CHLP-2021-22

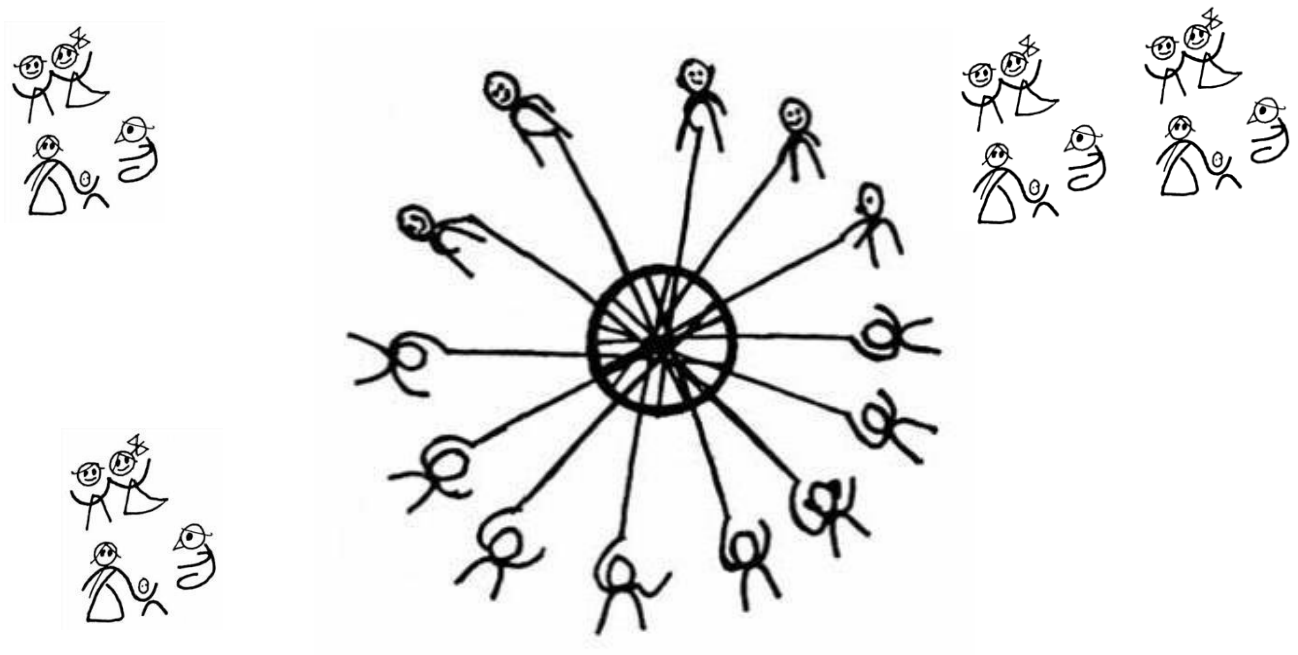
Community Health Learning Programme

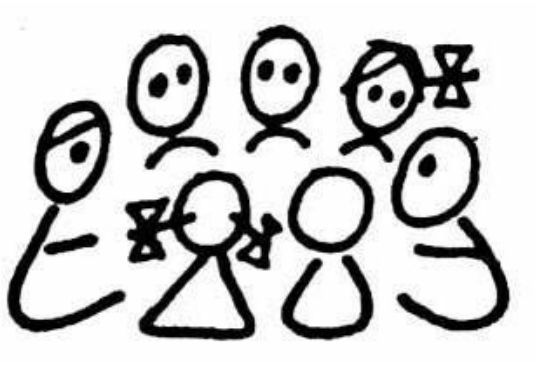
A Report on the Community Health Learning Experience

Bhagwat prasad panika

sochara CHLP Fellow

2021-22





School of Public Health Equity and Action (SOPHEA)

आभार

"इस वर्ष में किए गए फेलोशिप के दौरान मेरे मार्गदर्शक के रुप में मेरे प्रेरणा स्रोतों को आभार व्यक्त करना चाहता हूं | इस दौरान डॉक्टर रवि नारायण जी ,डॉ. थेलमा जी सोचारा बेंगलुरु द्वारा स्वास्थ्य जैसे विषय को एक रुप में मिलकर मार्गदर्शन किया गया | स्वास्थ्य के विषयों को व्यापक तौर पर सरल एवं सुव्यवस्थित व समुदाय में कार्य करने के तरीकों की प्रेरणा प्राप्त हुई। साथ ही राधिका जी ,अब्बू जी एवं कार्तिक जी एवं मेरे मेंटर आजम खान जी जिनका मुझे समय -समय पर सतत मार्गदर्शन प्राप्त हुआ | मैं उनके प्रति भी आभारी हूँ | मैं कृतज्ञ हूं सोचारा संस्था के प्रति जिन्होंने एक फैलो के रूप में मुझे स्वीकार किया और जनस्वास्थ्य सहयोग गनियारी संस्था ने जिन्होंने मुझे इस फेलोशिप करने का मौका दिया | 1 वर्ष में सीख एवं दस्तावेजीकरण के सहयोग के लिए सभी समीक्षकों का ह्रदय से आभार"

भागवत प्रसाद पनिका
SOCHARA,CHLP Fellow 2021-22

----------00----------

क्रमांक	अनुक्रमाणिका	पेज न.
	भाग- 2	
	सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यवाही . पृष्ठभूमि (समुदाय, समुदाय एसडब्ल्यूओसी विश्लेषण / स्थितिजन्य विश्लेषण आदि के बारे में जानकारी शामिल हो सकती है)	
1.	प्रस्तावना -	
2.	हस्तक्षेप/सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यवाही पहल का उद्देश्य	
3.	हस्तक्षेप और कार्यान्वयन, सामुदायिक जुड़ाव प्रक्रिया का विवरण-(समुदाय आधारित बच्चों के पोषण प्रबंधन कार्यक्रम)	
	• गतिविधि	
	• सामुदायिक प्रक्रिया	
	• पोषण युक्त स्थानीय कृषि पहल	
4.	सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यवाही का प्रभाव-	
5.	सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यवाही से सीख -	

SOCHARA CHLP Programe 2021-22

सामुदाय आधारित बच्चों का पोषण प्रबंधन

पृष्ठभूमि

अनुपपुर, छत्तीसगढ़ के सीमा से लगे मध्य प्रदेश के परिधीय जिलों में से एक है। 2011 के जनगणना के अनुसार 47.9 प्रतिशत जनसंख्या अनुसूचित जनजाति के वर्ग की है। यह 4 ब्लॉक में विभाजित है और उनमे से एक पुष्पराजगढ़ है। पुष्पराजगढ़ 268 गाँव वाला सबसे बड़ा और सबसे गरीब ब्लाक है। 2018 में अनुमानित आबादी 2.3 लाख थी, जिसमे 96.3 प्रतिशत ग्रामीण आबादी थी। इसमें 74 प्रतिशत जनजातीय आबादी (ST) है, जिनके पास आय के बहुत सीमित साधन है। SECC (सामाजिक आर्थिक जाति जनगणना) के अनुसार 93% परिवार अपनी आय के लिए कृषि या श्रम पर निर्भर है।

पुष्पराजगढ़ को स्वास्थ्य विभाग की दृष्टि से 8 सेक्टर्स में विभाजित किया गया है। करपा और टिटही- जैतहरी सेक्टर में विशेष रूप से पहुँच का अभाव है। यहाँ उच्च मात् मृत्यु और ख़राब स्वास्थ्य परिणाम है। यहां पर सड़क, पानी, बिजली और संचार की समस्यां भी है। NFHS 4 के अनुसार, अनुपपुर के ग्रामीण क्षेत्र में, 5 साल से कम उम्र के 42.2% बच्चे कुपोषित हैं।

अतः, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्य प्रदेश और अनुपपुर के जिला प्रशासन ने जन स्वस्थ्य सहयोग संस्था की मदद से, 2018 में पुष्पराजगढ़ स्वास्थ्य और पोषण कार्यक्रम (PHNI) की शुरुआत की | जन स्वास्थ्य सहयोग एक स्वयं सेवी संस्था है, जो पिछले 18 वर्षों से छत्तीसगढ़ में स्वास्थ्य और बाल पोषण पर काम कर रही है।

Community SWOC Analysis:-

1. **ताकत** — मक्का,कोदो,कुटकी,अरहल,सरसों,मुनगा,आदि पोषणयुक्त फसल का उत्पादन होना,रासायनिक खाद का कम प्रयोग, क्षेत्र में जोहिला नदी का बहना, समुदाय का क्षेत्रीय सामाजिक एवं सांस्कृतिक परम्पराओं का मजबूत होना, पहाड़ एवं जंगल की उपलब्धता |
2. **कमजोरी** — समुदाय में पोषण के प्रति जागरूकता की कमी,कृषि कार्य के लिए सिंचाई का साधन न होना,स्वास्थ्य शिक्षा के लिए पर्याप्त सुविधा ना होना,पंचायत स्तर पर शासकीय योजनाओं की जानकारी ना मिल पाना |
3. **अवसर** — स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित शासकीय विभागों से आपसी समन्वय करना। माडल फुलवारी एवं आरोग्य केंद्र को मजबूत करना । सामुदायिक जुड़ाव । प्रकृति खेती प्रशिक्षण, कार्यक्रम मे समूह की भागीदारी

बढ़ाना, समुदाय को स्वास्थ्य एवं पोषण के बारे में जागरूक करना, फुलवारी के बच्चों की संख्या बढ़ाना एवं विस्तार करना। स्वच्छ पानी पीने के लिए जागरूक करना |सामुदायिक भागीदारी और निगरानी को मजबूत करना।

4. **चुनौतियों** — गाँव मे रोड का न होना।आवागमन की साधन की कमी,पानी की उपलब्धता की कमी, स्थानीय पोषणयुक्त खाद्य पदार्थों को भोजन मे कम मात्रा में उपयोग करना, शिक्षा के लिए पर्याप्त संसाधन की कमी होना ,पोषण के प्रति जागरूकता की कमी,माता -पिता के पास अपने बच्चों के देखभाल के लिए समय कम होना,हमेशा खेती-बाड़ी,मजदूरी में व्यस्त रहना, बच्चों में कुपोषण दर का अधिक होना | स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी |

SEPCE ANALYSIS:-

ग्रामीण आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र पुष्पराजगढ़ में छोटे बच्चों के पोषण को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कारकों का आंकलन (SEPCE ANALYSIS) :-

सामाजिक कारक	आर्थिक कारक	राजनैतिक कारक	सांस्कृतिक कारक	पारिस्थिक कारक
बाल विवाह	गरीबी	गाँव तक जाने के लिए सड़क का न होना	बेटी का कम उम्र में शादी करके कन्या दान का पुण्य पाना	पहाड़ी क्षेत्र होने के कारण
ANC जांच के लिए अस्पताल के प्रति उदासीनता एवं पुराने विचारों पर ज्यादा विश्वास करना	माता-पिता खेती,मजदूरी में जाने के कारण समय न दे पाना	शासकीय योजनाओं का गाँव तक प्रचार न होना	बच्चों का अन्न प्रासन में देरी करना अर्थात 1 साल के बाद खाना खिलाना		पानी,सडक,बिजली का अभाव
घर में प्रसव कराना	पोषण युक्त भोजन अपने बच्चे को तीन टाइम नहीं खिला पाना	स्वास्थय कार्यकर्ता का कार्यकुशलता कम होना,जिससे उदासीन होना		उस क्षेत्र में पर्याप्त कृषि योग्य भूमि की अनुपलब्धता
जन्म के तुरंत माँ का गाढ़ा पीला दूध न पिलाना	प्रति माह गर्भवती माँ की जांच के लिए अस्पताल ले जाने के लिए पैसा न होना		VHSNC समिति कि निष्क्रियता एवं VHND नियमित नहीं होना		जंगल पर निर्भर होना एवं बीमार पड़ने पर जंगल कि दवाई का उपयोग करना	

जातिवाद	प्रसव के समय पैसा न होने के कारण अस्पताल तक न ले जा पाना	गाँव में आशा कार्यकर्ता एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के कार्य में लापरवाही		
माता-पिता का शराब का अधिक सेवन करना	रोजगार की कमी	गाँव में योग्य सामाजिक स्वस्थ्य कार्यकर्ता का चयन न होना		
बच्चों एवं माँ के पोषण के प्रति जागरूकता कि कमी	गाँव के लोगों का अधिक मात्रा में पलायन करना	प्रत्येक गाँव में आंगनवाड़ी का न होना |		
बच्चों के साफ-सफाई पर ध्यान न देना		ग्राम आरोग्य केंद्र की निष्क्रियता		
एक साल तक बच्चे खाना नहीं खा पते की पुरानी धरना होना				
बच्चे का बार-बार बीमार पड़ना				

5. **रणनीतियां :-** SEPCE analysis के माध्यम से जितने भी स्वास्थय एवं पोषण के प्रभावित करने वाले कारक हैं उन सभी पहलुओं पर मासिक पैरेंट्स meeting किसी एक मुद्दे पर बात की जाती है ,और उसमे उपस्थित लोगों का राय बहुत जरुरी रहता है,जिससे उन्हें सोंचने मौका भी दिया जाता है,इसी प्रकार बारी- बारी से सभ पहलुओं चर्चा की जाती है |तथा बच्चों के घर माता-पिता के साथ भी होंम विजिट के माध्यम से चर्चा की जाती है |जो कि सभी कारको के दृष्टिकोण से उनकी समस्याओं को समझने के प्रयास किया जाता है |

2.- **हस्तक्षेप/सामुदायिक स्वास्थ्य कार्रवाई पहल का उद्देश्य (Objective of the intervention/ community health action initiative):-**

1.- छोटे बच्चे 06 माह से 03 वर्ष तक के बच्चों में होने वाले कुपोषण को कम करना तथा स्वास्थ्य एवं पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाना |

2.- स्थानीय भोजन,फल,सब्जियों से मिलने वाले पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाना |

3.- **हस्तक्षेप और कार्यान्वयन, सामुदायिक जुड़ाव प्रक्रिया का विवरण (Description of the intervention and implementation, community engagement process) :-**

फुलवारी पहल (सामुदाय आधारित बच्चों का पोषण प्रबंधन (क्रेच))

फुलवारी से आशय :- फुलवारी का मतलब है फूलो का बगीचा या बाड़ी,जहाँ माली द्वारा नन्हे – नन्हें फूलों के पौधों का देखभाल, समय-समय पर भोजन खाद्य,बीज,पानी देता है ,और खतरों से सुरक्षित रखता है, जिससे स्वस्थ्य एवं सुन्दर खुशबूदार पौधे तैयार होकर सुन्दर फूल एवं फल देते हैं |

उसी प्रकार फुलवारी में छोटे बच्चे जो फूलों के सामान नाजुक एवं कोमल होते है,वे सभी बच्चों को फुलवारी में रखकर माली अर्थात फुलवारी कार्यकर्ता द्वारा समय –समय पर पोषण –आहार एवं स्वास्थ्य देखभाल करती हैं | कई प्रकार के घातक खतरों से सुरक्षित रखती हैं, जिससे आगे चलकर सुन्दर,स्वस्थ्य बच्चा तैयार होता है |

फुलवारी क्या है ?

फुलवारी वह जगह होती है जहाँ बच्चों के माता-पिता के अलावा गाँव के ही दूसरी प्रशिक्षित महिला द्वारा देखभाल की जाती है |

फुलवारी केंद्र में गावं की प्रशिक्षित महिला कार्यकर्ता द्वारा सप्ताह में 06 दिवस प्रतिदिन प्रातः 9.00 बजे से शाम 4.30 बजे व बच्चों के माता -पिता के आने तक छोटे बच्चों का पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल की जाती है| बच्चो का पोषण बढ़ाने के लिए फुलवारी में भोजन (पोषण आहार) समय सारणी अनुसार सत्तू, खिचड़ी, अंडा एवं आयरन सिरप दिया

जाता है, इसके साथ बच्चों के शारीरिक, मानसिक, भाषा, क्रियात्मक, नैतिक एवं सामाजिक विकास को ध्यान में रखते हुए स्थानीय भाषा में खेल एवं गीत सिखाये जाते है| बच्चों के माता-पिता गाँव वालों के द्वारा समय- समय पर निगरानी भी की जाती है | जिससे कार्यकर्ता द्वारा बेहतर तरीके से कार्य किया जाता है |

<u>गतिविधियाँ :-</u>

<u>फुलवारी में दिन भर की दिनचर्या :-</u> फुलवारी कार्यकर्ता द्वारा सुबह 8.30 बजे खोलकर साफ़ सफाई एवं पीने का पानी,बर्तन धुलने का पानी दिन भर के लिए ले आती है | उसके बाद सुबह 9 बजे से 10 बजे के बीच सभी माता-पिता अपने बच्चों को फुलवारी में छोड़कर चली जाती है | उसके बाद कार्यकर्त्ता द्वारा जो बच्चे साफ़ सुथरा नहीं उनको हाथ-पैर,या नहलाकर तैयार करती हैं ,फिर संभी बच्चों को गोले में बैठाकर नास्ते में सत्तू खिलाती है| फिर समय सारणी के अनुसार खेल करवाती है | खेल -खेल के माध्यम से बच्चे सीखते हैं | दोपहर 12 बजे से 01 बजे तक सभी बच्चों को खाना खिलाती है | उसके बाद सभी बच्चों का सोने का टाइम हो जाता है,जिससे अपने बिस्तर में जाकर सभी सो जाते हैं, समय 1 बजे से 2 बजे तक सो जाते हैं ,फिर जैसे ही उठते हैं सभी बच्चों को टट्टी,पेशाब के लिए ले जाती हैं | और साफ़-सफाई करके आधा घंटे खेल करवाती हैं | फिर दूसरे टाइम का भोजन सभी बच्चों को खिलाती हैं | उसके बाद पुनः समय सारणी एवं खेल गतिविधि चार्ट के अनुसार खेल करवाती हैं | उसके बाद सभी बच्चों को घर जाने के लिए तैयार करती हैं | जिससे समय 4.30 बजे के बाद सभी माता-पिता अपने-अपने काम से लौटकर अपने- अपने बच्चों को ले जाते हैं |

<u>पेरेंट्स मीटिंग</u> :- फुलवारी केंद्र समुदाय की सहभागिता के साथ संचालित की जाती है | इसलिए बच्चों के माता-पिता एवं गाँव के लोंगों की सहभागिता बढ़ाने के लिए पैरेंट्स meeting किया गया |मीटिंग का सञ्चालन कि एजेंडा कार्यकर्ता एवं फुलवारी सुपर वाईजर के चर्चा के दौरान निकरकर आयें मुद्दे पर की जाती है,जिससे बेहतर सञ्चालन की रणनीति बनाने में मदद मिलती है | मीटिंग आपसी बात-चीत की जाती है सभी बच्चों के बारें उनके पैरेंट्स से बात चीत की जाती है,जिससे उनके विकास के बारें में या कोई समस्या हो तो समझने मदद मिलती है |जैसे - बच्चों स्वास्थ्य के बारें में, बच्चों के वजन के बारें में, उनके व्यव्हार के बारें में या फुलवारी से सम्बंधित अन्य सामजिक कारणों के बारें में जिससे उस समस्या का हल भी स्थानीय स्तर पर करने के लिए प्रेरित की जाती है और सभी के सर्वसम्मति से निर्णय लिया

जाता है | और फिर अगले meeting में समीक्षा भी की जाती है |

<u>होम विजिट :-</u> फुलवारी में दर्ज बच्चे जो फुलवारी में लगातार नहीं आते हैं,जो बार-बार बीमार पड़ते हैं,जिनका वजन नहीं बढ़ता है,ऐसे बच्चों के घर जाकर होम विजित किया गया,जिसमे उनके माता- पिता का काउंसलिंग किया गया ,जिसमें उनके पारिवारिक स्थिति के बारें में आपसे बात-चीत की जाती है,जिससे उनके वास्तविक स्थिति के बारें पता चलता है,बच्चों के रहन -सहन,खान-पीन के बारें में बात की जाती है, घर में ज्यादा समय किसके पास रहता यह भी जानकारी ली जाती है और फुलवारी भेजने के लिए प्रेरित किया जाता है |

<u>फुलवारी विजिट</u> :- फुलवारी सुपरवाइजर एवं फुलवारी समन्वयक द्वारा फुलवारी विजिट कर फुलवारी की निगरानी की जाती है | फुलवारी सञ्चालन से सम्बंधित कार्यकर्ताओं को किसी भी प्रकार की समस्या होती है,तो उसमे उनका सपोर्ट किया जाता है | अर्थात, सिखाया जाता है | विजिट करने से जमीनी स्तर से जुड़े कार्यों की भौतिक स्थिति की जानकारी होती है,जिससे आगे का प्लानिंग बनाने और तुरंत समस्याओं का हल करने में मदद मिलती है |फुलवारी सुपर वाईजर द्वारा महीनें में 4 बार और फुलवारी समन्वयक द्वारा महीनें में एक बार सभी फुलवारियों का विजिट किया जाता है |

ANM विजिट:- फुलवारी में ANM द्वारा बच्चो के स्वास्थ्य जांच कर दवाइयां दी जाती है |

Anm विजिट कराने से बच्चों के स्वास्थ्य की निगरानी करने में मदद मिलती है,जिससे समय-समय पर बच्चों का स्वास्थ्य सम्बंधित जांच होती रहती है,और जो भी बच्चा बीमार होता है या गंभीर बीमारी से पीड़ित है तो उसे अस्पताल के लिए रेफर किया जाता है,और जाने के लिए भर्ती कराने का पूरा सपोर्ट किया जाता है | बच्चों का स्वास्थ्य देखभाल के साथ-साथ फॉलो अप करना बहुत जरुरी होता है | जिससे बच्चों की स्थिति के बारें में लगातार जानकारी रखी जाती है |

वजन / ऊंचाई: - फुलवारी में बच्चो का प्रति माह वजन और 02 माह में ऊंचाई लिया जाता है |

फुलवारी में बच्चों के वृध्दि निगरानी के लिए सुपर वाईजर द्वारा वजन,ऊंचाई लिया जाता है और ग्रेड के माध्यम से बच्चों विकास के स्तर को मापा जाता है | वजन,ऊंचाई के आधार पर बच्चों के विकास को देखने के लिए तीन स्तर में देखा जाता है:- सामान्य स्तर , माध्यम स्तर , अति गंभीर कुपोषित स्तर | और इन तीनो स्तर को तीन रंग के माध्यम से बच्चों के माता-पिता को बताया जाता है,जिससे वे आसानी से समझ पाते हैं ,पैरेंट्स meeting में भी बच्चों के वृध्दि

के बारें चर्चा करते हैं | और उसके कारण और उपाय पर गहराई से चर्चा की जाती है,और बच्चों के माता-पिता हर महीनें वजन चार्ट को आकर देखते हैं | धीरे-धीरे उनके अन्दर समझ विकसित हो रही है |

मासिक बैठक व प्रशिक्षण :- फुलवारी कार्यकर्ता का माह में 1 दिवसीय प्रशिक्षण के माध्यम से फुलवारी संचालन को

बेहत्तर बनाना सिखाया जाता है | यह उनके कार्यों का समीक्षात्मक बैठक सह प्रशिक्षण किया जाता है,और विजिट के दौरान जहाँ भी कमजोरियां देखने को मिलता है,उस पर मीटिंग में चर्चा की जाती है |

वहां सीखाया भी जाता है | कोविड लॉक डाउन के दौरान सामाजिक दूरी बनाकर फुलवारी सञ्चालन के सम्बन्ध में बेहतर तरीके सञ्चालन करनें के तरीके सिखाये गए |

फुलवारी समन्वयक भ्रमण :- जमीनी स्तर पर कार्य कि गुणवत्ता का आंकलन एवं टीम की समन्वय प्रक्रिया को मजबूत करनें के लिए फुलवारी समन्वयक द्वारा फुलवारी विजिट किया जाता है | विजिट के दौरान फुलवारी केन्द्रों में जो भी दिक्कते होती है उन पर वहीं चर्चा की जाती है |

सामुदायिक प्रक्रिया :-

सामुदायिक प्रक्रिया के लिए समूह का गठन : - CHLP प्रोग्राम से सीखा था कि सामुदायिक सशक्तिकरण के लिए हमें सबसे पहले गाँव में जाकर लोगों के साथ बैठकर उनके समस्याओं को अहसास करना होगा कि उनके जरूरते क्या है और उनकर नजरिये से सोंचना पड़ेगा | तभी हम समुदाय में स्वास्थय एवं पोषण पर लोगों को जागरूक कर पाएंगे

इसीलए समुदाय से जुड़ाओ बनाने के लिए सभी गाँव मे एक समूह का गठन किया गया जिसका उद्देश गाँव के लोगों की सहभगिता से लोगों के द्वारा ही छोटी-छोटी समस्याओं को स्वयं को समझे और उसके कारण को पहचानने की कल

को सीखे | बच्चों के स्वास्थ एवं पोषण के निर्धारक तत्व को भी सामुदायिक बैठक के माध्यम से लोगों से बात चीत की गयी,जिससे उन्हें भी पता हो,उसके लिए जिन गाँव फुलवारी केंद्र संचालित है उन गाँव में एक समिति बनायी गयी है,जो कि गाने के ही जागरूक सामाजिक कार्यों में रुचि रखने वाले स्वैच्छिक व्यक्ति(महिला एवं पुरुष) ,आशा कार्यकर्ता ,आंगनवाड़ी कर्यकर्ता ,फुलवारी कार्यकर्ता पंचायत जन प्रतिनधि भी इस समूह में शामिल हो सकते हैं | इनका गठन सामुदायिक बैठक के माध्यम सामुदाय की सहभागिता से बनाया गया है ,जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य एवं पोषण को प्रभावित करने वाले कारको का समझ बनाने के लिए तैयार करना | कोविड महामारी के समय किस प्रकार हम अपने गाँव के लोगों को महामारी से बचाने के लिए जागरूक करेंगे | पोषण के प्रति जागरूक करेंगे | पोषण युक्त स्थानीय फसलों को पुनः जैविक खेती विधि से खेती कराना | ग्राम आरोग्य केन्द्र के बारें में गाँव वालों को जागरूक करना ,एवं प्राथामिक उपचार के लिए ग्राम आरोग्य केंद्र में दवाई उपलब्ध होना |

यह सभी उद्देश्य स्वास्थ्य एवं पोषण एक दूसरे से जुडा है ,अच्छे स्वास्थ के बिना पोषण नहीं हो सकता उसी प्रकार पोषण के बिना कोई भी व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ्य नहीं रह सकता |

पोषण कार्यक्रम में कृषि के माध्यम से स्थानीय पोषण:- हमने CHLP प्रोग्राम के माध्यम से सीखा कि जब तक रचनात्मक रणनीतियां नहीं बनायेंगे तब तक किसी भी समस्या को आसानी से ख़त्म नहीं कर सकते | इसीलिये ग्रामीण क्षेत्र में पोषण की समस्या को दूर करने के लिए पोषण युक्त स्थानीय सब्जियां एवं फल,अनाज को भी अपने फुलवारी कार्यक्रम के शामिल किया है | इसके अंतर्गत फुलवारी कार्यकर्त्ता, बच्चो के परिवार, और अन्य ग्रामवासी को स्थानीय बीज उपलब्ध कराया गया,जिससे फुलवारी कार्यकर्ता अपने घर बाड़ी में लगाकर खुद हरे सब्जियां खती है और फुलवारी खिचड़ी में मिलाकर बच्चों को भी खिलाती है | और बच्चों के माता-पिता अन्य किसान भी अपने-अपने घर में लगाते हैं |जो कि निम्न लिखित है :-

1. **मशरूम लगाने का प्रशिक्षण और सामग्री:-** प्रति व्यक्ति ½ किलो के मसरूम का बीज दिया जाता है और लगाने के लिए सहायक सामग्री उपलब्ध कराई गई है | जैसा की मशरूम की सब्जी पोषण से भरा होता है,ज्यादा मात्रा में प्रोटीन मिलता है ,और यह आसानी से हम अपने घर में उगा सकते है,इसलिये हमने गाँव में किसान
2. **सब्जियों के बीज वितरण:-** फुलवारी के बच्चो के माता-पिता को 40 ग्राम प्रति व्यक्ति के हिसाब से बीज (पलक,मेथी,लालभाजी,) दिया गया |
3. **माडिया की खेती:-** यह एक स्थानीय भोजन है, जो कैल्शियम एवं अन्य कई तत्वों से युक्त होती है |माडिया के खेती गाँव के किसानो को बीज देकर उत्पादन कराया गया |
4. **फुलवारी में किचन बाड़ी-** किचन बाड़ी से उत्पादित सब्जियों को फुलवारी में बच्चो के भोजन में प्रयोग

किया जाता है | जिससे बच्चों को पोषण युक्त भोजन पर्याप्त मात्रा में मिले और पोषण स्तर आसानी से सुधार हो | हमें लोगों को पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाना है तथा उनमे यह जागरूकता स्थाई रूप से रहे इसके लिए स्थानीय स्तर के हरे सब्जियों,का ज्यादा मात्रा में खाने में शामिल करवाना होगा | उसके लिए प्रत्येक घर में किचन बाड़ी बनाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है |

कोविड महामारी लॉक डाउन कम्युनिटी किचन -ग्राम-दोना(बेलहाई टोला)

सामुदायिक किचन के लिए सामुदायिक बैठक ग्राम-दोना(बेलहाई टोला)

जन स्वास्थ्य सहयोग द्वारा पुष्पराजगढ़ स्वास्थ्य एवं पोषण कार्यक्रम के तहत अनुपपुर जिला के पुष्पराजगढ़ ब्लॉक के आदिवासी बाहुल्य क्षेत्रों में पिछले दो वर्षों से कुल -75 ग्रामों में कुल 75 फुलवारी केंद्र संचालित हो रही है। जिसमें ग्राम पंचायत मिट्ठू महुवा के ग्राम-दोना बेलहाइटोला भी शामिल है। जो कि मेन रोड से लगभग दूरी -3 किमी. पहाड़ियों में बसा हुआ है। वहाँ तक जाने के लिए कच्चा रास्ता है। बरसात में आने-जाने में बहुत समस्या होती है। आंगनवाड़ी बहुत दूर है,जिस कारण छोटे बच्चे उम्र 0 वर्ष से 5 वर्ष तक के बच्चों को आंगनवाड़ी का लाभ नहीं मिल पा रहा है। यहाँ दो वर्षों से छोटे बच्चों (उम्र-06 माह से 03 वर्ष तक)के लिए ग्राम बैठक के माध्यम से फुलवारी कार्यकर्ता का चयन कर फुलवारी केंद्र संचालित किया है। जिसमें बच्चों को सत्तू, आयरन सिरप,खिचड़ी,अंडा दिया जाता है। एवं अनेक खेल कि गतिविधियां कराई जाती है। लगभग-14 बच्चे प्रतिदिन फुलवारी आते हैं। लेकिन अचानक (कोविड 19) कोरोना वायरस एवं लॉक डाउन के कारण वहाँ के लोगों पर काफी बुरा प्रभाव पड़ा। खासकर जो वृध्द,विकलांग,निराश्रित एवं छोटे बच्चे घर में खाने के लिए राशन नहीं था तो जंगल से कंदमूल,जंगली फल खाकर अपना भूंख मिटाते थे। जब जन स्वास्थ्य सहयोग के साथियों गाँव का भ्रमण कर समस्या के बारें में समझा तो तुरंत उस गाँव में

संचालित फुलवारी केंद्र में जरूरत मंद लोगों के लिए खिचड़ी बनाना शुरू करवा दिया । जिसमें फुलवारी के बच्चों के अलावा 33 लोग खिचड़ी खाने प्रतिदिन आते थे। लेकिन फुलवारी केंद्र में पर्याप्त जगह नहीं होने के कारण एवं बड़े बर्तन नहीं होने के कारण काफी दिक्कत होती थी। जिस कारण टीम के साथियों ने इस समस्या से निपटने के लिए आपस मे काफी विचार-विमर्ष के बाद सामुदायिक किचन (रसोईया)के बारें सोंचा। और बेलहाई टोला के लोगों से बैठक कर सामुदायिक किचन के बारें चर्चा की गयी। जिसमें सभी लोगों ने बड़ी उत्सुकता से सुना और समझा। उसके बाद पूरे टोला के लोगों ने मिलकर आपस मे बैठक कर बात-चीत किए । फिर उन्होनें बैठक करने के लिए संस्था के साथियों को बुलाये,ठीक निर्धारित समय शाम 3 बजे बेलहाई टोला मे जाने से देखे कि पूरे गाँव के लोग एकत्रित थे। और उन्होने किचन शेड भी बना लिए थे। और बड़े बर्तन भी गाँव से ही एकत्रित कर लिये थे। जिसमें संस्था के साथी –विनय विश्वकर्मा ,अजमत ,भागवत पनिका,और धनवंतरी पोर्ते(एएनएम मेंटर)सम्म्मलित थे। इसके बाद पूरे गाँव के लोगों से सामुदायिक किचन के बारें में चर्चा की गयी। और इसमे बताया गया कि गाँव के ऐसे जरूरत मंद लोगों को (जैसे-वृद्ध,निराश्रित,असहाय,विकलांग,गर्भवती महिला,)को प्रति दिन दो टाइम भोजन खिलाया जाएगा। जिसमें चावल,दाल,सब्जियाँ खिलाई जाएगी। और गाँव के लोगों द्वारा ही बारी-बारी से खाना बनाकर खिलाएँगे। और ईंधन के लिए सभी अपने-अपने घर से एक –एक लकड़ी लेकर आएंगे, जिससे खाना बनाएँगे। जिसमें किशोरियाँ भी शामिल रहेंगी। बैठक के दौरान ही सामुदायिक किचन में खाने के लिए कुल-43 (वृध्द-24, निराश्रित-10,विकलांग-02,गर्भवती महिलाएँ-04,आंगनवाड़ी के बच्चे-)जरूरत मंद लोगों ने अपना-अपना नाम दर्ज करवाया। एवं बैठक के दिन ही खाना बनाना शुरू कर दिये। और अभी वर्तमान समय में 41 लोग खाना खा रहे हैं। जिससे गाँव के लोग काफी खुश हैं।

सामुदायिक किचन ग्राम-दोना (बेलहाई टोला)में जन स्वास्थ्य सहयोग टीम के साथियों द्वारा खाना परोसते हुये।

4. सामुदायिक स्वास्थ्य कार्रवाई का प्रभाव (Impact of the community health action) :-

गुणात्मक प्रभाव :-

- बच्चों के माता- पिता के पास खेती-बाड़ी,मजदूरी करने के लिए पर्याप्त समय मिल पा रहा है ,जिससे उनके परिवार की आमदनी में बढ़ोत्तरी हुई है |
- जो बच्चे बार -बार बीमार होते थे और उनका इलाज़ समय पर नहीं होने के कारण कमजोर हो रहे थे उसमे रुकावट हुई है और फुलवारी के माध्यम से समय पर बच्चों का इलाज़ होने के कारण उनका स्वास्थ अच्छा रहता है और उनके पोषण स्तर में भी सुधार हुआ है |
- सबही बच्चे एक साथ खेलने खाने रहने के वजह से उनके मानसिक विकास में वृध्दि हुई है,फुलवरी के बच्चे काफी चंचल हैं |
- पैरेंट्स मीटिंग के माध्यम से बच्चों के माता-पिता एवं गाँव के लोगोने में पोषण को लेकर जागरुकता बढ़ी है | जिससे स्थानीय पोषण युक्त फसलों का उत्पादन करना शुरू कर दिए हैं |
- कोविड के दौरान भी अपने बच्चों के लिए फुलवारी से पोषण आहार लेकर जाते थे | जिससे पता चलता है कि अपने बच्चों के प्रति पोषण को लेकर जागरूकता बढ़ी है |
- किसानो द्वारा माडिया का खेती करना शुरू कर दिया है |
- किसानो एवं फुलवारी कार्यकर्ता द्वारा मशरूम लगाने के लिए प्रतिवर्ष बीज का मांग बढ़ते जा रहा है |

संख्यात्मक प्रभाव :-

- **बच्चों का वजन,उंचाई के अनुसार फुलवारी से लाभान्वित बच्चों का विवरण ग्रेडवार :-**
  वर्ष -नवम्बर 2021 से जनवरी 2022 तक कार्यक्रम का प्रभाव डाटा के अनुसार इस प्रकार है :-

संकुल	फुलवारी	नवम्बर-2021				जनवरी-2022			
		ग्रेड 1	ग्रेड 2	ग्रेड 3	योग्य	ग्रेड 1	ग्रेड 2	ग्रेड 3	योग्य
खमरौध	10	117	57	36	210	105	74	31	210
पड्मनिया	13	127	65	29	221	113	75	33	221
कोडार	13	79	51	37	167	63	76	28	167

कुल	**36**	**323**	**173**	**102**	**598**	**279**	**225**	**92**	**598**

5. सामुदायिक स्वास्थ्य कार्रवाई से सीखना (Learning from the Community Health Action) :-

- सोचारा संस्था द्वारा संचालित CHLP प्रोग्राम के माध्यम से सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यवाई से सामुदायिक स्वास्थ्य एवं पोषण की जमीनी स्थितियों के बारें में गहराई से सीखने को मिला | सामुदाय में पोषण को प्रभावित करने वाले अलग-अलग कारको जैसे सामजिक,आर्थिक,राजनीतिक,सांस्कृतिक,पारिस्थितिक कारणों को समझने एवं विश्लेषण करने में मदद मिली है |
- सामुदाय में रहने वाले लोगों का मानसिक स्वस्थ्य पर प्रभाव पड़ने के अलग-अलग कारणों के बारें में गहरे समझ विकसित हुआ है |
- समुदाय में बच्चों के माता-पिता के कौंसलिंग कैसे करना है ? ये भी CHLP प्रोग्राम से सीखने को मिला है | जिससे बच्चों के माता-पिता के घर दौरा के दौरान उनसे बात कैसे करना है,और उनकी समस्याओं को कैसे महसूस करना है,ये बेहतर तरीके से कर सकता हूँ |
- CHLP प्रोग्राम के माध्यम से सामुदायिक कार्यवाई में जमीनी स्तर में समस्याओं को व्यापक दृष्टिकोण से समझ सकता हूँ |