।
- जब एक लड़की यौवन प्राप्त करती है, तो उसके शरीर में हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। एक बदलाव जो हार्मोन्स लाता है वह है मासिक धर्म – एक सामान्य और स्वस्थ प्रक्रिया जिसमें हर माह एक एक लड़की के योनि मार्ग से 2–7 दिनों तक खून बहता है।
- माहवारी महिला के शरीर को मां बनने के लिए तैयार करती है।
- ज्यादातर किशोरियों को 10 से 14 साल की उम्र में मासिक धर्म शुरू हो जाता है, लेकिन मासिक धर्म पहले भी शुरू हो सकता है, 10 साल की उम्र से पहले और 14 साल के बाद भी।
- पहला मासिक धर्म किसी भी लड़की के लिए एक महत्वपूर्ण घटना है। यह संकेत देता है कि हम बड़े हो रहे हैं और हमारा शरीर अच्छी तरह से विकसित हो रहा है।

मासिक धर्म होने के संकेत :

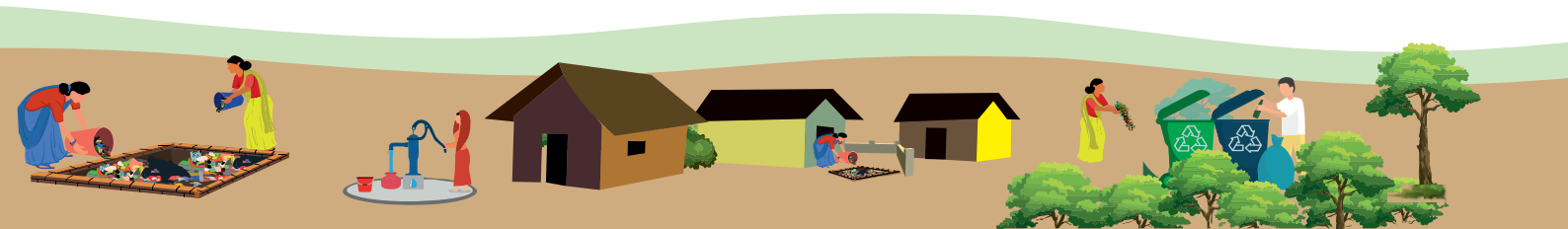
- आमतौर पर, किशोरियों के स्तनों का विकास शुरू होने के लगभग दो साल बाद माहवारी शुरू होती है।
- योनि से सफेद रंग का स्राव (बलगम के समान) जो एक लड़की अपने अंडरवियर में देख या महसूस कर सकती है। यह स्राव सामान्यतः किसी लड़की की पहली माहवारी आने से लगभग छह महीने से एक साल पहले शुरू हो जाता है।
- मासिक धर्म हर महीने होता है जब तक कि यह 45 और 55 की उम्र के बीच बंद नहीं हो जाता। मासिक धर्म की समाप्ति को रजोनिवृत्ति कहा जाता है।

माहवारी चक्र

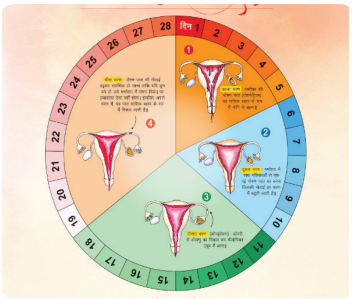
माहवारी का चक्र महिलाओं में कुल 21 से 34 दिनों के बीच और किशोरियों में 21 से 45 दिन के बीच हो सकता है। अधिकांशतः किशोरियों और महिलाओं में यह चक्र 27 से 30 दिनों का होता है परन्तु लडकियों का माहवारी चक्र अलग–अलग हो सकता है, किसी का 28 दिन तो किसी का 32 दिन का भी हो सकता है।

उदाहरण – 1 : एक लड़की का पीरियड 1 जनवरी से शुरू होता है। 1 जनवरी से 5 जनवरी तक, 5 दिनों तक उसे रक्तस्राव रहता है। इसके बाद उसको अगली माहवारी 28 जनवरी को शुरू होती है। इसका मतलब उसका मासिक चक्र 28 दिनों का होता है। वह माहवारी के पहले दिन से अगली माहवारी के पहले दिन तक इसकी गणना करती है। यह क्रम चलते रहता है। यदि आप अपने पीरियड्स को 3–4 महीने के लिए चिह्नित करते हैं, तो आप एक पैटर्न देखेंगे और अपने मासिक धर्म का अनुमान लगाने में सक्षम होंगे।

उदाहरण – 2 : दूसरी लड़की का पीरियड 1 जनवरी से शुरू होता है। 1 जनवरी से 5 जनवरी तक 5 दिन उसे ब्लीडिंग होती है। उसके बाद उसकी अगली माहवारी 1 फरवरी को आती है। अतः उसका मासिक धर्म 32 दिनों का होता है। वह माहवारी के पहले दिन से अगली माहवारी के पहले दिन तक इसकी गणना करती है। यह क्रम चलते रहता है। यदि आप अपने पीरियड्स को 3–4 महीने के लिए चिह्नित करते हैं, तो आप एक पैटर्न देखेंगे और अपने मासिक धर्म का अनुमान लगाने में सक्षम होंगे।



पोस्टर क्रमांक 16 से हम मासिक चक्र को समझते हैं -



(1) पहला चरण : यह चरण 1 से 5 दिन तक का हो सकता है। इस दौ. रान गर्भाशय की पोशण परत (ऐडोमेट्रियम) का योनि से मासिक रक्त स्राव के रूप में बहाव होता है। यह माहवारी के दौरान की स्थिति है। चित्र में हम देख सकते हैं कि पहले दिन से रक्त स्राव शुरू होता है, बहता है और धीरे–धीरे कम हो जाता है। कुछ लडकियों में पहले दिन कम और दूसरे दिन ज्यादा रक्त स्राव होता है। यह सामान्य स्थिति है।

(2) दूसरा चरण : यह चरण 06 से 10 दिन तक हो सकता है। इस दौरान, गर्भाशय में रक्त नलिकाओं से एक नई पोशण परत तैयार होती है जिसकी मोटाई हर चरण में बढ़ती रहती है।

(3) तीसरा चरण : यह चरण 11 से 18 दिन तक हो सकता है। इस दौरान, (ओव्यूलेशन) ओवरी से अंडाणु बाहर निकलकर फेलोपियन ट्यूब में आता है ताकि गर्भधारण हो सके।

(4) चौथा चरण : यह चरण 19 से 28 दिन तक हो सकता है। इस दौरान, पोशण परत की मोटाई सर्वाधिक हो जाती है ताकि भ्रूण बने तो उसको गर्भाशय में पोशण मिल सके। परन्तु अधिकांशतः ऐसा नहीं होता है इसलिये अगले चरण में यह परत मासिक बहाव के रूप बाहर निकल जाती है।

माहवारी स्वच्छता

पोस्टर क्र 17 : माहवारी स्वच्छता

पोस्टर क्रमांक 17 में दी गयी जानकारी के अनुसार माहवारी स्वच्छता के लिये निम्न बातों को अपने व्यवहार में लाना जरूरी है। सहजकर्ता इस पोस्टर को दिखाते हुये निम्न बातें किशोरियों के साथ साझा कर सकते हैं।

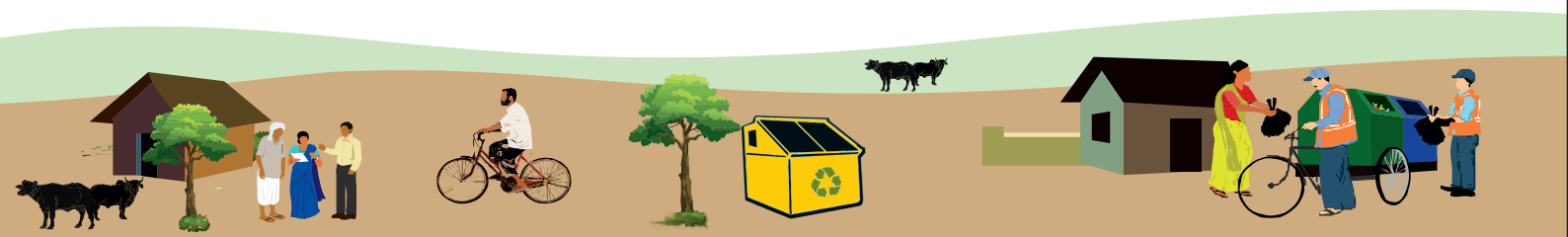
माहवारी के दौरान सेनेटरी पैड या साफ व सूखे कपड़े का उपयोग किया जाता है जोकि की सुरक्षित है परन्तु **सेनेटरी पैड या कपड़े को 4 से 6 घण्टे में बदलना** जरूरी होता है। कुछ लडकियों को कम रक्त स्त्राव होता है कुछ लडकियों को ज्यादा रक्त स्त्राव होता है। इस आधार पर पैड / कपड़े को बदलते रहना जरूरी होता है।

माहवारी के दौरान स्वच्छता के लिये नियमित स्नान आवश्यक है। स्नान के दौरान साबुन का उपयोग किया जा सकता है।

यदि कपड़े का उपयोग कर रहे है तो स्वच्छता के लिये कपड़े को साबुन से धोकर धूप में जरूर सुखायें और सूखे कपड़े को अलमारी में रखें।

यदि हम सेनेटरी पैड का उपयोग कर रहे हैं तो उपयोग के बाद इन्हें **खुली जगह में न फेंकें** इससे पर्यावरण दूषित होता है। **सेनेटरी पैड घर के शौचालय में भी न डाले क्योंकि इससे शौचालय जाम हो सकता है।** सेनेटरी पैड को कचरा कलेक्शन वाले रिक्शा के साथ दे सकते हैं या घर की बाड़ी में 1 मीटर का गड्ढ़ा करके उसमें दफन कर सकते हैं।

माहवारी के दौरान पौश्टिक आहार व आराम की जरूरत होती है ताकि शरीर स्वस्थ्य रहे तथा स्कूलों में मिलने वाली आयरन की गोलियां का सेवन भी अवश्य करते रहें।



भ्रमण 10 हाथ धुलाई के चरणों का फॉलोअप अभ्यास

भ्रमण 09 के दौरान बच्चों व माताओं के साथ हाथ धुलाई का अभ्यास किया गया था जिसका पुनः अभ्यास इस 10 वे भ्रमण के दौरान किया जावेगा ताकि हाथ धुलाई की दक्षता में सुधार हो। जिस सत्र के आयोजन की चर्चा इसमें की गयी है।

भ्रमण 10.1 : बच्चो के साथ हाथ धुलाई का फॉलोअप अभ्यास

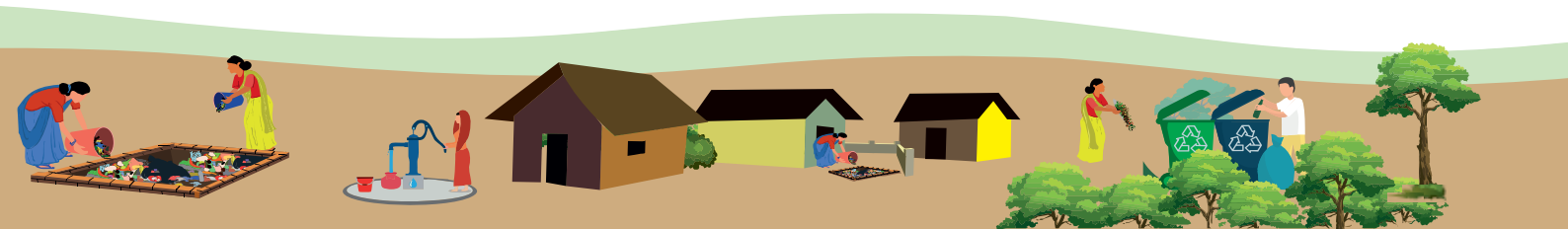
उद्देश्य	▪ साबुन से हाथ धुलाई की दक्षता बढ़ाना
सहभागी	▪ प्राथमिक व माध्यमिक स्कूलों के बच्चे
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : हाथ धोने के चरण ▪ साबुन ▪ प्रायोगिक प्रदर्शन के लिये पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था (ग्राम पंचायत के सहयोग से तैयार करायी जा सकती है) ▪ मग, बाल्टी, तौलिया
विधि	अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
समय	60.00 मिनिट

संचालन की प्रक्रिया

पूर्व के सत्र में हाथ धुलाई की व्यवस्था पर चर्चा हुई थी तथा उसके फॉलोअप बिन्दु भी तय किये गये थे जिसके आधार पर बच्चों द्वारा कार्य भी किये गये होंगे। इस चर्चा के दौरान प्राप्त अनुभवों को एक–दूसरे के साथ साझा करने के लिये समय दिया जा सकता है। यह चर्चा निम्न बिन्दुओं के आधार पर आगे बढ़ायी जा सकती है

- कितने बच्चों द्वारा साबुन से धुलाई शुरू की है ?
- साबुन से हाथ धुलाई के दौरान व बाद में कैसे महसुस होता है
- सही में हाथ धुलाई हो रही है या नही ? जिसकी निगरानी कौन करता है ?

उक्त प्रश्नों पर चर्चा के साथ ही आगे बढ़ते हुये, पुनः एक बार हाथ धुलाई पर अभ्यास हेतु तैयारी एवं शुरूआत की जा सकती है। अभ्यास के दौरान हाथ धुलाई के चरण – पोस्टर/बैनर्स अभ्यास के स्थल पर चस्पा हो/प्रदर्शित हो ताकि सभी बच्चे देख देख के कर सके।



इस अभ्यास व चर्चा के बाद, प्रोत्साहन तौर पर साबुन निम्न बच्चों को वितरित की जा सकती है

- जिनके द्वारा अनुभव साझा किये गये हो ?
- जिसमें सुधार दिख रहा हो या कोई विशेश प्रयास किया गया हो ?
- जिस बच्चें द्वारा प्रक्रिया का सही पालन किया जा रहा हो ?

उक्त चर्चा एवं अभ्यास के साथ यह सत्र समाप्त किया जा सकता है। आगामी फॉलोअप के लिये निम्नलिखित बिन्दु उपयोगी हो सकते है।

फॉलोअप बिन्दु

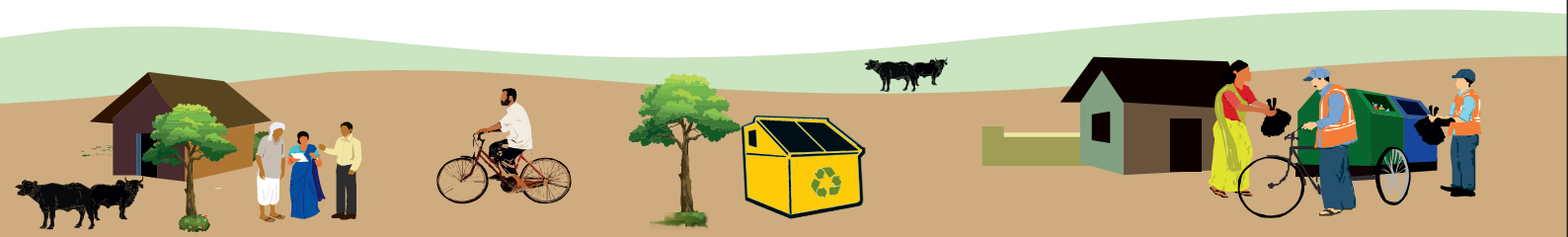
- सभी बच्चे स्कूल में भोजन के पूर्व व शौच के बाद साबुन से हाथ धुलाई कर रहे है उसकी निगरानी करना।
- नियमित साबुन व पानी उपलब्ध हो उसकी निगरानी करना।
- निगरानी के लिये 'हाथ धुलाई निगरानी पत्रक'' दिवार पर अपडेट करना।
- डायरी लिखने की स्थिति का फॉलोअप करना।

भ्रमण 10.2 : माताओं के साथ साबुन से हाथ धुलाई का फॉलोअप अभ्यास

उद्देश्य	▪ साबुन से हाथ धुलाई की दक्षता बढ़ाना
सहभागी	▪ प्राथमिक व माध्यमिक स्कूलों के बच्चे
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : हाथ धोने के चरण ▪ साबुन ▪ प्रायोगिक प्रदर्शन के लिये पोर्टेबल हैण्डवाशिंग युनिट की व्यवस्था (ग्राम पंचायत के सहयोग से तैयार करायी जा सकती है) ▪ मग, बाल्टी, तौलिया
विधि	अभ्यास / डिमांस्ट्रेशन
समय	60.00 मिनिट

संचालन की प्रक्रिया

पूर्व के सत्र में चर्चा हुई है कि माताओं द्वारा हाथ धुलाई की स्थिति की स्वयं की निगरानी कैसी होगी ? जिस निगरानी टूल पर चर्चा हुई थी। निगरानी टूल की स्थिति व अनुभवों पर पुनः चर्चा की जा सकती है। पिछली चर्चा में फॉलोअप बिन्दु भी तय किये गये थे जिसके आधार पर कार्य किये गये होंगे। उनके अनुभव भी एक दूसरों के साथ साझा कर सकते है। जिसके लिये निम्न प्रश्न सहयोगी हो सकते है।

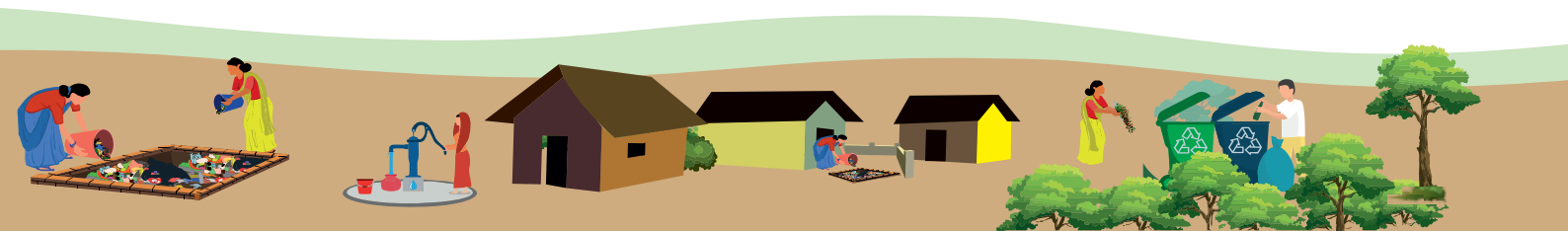


- कितने घरों में निगरानी टूल चस्पा किया गया है ?
- कितने माताओं ने प्रक्रियां के अनुसार साबुन से हाथ धोना प्रारंभ कर दिया गया है।
- स्वयं की निगरानी टूल/चार्ट नियमित अपडेट कितने घरों में हो रहा है ?
- घर में नियमित हाथ धोने की व्यवस्था कैसी बन गयी।

उक्त चर्चा के बाद, हाथ धुलाई की प्रक्रिया को चार्ट/पोस्टर को प्रदर्शित करते हुये पुनः अभ्यास किया जा सकता है। इस अभ्यास के दौरान समूह में से ही किसी एक माता को अभ्यास को सहज करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है। यह अभ्यास का सत्र समूह में से ही कोई एक माता चला सकती है। सहजकर्ता द्वारा उनको सहयोग किया जावेगा कि वे प्रक्रिया को आगे बढ़ा सके।

फॉलाअप बिन्दु

- अपने घर में निगरानी टूल चस्पा किया गया है उसको नियमित अपडेट करना।
- घर घर टूल की स्थिति को समझने के लिये निगरानी दल तैयार करना।
- माताओं का वॉटसअप् समूह तैयार करना जिसमें टूल की फोटो साझा करना।
- घर में नियमित हाथ धोने की व्यवस्था बनाने में प्रगति लाना।
- आ0बा0 केन्द्रों में निगरानी के लिये 'हाथ धुलाई निगरानी पत्रक'' को अपडेट करना।



भ्रमण 10.3 माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता - पूर्व के सत्र की पुनरावृत्ति

इसके पूर्व के सत्र में किशोरी बालिकाओं के साथ माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के आधारभूत विषयों पर चर्चा हुई है जिस पर और समझ बढ़ाने के लिये इस सत्र में पुनः चर्चा की जावेगी।

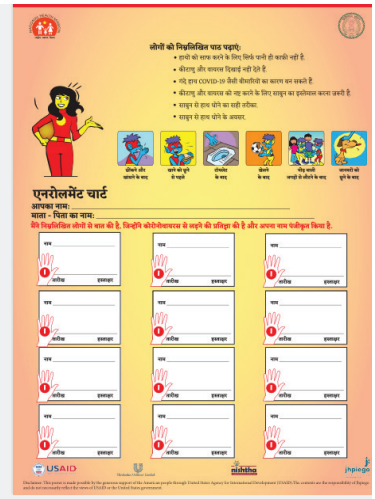
उद्देश्य	▪ किशोरी बालिकाओं की समझ बढ़ाना ▪ किशोरियों के समूह गठन की कार्ययोजना तैयार करना।
सहभागी	▪ किशोरी बालिकायें
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : माहवारी चक्र, माहवारी स्वच्छता ▪ अलग अलग रंग के चाक
विधि	अनुभव साझा करना, बाडी मैपिंग गतिविधि एवं विश्लेशण
समय	45.00 मिनिट

सत्र का संचालन

पूर्व के सत्र में हुई चर्चा के आधार पर किशोरी बालिकाओं द्वारा कुछ महसुस किया जा रहा होगा या उनके पास कुछ प्रश्न होंगे। जिन प्रश्नों के आधार पर इस चर्चा को प्रारंभ किया जा सकता है।

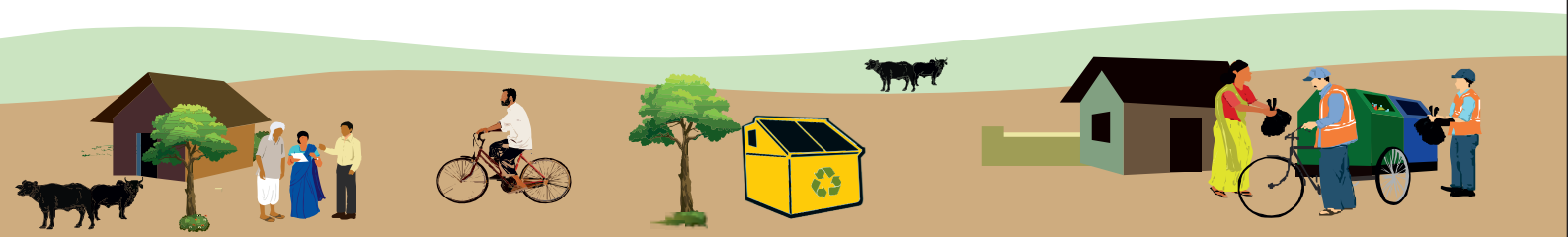
- पिछले सत्र में आपको क्या क्या नविन जानकारी प्राप्त हुई है ?
- इस जानकारी का उपयोग आप कैसे करेंगे ? आप क्या महसुस कर रहे है ?
- आप कोन –कौनसी ओर जानकारी चाहिये है ?

सहजकर्ता द्वारा एक एक किशोरी बालिकाओं को बोलने का अवसर प्रदाय करे तथा उनको बोलने के लिये प्रोत्साहित करे। इस तरह की चर्चा के आधार पर निकले प्रमुख बिन्दुओं को सहजकर्ता द्वारा लिखा जावेगा ताकि आगामी चर्चा उपयोग हो। सहजकर्ता के पास विषय वस्तु है जिसके आधार पर सम्बन्धित मुद्दे पर पुनः चर्चा की जा सकती है।



उक्तानुसार चर्चा के बाद निम्न शपथ सभी सहभागियों में वितरित की जायेगी और शपथ दिलाई जायेगी।

शपथ दिलाने के बाद Peer to peer कार्ड वितरित किया जावेगा और सहभागियों को भरने के लिये कहा जायेगा। इस कार्ड के माध्यम से बस्ती स्तर पर किशोरी बालिकाओं के समूह गठन भी किये जा सकते है। समूह वार उनके नामांकन इस कार्ड के माध्यम से किये जा सकते है। जिसके लिये यह कार्ड किशोरियों के बीच वितरित किये जा सकते है।

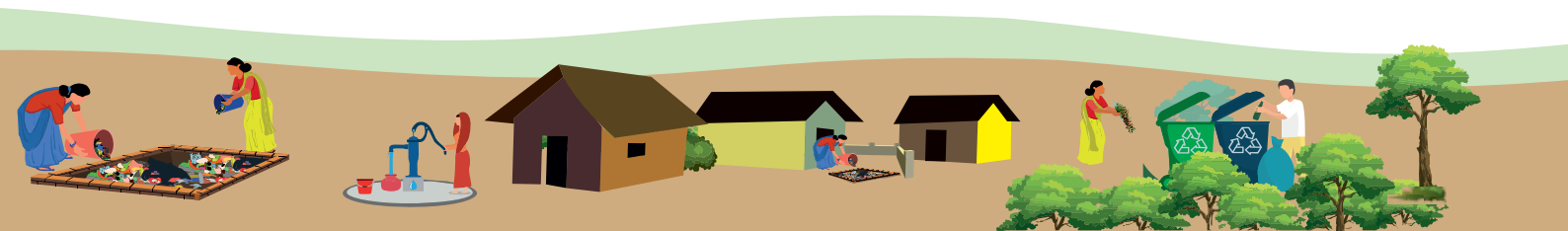


आज की प्रमुख सीख

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

फॉलोअप बिन्दु

- बस्ती स्तर पर किशोरी बालिकाओं का नामांकन प्रारंभ करना ।
- प्रत्येक किशोरी वार नामांकन के लक्ष्य निर्धारित करना।
- बस्ती स्तर पर किशोरी बालिकाओं के समूह तैयार करना
- किशोरी बालिकाओं के परामर्श बैठके आयोजित करना।



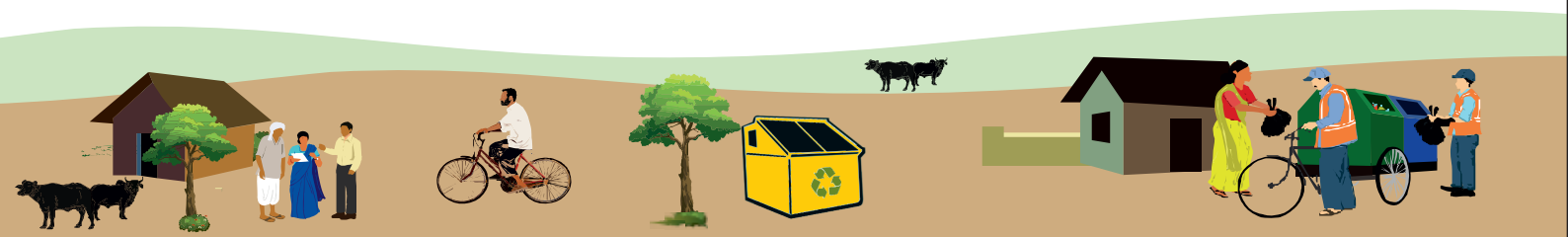
भ्रमण 11-12 सफलताओं को पुरस्कृत करना : प्रतियोगिता

माताओं व बच्चों के साथ पिछले 5 भ्रमण के दौरान साबुन से हाथ धुलाई की जरूरत पर चर्चा एवं अभ्यास किये गये थे। प्रत्येक चर्चा के अंत में आगामी कार्ययोजना भी तय की गयी थी जिस अनुसार चर्चा के बाद घरेलू व सामुदायिक स्तर पर हाथ धुलाई की प्रक्रिया एवं संसाधनों के निर्माण की शुरूआत हो गयी होगी। इस दौरान प्राप्त अनुभवों को साझा करने एव उत्कृश्ट कार्यो को पुरस्कृत करने के लिये यह चर्चा आयोजित की जा रही है।

उद्देश्य	▪ माताओं एवं बच्चों के बीच साबुन से हाथ धुलाई की प्रक्रिया में हुये बदलाव एवं प्राप्त अनुभवों को एक दूसरे के साथ साझा करना। ▪ उत्कृश्ट बदलाव/सुधारों को ग्राम पंचायत द्वारा पुरस्कृत करना ▪ आगामी रणनीति निर्माण करना।
सहभागी	▪ माताओं एवं बच्चों की संयुक्त बैठक (संभावित होने की स्थिति में, अन्यथा, माताओं व बच्चों की अलग अलग बैठक आयोजित की जा सकती है।) ▪ प्राथमिक व माध्यमिक स्कूलों के बच्चे
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : हाथ धोने के चरण ▪ जिनके घरों में हाथ धुलाई युनिट निर्माण किया गया हो उसकी फोटों बैनर्स में प्रिन्ट की जा सकती है।
विधि	सहभागियों द्वारा अपने अपने अनुभवों का प्रस्तुतिकरण परिक्षकों द्वारा परिक्षण पंचायत द्वारा पुरस्कार वितरण
समय	120.00 मिनिट

पूर्व की तैयारियां

पूर्व के सत्र में हाथ धुलाई की जरूरते, स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं साबुन से हाथ धुलाई की प्रक्रिया पर बच्चों एवं माताओं के बीच चर्चा हुई थी। जिसके बाद प्राप्त अनुभवों को साझा करने के उद्देश्य यह सत्र आयोजित किया गया है। पिछले सत्रों में तय किये गये फॉलोअप के बिन्दुओं के आधार पर प्रस्तुतिकरण की तैयारी की जा सकती है जिसके बिन्दु इस प्रकार है



- ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्यों द्वारा घर घर भ्रमण करके पता करना कि किस किस के घर में हैण्डवाश युनिट निर्माण किये गये है तथा उपयोग भी हो रहे है।
- स्कूल, घरेलू व सामुदायिक स्तर पर तैयार किये गये हैण्डवॉश युनिट की फोटो एकत्रित करना, उत्कृश्ट फोटो को चयनित करना तथा फोटो को बैनर में प्रिन्ट करवाना
- साबुन से हाथ धुलाई के लिये जिनके घरों में अच्छा कार्य किया गया है। ऐसी माता व बच्चों की पूर्व से तैयारी करना कि हैण्डवॉश युनिट कब तैयार किया गया है ? कितना खर्चा आया है ? पानी कहा से आता है ? कितने लोग हाथ धुलाई कर रहे है ? कब कब हाथ धुलाई की जाती है ? हाथ धुलाई के कारण अब तक क्या क्या बदलाव महसुस किया गया है ? क्या उनको लगता है कि हाथ धुलाई जरूरी है ? क्या वे आगे इस व्यवस्था को नियमित रखेगे ? आदि विषय पर तैयारी पूर्व से की जा सकती है ताकि अन्य व्यक्तियों की समझ बनने में मदत हो।
- उपरोक्त अनुभवों को चार्ट पेपर में पूर्व से लिखा जा सकता है ताकि सुविधा हो।

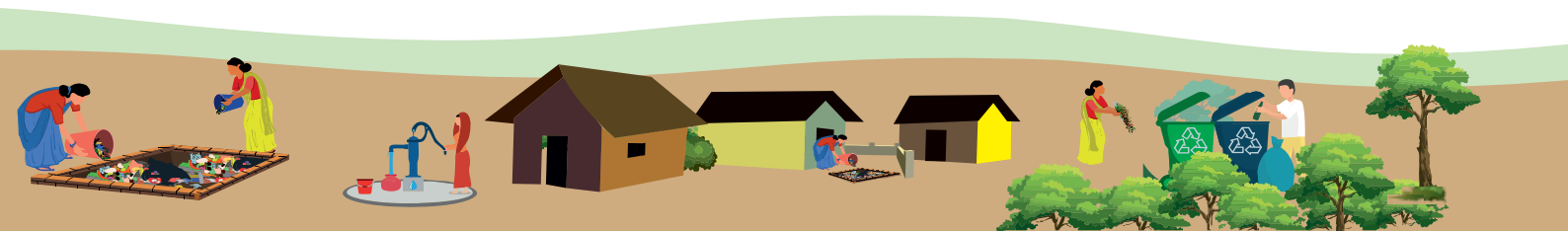
संचालन की प्रक्रिया

उपरोक्त तैयारी के बाद सत्र का आयोजन किया जा सकता है। यह सत्र माता व बच्चों का संयुक्त सत्र आयोजित हो सकता है या असुविधा की स्थिति में अलग अलग भी सत्र आयोजित किया जा सकता है।। दिनांक, समय व स्थान के अनुसार सत्र आयोजित किया जा सकता है। जिसका संचालन इस प्रकार किया जा सकता है।

- वार्ड पंच/पंचायत प्रतिनिधि/सरपंच के द्वारा सत्र का शुभारंभ करवाना
- इस प्रक्रिया में शामिल सहजकर्ता/मॉस्टर ट्रेनर्स द्वारा सत्र के उद्देश्य एवं रूपरेखा को प्रस्तुत करना।
- प्रमुख वक्ता द्वारा उद्बोधन प्रस्तुत करना।
- सहभागियों द्वारा सफलताओं की कहानी, अच्छे कार्य, अनुभव, आदि को प्रस्तुत करना।
- परिक्षकों के द्वारा परिणाम जारी करना।
- उत्कृश्ट फोटो, स्टोरी, सफलता को पुरस्कृत करना।
- सरपंच, प्रमुख अतिथियों द्वारा उद्बोधन प्रस्तुत करना।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत करके सत्र को समाप्त किया जा सकता है।

फॉलोअप बिन्दु

- प्रस्तुत किये गये उत्कृश्ट फोटो, स्टोरी या कहानियों के माध्यम से निकली आगामी कार्ययोजना तैयार करना
- इस अनुभव को गांव के समस्त घरों एव व्यक्तियों में लागू करने की आगामी कार्ययोजना ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति द्वारा तैयार करना।
- इस कार्यक्रम से प्राप्त सीख, अनुभवों एवं आगामी कार्ययोजना को ग्राम पंचायत की बैठक, ग्राम सभा में ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति/पंचायत प्रतिनिधि/सरपंच द्वारा प्रस्तुत करना।
- कार्ययोजना की स्वीकृति हेतु विभाग को प्रेशित करना।
- कार्ययोजना को लागू करने की जिम्मेदारी तय करना।



भ्रमण 11.1 माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता की फॉलोअप चर्चा/पुनर्रावृत्ति

इस सत्र के पूर्व किशोरी बालिकाओं के साथ, 2 सत्र आयोजित किये गये थे। प्रथम (01) सत्र में, माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की आधारभूत मुद्दों पर चर्चा हुई है तथा दूसरे (2) सत्र में, प्रथम सत्र में हुये विषयों के दोहराव के साथ साथ सामुदायिक स्तर पर किशोरी बालिकाओं के समूह गठन पर चर्चा हुई है तथा नामांकन प्रारंभ किये गये थे। इस चर्चा के क्रम में, इस सत्र में, किशोरी बालिओं के समूह की स्थिति, पूर्व के सत्र के अनुभव एवं आगामी चर्चा हेतु यह सत्र आयोजित किया जा रहा है।

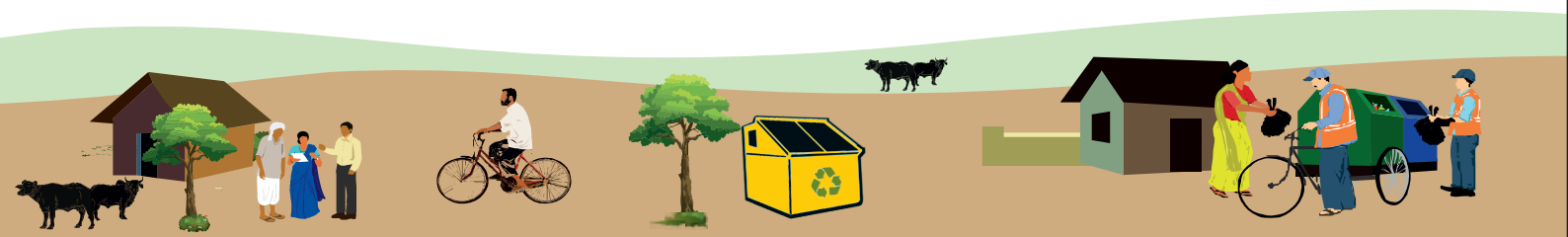
उद्देश्य	▪ प्रथम एवं द्वितीय सत्र में हुई चर्चा व सीख की पुनर्रावृत्ति करना ▪ प्रथम एवं द्वितीय सत्र के बाद स्वच्छता व्यवहार में हुये बदलाव या परिवर्तन के अनुभवों को साझा करना ▪ किशोरियों के समूह गठन की स्थिति पर चर्चा करना तथा आगामी कार्ययोजना तैयार करना। ▪ स्वच्छता सामग्री एवं निपटान के तरिको पर समझ निर्माण करना
सहभागी	▪ प्रथम व द्वितीय सत्र में उपस्थित रहे किशोरी बालिकायें
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : माहवारी चक्र, माहवारी स्वच्छता ▪ अलग अलग रंग के चाक ▪ माहवारी स्वच्छता सामग्री ▪ चममत जव चममत बंतक
विधि	अनुभवों को साझा करना एवं सीख का विश्लेशण
समय	90.00 मिनिट

सत्र का संचालन

इसके पूर्व के 2 सत्र में हुई चर्चा के आधार पर किशोरी बालिकाओं द्वारा कुछ महसुस किया जा रहा होगा, उनकी कुछ समझ बनी होगी या उनके पास कुछ प्रश्न होंगे, जिसकी पुनर्रावृत्ति इस सत्र में की जायेगी।

- पिछले 02 सत्र में क्या क्या चर्चा की गयी है ? इस चर्चा से आपको क्या क्या सीख मिली है ?
- कौन कौन सी जानकारी है जिसको ओर स्पश्ट करने की जरूरत है
- आप कौन–कौनसी जानकारी ओर चाहिये है ?

इस तरह की चर्चा के आधार पर निकले प्रमुख बिन्दुओं को सहजकर्ता द्वारा लिखा जावेगा ताकि आगामी चर्चा में उपयोग हो। सहजकर्ता के पास विषय वस्तु है जिसके आधार पर सम्बन्धित मुद्दे पर पुनः चर्चा की जा सकती है।



बस्ती में किशोरी बालिकाओं के समूह गठन की स्थिति : उपरोक्त चर्चा के बाद बस्ती में किशोरी बालिकाओं के नामांकन एवं समूह गठन की स्थिति पर चर्चा प्रारंभ की जा सकती है। पूर्व के सत्र में बस्तीवार जिम्मेदारी तय गयी थी कि बस्ती में किशोरियों का नामांकन व उनके समूहों का गठन किया जावेगा जिसकी स्थिति पर चर्चा की जा सकती है। इस चर्चा के लिये प्रमुख बिन्दु इस प्रकार है

- बस्ती वार चर्चा करे कि कितने किशोरी बालिकाओं का नामांकन किया गया है तथा आगामी कितने बालिकाएं नामांकन कर सकती है ?
- चर्चा करे कि गांव के कितनी बस्ती स्तर पर किशोरी बालिकाओं के समूह तैयार किया गया है तथा आगामी समय में कितने समूह तैयार हो सकते है।
- नामांकन एवं समूह गठन के दौरान बालिकाओं के अनुभव क्या है ? उनकी प्रतिक्रिया क्या है।

उक्तानुसार चर्चा के आधार पर यह अनुमान लगाया जा सकता है कि गांव में और कितने समूह गठन किये जा सकते है। इस आधार पर पीअर कार्ड किशोरी बालिकाओं को वितरित किया जावेगा।

माहवारी स्वच्छता सामग्री एवं निपटान के तरिको पर चर्चा : उपरोक्त के चर्चा के बाद सहजकर्ता द्वारा बालिकाओं के साथ माहवारी स्वच्छता सामग्री एवं निपटान के तरीकों पर चर्चा प्रारंभ की जा सकती है। सहजकर्ता द्वारा उपलब्ध सामग्री के विवरण, उपयोग एवं निपटान पर चर्चा की जा सकती है। चर्चा के लिये सहायक विषय वस्तू उपयोगी हो सकती है। उपलब्ध सामग्री (स्वच्छता पैड) को प्रदर्शित करते हुये यह चर्चा आगे बढ़ायी जा सकती है।

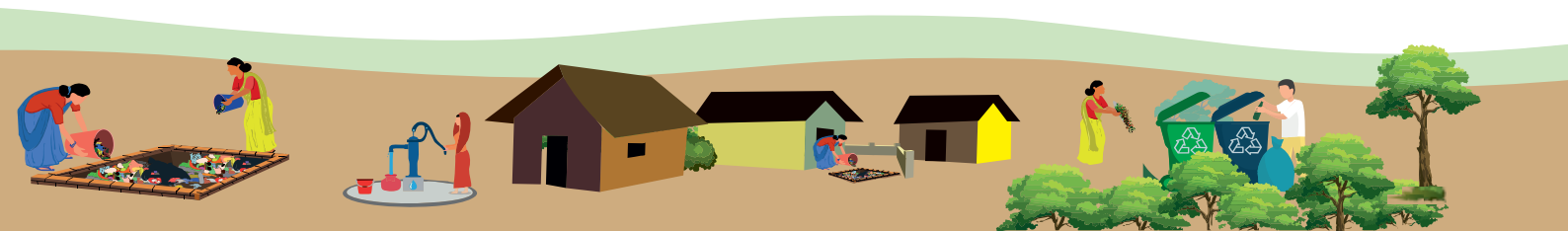
सामग्री को प्रदर्शित करने के बाद बालिकाओं को निम्न प्रश्न पूछ सकते है।

- कौन कौनसी सामग्री (स्वच्छता पैड) आपको अच्छी लगी और क्यों लगी है ?
- कौन कौनसी सामग्री (स्वच्छता पैड) स्थानीय स्तर पर उपलब्ध है ?
- कौन कौनसी सामग्री (स्वच्छता पैड) गांव में ही तैयार की जा सकती है ?
- क्या स्वच्छता पैड को निपटान के लिये घर में व्यवस्था की जा सकती है ?

उपरोक्त चर्चा के बाद निम्न फॉलोअप बिन्दुओं के साथ सत्र की चर्चा को समाप्त किया जा सकता है।

फॉलोअप बिन्दु

- चर्चा के अनुसार अपने अपने बस्ती में किशोरी बालिकाओं के समूह गठन करना।
- पीअर टू पीअर कार्ड में नामांकन करना।
- पूर्व में गठित किशोरी बालिकाओं के बैठके आयोजित करना तथा उनको माहवारी स्वच्छता प्रबंधन की आधारभूत जानकारी प्रदाय करना। यह बैठके सहजकर्ता/मास्टर ट्रेनर्स की उपस्थिति में आयोजित की जायेगी।
- स्वच्छता सामग्री / सेनीटरी पैड के निपटान के लिये घरेलू स्तर पर डिप बरियल पीट निर्माण करना।
- घरेलू स्तर पर कपड़े का पैड सिलाई की तैयारी करना।



भ्रमण 12 : माहवारी स्वास्थ एवं स्वच्छता से सम्बन्धित सीख एक-दूसरे के साथ साझा करना

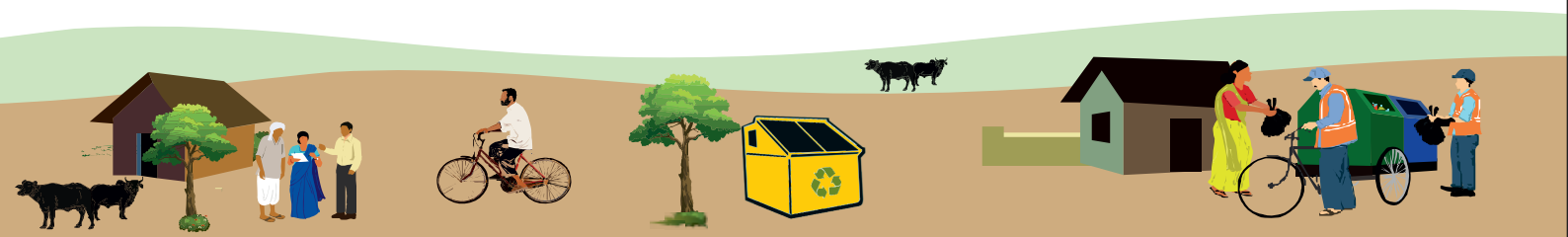
इस सत्र के पूर्व किशोरी बालिकाओं के साथ, 3 सत्र आयोजित किये गये थे। प्रथम (1) सत्र में, माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की आधारभूत मुद्दों पर चर्चा हुई है, दूसरे (2) सत्र में, प्रथम सत्र में हुये विषयों के दोहराव के साथ साथ सामुदायिक स्तर पर किशोरी बालिकाओं के समूह गठन पर चर्चा हुई है, तीसरे (3) सत्र में, पूर्व के सत्रों की पुनरावृत्ति, प्रगति की समीक्षा एवं सेनीटरी पैड की निपटान पर चर्चा हुई है। इसके बाद, इस चर्चा के क्रम में, इस सत्र में, किशोरी बालिओं को प्राप्त सीख एवं अनुभवों को एक दूसरे के साथ साझा किया जावेगा।

उद्देश्य	▪ प्रथम एवं द्वितीय सत्र में हुई चर्चा व सीख की पुनर्रावृत्ति करना ▪ पूर्व के अनुभवों को साझा करना ▪ किशोरियों के समूह गठन की स्थिति पर चर्चा करना तथा आगामी ▪ बस्ती स्तर पर किशोरी बालिकाओं के जागरूकता सत्रों के अनुभवों पर चर्चा।
सहभागी	▪ प्रथम, द्वितीय, तृतीय सत्र में उपस्थित रहे किशोरी बालिकायें
सामग्री	▪ पोस्टर/बैनर्स : माहवारी चक्र, माहवारी स्वच्छता ▪ अलग अलग रंग के चाक ▪ माहवारी स्वच्छता सामग्री ▪ चममत जव चममत बंतक
विधि	अनुभवों को साझा करना लर्निंग गेम सीख का विश्लेशण
समय	90.00 मिनिट

सत्र का संचालन

पहले 3 सत्र में हुई चर्चा के आधार पर किशोरी बालिकाओं द्वारा कुछ महसुस किया जा रहा होगा, उनकी कुछ समझ बनी होगी या उनके पास कुछ प्रश्न होंगे, जिसकी पुनर्रावृत्ति इस सत्र में की जायेगी।

- पिछले 03 सत्र में क्या क्या चर्चा की गयी है ? इस चर्चा से आपको क्या क्या सीख मिली है ?
- कितने समूह गठित हुये है ? पीअर टू पीअर कार्ड का उपयोग कितना हुआ है ? कितने नामांकन हुये है ?
- डीप बरियल कितने घरों में तैयार हुये है तथा कितने का उपयोग प्रारंभ किया गया है ?



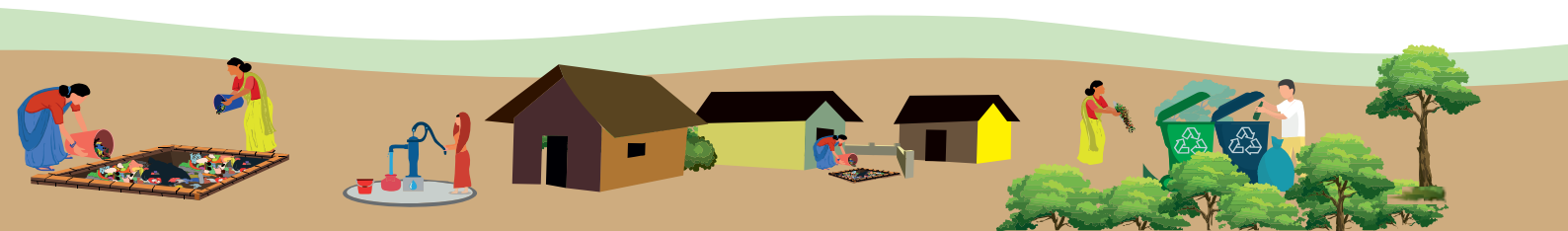
- कितने बालिकाओं द्वारा कपड़े का पैड सिलाई किया गया है ? कपड़े का पैड सिलाई के प्रशिक्षण की जरूरत है ?

इस तरह की चर्चा के आधार पर निकले प्रमुख बिन्दुओं को सहजकर्ता द्वारा लिखा जावेगा ताकि आगामी चर्चा में उपयोग हो। इस चर्चा में उत्कृश्ट प्रयासों को पुरस्कृत किया जा सकता है।

उपरोक्त चर्चा के बाद, सहभागियों के बीच हसपजजमत इंसस हंउमे खेल सकते है (सलंग्नक)। इस गेम के बाद सहभागियों को बैज वितरित किया जा सकता है। इसके बाद निम्न फॉलोअप बिन्दुओं के साथ सत्र की चर्चा को समाप्त किया जा सकता है।

फॉलोअप बिन्दु

- सहजकर्ता / मास्टर ट्रेनर्स के सहयोग से किशोरी बालिका द्वारा अपने बस्ती के किशोरी बालिकाओं के परामर्श बैठके आयोजित करना।
- पीअर टू पीअर कार्ड में नामांकन जारी रखना ।
- स्वच्छता सामग्री / सेनीटरी पैड के निपटान के लिये घरेलू स्तर पर डिप बरियल पीट निर्माण करना।
- डिप बरियल पीट उपयोग की निगरानी करना।



अधयाय 03 : समितियों की जानकारी

सत्र : समितियों के कार्य एवं कार्य प्रणाली

उद्देश्य	▪ स्वास्थ्य और स्वच्छता से जुड़ी ग्राम स्तरीय समितियों के गठन, जिम्मेदारियों और कार्यलापों पर समझ बढ़ाना।
सहभागी	▪ ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के सदस्य ▪ स्वच्छताग्राही समूह के सदस्य
सामग्री	▪ चार्ट पेपर, मार्कर पेन ▪ समितियों की नियमावली ▪ समितियों के रजिस्टर
विधि	▪ समूह चर्चा ▪ शैक्षणिक खेल ▪ भाशण
समय	60.00 मिनिट

सत्र संचालन की प्रक्रिया

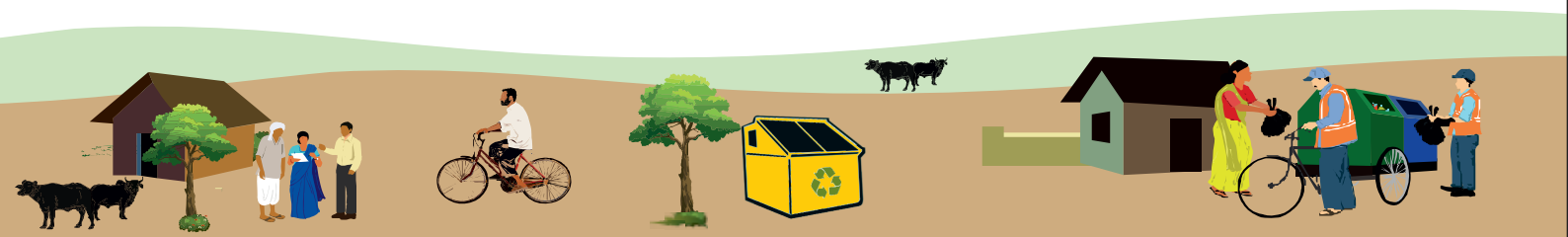
- सहजकर्ता पूछें कि, क्या उन्हें इस बात की जानकारी है कि स्वास्थ्य और स्वच्छता के मुद्दे पर गांव में कोई समिति है?
- समिति का नाम क्या है?
- इसमें कौन–कौन लोग शामिल हैं?
- यह समिति कौन–कौन से काम करती है?
- क्या आपने कभी समिति या उसके सदस्यों से संपर्क किया?

उपरोक्त प्रश्नों पर चर्चा के बाद नीचे दी गई समितियों की आवश्यकता और स्वास्थ्य और स्वच्छता के मुद्दे पर काम करने वाली समितियों की जानकारी प्रदान करें।

विषय वस्तु

अ. समितियों की जरूरत क्यों?

सहजकर्ता समिति की जरूरत पर बॉक्स में दिए गए उदाहरण के माध्यम से सहभागियों की समझ बनायें। जब हमारे परिवार या समाज में शादी, विवाह या अन्य किसी को करना होता है तो उसे व्यवस्थित रूप से पूरा करने के लिए परिवार और समाज में कुछ लोगों को जिम्मेदारियां सौंपी जाती है। जब कामों का विस्तार बढ़ जाता है या कामों की संख्या बढ़ जाती है तो कामों को सही ढंग से पूरा करने के लिये जिम्मेदार लोंगों के बीच जिम्मेदारी



का बंटवारा बहुत जरूरी हो जाता है। जिनको जिम्मेदारी मिलती है, वे अपने कामों से सम्बन्धित समस्याओं एवं उपायों पर गहन अध्ययन कर अपनी जिम्मेदारी को बेहतर तरीके से पूर्ण करते है। कामों के बंटवारें से, किस तरह गुणवत्ता सुनिश्चित होती है इसे हम आम जीवन के निम्न उदाहरण से समझने का प्रयास करते हैं।

नन्दू की शादी

जब नन्दू की शादी की तैयारी हो रही थी, तो नन्दू के पिता ने कामों की जिम्मेदारी अपने परिवार और रिश्तेदारों के बीच निम्नानुसार बांट दी, ताकि किसी प्रकार की अव्यवस्था न हो।

- भोजन की व्यवस्था : काकाजी
- अतिथियों की व्यवस्था : बड़े पापाजी
- पंडाल व मण्डप की व्यवस्था : जीजाजी
- सभी को निमंत्रण देना : दादी/दादाजी
- गाडियां/यात्रा का प्रबंधन : बड़े भैया (रमेश)
- दुल्हे/दुल्हन की सामग्री : बुआ जी
- बेन्ड पार्टी की व्यवस्था : फूफा जी

सहभागियों से पूछें कि

- **यदि नन्दू के पिता ने उपरोक्तानुसार** जिम्मेदारी नहीं बांटी होती **तो शादी पर क्या प्रभाव पड़ता? जिम्मेदारियों का** बंटवारा कर देने से **शादी समारोह पर क्या प्रभाव पड़ा होगा?**

दूसरे पहलू पर भी विचार करने की जरूरत है

- नन्दु के पिता ने ऐसे व्यक्तियों के ही बीच जिम्मेदारी का बंटवारा क्यों किया था जिसमें युवा, बुजुर्ग एवं अनुभवी व्यक्ति शामिल थे?

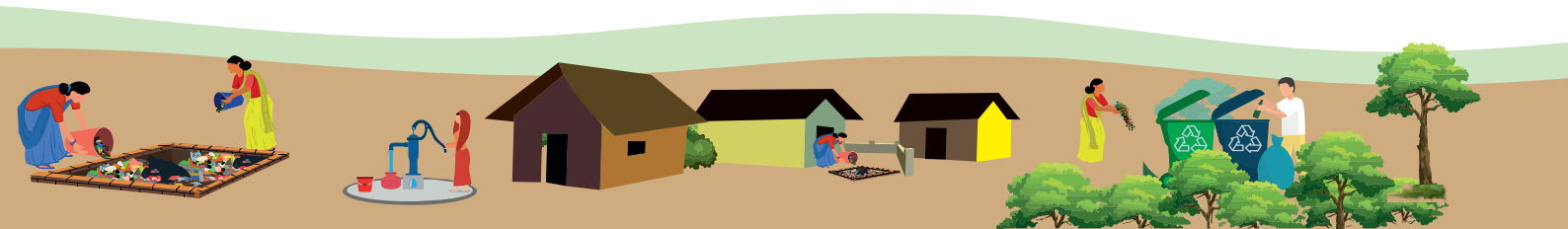
परिणाम

"शादी के बाद रिश्तेदारों, गांव वालों, बारातियों ने कहा कि शादी बहुत बढ़िया हुई। भोजन की व्यवस्था, बारातियों का स्वागत सत्कार, बैठने की उचित व्यवस्था एवं जाने–आने की (यात्रा) व्यवस्था भी बहुत ही व्यवस्थित थी।"

अब हम समझ सकते हैं कि जिस तरह शादी जैसे सामाजिक कामों की जिम्मेदारियों को एक–दूसरे के बीच बांटते है उसी प्रकार सार्वजनिक, शासकीय कामों की जिम्मेदारियों को भी बांटना पड़ता है। जिम्मेदारियों को पूर्ण करने के लिये कुछ लोंगों का समूह बनाया जाता है उस समूह को समिति के नाम से भी जाना जाता है। ऐसी समितियों के गठन की व्यवस्था हमारी ग्राम पंचायत की व्यवस्था एवं विभिन्न कार्यक्रमों में भी है। समितियों की जानकारी इस प्रकार है।

अ. ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति

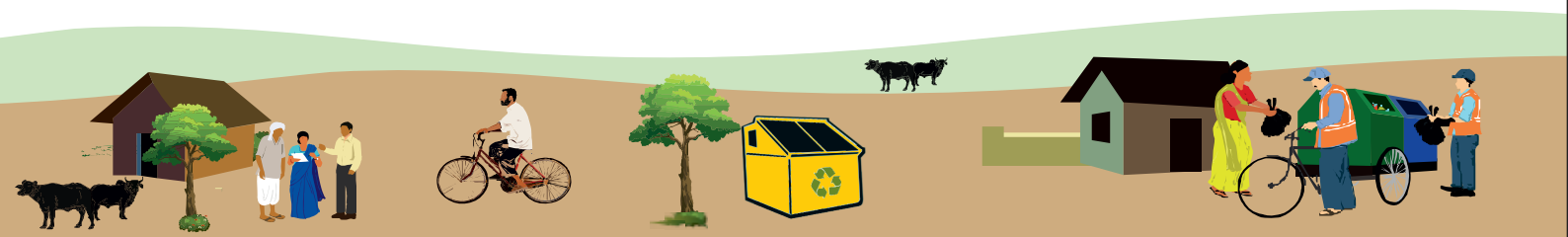
जल जीवन मिशन के अन्तर्गत समुदाय स्तर पर पेयजल व्यवस्था के प्रबंधन हेतु ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति का गठन किया गया है। समिति की जानकारी इस प्रकार है।



समिति कहां गठित की जा सकती है?	250 से अधिक जनसंख्या वाले प्रत्येक गांव में गठन किया जायेगा।
समिति का कार्यकाल कार्यकाल कितना होगा ?	कार्यकाल 5 साल का रहेगा
समिति में कुल कितने सदस्य हो सकते हैं ?	10 – 15 सदस्य रहेंगे जिसमें निम्न श्रेणी का प्रतिनिधित्व जरूरी है। ▪ 25: ग्राम पंचायत के निर्वाचित सदस्य होंगे। ▪ SC, ST, OBC वर्ग के सदस्यों की संख्या अनुपातिक 25: तक हो सकती है। ▪ समिति की 50: सदस्य महिला होंगी।
समिति का अध्यक्ष कौन हो सकता है ?	समिति का अध्यक्ष सरपंच/ उपसरपंच या निर्वाचित कोई भी वार्ड पंच हो सकता है।
समिति का सचिव कौन हो सकता है ?	पंचायत का पदेन सचिव समिति का सचिव होगा।

समिति की जिम्मेदारियां

- पेयजल आपूर्ति योजना के लिए ग्राम कार्य योजना की तैयारी सुनिश्चित करना।
- विभाग के माध्यम से जलापूर्ति योजनाओं का नियोजन, डिजाइन, कार्यान्वयन और रख–रखाव करना।
- नए घरों को नल जल उपलब्ध कराना और मुख्य बस्ती से दूर बसे घरों में नल जल की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
- राज्य पेयजल और स्वच्छता मिशन द्वारा तय दरों पर एजेंसियों/विक्रेताओं से सेवाओं/वस्तुओं/सामग्रियों की खरीद में मदद करना।
- बैंक खाता खुलवाना। यदि किसी पुराने खाते का इस्तेमाल किया जा रहा है, तो यह सुनिश्चित करना कि योगदान और प्रोत्साहन राशि के लिए अलग खाता खोला जाए।
- पेयजल हेतु जल जीवन मिशन के कुल खर्च का 5 से 10 प्रतिशत अंशदान नकद/श्रम या सामान के रूप में प्राप्त कर, रजिस्टर में इसका हिसाब रखना।
- ग्राम पंचायत के परिसंपत्ति रजिस्टर में पेयजल का वितरण रिकार्ड दर्ज करना।
- जल स्रोत की स्थिरता, पानी का पुनः उपयोग, जल संरक्षण के उपायों को लागू करना और जल संरक्षण के कामों की निगरानी करना।
- अन्य पक्ष से निरीक्षण और कार्यक्षमता का मूल्यांकन करवाना।
- एक वर्श में कम से कम चार बार समिति की बैठकें बुलाना।
- सहभागी ग्रामीण मूल्यांकन (पीआरए – पार्टिसिपेटरी रूरल अप्राइजल) जैसी गतिविधियों के लिए समुदाय का एकत्रित करना।



- पानी का विवेकपूर्ण उपयोग करने के लिए जागरूकता अभियान चलाना। पानी का दुरूपयोग रोकने के लिए जागरूकता अभियान चलाना।
- योजना के नियमित संचालन व रख–रखाव के लिए पंप ऑपरेटर, तकनीशियन को नियुक्त करना।

समिति की बैठकें

- सभी बैठकों का आयोजन और संचालन समिति के अध्यक्ष द्वारा अन्य सदस्यों के सहयोग से किया जाएगा।
- हर माह बैठक आयोजित की जाएगी और साल में कम से चार बार ग्राम पंचायत की बैठक पानी के मुद्दे पर करनी होगी।
- समिति की बैठक में किसी भी मुद्दे पर कार्यवाही और निर्णय के लिए दो तिहाई सदस्यों की उपस्थिति अनिवार्य होगी।
- सभी सदस्यों को मोबाइल फोन, व्यक्तिगत संपर्क और आमंत्रण के अन्य परंपरागत तरीके से बैठक की सूचना दी जाएगी।

ब. ग्रामीण स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोज़ण समिति

ग्रामीण स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोशण समिति, राश्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की मुख्य रणनीतियों और कार्यक्रमों में से एक है, जो सभी स्तरों पर सामुदायिक भागीदारी सुनिश्चित करने का एक माध्यम है जैसे – लाभार्थी के रूप में भागीदारी, स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियों में भागीदारी, कार्यक्रमों को लागू करने एवं उनकी निगरानी करने में भागीदारी और यहां तक कि स्वास्थ्य कार्यक्रमों की गतिविधियों पर आधारित योजना बनाने में भी सामुदायिक भागीदारी।

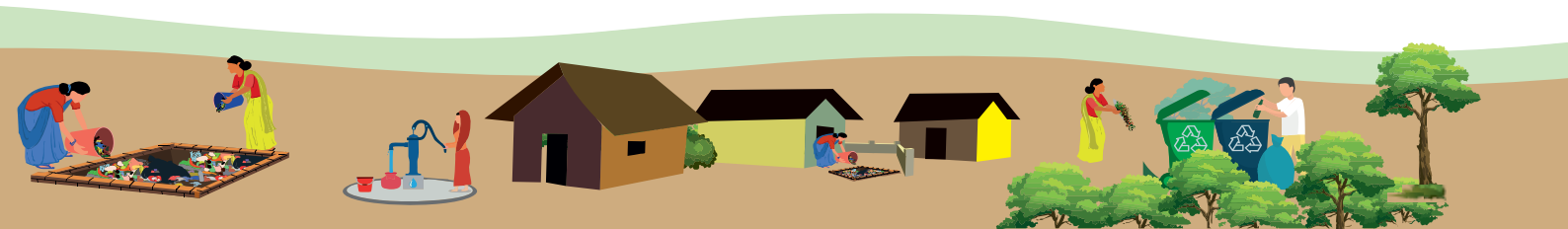
समिति का गठन

- समिति का गठन ग्राम स्तर पर किया जाता है। लेकिन ऐसे गांव जहां की आबादी 4000 से अधिक है वहां ग्राम पंचायत के वार्ड स्तर पर समिति का गठन किया जा सकता है। ग्राम सभा द्वारा गठित की जाने वाली इस समिति में निम्नानुसार सदस्य शामिल रहेंगे –
- समिति में कम से कम 15 सदस्य होना चाहिए। इससे अधिक सदस्य भी हो सकते हैं।
- समिति में कम से कम 50 प्रतिशत महिला सदस्य होना चाहिए और अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और अल्पसंख्यक वर्ग का प्रतिनिधित्व भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए।
- समिति में पंचायत में चुने हुए प्रतिनिधि, आशा कार्यकर्ता, स्थानीय आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, उप स्वास्थ्य केन्द्र की ए.एन.एम., मातृ सहयोगिनी समूह की अध्यक्ष, मध्यान्ह भोजन वाले स्व सहायता समूह की अध्यक्ष और क्षेत्र का हैण्डपम्प मेकेनिक/सहायक मेकेनिक पदेन सदस्य रहेंगे।
- कोई महिला ही समिति की अध्यक्ष होगी। जबकि पंचायत सचिव ही समिति का सचिव होगा।

समिति के कार्य

ग्राम सभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति के मुख्य काम इस प्रकार हैं –

- आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और ए.एन.एम. के कामों की निगरानी करना।
- गांव में काम करने वाले सरकारी कर्मचारियों/सेवा प्रदाताओं के साथ समन्वय और सहयोग करना।
- समुदाय की भागीदारी से गांव की स्वास्थ्य योजना बनाना और उसे लागू करने में मदद करना।



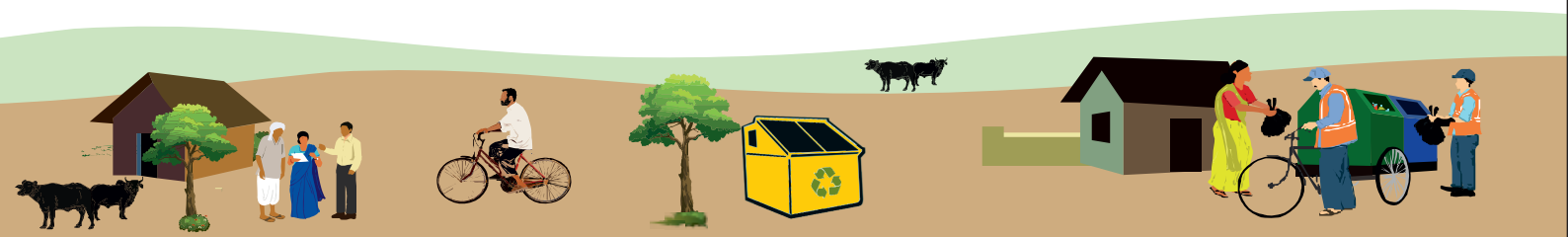
- आंगनवाड़ी में बच्चों को स्कूल पूर्व शिक्षा दी जा रही है या नहीं? इसकी निगरानी करना।
- देखना कि, आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता नियमित गृह भेंट करती हैं या नहीं?
- यह देखना कि, आंगनवाड़ी, सह आरोग्य केन्द्र में शिशु, बच्चा और गर्भवती माता के वजन मापने की मशीन उपलब्ध है या नहीं? और उपयोग हो रहा है या नहीं?
- यह देखना कि, हेण्डपम्प, कुंए आदि का रखरखाव ठीक है या नहीं? जल शुद्धीकरण की व्यवस्था है या नहीं?
- मध्यान्ह भोजन की गुणवत्ता ठीक है या नहीं? इसकी निगरानी करना।
- कूड़ा करकट का सही निपटान हो इसकी निगरानी रखना।
- हर घर शौचालयों का निर्माण और उनकी स्वच्छता और उपयोगिता सुनिश्चित करना।
- ग्राम स्वास्थ्य एवं पोशण दिवस पर टीकाकरण, गर्भवती महिलाओं की जांच, पोशणाहार वितरण, परिवार नियोजन के साधनों का वितरण, गर्भवती महिलाओं का पंजीयन आदि सुनिश्चित करना।

समिति का बैंक खाता

समिति को मिलने वाली अनटाइड निधि के लिए एक संयुक्त बैंक खाता खोला जाएगा। यह खाता समिति के अध्यक्ष और सचिव के संयुक्त हस्ताक्षर से संचालित किया जाएगा।

समिति की बैठक

- माह में समिति की कम से कम एक बैठक जरूर हो, जरूरत पड़ने पर विशेश बैठक भी बुलायी जा सकती है।
- बैठक की तारीख, समय, स्थान और कार्य सूची समिति के सदस्यों की सहमति से सचिव द्वारा तय की जाएगी।
- समिति की बैठक का कोरम पूरा होने के लिए कम से कम आधे सदस्यों की उपस्थिति अनिवार्य है।
- गांव में काम करने वाली स्वयंसेवी संस्था/स्व सहायता समूह के प्रतिनिधियों को समिति की बैठक में आमंत्रित किया जा सकता है।
- हर बैठक की चर्चा और लिए गए निर्णयों को रजिस्टर में पंजीबद्ध किया जाना चाहिए।
- बैठक की शुरूआत में पिछली बैठक में लिए गए निर्णयों की समीक्षा की जानी चाहिए।
- मुक्त राशि के खर्च का लेखा–जोखा बैठक में रखा जाए।
- बैठक में महिलाओं और गरीब तबके के लोगों की बात जरूर सुनी जाए।
- बैठक के अंत में लिए गए निर्णयों को उपस्थित सदस्यों को पढ़कर सुनाया जाए।



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Hindustan Unilever Limited

nishtha
Transforming Comprehensive Healthcare In India

jhpiego
Saving lives. Improving health.
Transforming futures.

समर्थन